

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
av. des Combattants,
16 - 5500 Dinant

N°34
JUN 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921578

DINANT

2^e TRIMESTRE

ALTÉO MAG

**NOS
REVENDICATIONS
APRÈS LES
ÉLECTIONS.
PARLONS-EN !**

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.alteoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Soyons fier de notre diversité et de notre engagement à Altéo

Notre diversité : une valeur sûre

La diversité et l'inclusion ont toujours été le credo d'Altéo. Tout le monde est et a toujours été le bienvenu chez nous. Ce qui compte, c'est agir ensemble et pour cela, s'assurer que chacun puisse avoir le même niveau d'écoute et de crédibilité.

Dans une période d'instabilité sociale comme nous la vivons, cette diversité d'expériences et de talents est un atout indéniable : il faut à nos sociétés des personnes différentes, qui permettent de sortir de « l'entre-soi » et de se remettre en cause. On a besoin davantage encore d'intelligence collective dans les moments plus difficiles.

Notre engagement dans notre Mouvement

Gouverner, c'est prévoir mais c'est aussi construire, développer, améliorer ce qui existe. Le faire ensemble, dans le dialogue, l'échange et le respect mutuel permet de bâtir solide. C'est comme cela qu'a été fondé notre modèle social mais aussi notre Mouvement.

A Altéo, chacun met sa pierre à l'édifice commun avec les collègues et amis. Cela nous fait un bien fou de pouvoir partager nos échecs (parfois) mais surtout notre enthousiasme. Nous le faisons d'autant plus que notre engagement a du sens, qu'il s'ancre dans du concret, qu'il répond à des aspirations profondément humaines.

Mille mercis à tous pour votre engagement et bienvenue à ceux et celles qui nous rejoignent. Entrainons nous ensemble à développer une chaîne d'enthousiasme, d'émerveillement !



Christine Franckx
Présidente d'Altéo

SOMMAIRE



3

PAGES PROVINCIALES

5

ACTUS RÉGIONALES

7

MOUVEMENT

8

ÉCHOS DES SECTIONS

- Anhée/Yvoir
- Beauraing
- Ciney
- Dinant
- Gedinne
- Rochefort

NATIONAL

2

MOUVEMENT

- Construire ensemble un service Accompagnement et Transport fort et solidaire grâce aux volontaires
- Le sport doit être un droit accessible à toutes et à tous

4

DOSSIER

- Nos revendications après les élections. Parlons-en !

8

INSPIRATION

- Anne Avaux, une artiste photographe à découvrir

• Edition et diffusion

Altéo asbl
Place du XX Août 38
4000 Liège

T : 081/237.237
info@alteoasbl.be
www.alteoasbl.be

Numéro d'entreprise
0410 383 442
Compte bancaire
BE31 7755 9961 8655

• Editeur responsable

Geneviève Routier

• Coordination

Hugues Saudemont (régional)
Sylvie Bailly (régional)
Nancy De Fauw (national)

• Collaboration

Jacques Monnaie
National :
Dounia Abchir
Nicolas Bodart
Alexis Condette
Emilie De Smet
Marco De Waeghe
Christine Franckx

• Mise en page

Émerance Cauchie

• Crédit photo cover

Switch Asbl

Imprimé sur papier recyclé.

Suivez-nous sur  et www.alteoasbl.be

Altéo
Agissons pour une société inclusive



RÉGIONALE DE DINANT
Cabanes aventures

19 AU 21 SEPTEMBRE 2025
 Prix : 425 € (-185 € membres MC)

Trois jours et deux nuits en semi-autonomie
 au milieu de la forêt pour écouter le brâme
 des cerfs.

Une expérience inédite en pleine nature !

Les cabanes se situent à deux pas du parc à
 gibier : cerfs, daims et sangliers seront vos
 nouveaux voisins

Infos et inscriptions : 081/237.237 ou alteoasbl.be





Le FALC (Facile à Lire et à Comprendre)

Une méthode pour rendre accessible, les écrits, les documents, les articles, les invitations...

Il faut le savoir :

En Wallonie, 14 adultes sur 100 ont difficile à comprendre un long texte.

Près de 30 adultes sur 100 pour les membres Altéo.

Certains sont en situation de handicap intellectuel, dyslexiques, âgés ...

Ce sont les mêmes chiffres depuis longtemps, même si l'école est obligatoire.

Facile à Lire et à Comprendre ?

C'est un langage qui peut être compris par tout le monde.

Pour le Facile à Lire et à Comprendre,

il faut remplacer les phrases longues difficiles à comprendre
 par des phrases courtes plus faciles à comprendre.

Il y a des règles à suivre pour être compris

Le FALC est utile pour les personnes en situation de handicap intellectuel.

Il est aussi utile pour toutes les personnes qui ont des difficultés pour comprendre les informations.

On utilise le FALC pour écrire et pour parler.

On peut traduire tous les documents en FALC.

Par exemple une lettre ou un article.



Ce texte est en FALC on le sait grâce au logo.

Un groupe de relecteurs FALC va bientôt se créer pour plus de FALC chez Altéo.

Il existe de nombreuses règles pour traduire en FALC, n'hésitez pas à découvrir l'ensemble de ses règles sur le site www.falc.be

Au sein d'Altéo, dans l'Altéomag, nos messages sont-ils bien perçus et compris par l'ensemble de nos membres ?

Pourquoi pas plus de FALC chez Altéo ?

Pourquoi pas tout en FALC pour plus d'inclusion ?

Un « bon » lecteur comprend le FALC, un lecteur « faible » comprend peu ou pas l'écrit classique.

Jean-Benoît Ruth

Spectacle solidaire

TROIS, DEUX, IMPROOOO !

Le 13 mars dernier a eu lieu la 21^e édition du Spectacle Solidaire organisé par Altéo Province de Namur au Centre Culturel de Ciney. Voici le compte rendu d'une soirée conviviale.



Le bar a été ouvert à 18 heures, c'était l'occasion de retrouver des connaissances et les membres de l'équipe autour d'un petit verre et d'un sandwich.

À 19 heures, dès l'entrée dans la salle, nous avons reçu des cartons pour pouvoir voter. Ah oui, je ne vous ai pas encore dit que le public allait participer activement au bon déroulement de cette soirée !

Après un discours de remerciements de Eddy, notre Vice-Président Altéo Namur, et Catherine, notre Responsable provinciale, la première partie a été admirablement assurée par les membres de l'Atelier de théâtre de Dinant. Sur scène, 8 personnes nous ont présenté une partie de leur spectacle « Ça me chiffonne ». On est d'abord plongé dans des bons souvenirs d'enfance avant de partir dans la dure réalité que peut vivre une personne porteuse de handicap ou atteinte de maladie. Des scènes poignantes et jouées avec beaucoup de justesse.

Ensuite, 6 membres de la Ligue d'improvisation belge professionnelle sont montés sur scène en

3 équipes de 2 joueurs et nous ont emmenés dans un univers aussi absurde que drôle. Les sujets, quelque peu improbables, allaient de : « celui qui tend la main laisse passer le train », à : « Nico, n'oublie pas les bulles pour fêter la coupe »... À cela s'ajoutait les consignes sur la façon dont ces thèmes devaient être joués et qui ne manquait pas d'ajouter du piquant : « improvisation en chanson », « avec les répliques en suivant l'alphabet », « en y intégrant 6 moyens de transport »...

À la fin de chaque improvisation, le public devait voter pour l'équipe qu'il avait préférée et le match s'est soldé par un ex-aequo nul après 2 heures de joutes verbales.

Une soirée de haut vol en tous points puisque je suis restée jusqu'à la fermeture ! Bravo au comité pour l'organisation de cette belle soirée et merci au public d'avoir, encore une fois, répondu présent avec enthousiasme !

Julie Luyckx

Séance de sophrologie collective

Il y a tous ces mots en -isme, autant de termes en -ion, on pourrait en trouver beaucoup d'autres encore. Altéo Dinant nous a invités à goûter une pratique en -gie. La découverte et l'expérience de la sophrologie. Nous connaissions, sans plus. En quelques mots, un retour sur les séances vécues tout dernièrement. Une expérience en groupe, une petite dizaine de personnes. Pas de matos particulier. Juste dépasser une certaine « timidité » (qui seront les « autres »), on se lance. L'animateur sait de quoi il parle, il connaît la matière, cela rassure ! Simplement le désir de découvrir, de se laisser guider par sa voix calme. Une évidence : prendre du temps. Et ce rappel : nous sommes convaincus de l'importance de se donner du temps pour se faire du bien. L'évidence passe trop souvent après les choses à faire, ou à défaire... Au cours des séances de sophrologie vécues à Dinant, nous avons été invités à nous recentrer sur notre être, au retour sur soi, au respect de soi, à la protection de soi, quel que soit notre âge. Nous avons fait l'expérience avec une intention positive, « je m'offre ce temps et ne fais rien d'autre » (et pas – pffff j'ai encore tant de choses à faire).

Cela nous a aidés à penser à notre corps, repassant mentalement toutes les parties de haut en bas ou de bas en haut comme si on vérifiait que tout y était. Proposition ensuite de dépoussiérer l'intérieur en détendant au maximum ce que nous sentons tendu, crispé, stressé... (ça ne vient pas d'un coup). L'animateur nous a amenés à observer les sensations physiques du corps à ce moment, essayant d'y associer les émotions de l'instant. Nous n'avons pas dû faire d'effort physique intense, même si en cours de séances chacun(e) est invité(e) à des moments de contractions volontaires de certains membres suivies de relâchement. Nous avons découvert au terme de la session la présence réelle d'une détente bienfaisante, la relaxation dans notre corps, une forme de sérénité... Comme un lent et paisible chemin partagé. Cette description est très brève. Pourvu qu'elle donne la curiosité suffisante pour (re)tenter l'expérience lorsqu'elle se présentera.

Christine et André



Conférence Aidants Proches avec Enéo

Le Jeudi 20 février, j'ai assisté à une conférence consacrée à la thématique des aidants proches organisée par nos collègues d'Altéo, Hugues Saudemont et d'Enéo, Marie François. Celle-ci a eu lieu au Centre Culturel de Dinant. La conférence, présentée par Amandine Nihoul, de l'ASBL Aidants proches, a permis de faire le point sur ce qu'est un aidant proche, selon la loi de 2020 et tel que défini par l'ASBL. Elle a également détaillé les impacts sur la santé mentale, physique et les relations sociales des personnes aidantes, tout en mettant en lumière le rôle des mutuelles, et en particulier celui de la Mutualité Chrétienne, dans le processus de reconnaissance et d'accompagnement des aidants proches.

Cette rencontre a également donné lieu à des échanges entre les participants et l'animatrice. Sonia Baldini a témoigné de sa réalité en tant qu'aidante de son époux atteint d'Alzheimer. Les questions de fonds abordées lors du moment questions-réponses permettront de d'alimenter la prochaine séance qui se tiendra d'ici quelques semaines.

Si vous souhaitez participer à des échanges concernant cette thématique n'hésitez pas à nous téléphoner au 081/237.237 ou un mail à : info@alteoasbl.be.

Prochaine rencontre le 10 juin à 18h.

Hélène Frippiat, nouvelle Responsable de l'Action Locale de Dinant pour la Mutualité Chrétienne.

Séjour Oxygène: 1^{er} séjour de l'année!



Découverte d'Altéo comme **vacancière**.
Ambiance très cordiale entre tous et toutes.
Les volontaires toujours très dévoués avec les vacanciers.
Bonne ambiance.

Marie-Christine

Première expérience avec Altéo
comme **volontaire**.
Très bien accueillie.
Très vite intégrée dans le groupe.
Bonne ambiance.

Claudine



Formation à l'utilisation d'une joëlette

La joëlette (à ne pas confondre avec la goëlette) est un « vaisseau à l'équilibre improbable destiné au transport terrestre, équipé de quatre personnes balaises, déterminées à franchir les accidents de terrains avec un pote perché dessus ».

Quoi de plus exaltant que de se lancer à l'aventure avec une joëlette pour une balade nature. Marie (sympathique et sportive responsable sport à Altéo Namur) et moi, meilleur bénévole volontaire (en fait plus disponible que meilleur), avons suivi une formation bien nécessaire pour conduire cette « brouette » car c'est plus compliqué qu'il n'y paraît.

Tout commence par l'assemblage minutieux de l'engin qui tient dans un sac et... une fois assemblé, on constate que l'engin ne dispose pas de quatre roues !

Avant même de commencer à rouler et partager l'aventure, il faut savoir qui fait quoi... Comme pour un team de Formule 1, il faut être parfaitement synchro. Et si le passager nous sent hésitants, il n'a pas confiance, et ça, chers lecteurs, ça peut lui gâcher son plaisir.

Après c'est question d'équilibre. L'avantage de n'avoir qu'une seule roue, c'est qu'elle peut se déplacer sur une trajectoire très étroite et donc suivre parfaitement la configuration du terrain. La difficulté, c'est que le centre de gravité ne doit jamais s'éloigner de la roue. Il faut aussi anticiper les obstacles en les contournant et/ou en les signalant. Vous l'aurez compris, manier une joëlette est une question de coordination entre les différents « porteurs ».

Merci à nos deux formateurs Thierry et Anne : les formateurs du jour. Ils ont pensé à tout ; ils nous avaient réservé une belle journée ensoleillée, un site qui rassemble tous les accidents de terrains, quelques notions d'orientation avec carte et boussole, quelques sandwiches pour la pause, un sens de la rigueur incontesté, un enthousiasme inné pour l'aventure qu'ils ont su nous partager.

Vivement la deuxième séance, les journées de stage et le diplôme.

Je termine en évoquant l'objectif principal de cette formation : apprendre à manier cette merveilleuse machine, conçue pour partager avec nos amis PMR le plaisir de l'aventure. Car comme La Bruyère (un poète classique au nom évocateur) l'a écrit : « Il n'y a pas de plaisir plus subtil que de faire celui d'autrui ». À notre époque, on préfère la formule suivante « C'est du win-win ».

Harry Covair, ou Daniel, votre volontaire bien connu du groupe de marche de Dinant



.....

Bloquez la date! Samedi 20 septembre 2025

BARBECUE ANNUEL « RETROUVAILLES » !

La section locale de Rochefort se fera un plaisir de nous accueillir à la salle les Variétés.

Place des Déportés, 4. 5580 Jemelle.

AU MENU :

- Apéritif offert
- Barbecue et ses salades variées.
- Dessert

GRAND BLIND TEST au programme et activités diverses

PRIX : 25 € + 10 € pour ceux qui prennent le car.

HORAIRE DU RAMMASAGE DU CAR :

Beauraing :	9h20
Dinant :	10h
Ciney Place Monseu :	10h30
Ciney Surlemont :	10h40
Rochefort Accueil Famenne :	11h10
Jemelle :	11h30
Bioul via minibus :	vers 10h
Retour à partir de 17h.	



Inscriptions pour le **29 août au plus tard auprès de vos sections :**

Anhée/Yvoir : Chantal Bracher 0476/08.64.77

Beauraing : Jacqueline Bouty 082/71.14.55

Ciney : Véronique Tevel 0494/45.80.94

Dinant : Carole Toussaint 0473/74.26.03

Gedinne : Mireille Cornet 0470/46.12.06

Rochefort : Paula Gérard 0476/27.44.30

le Chaînon : Nicole Bourdain 0478/20.64.40

Tour des Sections

→ ANHÉE/YVOIR

Ça s'est passé :

Le 27 février, petite sortie à Maredsous avec le Babelkot et les bénévoles.

Rendez-vous à 12 h pour un repas, suivi d'une visite guidée de l'Abbaye.

Nous avons été très bien reçus. C'était une très bonne ambiance dans le groupe, bref une sortie bien appréciée par tout le monde !



Ça se passera :

Une prochaine rencontre est prévue le **jeudi 19 juin** au Chérumont

Le rendez-vous est prévu à 12h pour : apéro, assiette froide-frites et dessert

Prix habituel de 15 euros et réservations pour le lundi 16 juin.

Les dates de rencontres du Babelkot sont indiquées à l'agenda en fin de magazine.

Pour tous renseignements Altéo Année/Yvoir :

- Marie Landrain : 0473/82.52.14
- Chantal Bracher : 0476/08.64.77
- Julia Hubert : 0473/11.65.27

→ BEAURAING

Ça s'est passé :

La section locale de Beauraing a changé ses lieux de rencontre depuis le début de cette année et se réunit un fois par mois à la Maison de l'Accueil.

Les rencontres se déroulent dans une ambiance bienveillante et de nouveaux membres sont venus nous rejoindre chaque mois depuis décembre, bienvenue à eux.



Ça se passera :

Des dates des rencontres ont été fixées et vous pouvez les découvrir dans l'agenda en fin de revue. Nous vous y attendons nombreux.

→ CINEY

Ça s'est passé :

Ce trimestre fut plus calme; nous avons préparé les décorations pour l'amicale de Pâques.

Certains ont peint des lapins pour faire des centres de tables, des pots de fleurs en céramique, des figurines en bois ainsi que des œufs pour décorer l'arbre de Pâques.

D'autres se sont pris de passion pour le « diamond painting », et d'autres encore apprennent de nouvelles techniques de dessin.



Le 26 avril, l'Amicale de Pâques fut une joyeuse rencontre avec dégustation d'un buffet froid et gâteau de Pâques.

Nous avons fêté l'anniversaire de Laurent.

Le samedi 17 mai, Ciney a participé au challenge annuel inter sections, comme toujours dans une bonne ambiance.

Ça se passera :

Fin juin, le local est occupé pour la correction du CEB et du 14 juillet au 29 août, Ciney sera en pause pour les vacances d'été.

Il n'y aura donc pas de rencontres durant cette période.

Participation à la journée des associations fin août où beaucoup de monde passe, c'est l'occasion de faire connaître notre centre de rencontre.

Le Calendrier des C.R.E (Rond-Point) pour les prochains mois est indiqué dans l'agenda en fin de magazine.

Nous recherchons des personnes pour soutenir notre comité local afin de poursuivre l'activité dans le futur proche. Merci de contacter Hugues au 0475/25.72.94.

→ DINANT

Ça s'est passé :

Le 2 février, la section de Dinant a fêté la Chandeleur.

Nous étions une quinzaine, réunis dans une bonne ambiance pour déguster les crêpes: réalisation « maison » par Francis.

Le 2 avril, une animation Bingo a été un beau succès!

Le Bingo et ses lots est toujours un moment de détente et fous rires, très agréables à partager.



Ça se passera :

Le 4 juin, nous organiserons une sortie à Beuraing pour visiter le sanctuaire et faire un barbecue ensemble.

Le 6 août journée à Chevetogne.

Les activités de juin à septembre sont dans l'agenda en fin de brochure

→ GEDINNE

Ça s'est passé :

En février, nous nous sommes retrouvés pour la chandeleur, Carine et Mireille avaient fait des crêpes.

En mars, nous nous sommes amusés à des jeux de société, à déguster un bon goûter et nous avons fêté les 90 ans de Gilberte Robinet qui a été gâtée.



En avril, un bingo dans la joie, et la fête des 95 ans d'André Lorge ; comme goûter nous avons eu un joli nid de circonstance.



Le 8 mai, pour notre Amicale de Pâques, messe de Pâques, goûter et jeux de société sont au programme.

Ça se passera :

Le 5 juin, barbecue et, en juillet, une excursion.

Venez nombreux à nos activités/rencontres avec vos amis, voisins, connaissances... plus de détails dans votre bulletin paroissial.

Merci de votre présence active

Le Comité

→ ROCHEFORT

Ça s'est passé :

Le 26 février, nous avons fêté la Chandeleur. Nous étions 23 à déguster les crêpes préparées par Anne-Marie, Marie-Claire et Monique ; elles furent unanimement appréciées.

Ça se passera :

Barbecue du 2 juin : inscriptions à Paula ou à Monique.

Excursion ou sortie du **26 juin** : à préciser.

Les dates des rencontres ont été fixées et vous pouvez les découvrir dans l'agenda en fin de revue. Nous vous y attendons nombreux.

	TYPE ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SEJOURS	Séjour Eole	Du 25 au 29 août 2025	Nieuport	Marie Paule Collard 0478/70.75.46
	Séjour Chaïnon	Du 22 au 26 septembre 2025	Butgenbach	Nicole Bourdain 0478/20.64.40
LOISIRS	Babelkot Anhée/Yvoir 2 jeudis par mois de 14h à 17h	Juin : 19 Juillet : 10 Août : 28 Septembre : 11	Maison de la Ruralité, Place Vaxelaire à Bioul et salle du Chérimont pour les repas.	Chantal Bracher 0476/08.64.77
	C.R.A.B. Beauraing 4 ^e jeudi du mois de 14h à 17h	Juin : 26 Juillet : 24 Août : 28 Septembre : 25	Maison de l'Accueil, rue l'Aubépine 12, 5570 Beauraing	Jacqueline Bouty 082/71.14.55
	CRE (Rond-Point) Ciney Jeudis de 14h à 17h	Juin : 5, 12, 19 Juillet : 3, 10 puis pause Août : pause Septembre : reprise le 4	Centre Culturel (salle 1), Place Baudouin, 1 Ciney.	Véronique Tevel 0498/71.84.45
	CRE Dinant Mercredis de 14h à 17h	Juin : 4 sortie Beauraing Juillet : pause Août : 6 sortie Chevetogne Septembre : 3	Mutualité Chrét. Dinant Av. des Combattants, 16 3 ^e étage	Hugues Saudemont 0475/25.72.94
	CRE Gedinne 14h à 17h	Juin : 5 (BBQ) Juillet : 3 (excursion) Septembre : 4 (Bingo)	Salle Louette Saint Denis (rencontres) Aux « 3 Arcs » (repas)	Mireille Cornet 0470/46.12.06
	CRE Rochefort Lundis de 14h à 17h	Juin : 2 (BBQ), 23 et 26 (excursion), 30 Juillet : 7, 14, 21 Août : 11, 18 Septembre : 2, 15, 29	Salle Le Phare à Jemelle (Place Ste Marguerite, 2)	Didier Kint 0472/44.23.56
FORMATIONS	Atelier informatique 3 ^e lundi du mois de 10h à 12h	Juin : 16 Septembre : 15	Espace Public Numérique de la Ville de Dinant Rue Léopold, 1 5500 Dinant	Bernard Lamal 0475/98.27.21 ou Bernard.Lamal@biif.eu
SPORTS	Piscine	Les mardis de 16h à 17h sauf congés scolaires	Ciney	Altéo 081/237.237 ou sport.namur@alteoasbl.be
	Je Marche Pour Ma Forme (Adapté)	Les mardis de 10h à 11h30 de mars à octobre	Accueil parking à côté de la Mutualité à Dinant	Altéo 081/237.237 ou sport.namur@alteoasbl.be

Altéo Dinant

☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h

@ info@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?
Faites-le savoir par email à info@alteoasbl.be

Mutas

Vos vacances assurées

Vous tombez malade ou vous avez un accident à l'étranger ?

Vous bénéficiez de l'assistance santé à l'étranger de la MC. Mutas vous aide dans vos démarches 24h/24, rembourse vos frais médicaux urgents et organise votre rapatriement si nécessaire.

mc.be/mutas



MC. Avec vous pour la vie.

Document promotionnel non contractuel | Photo: iStock

Télévigilance hors du domicile



Et : A. Vermeir, Chaussée de March-Synge, 1031 Bruxelles, Avril 2025, Photo : iStockphoto

NOUVEAU SERVICE

VITATEL BALADE

PLUS D'INFOS :
078 15 12 12 | vitatel.be

4€ d'avantage mensuel pour les affiliés MC*

*12€/mois au lieu de 16€.

Offre réservée aux affiliés MC en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.



Partenaire Mutualité chrétienne

Sportifs blessés ou fragilisés ? Qualias vous accompagne !

Découvrez nos solutions pour continuer votre passion en toute sérénité :

Nos attelles pour genoux, poignets ou chevilles, etc.

Nos lunettes de sport adaptées à votre vue.

Des conseils personnalisés.

23 magasins près de chez vous.

www.qualias.be



Partenaire Mutualité chrétienne

Bénéficiez de 15% de réduction en tant qu'affilié MC dans tous nos magasins Qualias

