

Dr mood  
Parents

## Redécouvrez votre parentalité avec Dr Mood Parents

Gratuit pour les membres MC et disponible sur  



### L'incapacité de travail

De la déclaration à l'invalidité



Informations, conseils, témoignages?  
[www.mc.be/incapacite](http://www.mc.be/incapacite)



La solidarité, c'est bon pour la santé.



VOUS PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS.  
POURQUOI NE PAS PRENDRE SOIN  
DE VOTRE MENTAL ?

Aller chez le psy, c'est tout à fait normal.

Plus d'infos sur [mc.be/psy](http://mc.be/psy)



N°16  
DEC 2020

E.R. - Anne Defourny - Altéo asbl - Ch. de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles // Graphisme & mise en page: Isabelle Marchal - www.by-im.be // ISSN: 2593-8673.

**DOSSIER**  
LIVRET NATIONAL

**REGARD SUR  
LES AIDANTS  
PROCHES.**

bpost  
PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE  
P921584

**BRABANT WALLON**

4<sup>E</sup> TRIMESTRE

# ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

[www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

Mouvement social de personnes  
malades, valides et handicapées

Bureau de dépôt  
Charleroi X  
rue du Rabiseau 14  
6220 Fleurus

Expéditeur  
bd. des Archers, 54  
1400 Nivelles

**Altéo**

Mouvement social de personnes malades,  
valides et handicapées



## EDITO



## CHERS MEMBRES,

Noël frappe à nos portes. Quelle joie de découvrir les jolies vitrines qui égayent cette fin d'année particulière!

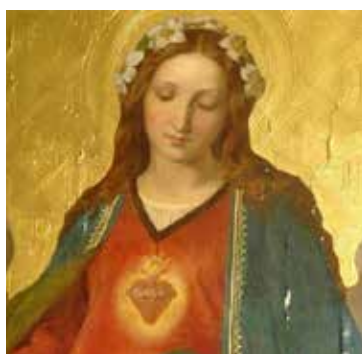
Nos villes et villages sont décorés, nous ressortons nos guirlandes, boules de Noël, nos bonnets et pulls de Noël.

Dans les églises, les crèches nous invitent à la prière, à l'émerveillement de cette naissance divine.

Même si de nombreuses activités, séjours, rencontres conviviales ont été reportées, Altéo et toute son équipe ont œuvré pour le bien-être de vous toutes et tous et a tout fait pour garder le contact via l'AltéoMag car le mouvement, c'est VOUS et nous comptons bien vous retrouver en belle santé le plus rapidement possible. En cette période de fête, pensons aux personnes isolées, malades pour qui cette période de fête est parfois douloureusement vécue. Un appel, une visite, un mail, une carte leur ferait plaisir. Nous connaissons tous au moins une telle personne.

Et pourquoi pas leur faire une place à notre table! Merci à tous nos volontaires pour leur présence et dévouement au sein de notre mouvement. Belle et sainte fête de Noël et merveilleuse année 2021! Bonne lecture de cet AltéoMag. Cordialement,

*Nicole Aglave, volontaire pour la Com'Rédaction.*



## SOMMAIRE

3 **SOUS LES PROJECTEURS**

Bienvenue à notre nouveau président! Gilbert Heintje

4 **ZOOM**

- Booster son immunité et sa joie de vivre?
- Balades en 2021
- Un jardin-potager partagé vous tente?
- Habitat inclusif solidaire à Grez Doiceau!

8 **ACTUS RÉGIONALES**

- Escrime en chaise- Médaille d'argent!
- Relève-toi et danse!
- Notre Dame de cœur- Beauraing

10 **AGENDA**

## Edition et diffusion

**Altéo Brabant Wallon**  
Bd des Archers, 54  
1400 Nivelles  
067/89.36.80  
alteobw@mc.be

**www.alteoasbl.be**  
Permanence téléphonique de 9h à 12h du lundi au vendredi

◆ **Service transport**  
067/89.36.80

◆ **Service Vacances**  
067/89.36.71

◆ **Editeur responsable**  
Catherine Vanmuyswinkel  
Bd des Archers, 54  
1400 Nivelles

◆ **Coordination**

Catherine Vanmuyswinkel,  
Françoise Bonmariage,  
Nicole Aglave

◆ **Ont participé à cette revue:**

Maxime Sauvenière,  
Anne Depiesse,  
Catherine Vanmuyswinkel,  
Nicole Aglave,  
Gilbert Heintje.

◆ **Mise en page**

Isabelle Marchal  
www.by-im.be

◆ **Crédit photos**

Archives Altéo,  
Archives Mutualité chrétienne,  
Michel Pirnay



◆ **Photos cover**

Summer Dance  
Festival de Mons, 2017.

Imprimé sur papier recyclé

**Altéo**  
Fédération Mutualité chrétienne

Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées  
Ch<sup>ée</sup> de Haecht 579 bte 40  
1031 Bruxelles  
alteo@mc.be

Altéo près de chez vous sur  
www.alteoasbl.be/regionales  
Suivez nous sur  

## NOTRE NOUVEAU PRÉSIDENT POUR LES DEUX ANNÉES À VENIR!

## BIENVENUE À NOTRE NOUVEAU PRÉSIDENT GILBERT HEINTJE !

Elu le 21 octobre 2020, lors de notre Assemblée Régionale organisée à Nivelles, en la présence de Anne Defourny notre Secrétaire général National et de nombreux membres (35 personnes) à avoir pris le temps malgré les circonstances pas faciles dûes à l'épidémie, de vous déplacer et de venir élire notre nouveau président qui reprendra le flambeau durant les deux belles années à venir, **MERCI à vous tou(te)s!** Merci à Dominique Pletinckx de s'être présenté aussi comme candidat à la présidence du Brabant wallon, ce n'est que partie remise.

Présentation de la candidature au poste de président d'AltéOBw :  
extrait du discours de Gilbert Heintje.

## “MA MOTIVATION À ÊTRE VOTRE PRÉSIDENT”



**A la retraite depuis 2009, je ne m'imaginai pas rester coincé dans un fauteuil devant la TV ou un livre.** J'ai donc décidé de suivre les traces

de mon épouse, bénévole chez Vie Féminine...et c'est ainsi que début mars 2009, j'ai atterri chez AltéOBw pour apporter ma modeste contribution au service SES (service entraide et solidarité) pour le transport. A ce moment-là, SES avait besoin d'un bénévole administratif ayant des connaissances informatiques. 12 ans après, j'y suis toujours.

→ j'ai eu le plaisir de moderniser (informatiquement parlant) la gestion des transports vu la croissance exponentielle des demandes.

→ j'ai eu le plaisir de travailler un peu pour les séjours.

→ j'ai eu le plaisir d'aider au lancement de “l'Aclot solidaire”.

## “MAINTENANT, POURQUOI SE PRÉSENTER À LA PRÉSIDENTE ?”

Mon besoin de rendre service est toujours présent, que ce soit pour des séjours, des transports, des activités diverses, etc...La preuve en est vu le nombre de membres inscrits.

Le poste de président me permettra de mieux représenter les membres et les bénévoles auprès des instances, d'apporter encore plus d'idées, de conseils et de méthodes pour le bien-être de toutes et de tous. Loin de moi l'idée de diriger, mais plutôt d'apporter une aide, une expérience à tous les membres, au personnel et au permanent. Le permanent étant le secrétaire régional.

*“Je ne vais pas faire de promesses que je ne pourrai peut-être pas tenir vu la situation actuelle, par contre, je vous promets d'être à votre écoute”.*

**Avançons vers l'Avenir! Sans oublier l'instant présent qui nous demande aujourd'hui, d'être encore plus solidaire que jamais nous ne l'avons été!**

# COMMENT BOOSTER SON IMMUNITÉ ET SA JOIE DE VIVRE ?

**EN RENFORÇANT L'ORGANISME, VOUS AUREZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ ! VOICI QUELQUES RECETTES MAGIQUES, CONSEILS ET ASTUCES QUI VOUS AIDERONT À MAINTENIR LA FORME PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT.**

L'alimentation, une vie saine, de l'exercice et activités physiques à l'extérieur est un atout, une attitude positive envers la Vie.



CUISINEZ FRAICHEMENT ET  
MANGEZ SAINEMENT !

## REVOYONS LE CONTENU DE NOS ASSIETTES. QUE FAIRE ?

### → Consommer des légumineuses :

Pois chiches, lentilles (digestes, très riche en fibres), haricots secs, haricots beurre, petits pois, soja, fèves, arachides (les arachides font partie

de la famille des légumineuses. Toutefois, seulement 5 à 10 % des personnes allergiques aux arachides sont également allergiques à une autre légumineuse). Les légumineuses produisent des anticorps. Il en existe 19500 espèces ! Je ne vous les citerais donc pas ici.

### → Déguster des champignons :

Rien de tel qu'une bonne poêlée de champignons. Seul végétal à fabriquer de la vitamine D. Ils contiennent aussi une dose élevée de protéines ainsi que vitamines B2, B3 et B5. Grâce à ces nutriments, ils renforcent les os et stimulent notre système immunitaire. Le champignon est aussi un antiviral naturel et un antioxydant.

### Les fruits de mer et huîtres :

allez-y, c'est Noël ! Ils contiennent de l'iode, du zinc et si le prix peut être exorbitant, en surgelé c'est plus abordable.

**Le chocolat noir.** Faites vous plaisir...il éloigne le stress.

**Le thé vert** qui est un antioxydant est bon pour le cerveau et est un allié «minceur».

**Les poissons gras** (thon, sardine, maquereau etc...) qui règlent et préviennent les inflammations et vous apportent de la vitamine D. Ils sont antioxydants.

Les fruits secs (noix, noisettes, noix de cajou...) Une petite poignée chaque matin, au petit déjeuner, accompagnée de matière grasse comme l'avocat et votre énergie sera très bonne toute la matinée.

## LES FRUITS ET LES LÉGUMES DE SAISON SONT DE BONS ALLIÉS POUR VOTRE SANTÉ.

### → Bien s'hydrater !



Tisanes et différentes eaux pour passer votre journée. Buvez de l'eau le plus souvent possible. Faites-vous plaisir à boire de bons jus frais, des boissons naturelles, le tout consommé avec mo-

dération comme le vin rouge qui contient de très bons ingrédients pour la santé et limiterait de 30% les risques de maladies cardiovasculaires. Les vins biologiques sont encore plus vertueux.

## BIEN AÉRER LA MAISON ET POUR VOS SOIRÉES DE NOËL, ALLUMER DES BOUGIES CRÉERA UN PEU DE MAGIE TOUT EN RESTANT CHEZ SOI.

### → Faire du sport :



bouger le corps, respirer, pratiquer une activité physique régulière, la marche, c'est gratuit !

→ **se fixer un objectif quotidien** aussi minime soit-il. C'est un booster pour votre moral. Cela peut être programmer un appel téléphonique à quelqu'un qu'on a envie d'entendre, ranger un tiroir d'une armoire, trier ses papiers, donner rendez-vous à un ami, une copine soit de visu soit virtuellement.

Bref, vous aurez plus d'imagination que moi j'en suis sûre. Et surtout, en cette saison, se compléter en vitamines, magnésium etc. (Il est judicieux de prendre conseil auprès de votre médecin pour toute prise de compléments alimentaires).

**NICOLE A. :** Personnellement, je me contente de levure de bière. Tout s'y trouve !

Avoir des pensées positives, passer sa journée en présence, avoir de la gratitude et de l'empathie, vivre des petits instants de joie chaque jour, quoi de mieux pour rester en pleine forme !

Prenez bien soin de vous, des autres, de votre santé, Joyeux Noël !



## LA BALADE ÇA VOUS ENCHANTE POUR LA DÉTENTE OU LE BIEN-ÊTRE?

Parce qu'il est important de s'aérer le cœur et l'esprit.

### C'EST NOUVEAU POUR 2021!



Nous vous proposons de commencer l'année avec une nouvelle activité de promenade un **jeudi par mois**. Les parcours seront faciles et agréables. Nous tiendrons compte des besoins de chacun pour pouvoir marcher ensemble dans

de bonnes conditions. Le programme sera susceptible de modifications selon les circonstances sanitaires et selon la météo.

### INSCRIVEZ-VOUS, C'EST GRATUIT!

Nous vous donnons rendez-vous à trois dates et à trois endroits où il fait bon se balader:

- jeudi 28 janvier 2021 de 10 à 12h à La Hulpe
- jeudi 25 février 2021 de 10h à 12h à Ottignies
- jeudi 11 mars 2021 de 10 à 12h à Ohain

L'adresse vous sera communiquée lors de votre inscription.

Inscriptions: [alteobw@mc.be](mailto:alteobw@mc.be) -  
Anne Depiesse

## LE JARDIN-POTAGER PARTAGÉ VOUS INSPIRE?

Clairette Botte cherche une personne qui pourrait l'aider et reprendre l'organisation. *"Travailler la terre est un moment heureux de ressourcement pour les personnes avec ou sans handicap"*.

Ce potager existe depuis des années, actuellement, le terrain se situe rue de l'Athénée à Nivelles. Le groupe altéo de Nivelles (avec Clairette et des aides précieuses qui viennent arroser lorsqu'elle est en vacances) serait heureux que ce potager perdure.

Pour tout renseignement: contactez  
Clairette Botte au 0478/25 38 66.  
Son mail: [clairette.botte@gmail.com](mailto:clairette.botte@gmail.com)



## UN HABITAT INCLUSIF SOLIDAIRE DE LA FONDATION PORTRAY: PERRON À CHAUMONT-GISTOUX.

### MAGNIFIQUE PROJET! UN BÂTIMENT À TAILLE HUMAINE COMPOSÉ DE 6 STUDIOS.

En 2021, 6 personnes locataires (présentant une déficience intellectuelle-handicap mental léger à modéré) intégreront les lieux. (Réflexion initiée en 2015).

La pause de la première pierre a eu lieu ce mercredi 14 octobre 2020 dès 9h00 en présence de la présidente du CPAS de Chaumont-Gistoux, du bourgmestre, Luc Decorte (malade), Natacha Verstraeten et le Président de la Fondation Portray, Etienne Oleffe.



Ce projet associe une fondation d'utilité publique spécialisée dans "l'après-parent" des personnes en situation de handicap (Fondation Portray) et une commune interpellée par des familles de personnes fragilisées (Chaumont-Gistoux).

Grâce à cette belle **collaboration**, dans un an, 6 personnes pourront emménager dans leur studio, dans un quartier ordinaire, avec des voisins ordinaires et bienveillants, soutenus dans leur autonomie par des services spécialisés, et moyennant un loyer modéré. Des espaces communautaires et les services de soutien à l'autonomie (l'asbl Coup de Pouce à l'avenir et le CPAS) leur permettront de vivre selon leurs souhaits et leurs besoins au cœur du village, vivre en pleine inclusion!

### ACTIVITÉ DES HABITANTS

Les habitants ont des activités extérieures à la maison en journée (minimum mi-temps). Activités communes des habitants: un repas commun régulier, une réunion mensuelle d'organisation de la vie dans la maison (réunion communautaire) et une réunion trimestrielle de gestion (conseil des locataires).

Il y a un énorme besoin de logements pour personnes fragilisées par le handicap. Ce besoin est un enjeu de notre société: permettre à chacun de trouver un lieu de vie adapté à ses envies et ses besoins. Cet enjeu est d'ailleurs un des points d'attention de la convention des Nations Unies pour les personnes handicapées (notamment l'article 19 sur l'autonomie de vie et l'inclusion dans la société).

Divers lieux de vie existent pour les personnes en situation de handicap: les services résidentiels institutionnels et le domicile familial de leurs parents principalement.

Nous recherchons encore pour ce projet des donateurs et des sponsors, en parler nous permettra peut-être d'interpeler des donateurs.

### CONTACTS:

- Fondation Portray, Marie-Luce VERBIST  
directrice - 0475/77 59 60 -  
[mlve@fondation-portray.be](mailto:mlve@fondation-portray.be)
- Coup de pouce à l'Avenir, Robert Dormal  
directeur-robert.dormal@cpouce.be
- CPAS Chaumont-Gistoux,  
Natacha Verstraeten-présidente

## ESCRIME EN CHAISE, VOUS CONNAISSEZ ? UN EXPLOIT POUR MAXIME SAUVENIÈRE QUI EST VOLONTAIRE CHEZ NOUS !

“C'est à Perwez, le samedi 26 septembre 2020 que Maxime a participé et gagné sa Médaille d'argent à ce championnat d'escrime en chaise et de plus il est vice-champion de Belgique, bravo Maxime !”



C'est entre 2017-2018 que La **Maison de l'Escrime** démarre une activité d'handi escrime de Belgique, et est à ce titre affiliée à la Ligue Handisport Francophone. Maxime intègre ce sport et préfère dire **Escrime en chaise**, Bravo Maxime !

**Le club a pris** cette décision dans le cadre de sa **démarche inclusive**, destinée à offrir au plus large public possible l'accès à l'escrime. Et qui plus est, avec une volonté de mixité, de proximité et de **décloisonnement**.

Dans cet esprit, il n'y avait aucune raison pour que les personnes moins valides ne puissent venir au club. Ils ont donc décidé de créer une section handi escrime.

Félicitations à Maxime qui contribue à l'élaboration du magazine AltéoMag !

## RELÈVE-TOI ET DANSE DE CHANTAL-IRIS MUKESHIMANA

### LA DANSE, FORCE DE VIE !

**L'histoire de Chantal-Iris Mukeshimana**, *Relève-toi et danse*, s'ouvre sur les images d'une enfance heureuse, rythmée par les saisons, dans un village du Rwanda, au sein d'une famille de quatre enfants dont la mère est l'âme.

Première douleur: la mort de sa sœur aînée, Kakouzé. Première épreuve: la soudaine paralysie de ses jambes. Les médecins de l'hôpital de Rilima diagnostiquent la polio.

Une vie portée par la volonté farouche de trouver sa place dans la société, de s'insérer dans le monde du travail, de s'engager.



Louisa de GROOT,  
**Relève-toi et danse**,  
Récit biographique  
de Chantal-Iris  
Mukeshimana,  
Préface de Colette  
Braeckman, Memory,  
2020, 244 p., 18 €

C'est une voie insolite qui lui permettra de se réaliser pleinement et d'exprimer sa créativité: **la cyclodanse** - <http://www.cycloceza.be/>

Son parcours est une véritable leçon d'humanité et un appel à la tolérance.

## NOTRE DAME DE CŒUR DE BEAURAING A BEAURAING, DANS LE DIOCÈSE DE NAMUR, LES SANCTUAIRES RESTENT OUVERTS, AVEC DES PROPOSITIONS ADAPTÉES AUX MESURES LIÉES AUX ÉVÉNEMENTS ACTUELS, C'EST UNE BONNE NOUVELLE

Dans le village, en région wallonne, la Sainte Vierge apparaît une trentaine de fois à cinq enfants, entre novembre 1932 et janvier 1933. Elle leur délivre un message centré sur la prière, l'amour de son fils, et demande qu'on vienne là en pèlerinage. Son cœur d'or lui vaut le nom qu'on lui donne désormais.



**Beaucoup d'entre vous se donnent, se dévouent pour les autres, il y a des choses admirables dans les services que nous rendons les uns aux autres. Mais on peut aussi se donner au Cœur de Marie et y déposer, offrir sa joie comme sa douleur par Amour.**

Marie montrait un Cœur d'or; nous avons tous une part du Cœur d'Or en nous !

Finalement, le Cœur de Jésus et le Cœur de Marie, c'est le Cœur d'Amour du Père et peut-être que dans ce moment de vie nous sommes **invités à revenir à l'essentiel**, au Cœur de notre **foi** et à nous remettre **dans le Cœur de Dieu**.

En ce temps de Noël, Beauraing et Banneux sont ouverts pour se recueillir.

### Belles fêtes à tou(te)s, avec Cœur !



Chaque année de nombreux pèlerins se rendent à ce haut-lieu de prière. Aujourd'hui, les portes restent ouvertes aux personnes venant de manière individuelle.

Beauraing constitue **un repère spirituel** important pour notre pays.

L'abbé Joël Rochette explique qu'ils ont décidé de laisser le site ouvert, les personnes peuvent venir prier. Il n'y a plus de célébrations religieuses publiques ni rassemblements.

Il est toujours possible de confier des intentions dans une boîte aux lettres et d'acheter un cierge et de le faire brûler. **Le sanctuaire est un lieu permanent de prière.**



# AGENDA

## LOISIRS

ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Artisanat	Les mardis: 9h30 à 11h30 Janvier: 05-19 Février: 02-23 Mars: 02-16-30	Mutualité Chrétienne Salle Jean de Nivelles	Section Nivelles Clairette Botte - 0478/25 38 66 clairette.botte@gmail.com
Atelier surprise	Les mardis: 9h30 à 11h30 Janvier: 12-26 Février: 09 Mars: 09-23	Mutualité Chrétienne Salle Jean de Nivelles	Section Nivelles Clairette Botte - 0478/25 38 66 clairette.botte@gmail.com
Couture	Les lundis: 9h30 à 11h30 Janvier: 04-18 Février: 01-22 Mars: 01-15-29	Salle La Ramée	Section Nivelles Clairette Botte - 0478/25 38 66 clairette.botte@gmail.com
Jardinage <b>(voir article ZOOM P05)</b>	Les vendredis: 9h30 à 11h30 <b>(en attente)</b>	Rue de l'Athénée - Nivelles	Section Nivelles Clairette Botte - 0478/25 38 66 clairette.botte@gmail.com
Section Jauche Animations	Les 2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> mardis: 10h00 à 16h00	Salle paroissiale Rue de l'Hulpeau 1350 Jauche	Section de Jauche Edith Genin - 0479/71 17 51 genin-edith@hotmail.com Marijeanne Degraer 0478/23 42 38 -Degraer_z@voo.be
Section Nivelles Animations	Reprise en Janvier 2021 <b>(sous réserve)</b>	Nivelles - Bd des Archers 54 Salle Jean de Nivelles	Section de Nivelles Anne-Marie Picry 0497/46 80 93 ou 067/21 21 88 ampicry@gmail.com
1/Epiphanie- galette des rois 2/Chandeleur- goûter crêpes 3/Cinéma- projection film	1/ vendredi 08 janvier de 13h à 17h30 2/ vendredi 05 février de 13h à 17h30 3/ vendredi 26 mars de 13h à 17h30	Salle Jean de Nivelles (les 2 salles)	Section de Nivelles Anne-Marie Picry 0497/46 80 93 ou 067/21 21 88 ampicry@gmail.com
Section Braine-L'Alleud Animations	Les 2 <sup>ème</sup> jeudis: 13h45 à 16h00	Notre Village - Rue Sart Moulin 1. 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	Section de Braine - L'Alleud Cécile Tordeur cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54 73 44 ou 02/384 93 57
Section Tubize 1/Cinéma: Imagibraire 2/ Animations	1/Cinéma: les 2 <sup>ème</sup> jeudis du mois Janvier: 14 Février: 11 Mars: 11 2/Animations: les 3 <sup>ème</sup> jeudis du mois Janvier: 21 Février: 18 Mars: 18	1/Cinéma: covoiturage départ 13h00 Place de Tubize  2/Animations: Salle de la Mutualité à Tubize	Section de Tubize - Agnès Carlier 0475/70 20 70 agnes.carlier3@gmail.com
Section Tubize et Braine L'Alleud		L'invitation va suivre avec toutes les informations concernant l'excursion	Agnès Carlier 0475/70 20 70 agnes.carlier3@gmail.com Cécile Tordeur cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54 73 44 ou 02/384 93 57

## SPORT

ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Cyclodanse <b>Nouvelle salle</b> Max: 5 couples	De 19h00 à 21h 2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> vendredis du mois (à confirmer par contact téléphonique - l'horaire peut changer chaque mois)	à 1348 Louvain-La-Neuve. Salle: centre sportif du Blocry	Organisé par Dynamisport Jamel Alliche - 0495/20 76 96  Contact via page Facebook Facebook: Jamcycloclanselln
Aquagym	Dimanche de 16h30 -18h00 <b>(Mêmes mesures que dans les établissements sportifs-natation)</b>	Braine-l'Alleud Ecole Cardinal Mercier	Organisé par Dynamisport Cécile Tordeur 0475/54 73 44 cecile.tordeurs@gmail.com
Gym douce	À déterminer	Nivelles	Inscription au Service sport: alteobw@mc.be
Marche/balades <b>(voir article ZOOM P05)</b>	Les jeudis de 10h à 12h -28 janvier: La Hulpe -25 février: Ottignies -11 mars: Ohain	Adresse communiquée lors de votre inscription.	Inscription au Service sport: alteobw@mc.be
Volley Badminton	Mardi de 17h45 à 18h45	Nivelles	Organisé par le Club Coronarien Nivellois 067/77 22 87
Stretching Badminton	Lundi de 16h00 à 17h00	Ottignies	Organisé par Cardio BW Henry Savonet - 010/ 61 50 75 info@cardiobw.be
Gymnastique Volley-ball	Mardi de 15h00 à 16h00	Ottignies	Organisé par Cardio BW Henry Savonet - 010/ 61 50 75 info@cardiobw.be
Gymnastique  Volley-ball	-Jeudi de 17h30 à 18h30 -Vendredi de 18h00 à 19h00 -Vendredi de 19h00 à 20h00	-Ottignies -Wavre  -Wavre	Organisé par Cardio BW Henry Savonet - 010/ 61 50 75 info@cardiobw.be
Randonnées en joëlettes	Sur demande	Wallonie	Chemin de Traverse christine.deltour65@gmail.com
Equitation adaptée	Sur demande	Malèves	Equi Grandi 0495/ 83 26 87
Attelage adapté Equitation adaptée	Sur demande	Brabant wallon	4x4 vert 0498/531 531
Atelier informatique <b>COMPLET!</b>	Mardi et Vendredi de 9h15 à 11h30 Hors congés scolaires	Salle La Ramée ou Jean de Nivelles	Freddy Tomicki freddy.tomicki@gmail.com 02/387 31 51- 0472/76 24 75
TROIS Séjours en Belgique en 2021!	-Du lundi 7 juin au vendredi 11 juin: séjour tout public -Du samedi 21 août au samedi 28 août: séjour pour personnes ayant un handicap mental. -Du lundi 11 octobre au vendredi 15 octobre: séjour tout public	- Ostende Hôtel Vayamundo  - Jusseret Ferme du Monceau  - retraite à l'Abbaye d'Orval	Service vacances alteobw@mc.be

## FORMATIONS

## SÉJOURS