

# Journ'Altéo

Périodique destiné aux membres et volontaires Altéo Hainaut Picardie

Belgique - België

P.P. - P.B.

7500 TOURNAI 1

BC 4400

P913686

Trimestriel

**N ° 14**

JUIN 2015

Bureau de dépôt :

7700 Mouscron Masspost



Altéo

# Cotisation Altéo 2015

Le montant de la cotisation annuelle Altéo 2015 pour les régionales de Mons, Mouscron et Tournai passe à 12 euros pour le 1er membre et 10 euros pour les membres vivant sous le même toit.

Ce montant augmente donc de 1 euro.

La dernière augmentation de cotisation au sein de l'entité Hainaut Picardie a eu lieu en 2003, il y a 12 ans déjà.

## Cotiser, ça a du sens !

Payer sa cotisation Altéo, c'est marquer sa solidarité avec les personnes malades et handicapées et revendiquer avec elles une meilleure intégration dans la société. C'est également adhérer à un mouvement d'éducation permanente. C'est pouvoir participer aux activités (groupes à thème ou locaux, sport, séjours de vacances, etc.) et être couvert par notre assurance. C'est aussi bénéficier de toutes les infos utiles et de notre actualité via le Journ' Altéo.

## Comment faire ?

- Soit payer sa cotisation dans son groupe local. La carte vous sera remise par le responsable. Nous vous remercions de faire un accueil chaleureux aux volontaires qui comme chaque année, vous présenteront la nouvelle carte de membre.

- Soit verser le montant à sa régionale :

**Altéo Mons-Borinage :**

BE65 7995 5026 1396

**Altéo Mouscron-Comines :**

BE32 7995 5004 8202

**Altéo Tournai-Ath-Lessines- Enghien :**

BE11 7995 5018 8648

## Communication :

COTIALTEO + ANNEE + nom de la personne.

La carte de membre vous sera envoyée par courrier. N'oubliez pas d'y coller votre vignette afin que nous ayons vos coordonnées exactes.



# SOMMAIRE

## Edito :

Briser l'isolement ..... p3

## L'antenne Hainaut Picardie :

Action « Droits du patient » ..... p4

Sensibilisation au handicap : une expo originale ..... p5

Mons 2015 : pour tous ! ..... p5

## Les vacances :

Séjour Nature au Pays des Collines..... p6

Ter Duinen : la mer en mai ! ..... p6

## AltéoSport :

Sport chez Nous a fêté ses 35 ans..... p7

L'Antilope Club en démonstration à Tournai..... p7

## Campagnes :

Protection sociale pour tous ! ..... p8

## Formations :

Quand Altéo sort des sentiers battus..... p9

Formations 2ème semestre ..... p9

## Agenda Hainaut Picardie :

Mouscron-Comines ..... p10

Mons-Borinage ..... p11-12

Tournai-Ath-Lessines-Enghien ..... p13

## Mons-Borinage :

Repas au profit des projets régionaux ..... p14

Escale au Fond du Petit Marais ..... p14

Résistances et Alternatives : dire le handicap ..... p15

In memoriam : Ermine ..... p15

In memoriam : Ilario ..... p16

Journée inter-ateliers créatifs ..... p16

Un Feijoada au profit du Transport Adapté ..... p16

## Mouscron-Comines :

Assemblée générale à Dottignies ..... p17

Huiles essentielles et bien-être ..... p17

A.G. à Comines : le deuxième souffle ..... p18

Ciné accessible ..... p18

## Tournai-Ath-Lessines-Enghien :

Altéo à « LaSemo » : ter ..... p19

Radio Altéo : retour à la case départ ..... p19

Altéo à la Fête des Partenariats ..... p20

En visite au site « Union » ..... p20

## La MC vous informe :

Salon « Santé vous Bien » 2015 ..... p21

Nouvelle plate-forme sur l'incapacité de travail ..... p21

## Portrait :

Quand une semence trouve son bon terreau ..... p22

## Loisirs et passions :

Produits d'entretien et de beauté faits maison ..... p23



**Pour cette nouvelle édition de notre Journ'Altéo, qui fleure bon l'été, le soleil et le dépaysement, j'aurais aimé, dans la joie de l'arrivée des vacances toute proche, écrire quelques mots sur un des fléaux de notre société, qui n'est ni un handicap, ni une maladie, mais qui peut faire souffrir tout autant : la solitude.**

L'enfer tout entier est dans ce mot, disait Victor Hugo. A l'époque où les réseaux sociaux connectent des millions de personnes pour qu'ils deviennent soi-disant « amis », nous ne pouvons pas oublier que telle petite dame ne sait même pas sortir de chez elle, car personne ne se soucie le moins du monde de son sort.

Que tel monsieur qui n'a plus ni femme, ni enfants, ni famille, est oublié de ses amis. Que tel jeune ménage ne connaît plus aucun de ses voisins ou n'ose pas les aborder, ou ne se sent pas le bienvenue dans son quartier, car la couleur de sa peau ne répond pas à la norme...

Toutes ces personnes, et elles sont nombreuses, souffrent de ce mal terrible qu'est la solitude.

Ce mal se répand de plus en plus dans notre société. En cause un peu, notre système de vie basé sur l'égo, le propre bien-être et le non-souci du prochain. Ce mal entraîne avec lui l'anéantissement de la personne, doucement mais sûrement...

### **En sortir : à nous de jouer !**

Pour contrer cela, nous, à Altéo, avons une recette. Vous le savez. Aller à la rencontre des autres. Sortir. Participer à une activité de groupe, à un séjour de vacances, à une excursion, un atelier ou un groupe de parole, conduire une personne malade à son traitement. Etre en relation avec d'autres, simplement.

Mais aussi, chacun d'entre nous peut agir individuellement. Pourquoi ne pas aller acheter deux éclairs au chocolat ou une petite fleur et aller sonner à une porte ? Inutile de rester des heures, quelques minutes seront déjà suffisantes pour ces personnes qui n'ont pas trop l'occasion, d'ouvrir leur cœur. Ces minutes sont de l'oxygène, du sel dans une existence parfois bien fade. Pensez-y, avant de partir en famille vers le soleil ! Apportez un tout petit rayon de ce soleil dans leur vie, c'est en votre pouvoir ! Et ça fait un bien fou !

**Bonnes vacances à tous, avec du soleil dans le ciel et dans le cœur, le cœur de tous...**

***Freddy Bourgois***  
***Président Mouscron-Comines***

Photo de couverture :  
Rosette et José lors du cabaret des 35 ans de «Sport chez Nous»

Retrouvez votre Journ'Altéo en format électronique sur  
le site [www.hainautpicardie.altéoasbl.be](http://www.hainautpicardie.altéoasbl.be)



## Action « Droits du patient »

Depuis 2002, une loi consacre huit droits fondamentaux dont le patient dispose à l'égard de son prestataire (médecin, dentiste, paramédical ou encore établissement hospitalier).

- Le droit au libre choix des prestataires de soins
- Le droit à toutes les informations sur son état de santé
- Le droit au consentement libre et éclairé de toute intervention
- Le droit à un dossier patient
- Le droit à la protection de la vie privée et de l'intimité
- Le droit à la médiation Le droit à un traitement contre la douleur



A la rencontre des patients

En promulguant cette loi, le législateur visait principalement à accroître l'autonomie du patient vis-à-vis de son prestataire, en le faisant devenir un véritable acteur de ses soins. Mais après plus d'une dizaine d'années, on constate que cette réglementation reste encore trop méconnue du public et des professionnels de la santé.

### Dossier patient

Profitant de la journée européenne des droits du patients le 18 avril dernier, la Mutualité chrétienne (MC), en partenariat avec Altéo, a mené une campagne de sensibilisation afin d'informer les affiliés de leurs droits. Cette année, le focus était mis sur le thème du dossier patient.

Le Secrétaire général de la MC, Jean Hermesse, avait très bien résumé les lacunes existantes en posant le constat suivant : dans la pratique, il n'est pas rare que les droits des patients ne soient pas respectés. Certains prestataires refusent de fournir une copie du dossier patient, le dossier est incomplet, le délai entre la demande de consultation et la consultation effective est trop long, ou le dossier patient n'est pas transmis à un nouveau prestataire de soins.

C'est qu'un dossier patient soigneusement tenu à jour est de première importance. En s'échangeant les données médicales, les prestataires de soins ont une vue complète de l'état de santé du patient. En cas d'urgence, les bonnes informations sont immédiatement disponibles et la répétition inutile de certains examens est évitée. L'échange de données aide les prestataires de soins à poser rapidement un diagnostic correct.

### Animations-rencontres

Des animations sur ce thème ont ainsi été organisées dans les 3 centres de services de la MC (à Mouscron le 20 avril, Tournai le 23 et Mons le 24). Des volontaires et animateurs d'Altéo se présentaient dans un premier temps au-devant du public présent, en vue d'entamer une discussion sur base de quelques questions.

Les personnes qui souhaitaient en apprendre plus sur ce droit particulier ou sur la loi en général pouvaient rencontrer par la suite un conseiller mutualiste et la personne chargée de cette matière au sein de la Mutualité.

Ainsi, une petite dizaine de personnes ont osé franchir le pas en vue d'échanger sur ce thème. Bien qu'elles marquaient un vif intérêt pour la matière, on s'est très vite rendu compte qu'un grand nombre ne savait pas de quoi il était au juste question (amalgame avec le dossier mutualiste, ou le Dossier Médical Global par exemple).. Passé ce moment d'hésitation et après explications complémentaires, la discussion s'est vite engagée. Certains ont finalement constaté qu'ils avaient été confrontés à l'exercice de ce droit au moins une fois au cours de leur vie (à titre personnel ou pour un proche).

Finalement, ce type d'action démontre une nouvelle fois que cette loi reste encore trop méconnue du public, alors qu'elle touche pourtant à une matière sensible qu'est l'accès à des soins de qualité.

**Olivier Van Reeth**  
Service Défense des membres  
(MC Hainaut Picardie)



## Sensibilisation au handicap : une expo originale

**Cela fait plusieurs années que je participe à l'exposition de l'école ICET à Herseaux, organisée plus particulièrement par leur professeur de religion, Jean-Marc Verlinden. Une thématique différente est à chaque fois exploitée et il ne cesse d'être imaginatif.**

Cette année, j'ai d'ailleurs visité à deux reprises cette exposition. Elle nous emmène dans la peau d'une personne handicapée au travers de plusieurs animations. C'est ainsi que lors des portes ouvertes, j'ai pu être accompagnée sur un parcours à l'aveugle par un chien guide, mais j'ai aussi testé un autre parcours à l'aveugle dans une pièce reconstituée par les élèves. C'est à ce moment-là qu'on s'aperçoit encore plus des difficultés que doit avoir au quotidien une personne malvoyante.

Une exposition plus habituelle attendait les visiteurs dans la salle principale, mais en écrivant ces quelques lignes, je me dis que ce n'est pas si habituel que cela. S'arrêter pour écouter quelques paroles d'une chanson de Grand Corps Malade, admirer les nombreuses affiches de films sur la thématique, s'apercevoir que j'ai devant moi une exposition qui a vu la visite de nombreux bruxellois ou bien même suivre une émission de TF1 sur la vie de Philippe Croizon ; ça ne se voit pas dans toutes les expositions !

Les visiteurs ont pu se rendre compte de la richesse du milieu associatif autour de la personne handicapée, dont fait partie Altéo, qui chaque jour contribue à faire bouger les choses et à soutenir les personnes porteuses de handicap.

A Jean-Marc, à l'ensemble de l'équipe éducative et aux élèves, je leur dis BRAVO !

**Adeline Capart**  
**Volontaire Mouscron-Comines**



Parcours  
accessible

Spectacle  
proposé lors de  
l'exposition



## Mons 2015 : pour tous !

**Dans le cadre de Mons 2015, Capitale européenne de la Culture, nous avons épinglé deux activités culturelles en lien avec le monde de la santé mentale et du handicap qui pourraient vous intéresser ...**

### **ChambArt au Château**

Un Festival artistique se tiendra au Château d'Havré du 12 juin au 1er juillet 2015.

L'asbl «PsycArt» organise la première édition de l'exposition « ChambArt ».

Son ambition est, entre autres, d'inviter le public à se rapprocher des artistes exposants et de leur créations. Parallèlement à l'exposition, des animations variées feront vibrer les murs du château : visites animées, ateliers créatifs, concerts...

Visitez le site internet : [www.chambart.be](http://www.chambart.be)

### **Exposition MONSens au BAM**

« MONSens » est l'un des 22 lauréats de la bourse à projets lancée par la Fondation MONS 2015. L'exposition rejoint deux projets, l'art brut d'hier et d'aujourd'hui, portés par les plateformes hennuyères de concertation pour la santé mentale, qui rassemblent 63 institutions (dont Le Carrosse à Mons, institution pour personnes présentant une déficience mentale). La docteure en histoire de l'art et commissaire d'expositions, Carine Fol, a transmis toute son expérience pour créer cette exposition à la fois didactique et critique, qui place les œuvres de créateurs locaux dans un projet d'ambition internationale.

**Cette expo aura lieu aux Beaux-Arts de Mons,  
rue Neuve n° 8,  
du 20 juin au 6 septembre 2015  
Pour plus d'infos : [www.monsens.be](http://www.monsens.be)**



## Séjour Nature au Pays des Collines



Sous le soleil des collines ...

**Durant les vacances de Pâques, un séjour de vacances pour personnes handicapées mentales a été organisé au Pays des Collines. Ce séjour a lieu tous les deux ans.**

Cette année, c'est au gîte du Petit Géant, au pied de l'église de Russeignies, que tout le groupe a élu domicile : vacanciers, volontaires et l'équipe de cuisiniers. De nombreuses animations étaient prévues par l'équipe, mais aussi et surtout la découverte de la nature, par de belles promenades dans des paysages printaniers.

La météo a été clémente et un beau soleil nous a réchauffés durant toute la semaine. Parmi les temps forts du programme, il y a eu la promenade sur le Sentier de l'Etrange à Ellezelles, avec un passage à la maison du pays des Collines pour les petits achats. Citons également un après-midi à la Ferme du Harby : rencontre et balade à dos de poneys, petit périple en charrette à travers champs, soins de petits animaux et traite des vaches.

Une belle activité céramique a beaucoup plu aux participants : la propriétaire du gîte a emmené les vacanciers au sein de son atelier et les a guidés pour réaliser leur œuvre. Le résultat, des plus réussis, a pu être emporté à la maison.

**Marie-Noëlle Delville**  
**Volontaire Mouscron-Comines**



... dans un cadre enchanteur

## Ter Duinen : la mer en mai !

**Pas moins de vingt-neuf vacanciers et vingt-cinq volontaires se sont retrouvés à Nieuport du 15 au 22 mai, pour un séjour de vacances pas comme les autres, dans un climat d'entraide et d'amitié.**

De la place pour tous, une mixité de publics enrichissante (personnes en voiturette, avec un handicap mental, en perte d'autonomie ou plus âgées), pas mal de soleil, des visites culturelles, de la danse, de la convivialité, des nouveaux volontaires (dont des jeunes !) qui ont répondu aux attentes, ...

Que du bonheur !

Entendu sur place :

« On est heureux de rendre les gens heureux... » .  
C'est tout dire... Coup d'chapeau et un merci particulier à cette dynamique équipe !

**Claude De Pourcq**  
**Responsable Altéo Vacances**



Des vacanciers choyés



Des volontaires heureux de rendre les gens heureux

Un « Cabaret de la personne handicapée » s'est tenu à l'occasion des 35 ans du cercle sportif Sport chez Nous le 24 avril dernier, à la Maison de la Culture de Tournai.

Un beau défi réussi par notre cercle, qui a rassemblé les associations de la région pour présenter un spectacle vraiment époustouflant.

Les résidents et les éducateurs, les membres du groupe théâtre d'Altéo Tournai et du groupe cyclo-

danse d'Altéo Mons ont été à la tâche; pour certains la préparation a duré plus de deux années. Un moment magique rempli d'émotions, grâce au don de chacun.

Encore bravo à tous pour cet après-midi. Les retombées positives se succèdent : nous avons reçu les félicitations des instances d'associations et de la FÉMA/AltéoSport, de parents heureux d'avoir pu applaudir les leurs et d'un public conquis par cette initiative. Suite à ce coup de pub indéniable, de nouveaux contacts ont été pris avec des personnes intéressées par nos activités sportives.

**Claude Minet**

*Président de Sport chez Nous*



«Chaîne d'amour et Sport chez Nous », la chanson du final de notre cabaret, avec les acteurs du jour, invités à remonter sur scène. S'en sont suivies les paillettes tombées du ciel... Et les bravos !

**Vous n'avez pas pu assister à notre cabaret ? Lors de notre barbecue annuel du 27 juin prochain, qui se tiendra à Mourcourt, au sein de l'institution « Les Blés d'Or », un spectacle reprenant une partie du cabaret sera remis en scène pour le bonheur de tous les participants.**

## L'Antilope Club en démonstration à Tournai

C'était une bien belle prestation que celle de l'équipe de cyclo-danse du cercle sportif montois « Antilope Club », réalisée à l'occasion du 35e anniversaire de son équivalent « Sport chez Nous » à Tournai.

C'est dans une salle déjà surchauffée par les prestations de Sport chez Nous, pendant plus de trois heures, que notre équipe de cyclo-danse a clôturé cette après-midi festive.

Notre exhibition a ravi les centaines de spectateurs réunis à cette occasion. Notre spectacle, d'une durée de 20 minutes, a permis à nos artistes-danseurs de montrer ce que peuvent faire des personnes à mobilité réduite, des « chaisards », à travers un sport-détente qui leur tient fort à cœur : en effet, pour rien au monde ils ne manqueraient leur réunion mensuelle... Ils nous ont offert un premier numéro, avec l'ensemble des danseurs, en voitures, tant électriques que manuelle. Une seconde danse nous a « illuminé » (danse avec une boule lumineuse), exécutée avec nos voiturés électriques, et l'apothéose, le clou



Les lumineux danseurs de l'Antilope Club

du spectacle, fut le dernier numéro, interprété par Rosette et José avec une voiturette manuelle.

C'est sous des applaudissements nombreux et bien mérités que Monique, Sandrine, Valérie, Mathieu, Rosette et José, se sont retirés, vedettes certes d'un jour, mais représentant aussi à travers leur prestation, tous les autres danseurs de l'Antilope Club, qui n'avaient pas pu nous accompagner ce jour-là.

**Francis Decock,**  
*Président Antilope Club*



# CAMPAGNES

## Protection sociale pour tous !

**5 milliards de personnes n'ont pas accès à une protection sociale complète. Chaque incident de la vie peut avoir pour eux des conséquences lourdes. «Protection sociale pour tous», c'est l'appel lancé par Solidarité Mondiale, la CSC et la Mutualité chrétienne, ensemble avec les autres syndicats et les ONG. Agissons !**

La protection sociale vise à assurer à chaque être humain un revenu suffisant et l'accès à des services de base de qualité tout au long de la vie, pour qu'il puisse faire face aux risques et événements de la vie : une maladie, un licenciement, une mauvaise récolte, un accident du travail, le départ à la retraite, ... La protection sociale est constituée d'un ensemble cohérent d'initiatives et de mesures structurelles et collectives basées sur la solidarité.

### Protection sociale, quoi ?

- Les mesures qui sont à la base de la sécurité sociale : soins de santé, pensions, indemnités, en cas de grossesse, de chômage, ...
- L'aide sociale destinée aux plus pauvres
- Des mesures qui permettent aux gens de s'épanouir : formation, micro-crédits, sécurité
- Du changement social en organisant les gens dans des mutualités et des syndicats.

En Belgique aussi, la protection sociale a besoin d'être renforcée car plus de 1,5 million de personnes vivent dans la pauvreté. Chacun a droit à une couverture des soins de santé, à des indemnités et à un revenu décent en cas de difficultés.

### Une campagne pour la protection sociale : pourquoi ?

- Pour 73% de la population mondiale, la protection sociale est nulle ou insuffisante.
- Près de la moitié des personnes (48 %) ayant atteint l'âge de la pension légale ne reçoit pas de pension.



- Seulement 12% des chômeurs dans le monde entier bénéficient d'allocations de chômage.
- Seulement 28 % des femmes travailleuses bénéficient d'une indemnité de maternité.
- Plus de 90 % de la population des pays moins avancés (PMA) ne bénéficient d'aucune couverture d'assurance-maladie.
- Seulement 34% des travailleurs dans le monde entier sont légalement protégés par une assurance sociale contre les accidents du travail.

Trois quarts de la population mondiale ne bénéficient pas d'un système adéquat de protection sociale ; la plupart d'entre eux vivent en Afrique, en Asie ou en Amérique latine. La protection sociale pour tous est donc loin d'être évidente. Dans le même temps, les inégalités augmentent partout dans le monde. Or, chacun a droit à la protection sociale ! Tous les gouvernements ont pour obligation de développer la protection sociale. La protection sociale est un droit universel, inscrit dans la Déclaration universelle des droits de l'homme de 1948.

**Ensemble, agissons !**

**P**ROTECTION SOCIALE  
POUR TOUS

Plus nous serons nombreux, plus nous pourrons faire pression sur les politiques pour réellement changer la situation !

Pour participer à notre action :

- Collez-vous un sparadrap sur les joues, le corps, les vêtements ...
- Prenez une photo de vous, seul(e) ou en groupe.
- Si vous prenez la photo sur votre lieu de travail, veillez à respecter les accords internes à ce sujet ;
- Chargez la photo sur **[www.protectionsociale.be](http://www.protectionsociale.be)**
- Convincez votre famille et vos amis d'agir pour la protection sociale !

**Contact :**

**Camille Lemaire : 069/25 62 66**

**Source : Solidarité Mondiale**



# FORMATIONS

## Quand Altéo sort des sentiers battus...

Les 12 février, 12 mars et 23 avril derniers, vingt-et-un participants se sont réunis à Mons pour échanger autour de la Vie affective, Relationnelle et Sexuelle des personnes handicapées. Le point fort de cette formation, c'était de confronter les points de vue des volontaires séjours et des membres actifs d'Altéo, porteurs d'un handicap. Nous avons proposé à Marie, volontaire séjours, et Cécile, membre active et militante d'Altéo, de nous expliquer ce qu'elles en ont retenu...

### Comment se sont passées ces journées ?

**Cécile** : Très bien. J'ai beaucoup apprécié la manière dont c'était conduit et organisé, la richesse des échanges et ce que j'ai appris sur moi et sur les autres.

**Marie** : C'était chaud :) . C'est un sujet très brûlant, ça a bousculé des à priori sur moi-même !

### Qu'est-ce qui vous a le plus marqué ?

**Marie** : C'est difficile de sélectionner un sujet en particulier. La campagne pro-infirmis, le documentaire sur l'assistance sexuelle qui m'a poussée dans mes retranchements... Je trouve également que les partages en grand groupe étaient très déculpabilisants. Et pour finir, la qualité des intervenants, qui n'étaient jamais dans le jugement.

**Cécile** : L'exercice sur les représentations sociales du handicap de la campagne pro-infirmis. Ces affiches étaient faites pour choquer et se poser des questions sur la beauté et l'estime de soi.

### Le contenu et les échanges vous aideront ils dans votre engagement ?

**Cécile** : Oui, car je suis de plus en plus consciente des difficultés que peuvent rencontrer les volontaires séjours, ils doivent parfois faire face à des situations inconnues et délicates.

**Marie** : Forcément ! Cette formation m'a éclairée sur mon propre regard et a modifié ma perception sur le sujet. Je dirais que je suis plus tolérante, car elle m'a permis de regarder au-delà des apparences.

### Ces 3 journées ont-elles modifié votre façon de voir les choses ?

**Marie** : Ça fait son petit bonhomme de chemin, et j'aimerais aller plus loin. Les personnes handicapées ont droit à une vie affective et relationnelle et d'être reconnues comme des personnes sexuées.

**Cécile** : Oui, j'ai moins de tabous sur le sujet.

*Nadia Ouled-jilali*

*Animatrice Mouscron-Comines*



Marie,  
volontaire séjours



Cécile, militante  
engagée d'Altéo Mons

## Formations 2ème semestre

Petit rappel des formations de volontaires pour le second semestre 2015. N'hésitez pas à vous inscrire, car il reste encore des places disponibles...

Des bulletins d'inscription sont disponibles auprès de vos permanences régionales. Les formations sont gratuites et vous permettent d'apprendre de nouvelles choses, de vous recycler, d'évoluer dans votre volontariat et de rencontrer de nouvelles personnes aussi investies que vous.

**Infos ou inscriptions :**  
Nadia Ouled-jilali au 056/39 15 14.

« **Approche de la personne** » le 18 septembre de 9h30 à 15h30 (CSC à Tournai)

« **Ma place dans le Mouvement** »

le 7 octobre de 9h à 16h

(Mutualité chrétienne à Mons)

« **Le poids des mots** » le 23 octobre de 9h30 à 15h30 (CSC à Tournai)

« **Manutention** » le 18 novembre de 9h à 16h (Iteho-Jeanne D'arc à Tournai)

« **Lutte contre les discriminations** » le 27 novembre de 10h à 15h30 (CSC à Tournai)

« **Ecoute active** » le 12 décembre



## Mouscron-Comines

### DOTTIGNIES

« Au Pas Perdu »

Rue Julien Mullie 38 à 7711 Dottignies

Activités tous les 1er lundis de chaque mois de 14h à 17h.

### COMINES-PLOEGSTEERT

« Centre culturel » de Comines,  
Rue des Arts 2 à 7780 Comines.

Activités tous les 2e et 4e mardis de chaque mois de 14h à 17h

**Repas festif** annuel le **mercredi 07 octobre** 2015 dès 11h30 dans la salle « du côté de chez nous » à **Bas Warneton**. Info et réservation au 056/39 15 21 – [alteo.mouscron@mc.be](mailto:alteo.mouscron@mc.be)

**19 novembre** : **ciné/débat avec Enéo** à la **MJC de Comines**.

Info et réservation au 056/39 15 21 ou [alteo.mouscron@mc.be](mailto:alteo.mouscron@mc.be)

### HERSEAUX-ESTAIMPUIS :

**Goûter festif** le **samedi 28 novembre** 2015 dès 14h dans la **salle paroissiale du Christ Roi**, rue Etienne Glorieux à Herseaux. Dès 15h30 : **animation musicale « Chansons plaisir »**

Info et réservation obligatoire au 056/39 15 21 ou 0479/956149

### La chorale les « Farfelus »

Local de la Ligue des Familles,  
Place de la gare 7 à 7700 Mouscron

Rencontre tous les 2e et 4e jeudis de 14h à 16h

**10&24 septembre, 8&22 octobre, 12&26 novembre, 10 décembre**

### Groupe Accessibilité

Mutualité chrétienne, salle 2  
rue St-Joseph 8  
à 7700 Mouscron

Réunion de 10h à 12h

**17 septembre – 15 octobre – 19 novembre**

### Groupe jeunes « Les Compagnons »

**Lundi 21 septembre** : **sortie au cinéma**

**Jeudi 22 octobre** : **restaurant chinois**

**Vendredi 20 novembre** : **activité artistique sur le thème de Noël**

**Décembre** : **Marché de Noël à la Cigalière**

**28 janvier 2016** : **sortie au restaurant pour la nouvelle année !**

### Groupe Théâtre

**Association Corail, 22 rue du Luxembourg à 7700 Mouscron)**

Toutes les 2 semaines le mercredi de 16h à 17h30

**09&23 septembre- 07&21 octobre – 04 novembre – 02&16 décembre**

### Groupe Conférence

**Mutualité chrétienne – salle 3, rue St Joseph 8 à 7700 Mouscron**  
Séance d'information de 14h à 16h

**17 septembre** : **Présentation du service des agents de quartier de Mouscron**

**15 octobre** : **Les médecines parallèles**

**17 décembre** : « **Je pense aussi à moi** »

### Groupe Bien-être

**Bibliothèque d'Estaimpuis, 2 Contour de l'Eglise à 7730 Estaimpuis**

**22 septembre** de 14h à 16h : thème à définir

**5 novembre** de 14h à 16h : **Atelier «soins du corps à base d'huiles essentielles et/ou d'huiles végétales »**

### Le Tournesol Sportif

#### Bowling

**Bowling le « Thémis » Place de la Justice à 7700 Mouscron**

Toutes les deux semaines de 18h à 20h

**08&22 septembre- 06&20 octobre – 03&17 novembre – 01&15 décembre**  
**Multisports**

**La « Ruche » Rue de la Marlière 251 à 7700 Mouscron**

**Tous les vendredis** (sauf période de congés scolaires) de 13h45 à 15h

#### Badminton-tennis de table

**La « Ruche » Rue de la Marlière 251 à 7700 Mouscron**

**Tous les mercredis** (sauf période de congés scolaires) de 10h30 à 11h30

#### Viactive - « Au Pas Perdu »

**Rue Julien Mullie 38 à 7711 Dottignies**

**Tous les lundis** (sauf jours fériés) de 9h30 à 10h15

Pour contacter la permanence régionale :

Nadia Ouled-jilali : 056/391-514 - Emilie Willo : 056/391-521



## Mons-Borinage

### Antilope club Club sportif

Rue de la Boulangerie, 1  
à 7000 Mons

Les mercredis de 14h à 17h  
2, 9, 16, 23, 30 septembre,  
7, 14, 21, 28 octobre, 18, 25  
novembre, 2, 9, 16 décembre  
Pétanque

Ecole St-Géry Allée de la  
Motte, 5 à 7300 Boussu  
Tous les 2ème et 4ème  
lundis de 18h à 20h  
14 et 28 septembre, 12 et 26  
octobre, 9 et 23 novembre,  
14 décembre  
Tennis de table

Espace Tilou, rue Grande,  
216 à 7020 Maisières  
Tous les 2ème mardis  
de 16h à 18h  
8 septembre, 13 octobre,  
10 novembre, 8 décembre  
Cyclo-danse

Le Garage, bd Saintelette,  
120 à 7000 Mons  
Tous les 3ème vendredis  
de 15h à 17h  
18 septembre, 16 octobre,  
20 novembre,  
18 décembre  
Bowling

### BAUDOUR

Cercle Saint-Géry,  
Avenue Louis Gobelet, 267  
à 7331 Baudour  
Le mardi de 13h30 à 16h 30  
9&23 septembre - 14&28  
octobre - 4&25 novembre :  
Atelier créatif  
Dimanche 4 octobre à  
12h30 : dîner annuel, ouvert  
à tous

Samedi 5 décembre de  
14h00 à 18h30 : portes  
ouvertes - marché de Noël  
Mercredi 9 décembre à  
15h30 : goûter de Noël des  
membres

### CUESMES

Salle Le Maillon, rue Etang  
Derbaix, 2 à 7033 Cuesmes  
Tous les 2ème mercredis  
de 14h30 à 17h00  
8 juillet, rien en août,  
9 septembre, 14 octobre,  
11 novembre, 16 décembre  
(Nativité) :  
Après-midi de rencontre  
thématique (découverte d'un  
personnage célèbre et de  
son époque)

### DOUR

Salle Paroissiale, rue de la  
Drève à 7370 Dour  
Le jeudi 18 juin : escapade  
en car et repas  
Le dimanche 16 août à 12h30  
: barbecue de l'été  
Le jeudi 17 septembre :  
voyage et repas  
Le samedi 24 octobre : infos  
et conseils de sécurité de la  
police, petite restauration  
Le samedi 14 novembre :  
activités de détente : tricot ,  
jeu musical  
Le dimanche 20 décembre :  
repas de Noël

### EUGIES

Salle du Foyer, rue Haute, 38  
à 7080 Eugies  
14 et 28 septembre, 12 et 26  
octobre, 9 et 23 novembre,  
14 décembre  
Atelier créatif

Le dimanche 18 octobre  
à 12h00 : dîner annuel gratuit  
aux membres

### GHLIN

Salle Sainte-Barbe, rue de  
Bousies, 1 à 7011 Ghlin  
Les 2ème et 4ème jeudis  
de 14h à 17h  
En juillet : le jeudi 9,  
en août : le jeudi 13 août,  
10 et 24 septembre, 8 et 22  
octobre, 12 et 26 novembre,  
10 décembre  
Atelier créatif

### HENSIES

Rue Léon Mathieu, 33 à 7350  
Thulin  
Les 1er et 3ème lundis  
de 14h à 17h  
7 et 21 septembre, 5 et 19  
octobre, 16 et 30 novembre,  
7 décembre  
Atelier créatif  
Le samedi 25 juillet : voyage  
annuel « Au bord de la  
Meuse », Château de Modave,  
repas à Huy en bord de  
Meuse, promenade en bateau  
En la Salle St- Georges à  
Hainin  
Le samedi 17 octobre  
: Repas annuel pour les  
membres  
Le lundi 21 décembre :  
goûter de Noël

### HERCHIES-JURBISE

Cercle Familia rue Docteur  
Fontaine, 14 à 7050 Herchies  
Les mardis de 14h à 17h  
11 août - 8 septembre -  
13 octobre - 10 novembre -  
1er et 8 décembre  
Atelier créatif

14 juillet - 18 août - 15 septembre - 20 octobre - 17 novembre : **Atelier tricot**  
25 août - 29 septembre - 27 octobre - 24 novembre  
**Atelier jeux de société**  
1er septembre - 7 septembre - 6 octobre - 12 octobre - 3 novembre - 9 novembre :  
**Atelier informatique**  
**Mardi 7 juillet** : excursion à Coxyde  
**Mardi 28 juillet** : pétanque  
**Mardi 22 septembre** : sortie surprise  
**Mardi 4 août** : repas des ateliers  
**Dimanche 8 novembre à 11h30** : repas annuel  
**Mardi 15 décembre à 14h00** : goûter de Noël des ateliers

Salle Jacques Galant, rue du Moustier, 8 à 7050 Jurbise  
**Samedi & dimanche 12 & 13 décembre** : marché de Noël

## JEMAPPES

Espace Saint-Martin, rue Docteur Liénard à 7012 Jemappes  
De 14h à 16h30  
**Le vendredi 11 septembre** : dîner annuel des membres  
**Le vendredi 16 octobre** : rencontre des membres – détente surprise  
**Le vendredi 20 novembre** : découverte du livre collectif « Tous humains, tous fragiles » - échanges et débat

Chez Gilberte Godart, présidente, place du marché, 8 à 7012 Jemappes  
**Le vendredi 11 ou 18 décembre (date à déterminer)** : célébration de la préparation de la messe de Noël

## LENS ET ENVIRONS

Salle St-Martin à 7870 Lens (à côté de l'église) :  
**Samedi 1 août** : voyage à Han-sur-Lesse  
**Mercredi 16 septembre à 19h00** : Rencontre d'information, ouverte à tous, (sujet à déterminer)  
**Dimanche 4 octobre à 12h30** : Dîner Cochon à la broche et ses crudités, au profit du Télé Vie  
**Mercredi 11 novembre à 16h30** : pièce wallonne, par le Cercle Dramatique de Braine-le-Château, ouverte à tous (sujet à déterminer)  
**Samedi 12 décembre à 14h30** : après-midi de détente - Noël des membres

## MONS-NIMY

Mutualité chrétienne (5ème étage), Rue des Canoniers, 3 à 7000 Mons  
**Les 1er jeudis de 14h à 17h**  
3 septembre, 1er octobre, 5 et 19 novembre, 3 décembre (Portes Ouvertes, expo, vente)  
**Atelier créatif**  
**Les 3ème jeudis de 14h à 17h**  
17 septembre : gym douce, 15 octobre : projection d'un film, 17 décembre : repas de Noël de 12h00 à 17h00  
Après-midi récréative

Pour contacter la permanence régionale :  
Patricia Demarbaix : 065/402-638  
Nathalie Marcon : 065/402-646

## SIRAUT-VILLEROT-HAUTRAGE

Maison Villageoise, Grand-Place à 7334 Hautrage  
**En septembre** (date à déterminer) : barbecue  
**Le dimanche 20 septembre** : repas de Noël

## TERTRE

Adresse : Salle du Parc à 7331 Baudour  
**Samedi 21 novembre à 13h00** : repas d'automne

Groupe « accessibilité ».

Rue des Canoniers 3 à 7000 Mons  
Une fois/mois

Groupe « Lieu d'échange - Espace d'expression »

en lien avec le handicap ou la maladie.

Rue des Canoniers 3 à 7000 Mons  
Une fois/mois

Groupe régional « Charlemagne »

Allée des Magnolias, 8 à 7033 Cuesmes  
Une fois/mois

Groupe « Transport Adapté »

Rue des Cannoniers, 3 à 7000 Mons  
Une fois/mois

Journée de l'accessibilité avec « Jaccede » le 10 octobre 2015



## Tournai-Ath- Lessines-Enghien

### TOURNAI

CSC, Bd des Etats-Unis, 10 à 7500 Tournai  
Réunions les 1ers jeudis du mois  
de 14h à 17h  
03 septembre - 01 octobre - 05 novembre -  
03 décembre  
Bricolages et jeux de société

### ENGHIEN

Mutualité chrétienne, place Delannoy, 84  
à 7850 Enghien  
Réunions les 2èmes mercredis du mois  
de 14h à 17h  
09 septembre – 14 octobre – 18 novembre  
– 09 décembre  
Activités culturelles et de loisirs  
Programme complet disponible à la  
permanence régionale à partir de septembre

### Groupe Evasion

22 août : Visite du Zoo de Lille  
07 novembre : Dîner au restaurant  
« Pizza Hut »  
10 janvier 2016 : Matinée cinéma  
et restaurant

### RadioAltéo

Mutualité chrétienne, Rue Saint-Brice, 44  
à 7500 Tournai  
Réunions de programmation mensuelles  
de 10h à 12h  
06 juillet - 04 août – 07 septembre –  
05 octobre – 09 novembre – 07 décembre  
Emissions tous les vendredis matins de  
10h à 12h sur le 95.1 FM (région de Tournai)  
ou sur le site [www.pacifique.fm](http://www.pacifique.fm)

Pour contacter la permanence régionale :  
Maureen Graver : 069/256-268  
Camille Lemaire : 069/256-266

### Atelier théâtre

CSC, Bd des Etats-Unis, 10 à 7500 Tournai  
Rencontre 2 lundis par mois  
Dates et horaires disponibles à la  
permanence régionale à partir du mois d'août

### Sport chez nous

Piscine de Kain, Rue Vert Lion, 40  
à 7540 Kain  
Les lundis de 17h à 18h  
Aquagym

Institut « Don Bosco », Bd Léopold, 63  
à 7500 Tournai  
Les mardis de 17h30 à 18h30  
Gymnastique

27 juin : **Barbecue** annuel  
aux « Blés d'Or » à Mourcourt

### Cercle des collines – Sport pour tous

Hall Omnisport d'Ellezelles,  
Rue de Renaix, 38b à 7890 Ellezelles  
Les mercredis de 14h30 à 15h30  
Gymnastique douce

Coupole sportive de Lessines,  
Bd Emile Schevenels, 24b à 7860 Lessines  
Les jeudis de 16h45 à 17h45  
Gymnastique pilate

Piscine communale de Lessines, Bd Emile  
Schevenels, 24 à 7860 Lessines  
Les vendredis de 17h à 18h  
Natation

10-11-12 juillet :  
Présence au festival « LaSemo » à Enghien  
17 septembre :  
Après-midi bien-être à Tournai  
10 octobre :  
Journée de l'accessibilité « Jaccede » à Mons  
12 décembre :  
Goûter annuel à Tournai



## LE TOUR DES REGIONS **Mons-Borinage**

### Repas au profit de projets régionaux

**Comme les années précédentes, le Dîner Régional de ce 12 avril 2015 a remporté un vif succès et a battu un record d'affluence : plus de deux-cent-dix personnes venues de diverses sections locales et des groupes à thème de notre régionale (Accessibilité, Bibliothèque les R' Altéo, Groupe lieu d'échange-espace d'expression).**

Ce fut l'occasion de se remémorer les toutes premières restaurations qui se faisaient dans les caves Dessilly à Ghlin. S'il vous reste des souvenirs de ces années-là, n'hésitez pas à nous les communiquer.

Entre les plats, succulents, du menu (quiche aux épinards et saumon fumé, cuisse de canard confite, tarte crème et framboises), Josée et son équipe ont vendu des billets de tombola. Le résultat de cette recette complète le bénéfice total de la journée, toujours ultra nécessaire pour nos diverses actions, surtout pour le Transport Adapté.

Ce que l'on retient le plus de cette journée, c'est encore la bonne ambiance qui y régnait : le plaisir de retrouver des amis avec qui tailler une bavette... AAltéo, on sait ce que «partage de bons moments» veut dire ! Un tout grand merci à chacun et chacune des participants. A l'année prochaine !

**Bernadette Copenaut**  
*Présidente Mons-Borinage*



Les nombreux participants à la Restauration régionale de 2015

## Escale au Fond du Petit Marais

**Au mois d'avril, le MOC (Mouvement Ouvrier Chrétien) Hainaut Centre est venu solliciter notre groupe Accessibilité Altéo pour participer à sa journée « Cyclo-Solidaire » du 9 mai (marche solidaire pour le droit à une protection sociale pour tous) et aussi à l'après-midi festive au Fond du Petit Marais à Jemappes (anciennement dit « le Parc des Frères »).**

Après la présentation du projet, les membres du groupe ont marqué leur enthousiasme pour effectuer cette marche « à roulettes », mais ont fait remarquer qu'on devait être au courant de la praticabilité du site. L'itinéraire de 4 km, relativement carrossable, avait été mis au point par les organisateurs.

### Une expérience réussie

Nous voilà le 9 mai réunis vers 10h30 à la Place de Jéricho à Jemappes. Agnès, Laure et Christiane en voiturettes électriques, Gary et Karine en voiturettes manuelles, Bernadette et Monique, piétonnes, et toute une équipe de pousseurs, Sara, Bénédicte, Michaël, Grégory et Christiane. Et nous voilà partis à sillonner les rues de Jemappes, suscitant la curiosité des automobilistes et des riverains. Pensez donc ... 5 chaises roulantes à la queue-leu-leu ... Ce n'est pas tous les jours que l'on voit ça... Mais où vont-ils donc?

Vers 12h30, nous voilà de retour sur la place de Jéricho. De là, nous partons pour le Fond du Petit

Marais, très bien accessible : toilettes et cheminements ont été aménagés par la société Almagic. Chacun a pu se restaurer à petit prix et faire le tour des stands (animations interactives, activités pour enfants, ciné-débats, ateliers participatifs...)

Cette collaboration a été une vraie avancée vers une société inclusive et vers une conscientisation aux besoins spécifiques des personnes handicapées. Elle a mené à une meilleure connaissance les uns des autres, bien mieux que n'importe quel exposé théorique.

**Agnès Lemoine,**  
*Membre du groupe régional Accessibilité*



# Résistances et Alternatives : dire le handicap

**Sachez que le MOC a aussi une webradio captable sur Internet : Radio Pavé. Dans ce cadre, il nous a été proposé de construire une capsule radiophonique qui serait diffusée sur cette radio lors de la journée. Quatre d'entre-nous ont dès lors rédigé chacun un texte, autour du thème : « Résistances et Alternatives, des mots qui parlent du handicap ». Ces textes, très différents mais tous complémentaires, reflètent la façon dont chacun ressent et vit le handicap. Nous avons tenu à vous les partager. Voici déjà celui écrit par Agnès, les autres paraîtront dans la prochaine édition de notre Journ'Altéo.**

## Etre un handicapé

« Que faire quand on se lève le matin et qu'on est une personne à besoins spécifiques - quel euphémisme - une personne à mobilité réduite, une personne handicapée, un handicapé quoi... Quelles terres inconnues à découvrir, quels obstacles à franchir, quels aménagements positifs à jouir ?

La vie est pleine de surprises. Comme un photographe, je cherche le bon angle de vision, tantôt je vois tout en rose, tantôt je vois tout en noir. Entre des bus inaccessibles et le château de Versailles « full » accessible, il faut balancer.

Entre l'autonomie et la dépendance, il faut balancer. Entre l'intégration et la désintégration, il faut balancer. Entre la reconnaissance et la néantisation, il faut balancer.

## Quand parlent-ils de nous ?

Téléthon, Télévie, Cap 48 et autres charités publiques relayées par les medias qui apaisent

les consciences, quand elles ne ferment pas les cœurs. Quand parlons-nous de nous ? Nos voix sont faibles, parfois désaccordées, elles ne portent pas loin et pourtant, à l'ONU, elles ont été entendues. Une convention qui établit nos droits a vu le jour en 2006.

Nous sommes soumis à la néantisation. Quand lors de reportages portant sur les discriminations, nous n'avons pas notre place auprès des chômeurs, musulmans, juifs, homosexuels, etc. Tout est sujet à épreuve. «Les Belges du bout du monde» se résume parfois aux «Belges du bout de la rue» : aller chercher son pain constitue souvent un parcours du combattant ; faire des photos d'identité pour des documents officiels peut être aussi une entreprise impossible. Quand nous nous adressons à Mr Photomaton, il est aux abonnés absents si nous sommes cloués a la chaise roulante.... Au revoir Mr photomaton.

Le contact humain, la socialisation nous sont souvent refusés, car quelques marches se dressent entre nous et les interlocuteurs potentiels.... Ne vous en faites pas, on viendra chez vous, nous dit-on souvent la bouche en cœur. Et oui, mais à quel prix humain et financier.

Mais comme dit l'Internationale : « personnes handicapées de tout handicap, de tout horizon, unissez-vous, pour faire triompher votre cause, même si c'est difficile». Et comme le grand soir, la société inclusive arrivera, à condition que tous, héritiers du même patrimoine, nous le voulions avec force et persévérance...

**Agnès Lemoine**  
**Vice-présidente Mons-Borinage**

## In Memoriam

### Hermine Debaisieux-Adam

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Hermine le 14 mars dernier, à l'âge de 69 ans.

Ancienne présidente du groupe local Altéo Frameries pendant de nombreuses années, nous garderons d'elle le souvenir d'une personne toujours souriante, prête à aider les autres et dévouée aux personnes les plus fragiles.

À ses proches, Altéo présente ses plus sincères condoléances.

Le sourire d'Hermine





## In Memoriam

**Ilario Pagnoni**

Ilario lors de l'évènement  
« Intersections » en juin 2014

Connu de la plupart des anciens membres Altéo, car faisant partie depuis toujours d'Altéo (ex-Acih) Flénu et par la suite de groupes à thème : groupe Accessibilité, groupe Jeunes et plus récemment groupe de Parole, notre ami Ilario est parti rejoindre les étoiles à l'âge de 54 ans, après s'être battu courageusement contre la maladie.

Altéo présente ses plus sincères condoléances à sa famille.



## Journée inter-ateliers créatifs



Une des réalisations possibles : voici un bien joli chapeau de paille

**Le Comité d'Eugies souhaite réitérer une expérience récente et réussie (deux séances avaient déjà été organisées le 18 février dernier et en décembre de l'année dernière).**

Il s'agit de rassembler les participants des ateliers créatifs des groupes locaux Altéo de Mons-Borinage, afin de pouvoir découvrir et de s'essayer à de nouvelles techniques.

Venez-y tous nombreux pour passer un agréable moment de convivialité!

**Le mercredi 8 juillet de 10h00 à 16h00**, à la Salle du Foyer, 38, rue Haute, à Eugies.

L'accueil se fera à **10h00** :

café et collation

Pour 10 € un repas sera prévu :

apéro, boulettes sauce lapin, frites

Tout au long de la journée, tartes et boissons seront proposées à un prix démocratique.

**Quelques ateliers seront**

**présents :**

**art floral, réflexologie plantaire, bricolages divers...**

Pour de plus amples informations et inscriptions :

**fabienne.boudart@mc.be**

**ou 065/40.26.36 ou 065/ 66.61.37 - Raymonde Stouart**

## Un Feijoada au profit du Transport Adapté



Une partie des volontaires présents lors des préparatifs de la fête

**Quelle chaude ambiance brésilienne en cette soirée du 14 mars 2015 dans la salle Sainte-Barbe à Ghlin !**

Près d'une centaine de personnes se sont attablées pour partager un délicieux « Feijoada », plat aux couleurs du Brésil. Ce repas était organisé pour aider au financement du projet « Transport Adapté » d'Altéo Mons-Borinage.

Pour compléter le plaisir, tout le monde a repris en chœur de vieilles chansons typiques : « Si tu vas à Rio », « La Samba »... Et une tombola bien fournie a clôturé la soirée...

Ce fut vraiment un moment de bonheur pour tous les convives, avec le sentiment de défendre la cause de notre Transport Adapté qui est, plus que jamais, utile et indispensable pour le déplacement de nos membres à mobilité réduite.

**Bernadette Copenaut**  
**Présidente Mons-Borinage**



# LE TOUR DES REGIONS

## Mouscron-Comines

### Assemblée générale à Dottignies

La section locale de Dottignies, présidée par Pierre Vanderhaegen, propose une rencontre à ses membres tous les premiers lundi du mois. Le programme varie au fil des saisons : jeux de société, jeux de cartes, galette des rois, des crêpes à la Chandeleur...



C'est dans son local « Au Pas Perdu » que tous se retrouvent pour partager ce moment de convivialité mensuel. C'est au même endroit qu'une fois par an, vers la fin avril, se déroule l'assemblée générale festive de la section locale. Cette année, quelques petites modifications ont été apportées à l'organisation et la liste des invitations aux membres a été élargie. C'est ainsi qu'une grande tablée a vu près de quatre-vingt personnes se retrouver : des membres locaux mais aussi d'autres venus des sections voisines, ainsi que parents et amis. Un délicieux menu, une ambiance musicale agréable et de nombreux lots à la tombola ont été les ingrédients de cette belle journée.

**Marie-Noëlle Delville**  
*Volontaire Mouscron-Comines*

Les participants venus en nombre pour cette édition 2015 !

## Huiles essentielles et bien-être

Le 7 mai dernier, nous étions douze participantes à nous retrouver à la bibliothèque d'Estaimpuis, pour assister à un atelier sur les huiles essentielles dans le cadre de l'atelier Bien-être d'Altéo Mouscron.

Sylvia, de l'asbl Eco-Vie, nous avait concocté un questionnaire à choix multiples sur la connaissance des huiles essentielles. Pour chaque question, il y avait trois réponses possibles ... Aux participantes à faire leur choix ! Sur base des réponses qui fusaient, Sylvia a pu nous aider à mieux connaître les huiles essentielles : d'où viennent-elles ? Que sont-elles ? Comment les utiliser ? Quelles précautions prendre ? Sont-elles efficaces ? Sans danger ?

A partir de ces échanges, nous avons tordu le cou à bien des idées reçues et approfondi nos connaissances. Oui, les huiles essentielles peuvent être formidables, mais parce qu'elles sont très puissantes, très actives, il faut les manipuler à bon escient et avec précautions.

Et en parlant de précautions, la plus grande prudence est de mise avec les enfants et les femmes enceintes.



Une partie des participantes, très attentives aux explications de notre animatrice

Nous avons appris que les huiles essentielles s'avèrent très efficaces pour soigner les petits bobos au quotidien, mais aussi lorsqu'elles entrent dans la composition de produits d'entretien, de produits d'hygiène et de cosmétiques « maison ». Mais cela fera l'objet de prochains ateliers... A l'année prochaine !

**Sylvia Vannesche**  
*asbl Eco-Vie*



## A.G. à Comines, le deuxième souffle...

**C'est déjà la deuxième édition de l'A.G. de Comines nouvelle formule qui s'est tenue ce 22 avril. A nouveau dans la salle très accueillante « Du côté de chez nous » située à Bas-Warneton.**

Cette édition a été organisée par le nouveau comité, aussi sympathique que dynamique. Avec un tout petit coup de pouce de notre permanente Emilie, il a fait de cette après-midi festive un réel moment de bien-être et de bonheur simple.

Petit goûter, karaoké et tombola pour finir, les ingrédients de la réussite étaient réunis et la sauce a pris. Un peu moins de monde cependant que l'année dernière, probablement en raison d'un cafouillage dans les dates suite à un problème de bus avec la ville de Comines... Mais comme on dit, la quantité n'y était peut-être pas, mais la qualité était bien présente.

Ce nouveau comité s'étoffe petit à petit de nouveaux membres, et une toute dernière bénévole, Josiane, se joindra à lui dès la prochaine réunion de locale (voir p22 de ce Journ'Altéo).

Nous lui souhaitons déjà un merveilleux parcours dans son nouveau bénévolat.

Mais pas question de se reposer longtemps sur ses lauriers ! L'organisation du grand repas, programmé fin d'année, est déjà en préparation . Je suis sûr que la Présidente de Comines, Colette, et son équipe feront de ce nouveau rendez-vous, un succès. On peut dire sans crainte maintenant que notre locale de Comines termine sa traversée du désert, et je tenais à remercier énergiquement le comité pour son dévouement et pour sa sympathie contagieuse.

**Freddy Bourgois**  
**Président Mouscron-Comines**



Une partie de notre assemblée très motivée par l'ambiance karaoké

## Ciné accessible

**C'est le 30 avril dernier qu'Altéo Mouscron-Comines, en collaboration avec Enéo et le cinéma Forever de Mouscron, a organisé pour la première fois une projection cinématographique accessible aux personnes sourdes et malentendantes.**

C'est le film « Brabançonne » qui avait été choisi. Une vingtaine de personnes ont répondu présent à cette après-midi cinéma, dont un couple de personnes sourdes et malentendantes. La séance a ravi tout le monde, et la plupart des participants se sont déjà inscrits pour la prochaine, qui est prévue le 9 juin avec une projection du film « La Famille Bélier ».

L'objectif étant de pouvoir offrir 1 à 2 fois par an une projection accessible et d'attirer le public sourd à ces projections.

**Pour tout renseignement :**  
**056/39 15 21 – [alteo.mouscron@mc.be](mailto:alteo.mouscron@mc.be)**

**Emilie Willo**  
**Animatrice Mouscron-Comines**





# Tournai-Ath Lessines-Enghien

## Altéo à « LaSemo » : ter !

Pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive, Altéo Tournai sera présent au festival musical «LaSemo», qui se déroulera les 10, 11 et 12 juillet dans le parc du château d'Enghien (sous le soleil cette année nous l'espérons!).



L'occasion de sensibiliser au quotidien des PMR.

Ce festival, qui se veut familial, solidaire et écologique, met également l'accent sur l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite via différents aménagements. Il a d'ailleurs pour cela reçu le label Access-I. Certains concerts sont notamment traduits en langue des signes..

Lors des trois jours du festival, au sein du village associatif coordonné par Inter Environnement Wallonie, nous sensibiliserons les festivaliers en proposant une mise

en situation de personne se déplaçant en fauteuil roulant ou non-voyante. Au travers du parcours et des épreuves organisées par nos soins, ils pourront se rendre compte des difficultés que peuvent rencontrer les personnes handicapées dans leur vie de tous les jours.

**N'hésitez donc pas à nous rejoindre les 10, 11 et 12 juillet prochain ! Notez bien que l'entrée au festival est payante. Et si vous désirez avoir plus d'infos sur «LaSemo» visitez le site internet : [www.lasemo.be](http://www.lasemo.be) !!**

*Camille Lemaire*  
**Animatrice Tournai-Ath-Lessines-Enghien**



Le stand de l'année passée

## Radio Altéo : retour à la case départ !

**Nous vous l'annonçons dans votre Journ' Altéo n°13, Radio Altéo a pendant un temps changé de tranche horaire. Mais ce changement fut de courte durée, car depuis le mois d'avril, nous avons retrouvé notre horaire initial !**

En effet, après discussion et négociation avec la direction de Pacifique FM, nous avons pu à nouveau bénéficier de la tranche horaire du vendredi, de 10h à 12h, et ce pour notre plus grand plaisir à tous !

**Retrouvez-nous donc en direct, tous les vendredis de 10h à 12h, sur les antennes de Pacifique FM (95.1 FM ou [www.pacifiquefm.be](http://www.pacifiquefm.be)) et sur la webradio <http://radioalteo.wix.com/webradio-alteo>. L'émission est rediffusée plusieurs fois par semaine sur cette dernière.**

Cette émission est pour nous un moyen exceptionnel de promotion et de communication vers l'extérieur. Si vous souhaitez rejoindre l'équipe d'animation, ou si vous avez un contenu approprié à nous proposer, n'hésitez pas à en faire part à Camille, à la permanence régionale !!

**C. L.**



Les animateurs de Radio Altéo en pleine interview !



## Altéo à la Fête des Partenariats !

Ce dimanche 10 mai avait lieu à Tournai la 9ème édition de la Fête des Partenariats, organisée par la Mutualité chrétienne afin de soutenir et mettre en avant des initiatives de coopération internationale.



Le Stand Altéo ...

La date choisie cette année était l'occasion de mettre en avant le thème : « Mamans d'ici et de là-bas ».

Dans le cadre verdoyant de la Verte Feuille, un programme varié avait été élaboré : marche ADEPS organisée par EnéoSport, village associatif, diverses animations et repas au profit de la maternité de Murhesa au Sud Kivu. Une réussite tant grâce au public présent, qu'à l'ambiance qui se dégageait ou à la météo plus que clémente.

L'occasion pour Altéo de tenir un stand et de faire part de ses talents. Divers membres volontaires étaient présents : Isabelle, Véronique, Eric et Andrée ont la journée durant présenté le mouvement et vendu porte-clés, porte-savons, pots de cressonnette décorés pour la fête des mères, cônes avec madeleines et blocs-notes agrémentés d'un Bic Altéo. Les objets vendus avaient été réalisés avec ardeur par les membres de la locale, et les bénéfices de cette vente permettront de financer les activités futures.

Un grand merci à tous ceux qui se sont investis, d'une manière ou d'une autre, dans cette journée !

**Maureen Graver**  
*Animatrice Tournai-Ath-Lessines-Enghien*

## En visite au site « Union »

C'est le 11 mars dernier que le Conseil Consultatif de la Personne Handicapée de la ville de Tournai, dont fait partie Altéo, avait invité ses membres. A l'ordre du jour, une visite du site « Union » au Boulevard Lalaing, qui s'agrandit et se rénove pour devenir un des futurs pôles majeur du Centre Hospitalier de Wallonie Picarde.

Nous avons rendez-vous avec Ludivine Dedonder, Echevine de la personne handicapée, pour nous présenter d'abord sur plan l'extension de l'hôpital. Nous avons ensuite été invités à nous rendre dans les ailes déjà terminées de ce vaste chantier. C'est Madame Lecocq, du Département Communication du site, qui nous a guidés pour nous donner quelques explications.

Nous avons vu des chambres et salles de bain adaptées pour les personnes à mobilité réduite, constaté l'accès facile aux portes intérieures dans les couloirs, la présence de sièges en suffisance pour les visites.



Des chambres particulièrement bien conçues

On nous a expliqué le système de rafraîchissement de l'air individuel dans les chambres au-dessus de chaque lit, qui est moins « agressif » qu'un système de climatisation car il ne fonctionne pas par ventilation.

Nous sommes encore loin de la fin des travaux, mais l'intérieur touche à sa fin.

**Claude Minet**  
*Volontaire Tournai-Ath-Lessines-Enghien*



Trouver des informations complètes et claires sur l'incapacité de travail et l'invalidité n'est pas forcément aisé. Pour y remédier, la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie (MCHP) a organisé ce 31 mars à Mons Expo la deuxième édition du salon « Santé vous bien ! », une journée d'information et de rencontre pour les personnes en invalidité.

Près de quatre-cent personnes ont répondu positivement à cette invitation et ont parcouru avec curiosité les différents stands, le tout dans une atmosphère conviviale propice à l'échange.

Ils ont pu assister à des conférences sur la législation des pensions ou sur le rôle des médecins conseils, mais également suivre des ateliers sur la mémoire, participer à l'école du dos ou encore recevoir des conseils de diététique ou de cuisine maison, plus économique et plus saine que la

cuisine industrielle.

Des professionnels de l'aménagement ou du maintien à domicile étaient également présents pour prodiguer leurs conseils, trucs et astuces, ainsi que de nombreux professionnels de la mutualité pour répondre aux questions des participants.

A noter également le succès rencontré par le stand 'Beauté et Bien-être', organisé avec le soutien de l'IEPS de Jemappes et du stand 'Sophrologie'.

Un des rôles de la Mutualité chrétienne (MC) est de défendre et d'aider les personnes ayant des problèmes de santé. Parmi celles-ci, il y a bien évidemment les travailleurs qui ne peuvent plus exercer leur métier parce qu'ils sont malades ou qu'ils ont eu un accident.



Altéo était mis en avant au sein du salon

La MC a comme souci de les accompagner et de les soutenir dans ces moments difficiles de leur vie. Sortir les gens de leur quotidien et leur proposer ce type de journée d'information répond parfaitement à cet objectif. Les nombreux sourires et mots de félicitations nous encouragent à continuer sur cette voie.

Source : *En Marche*



## Nouvelle plate-forme sur l'incapacité de travail

Lorsque l'incapacité de travail consécutive à des problèmes de santé survient puis se prolonge, une foule de questions peuvent se poser, des plus pratiques aux plus existentielles.

Soucieuse d'informer et d'accompagner au mieux ses membres, la Mutualité chrétienne lance un nouveau portail d'informations, de conseils santé et de témoignages.

Accessible via [www.mc.be/incapacite](http://www.mc.be/incapacite), ce portail est le premier en Belgique à aborder de manière complète, rigoureuse et vulgarisée la thématique de l'incapacité de travail et de l'invalidité.

Source : *En Marche*





Une nouvelle bénévole nous accompagne depuis peu à Altéo Mouscron-Comines. Je lui ai posé quelques questions pour que vous puissiez découvrir son parcours.

### **Bonjour, pourrais-tu te présenter brièvement ?**

Je m'appelle Josiane, j'habite Comines et je suis au club des trois fois vingt depuis huit ans déjà.

### **Comment as-tu connu Altéo ?**

C'est une de mes amies, qui a un fils trisomique, qui m'a parlé de votre mouvement. Je trouve que ce que vous faites pour les personnes handicapées, c'est hors du commun. On ne les met pas dans une sorte de ghetto, mais au contraire on leur fait partager la vie, un maximum, avec des personnes dites normales. Cette idée m'a plu.

### **Qu'est-ce qui t'attire plus spécialement vers Altéo, plutôt que vers d'autres « œuvres » sociales ou caritatives ?**

C'est le fait que l'on soit directement en contact avec les personnes que l'on vient aider et soutenir. Certains bénévolats vous font faire des activités qui rapportent de l'argent, mais vous ne rencontrez jamais les personnes que vous êtes sensé aider. C'est démotivant. Ici chez Altéo, on se sent utile directement, on se sent humain. On vit des moments avec les personnes différentes, elles sont avec nous et des liens très forts se nouent d'emblée. J'en ai déjà fait l'expérience en donnant un coup de main pour l'activité Bowling à Mouscron.

### **Tu as en effet déjà participé à certaines de nos activités, bowling et karaoké notamment.**

#### **Comment les as-tu ressenties ?**

Déjà, je me suis sentie acceptée de suite, et je sais que les sentiments des personnes membres du groupe sont sans hypocrisie. J'ai juste peur de ne pas être à la hauteur, de faire des bourdes. Mais avec Emilie, la permanente, et toi à mes côtés, ça rassure. J'apprends de nouvelles choses à chaque fois.

### **Est-ce ton premier bénévolat ?**

Non, j'ai été bénévole aux Restos du cœur jadis, et je suis encore bénévole aux Equipes Populaires. Je me suis aussi occupée de nombreuses années de ma maman malade et dépendante, j'espère que cette expérience m'aidera.

**Tu comptes prochainement te porter bénévole pour le séjour à Spa, à Noël. C'est une bonne idée. Tu sais que c'est un bénévolat très prenant. Qu'est-ce qui te motive ?**

En fait, j'ai un trac fou par rapport à cela: je vais me retrouver directement dans le bain. Mais tu m'as dit que le noyau de bénévoles était d'une solidarité à toute épreuve, et ça me rassure. Ma motivation est de pouvoir aider et accompagner les plus fragilisés, dans la mesure de mes petits moyens.

### **Si tu avais un message à faire passer?**

Il faut tenter l'expérience du bénévolat : aucun contrat ne vous lie, et on peut adapter son bénévolat à sa vie personnelle en apportant une petite pierre à l'édifice Altéo, chacun à sa manière et selon ses possibilités. Et tu me dis que les bénévoles sont une denrée rare et en voie de disparition, alors messieurs-dames, foncez, Altéo vous attend !

### **Pour terminer, quels sont tes espoirs et tes craintes ?**

Mes espoirs sont de gagner rapidement de l'assurance lorsque je suis en compagnie des personnes handicapées, de leur apporter tout ce que je peux en laissant parler mon cœur. Et aussi de leur apporter ma bonne humeur et ma fantaisie, car on dit que je suis « un joyeux drille » et j'en suis fière.

Quant à mes craintes, il faudrait trois pages pour les énumérer : la peur de mal faire surtout me hante, mais comme je l'ai lu quelque part sur le net, « le courage c'est avoir peur mais y aller quand même ».

Merci Josiane d'avoir partagé tes impressions, bienvenue chez nous et bonne route chez Altéo.

### **Propos recueillis par F. Bourgois**



Josiane

# Loisirs et passions

## Produits d'entretien et de beauté faits maison



En cette période estivale, et en lien avec l'activité du groupe Bien-Etre de Mouscron (cf p.17), nous vous proposons ci-dessous quelques recettes de produits d'entretien et de beauté à faire soi-même, avec des produits naturels et bon marché.

Attention tout de même, l'utilisation de ces produits, bien que naturels, demande des précautions d'usage ; notamment avec les huiles essentielles qui sont des produits hautement concentrés (enfants, femmes enceintes, animaux domestiques...). La plupart de ces produits sont disponibles en magasin diététique ou écologique, voire en grandes surfaces.

### Produits d'entretien

#### Nettoyant multi-usages :

Dans un grand bidon, versez une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude, une de vinaigre et une autre d'huile essentielle de tea-tree. Ajoutez un litre d'eau chaude, mélangez et c'est prêt !

#### Dépoussiérant :

Diluez une noisette de savon noir dans un litre d'eau. Versez quelques gouttes d'huile essentielle (par exemple eucalyptus ou pamplemousse) et transvasez dans un vaporisateur.

#### Un réfrigérateur qui sent bon le propre :

Remplissez à moitié un bol d'eau tiède, ajoutez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et diluez. Versez-y le jus d'un demi-citron et 5 gouttes d'huile essentielle de citron puis mélangez et placez votre bol dans le réfrigérateur.

#### Pour un carrelage brillantissime :

Dans un seau d'eau très chaude, mélangez 2 cuillères à soupe de cristaux de soude et une cuillère à soupe de savon noir. Ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle. Rincez à l'eau claire pour éviter les traces.

#### Adoucissant pour le linge :

Dans une bouteille, mélangez 50 cl d'eau, 30 cl de vinaigre blanc, 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et 30 gouttes d'huile essentielle de votre choix. Attention, mélanger du vinaigre et du bicarbonate de soude produit une réaction chimique assez importante mais momentanée, prévoyez donc une bouteille assez grande.

### Produits de beauté

#### Soin visage au miel :

Ecrasez un bout de banane et mélangez à une cuillère à soupe de miel et un peu de yaourt. Laissez reposer pendant 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

#### Sels de bain :

Mélangez 6 cuillères à soupe de sel de table, 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, autant d'acide citrique, 2 cuillères à soupe de féculé de maïs, un peu de colorant alimentaire rose et les huiles essentielles de votre choix. Se conserve jusqu'à 3 mois dans un récipient opaque.

#### Soin contour des yeux :

Mixez du marc de café avec un yaourt nature et quelques gouttes de jus de citron. Placez le masque au frais avant de l'appliquer puis laissez reposer 10 minutes sur le contour des yeux. Otez délicatement avec un coton.

#### Lotion tonifiante au concombre :

Faites bouillir 50 cl d'eau. Râpez un concombre et ajoutez-le à l'eau bouillante. Laissez cuire 5 minutes, puis filtrez. Utilisez l'eau obtenue comme tonique.

#### Huile de soin après-soleil :

Mélangez 3 cuillères à soupe d'huile de noyaux d'abricots et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic. A appliquer directement sur la peau après exposition.

Camille Lemaire

Animatrice

Tournai-Ath-Lessines-Enghien

**Altéo Mons**  
rue des Canonniers, 3  
7000 Mons  
065/40 26 38-46  
[alteo.mons@mc.be](mailto:alteo.mons@mc.be)

**Altéo Mouscron**  
rue Saint Joseph, 8  
7700 Mouscron  
056/39 15 21-14  
[alteo.mouscron@mc.be](mailto:alteo.mouscron@mc.be)

**Altéo Tournai**  
rue Saint Brice, 44  
7500 Tournai  
069/25 62 66-68  
[alteo.tournai@mc.be](mailto:alteo.tournai@mc.be)

Site :

<http://hainautpicardie.alteoasbl.be>

**Transport des Malades**  
Nr public pour les affiliés MCHP  
078/05 50 05  
(coût d'un appel local)

**Transport adapté  
de Mons-Borinage**  
065/40 26 31  
Permanence téléphonique  
du lundi au vendredi de 9h à 12h

Réalisé avec le soutien  
de la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie,  
de la Région Wallonne (programme APE)  
et de la Fédération Wallonie-Bruxelles

**Coordination :** Maureen Graver  
et Camille Lemaire

**Mise en page :** Toka Concept

**Impression :** Imprimerie Parmentier

**Editeur responsable :** Geneviève Routier  
44, rue St-Brice - 7500 Tournai

**Crédit photos :**

Archives Altéo, archives Mutualité chrétienne,  
Freddy Bourgeois, Danielle Canon,  
Bernadette Copenaut, Marie-Noëlle Delville,  
Isabelle Demeyere, Albert Dothée, Marie-Jo Flameng,  
Claude Minet, Pierre Nef.



**PLUS QU'UN GSM,  
QU'UNE TÉLÉ,  
QU'UN ORDI...**

**L'APPAREIL DENTAIRE  
EST LE PLUS  
IMPAYABLE DES  
APPAREILS.**

**C'EST POURQUOI NOUS VOUS FAISONS BÉNÉFICIER  
DE MEILLEURS REMBOURSEMENTS DES SOINS DENTAIRES.**

Les soins dentaires sont souvent mal remboursés. Pour remédier à cette anomalie, la Mutualité chrétienne lance **Dento solidaire**, la couverture comprise dans votre cotisation, et **Dento +**, une assurance facultative à petit prix. Ces couvertures soins dentaires de la MC interviennent encore plus dans les frais d'orthodontie, de prothèses et de soins curatifs et préventifs. Elles sont accessibles à tous sans questionnaire médical et sans exclusion. Bref, avec la Mutualité chrétienne, vous avez l'assurance de ne pas vous sentir démuné face aux coûts de vos soins dentaires.

Infos : 0800 10 9 8 7 - [www.mc.be/dento](http://www.mc.be/dento)

La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

**Altéo Radio**

Tous les vendredis de 10h à 12h

95.1 fm [www.pacifiquefm.be](http://www.pacifiquefm.be)