

EDITO

La définition de l'inclusion pour les différents acteurs est:

- **ALTEO**: l'essentiel
- **PHARE**: un décret inclusion
- **AVIQ**: une société inclusive
- **Les Politiques**: l'inclusion sans définition
- **UNIA**: la discrimination empêche l'inclusion

un sondage effectué auprès de nos membres résulteraient probablement autant de réponses que de membres!

L'intérêt des différents acteurs des sciences humaines varie selon leurs rôles:

- Médecin: diagnostique le corps qui mène à un traitement sans assurance du résultat
- Psy: diagnostique l'esprit qui mène à une aide à la résilience
- Politique: diagnostique la société qui mène à une intégration sociale
- Philosophe: diagnostique la culture qui mène à l'inclusion

La démarche des 4 acteurs tend à une approche idéale et parfaite qui ne tient pas compte de la réalité = UTOPIE

La déclaration de l'ONU sur les personnes handicapées est compatible avec la démarche utopique. En effet la participation de la personne dans toutes les dimensions sociales et quotidiennes pour garantir la pleine jouissance de ce droit = INCLUSION. En conclusion, pour passer de l'UTOPIE à la réalité, il y a encore du travail! Altéo y travaille au quotidien avec l'aide de ses membres.

Marc Trémouroux
Président National

SOMMAIRE

2

BON À SAVOIR

- Plus de séances de kiné pour traiter la fibromyalgie
- J&S devient Ocarina!

4

BRÈVES DU MOUVEMENT

- Le week-end multiformations 2020: une palette de formations à destination de nos volontaires!
- Ensemble pour le projet social

6

DOSSIER

« Un tourisme All inclusive, un plus pour tous », nouvelle campagne de communication et focus sur l'accessibilité.

10

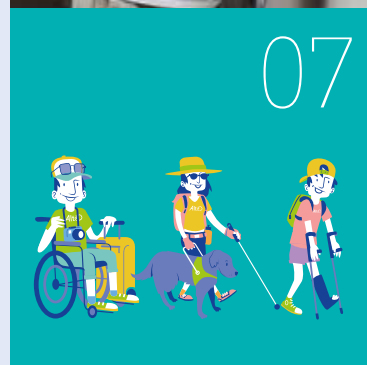
RÉGION

Le trail des Fées

12

INSPIRATION

« Fibro-résilience » Groupe de travail sur la fibromyalgie



Erratum AltéoMag n°11

Edito: PSH ne veut pas dire périarthrite Scapulo Humérale mais bien « Personne en Situation de Handicap ».

Edition et diffusion
Altéo asbl
Ch. de Haecht, 579
BP 40 - 1031 Bruxelles
T: 02 246 42 26
alteo@mc.be
www.alteoasbl.be

Rédacteurs
Marc Trémouroux,
Patrick Verhaeghen,
Nicolas Bodart,
Coraline Brodtkom,
Camille Stabel,
Kim Dal Zilio,
Isabelle Hautefenne,
Claire Verhamme,
Delphine Arnould et
Lionel Dauby.

Editeur responsable
Anne Defourny

Mise en page
Isabelle Marchal
www.by-im.be

PLUS DE SÉANCES DE KINÉ POUR TRAITER LA FIBROMYALGIE

Les patients atteints de fibromyalgie ou du syndrome de fatigue chronique (SFC) peuvent à nouveau bénéficier de 60 séances de kinésithérapie par an. Le Conseil d'État a cassé la décision qui avait limité le nombre de séances à 18 sur toute la vie¹.



© Freepik

La fibromyalgie se traduit par des douleurs musculaires et articulaires chroniques, une fatigue permanente et des troubles du sommeil. Des troubles digestifs, de l'anxiété et des maux de tête sont parfois aussi présents. Comme son nom l'indique, le syndrome de fatigue chronique (SFC) se caractérise par une fatigue chronique, les symptômes s'aggravant avec l'effort physique et ne se réduisant pas avec le repos. Aucun examen ne permet de détecter des lésions ou des inflammations qui expliqueraient les symptômes de ces maladies chroniques invalidantes. C'est ce qui rend difficile leur diagnostic, leur traitement et donc aussi la reconnaissance de la souffrance qu'elles provoquent.

Autrefois, les personnes souffrant de ces deux maladies pouvaient bénéficier d'un remboursement de 60 séances de kiné par an. Mais depuis 2017, le nombre de séances mieux remboursées a été réduite à 18 par an, limité à une fois durant toute la vie. Cette décision, la ministre De Block l'avait prise en référence à des recommandations de bonnes pratiques

formulées par des experts internationaux. Ces experts recommandent dans les premiers temps de ces maladies essentiellement du coaching, de l'éducation et du suivi intensifs. Ensuite, il s'agit plutôt de séances d'exercice de rafraîchissement.

L'association de patients Focus fibromyalgie et l'Union des kinésithérapeutes de Belgique avaient rapidement déposé un recours au Conseil d'État contre cette décision. Ils ont récemment obtenu gain de cause. Le Conseil d'État estime injustifiée la différence de traitement opérée entre les patients qui conservent 60 séances par an en raison d'une autre pathologie chronique et ceux atteints de fibromyalgie ou du SFC. Il évoque des principes chers à Altéo tels que l'égalité et la non-discrimination. De même, comme dans la décision qu'il a prise sur l'aide matérielle (voir Altéo Mag de septembre 2019), il se fonde aussi sur le « *standstill* » : les autorités n'ont pas le droit de reculer de manière substantielle des droits sans justification suffisante. C'est donc le cas ici.

Par conséquent, l'ancien régime est rétabli. Les mutualités ont reçu les directives nécessaires pour traiter les dossiers existants et à venir. Les patients concernés peuvent se renseigner auprès de leurs conseillers mutualistes. Ils bénéficient à nouveau de 60 précieuses séances de kiné par an pour traiter et soulager leurs symptômes.

¹ Cet article est librement inspiré de celui publié par le journal En Marche le 01/08/19. La décision du Conseil d'État est consultable sur www.raadvst-consetat.be (décision 245099).

JEUNESSE & SANTÉ DEVIENT OCARINA

Après plus de 40 ans d'existence, notre partenaire Jeunesse & Santé (J&S) change de nom et devient OCARINA. Ce 10 octobre, Ocarina est né, l'aboutissement d'un travail de plus de 3 ans par les volontaires et les professionnels du mouvement.



OCA... QUOI?



Ocarina, c'est un petit instrument de musique à vent qui ressemble à une tête d'oie; en italien, oca signifie « oie », et ocarina, « petite oie », d'où son nom.

MAIS POURQUOI CHANGER DE NOM VOUS DEMANDEREZ-VOUS ?

Tout a commencé lors de leur Congrès en 2016 avec la remise en question de leur identité et leurs fondamentaux. Le mouvement a alors réécrit son identité, réaffirmer ses missions et ses valeurs. Parce que c'est plus que la santé, plus que la jeunesse, plus que les loisirs et les formations... Le mouvement a voulu évoluer, s'adapter à ses publics, véhiculer sa propre vision de la santé et de la société, traduire sa nouvelle identité, réaffirmer son sérieux, son expertise et sa qualité, tout en gardant ce brin de folie qui les caractérise.

Pour rappel, Ocarina, anciennement Jeunesse & Santé, est une organisation de jeunesse reconnue et subventionnée par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Créé à l'origine sous la forme de « cures d'air préventives » en 1949

par la Mutualité chrétienne, J&S avait pour vocation d'offrir aux enfants la possibilité de partir en vacances et de se refaire une santé après de douloureuses années de guerre.

Le mouvement a bien évolué depuis cette époque et aujourd'hui Ocarina souhaite faire de son mouvement un véritable espace d'expérimentation par et pour les jeunes. Ils se sont donnés pour mission le bien-être et l'épanouissement de chacun, participant comme volontaire, au sein de leurs animations, leurs actions.

Le bien-être, voilà l'ADN d'Ocarina, et c'est au travers de 6 clés que le mouvement tend vers cet objectif: folie, inclusion, épanouissement, accueil, tremplin et engagement. Un concept qui leur est propre et qui leur permet de construire des actions dans une approche de bien-être globale et non plus uniquement de santé ou de gestion de soins.

Ocarina a aussi une spécificité qui se rapproche de notre mouvement: l'AniJHan. Ocarina organise des activités pour un public de jeunes porteurs de handicap, leurs animateurs peuvent suivre une formation spécialisée dans ce cadre. Comme Altéo, Ocarina souhaite aller davantage vers l'inclusion, un objectif que les volontaires se sont fixés pour les années à venir.

Et qui sait, peut-être que de nouvelles collaborations verront le jour!? On souhaite en tout cas une longue vie à Ocarina.

LE WEEK-END MULTIFORMATIONS 2020: UNE PALETTE DE FORMATIONS À DESTINATION DE NOS VOLONTAIRES!

Comme vous le savez tous, bientôt aura lieu le grand week-end multiformations organisé par Altéo. Actuellement nous sommes en train de vous concocter 2 journées riches en apprentissages et en découvertes mais aussi des moments de détente et de rencontres. Cette édition 2020 sera marquée par quelques nouveautés:

1: DES OPTIONS DE PARTICIPATION AU WEEKEND PLUS VARIÉES

Cette année vous aurez l'occasion de choisir un mode de participation au week-end qui correspond le mieux à votre agenda privé ainsi qu'à l'offre de formation qui vous est proposée. Si vous souhaitez loger sur place il vous sera possible de loger soit une nuit, soit deux nuits. Vous aurez également la possibilité de participer soit à 2 jours de formation soit uniquement le samedi ou uniquement le dimanche en fonction de vos préférences.

Vous retrouverez toutes ces informations dans la brochure d'invitation qui reprend le détail des modules de formation, leurs objectifs, le nom des formateurs ainsi que les modalités d'inscriptions. N'hésitez pas à contacter votre régionale si vous ne l'avez pas encore reçue!

2: UN NOUVEAU FORMAT DE BROCHURE

Pour cette édition, nous avons envie de faire peau neuve et de vous proposer un format de brochure d'invitation et d'inscription plus facile à lire et à comprendre. Un format A4, des caractères plus grands, un code couleur, une procédure d'inscription plus simple etc... À Altéo, l'accessibilité de l'information reste une priorité même dans les plus petits détails (la campagne 2020 en fera d'ailleurs son sujet). Bonne lecture!

D'ici le mois de mars, passez de bonnes fêtes et Joyeux Noël!

INFORMATION CLÉS DU WEEKEND

→ **Quoi et pour qui?** un week-end multiformations (en résidentiel pour ceux qui le souhaitent) de 2 journées à destination de tous les volontaires du mouvement Altéo.

→ **Quand et où?** Le samedi 7 et le dimanche 8 mars 2020 (avec possibilité de loger sur place dès le vendredi 6 mars - accueil en début de soirée) au domaine de Massembre (5543, Heer-sur-Meuse en Belgique).

→ **Quoi?** Une petite dizaine de modules de formation ayant pour objectif de développer/renforcer des compétences répondant aux besoins et aux attentes des volontaires Altéo. Et des bons moments ensemble bien entendu!

→ **Prix?** Une contribution financière comprenant la participation aux formations, le logement, les repas et pauses café, etc. est demandée aux participants. Une partie de ces frais (65%) étant prise en charge par le Secrétariat National d'Altéo.

ENSEMBLE POUR LE PROJET SOCIAL



ENSEMBLE
POUR
LE PROJET
SOCIAL

1

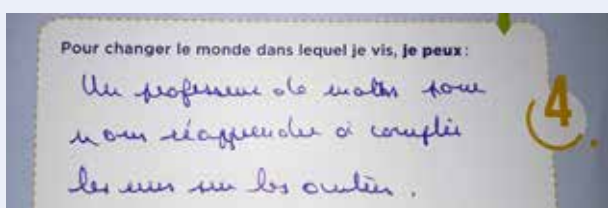
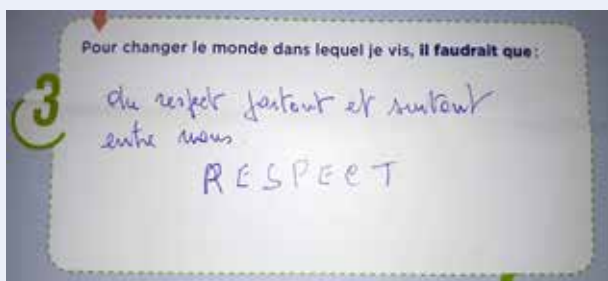
ELABORONS
ENSEMBLE
UN ÉTAT DES
LIEUX

Pour la première étape de la redéfinition de notre projet social, nous avons souhaité élaborer un état des lieux afin de questionner la société et l'environnement dans lesquels Altéo est actif.

Prévue entre septembre et fin décembre, cette étape vise à faire le point sur les besoins et les envies des personnes malades et handicapées dans la vie de tous les jours mais, également, sur les changements à apporter dans le monde qui nous entoure pour favoriser une société où chacun trouve sa place.

Cette première partie touche déjà bientôt à sa fin! Dès fin décembre, nous pourrons analyser toutes les réponses reçues. Des dizaines, voire, d'ici fin de l'année, des centaines de questionnaires individuels; des dizaines d'animations collectives dans des commissions nationales, dans des comités régionaux, dans des locales, ...

Pour l'illustrer, quelques jolis mots déjà reçus à ce jour:



« Des contacts pour rompre la solitude envahissante et du bruit pour rompre le silence ».

« Un professeur de math pour nous réapprendre à compter les uns sur les autres ».

Déjà, un grand merci pour tous les retours que nous avons eus! Ils enrichissent grandement notre réflexion. Vous n'avez pas eu le temps ou l'occasion de nous donner votre avis? Il est encore temps! N'hésitez pas à compléter le questionnaire d'ici fin décembre via votre régionale ou sur notre site www.aletosbl.be/projet-social

« Donner de mon temps gratuitement, sans attendre quelque chose de spécifique ».

« UN TOURISME ALL INCLUSIVE UN PLUS POUR TOUS » ALTEO LANCE SA CAMPAGNE DE COMMUNICATION!

Le tourisme est devenu au fur et à mesure des années, un besoin social incontournable qui permet à chacun de partir en vacances librement grâce à une offre touristique. Mais, encore faut-il y avoir accès? Alteo mouvement social pour personnes valides, malades et handicapées lance sa nouvelle campagne de communication sur le tourisme accessible à partir de mercredi 16 octobre.

Le saviez-vous? 3% de la population est en situation de handicap (visible ou non) et 30% est à mobilité réduite de manière permanente ou temporaire (état de santé, difficulté à marcher, difficulté de compréhension et/ou d'expression, utilisation de béquilles,...).



Cette partie de la population éprouve encore trop de difficultés à voyager. Bien que l'on constate un effort tant dans le secteur public que privé, l'offre touristique en Belgique est encore trop inadaptée et nécessite une meilleure

compréhension du marché. Alteo en est bien conscient, c'est pourquoi, le mouvement lance sa campagne 2019 "Un tourisme all inclusive, un plus pour tous". En effet, l'accessibilité et la mobilité sont des conditions essentielles à notre autonomie ainsi qu'à notre inclusion sociale. Son crédo "un tourisme all inclusive, un plus pour tous" traduit le besoin pour toute personne de pouvoir profiter en toute autonomie de son voyage ou de ses loisirs.

Au travers sa campagne Alteo vise à :

- sensibiliser le grand public à l'accessibilité touristique en Wallonie et à Bruxelles et à l'importance d'une offre inclusive pour toutes et tous,
- sensibiliser les professionnels à s'impliquer davantage à adapter leur accueil et leur information. Ces deux critères sont essentiels à une communication réussie durant toutes les étapes du voyage.

ALTEO EN ACTION TOUT AU LONG DE SA CAMPAGNE!

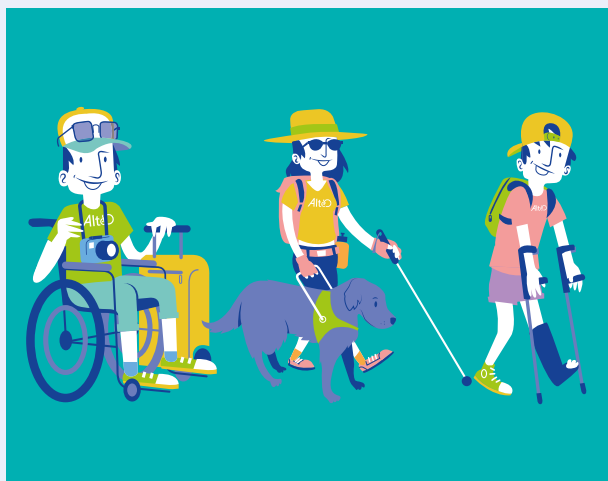
FOCUS SUR LE GRAND PUBLIC EN NOVEMBRE

Dès novembre, des actions de sensibilisation s'effectueront dans les régions (Alteo Namur-Liège, Mons, Tournai,...). Alteo partagera le message de sa campagne auprès du grand public.

DES RENCONTRES EN DÉCEMBRE

Au mois de décembre, entre le 3 et le 17, Alteo ira à la rencontre des professionnels du tourisme pour leur présenter sa campagne et les informer sur les outils existants en matière d'accessibilité. Des moments d'échange, d'expériences et de conseils seront au rendez-vous! Le mois de décembre rime aussi avec le début des vacances! A cette occasion, Alteo dévoilera son carnet de voyage conçu particulièrement pour les personnes à besoins spécifiques. Qu'il s'agisse d'une incapacité temporaire ou permanente, un voyage ne s'improvise pas et les nombreux obstacles rencontrés peuvent parfois décourager. Le carnet au format poche émet des conseils généraux (type check-list) quant à la préparation

d'un séjour/ d'une escapade en Belgique. On y trouve toutes les étapes illustrées du domicile jusqu'au lieu touristique ainsi qu'une sélection de bonnes adresses indispensables.



POUR DES VILLES ACCESSIBLES À TOUS ET QUI TIENNENT COMPTE DES SPÉCIFICITÉS DE CHACUN

Si notre campagne 2019 choisit pour angle le tourisme, l'accessibilité ne concerne pas, bien entendu, que ce seul public. Au plus les villes seront pensées « *accessibles* » en amont, au moins la question de l'accessibilité touristique se posera, ce qui vaut pour le visiteur de passage s'appliquant, bien sûr, à celles et ceux et qui vivent cette ville au quotidien.

Agir en vue d'une meilleure accessibilité, c'est ainsi permettre à tout un chacun d'exercer son rôle de citoyen à travers l'accès à tous les aspects d'une vie sociale pleine et entière (loisir, travail, enseignement, culture, ...), et ce en toute autonomie, sécurité et cohérence avec son projet de vie.

Un confort pour tous

Loin de concerner uniquement les personnes handicapées, la mise en accessibilité s'avère

être au bénéfice d'un nombre bien plus large de personnes.

Savez-vous que 3 % de la population a un handicap (visible ou non) et 30% est à mobilité réduite de manière permanente ou non. L'état de santé (accident, plâtre, rhumatisme, arthrite, obésité, ...), la taille, l'âge, le recours à certaines aides pour se déplacer (canne, béquille, chaise roulante, animal d'assistance, tribune, ...), constituent autant de facteurs entraînant une perte de mobilité.

D'autres circonstances de la vie peuvent également avoir comme conséquence, pour tout un chacun, une entrave dans sa mobilité tels que par exemple pousser un landau pour les parents, porter ses valises pour le vacancier ou encore des colis pour le livreur, ...

Tout citoyen peut donc être concerné un jour ou l'autre par un manque d'accessibilité de l'espace urbain. L'accessibilité est donc l'affaire de tous !

Une adaptation à divers niveaux

Différentes dimensions doivent être prises en compte dans l'objectif d'une mise en accessibilité d'un espace ou d'un bâtiment.

C'est notamment le cas de l'accessibilité « *physique* », c.a.d de l'ensemble des adaptations au niveau des équipements et de l'architecture du lieu. Sans être exhaustif, cela consistera entre autres à prévoir des aires de repos, des rampes d'accès, des cheminements simples et libres d'accès, des espaces de passage (largeur de porte, des couloirs, ...) de dimensions suffisantes pour permettre de manière aisée l'utilisation d'aides au déplacement (canne, tribune, chaise roulante, chien guide, ...), des espaces dégagés de tout obstacle ou entrave (marche, ressaut, ...), ... La luminosité, l'ambiance sonore, le temps de déplacement,...

- entreront également en ligne de compte dans l'amélioration de l'accessibilité.

Penser à l'accessibilité ne peut se faire sans penser à l'accessibilité de l'information. Pouvoir s'orienter et se repérer dans un espace ou un lieu, pouvoir identifier un bâtiment,... est rendu possible grâce à une série d'informations qui nous sont transmises. Encore faut-il que ces informations soient diffusées de manière accessible.

La signalétique utilisée pour ce faire, qu'elle soit visuelle, tactile ou auditive devra être adaptée et adéquate. L'attention sera ici portée entre autres aux contrastes de couleurs, à la taille des caractères, au type de pictogramme, aux différences tactiles et de relief au sol, aux zones de perception et de vision, à l'éclairage,....

Mais l'accessibilité d'un lieu ne se limite pas à l'aménagement de l'infrastructure et à l'accès à l'information, son accessibilité « humaine » étant tout aussi essentielle. L'accessibilité d'un lieu se traduit en effet également au travers de l'accueil qui y est fait au public et de la communication avec ce dernier.

Etre attentif aux besoins et attentes de son interlocuteur, c'est aussi adopter des attitudes et des comportements les plus appropriés vis-à-vis de celui-ci. Dans l'approche de l'autre et dans la communication avec lui, différents points entreront en ligne de compte tels que la manière dont on se positionne, le type de vocabulaire utilisé, la fluidité et la rapidité du langage, l'accent sur les aspects visuels ou auditifs, ...

Ne pas infantiliser la personne, s'adresser directement à elle, même si elle est accompagnée, proposer son aide sans l'imposer, utiliser des mots simples, utiliser divers moyens de communication (parole, dessin, geste, écriture, ...) ... sont quelques-unes des clés d'une ville à taille humaine.

Une vision globale nécessaire

Cette mise en accessibilité, pour être efficace et répondre aux besoins du plus grand nombre, doit être envisagée de manière globale.

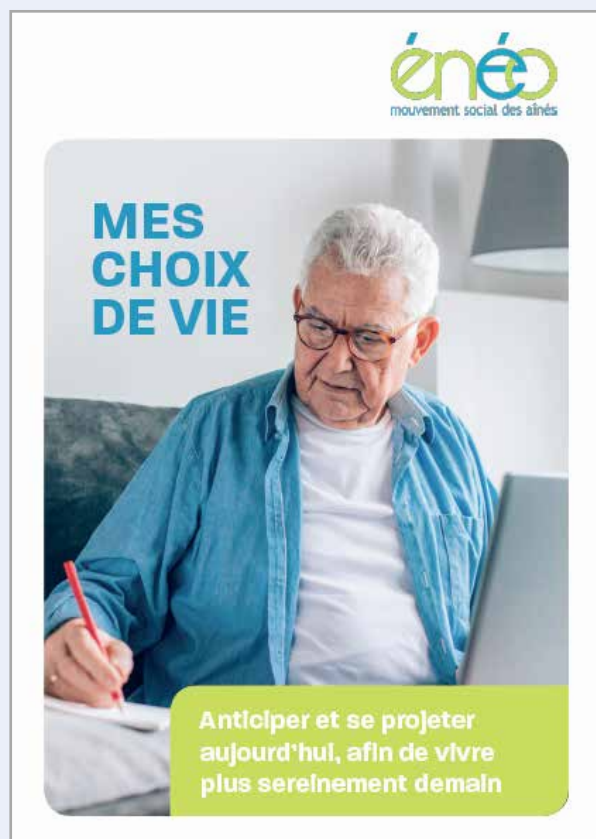
Il faut tenir compte des différents types de handicap pour l'aménagement de l'espace public. Une personne aveugle n'a pas les mêmes besoins qu'une personne se déplaçant avec des béquilles ou encore une personne ayant un handicap mental.

Envisager l'accessibilité d'une ville de manière globale signifie également de se focaliser sur la chaîne de déplacement. Un lieu accessible est un lieu où toute personne peut stationner, y entrer et sortir, s'y déplacer à tous les niveaux (y compris à l'étage), y utiliser toutes les fonctionnalités et équipements mis à disposition du public et où tout est mis en œuvre pour assurer sa sécurité en cas de danger. Quel serait l'intérêt de mettre à disposition du public une toilette adaptée si celle-ci se trouve à un étage accessible uniquement via un escalier ?

L'accessibilité ne se limite donc pas au seul bâtiment mais concerne également ses alentours. L'accès vers le bâtiment via les trottoirs, les cheminements piétons a toute son importance. Le public peut-il y accéder à ceux-ci librement et aisément ? Au-delà du déplacement piéton, la question des transports disponibles et de leur accessibilité est également essentielle.

FAIRE DES CHOIX AUJOURD'HUI ET VIVRE MIEUX DEMAIN

Découvrez le guide « *Mes choix de vie* » édité par Énéo dans le cadre de sa campagne d'éducation permanente 2019!



Toute notre vie, nous sommes amenés à faire des choix. Lorsque nous vieillissons, ou que nous perdons notre autonomie, le droit de pouvoir orienter notre vie doit être maintenu.

Face à cette nécessité et fort de son expertise vis-à-vis du public âgé, Énéo a décidé d'agir afin de **promouvoir le maintien du droit de choisir de toute personne**, quels que soient son âge et son état de santé.

Ainsi, le mouvement édite et propose en téléchargement libre **le guide « Mes choix de vie »**, qui invite l'âiné à se projeter en se posant les bonnes questions. L'objectif? L'aider à anticiper des choix importants dès aujourd'hui,

pour vivre plus sereinement cette nouvelle période de vie qu'est la retraite.

En effet, Énéo est convaincu que l'âiné peut éviter une certaine dépossession en prenant des dispositions en accord avec ses souhaits, ses besoins, ses valeurs.

Où et avec qui vous voyez-vous vivre vos vieux jours? Comment envisager des soins qui vous font du bien? Avez-vous déjà pensé à votre fin de vie? Comment préserver votre droit de décider pour vous-même, malgré la perte d'autonomie? Comment envisagez-vous de prendre soin de vous?

Autant de questions posées dans le guide « *Mes choix de vie* », qui vous interpelle et vous guide vers toute une série de pistes concrètes vous permettant de prendre vos dispositions dès aujourd'hui.

Découvrez le guide sans tarder, en téléchargement libre sur le site **www.eneo.be/meschoix** ou demandez-le directement à votre régionale Énéo!

Des animations sur le sujet sont également organisées sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles, d'ici à fin novembre. Retrouvez tous les détails quant à ces rencontres sur **www.eneo.be/meschoix**.

LE TRAIL DES FÉES À BERTRIX



L'ASBL "Fée du sport" est l'organisateur du trail des fées à Bertrix dont voici les buts principaux :

- Promouvoir le sport et la santé et le respect de la nature
- Récolter des fonds pour aider des associations

Depuis 5 ans, Altéo a le plaisir de participer à cette magnifique expérience avec des joëlettes. Le trail des fées est une organisation internationale, qui accueille environ 1400 traileurs lors de cette journée.

Cette année, nous avons eu l'honneur, et ce grâce à la participation de 60 volontaires, de participer à l'édition du 14 septembre dernier.



Au total pour notre mouvement, 5 équipages sur les « chapeaux de roue » pour faire le bon-

heur de 5 enfants à mobilité réduite, Margaux, Aaron, Simon, Corentin et Théméo. Des équipages motivée, formés, enthousiastes qui reviendront pour la plupart pour l'édition 2020. Comme parcours: 2 équipages sur les 17 Km en marchant, 2 autres sur les 12 Km, et 1 équipage motivé sur les 17 Km en courant!

Le soleil était au rendez-vous, ce qui a irradié encore plus cette expérience! Une aventure plus qu'humaine, qui va au-delà de l'entraide et la solidarité. Un esprit d'équipe remarquable où notre mot d'ordre est le suivant: « *On part à 12 et on revient à 12* »! Et donc, aucun esprit de compétition, juste le plaisir d'être ensemble, de mettre « *nos bras et nos jambes* » à la disposition de ces loulous dans le but de vivre une promenade magnifique au cœur de nos belles Ardennes!

Altéo remercie chaleureusement toutes les personnes bénévoles pour la réussite de cette édition. Sans elles, nos 5 petites vedettes n'auraient pas vécu cette belle journée remplie d'émotions.



**1000 MERCI ET NOUS VOUS
DISONS DÉJÀ À L'ANNÉE
PROCHAINE.**

ALTÉO VOUS FORME AU HANDISKI

Vous aimez skier et voulez partager des sports d'hiver avec des personnes en situation de handicap?!

Venez vous former au handiski avec Altéo et partez en 2021 avec notre séjour ski!

LE PROJET :

Altéo collabore avec l'association Embarquement Immédiat, experte en handiski, pour vous proposer une formation de 3 à 4 jours, à la piste artificielle couverte de SnowWorld à Landgraaf, au Pays-Bas. Cette formation est ouverte à tous les volontaires d'Altéo, quelle que soit leur régionale.



Vous y apprendrez comment régler un handiski, comment le manipuler, comment utiliser les télésièges, ainsi que les aspects sécuritaires.

L'objectif de cette formation, est de pouvoir avoir les bases théoriques et pratiques pour être apte à guider en montagne, et ainsi pouvoir piloter une personne en situation de handicap lors des futurs séjours ski organisés par Altéo.

POUR PARTICIPER À LA FORMATION, IL FAUT :

- Avoir un bon niveau de ski. Nous réaliserons une évaluation le premier jour.
- Être disponible pour participer au séjour ski qu'Altéo organisera en 2021.
- Être volontaire à Altéo en ordre de cotisation

INFOS PRATIQUES :

- Formation GRATUITE
- Dates des jours de formation : 19/11/19 – 9/12/19 – 13/1/2020 et 17/2 2020
- Transports de groupe ou co-voiturage organisés

INSCRIPTIONS :

Candidature par mail à alteo.liege@mc.be ou par téléphone au 04/221.74.33 pour avoir un échange avec Lionel DAUBY, coordinateur sport.

PARCE QUE SE DIRE C'EST DÉJÀ UN PEU GUÉRIR

En 2018, suite à la parution du bouquin d'André Elleboudt, Directeur pensionné du Centre Culturel de Dinant, ou il livre son vécu en tant que malade atteint de cette maladie, la Régionale de Dinant, en collaboration avec le Centre mutuelliste de Santé de Dinant, décide de créer un nouveau projet sur cette problématique. Ce groupe "fibro-résilience" réunit des personnes atteintes de la maladie.

Ils se rencontrent à un rythme mensuel, animé par une responsable Altéo et un membre du service Politique de santé de la mc province de Namur.

Plusieurs rencontres seront nécessaires pour former ce groupe et affiner le projet. « *Que voulons-nous faire ensemble et quelles actions mener* » sera l'une des étapes. Lors des rencontres, les membres du groupe échangent sur les thèmes suivants: les effets de la maladie sur la famille et les amis, le rôle des intervenants extérieurs, le rôle du médecin traitant, le coût de la prise en charge, l'aide psychologique...Ils évoquent également les effets de la maladie sur le psychisme et la santé mentale: perte d'identité, humeur changeante, agressivité...Vient ensuite la recherche de solutions alternatives telles que la médecine parallèle, la méditation, la pleine conscience.... La gestion de la douleur est également une grosse

préoccupation. Le chemin est long et douloureux. Alors, les membres du groupe décident de mettre en place des actions visant à aider les personnes atteintes de cette maladie à « *gagner du temps* ». Ils veulent le faire en s'appuyant sur leur vécu, sur ce qu'ils ont pu mettre en place pour vivre avec la maladie.

De mois en mois, la parole s'est libérée. A chaque début de réunion, et de manière spontanée et non dirigée, les participants.es éprouvent le besoin de se "*dire*". Il apparaît assez vite que, dans cet environnement favorable, le besoin de s'exprimer sur son vécu est bien réel. Une parole doit être libérée, comme si se dire c'était déjà un peu guérir. Dans le même temps, le groupe exprime le souhait de partager sur ce qui peut être mis en place pour mieux vivre plutôt que de s'apitoyer.



FOCUS SUR « LE RIVAGE D'UN OCÉAN SANS TERRE »

André Elleboudt, Directeur pensionné du Centre Culturel Régional de Dinant a édité un livre sur son parcours face à la maladie de la fibromyalgie. Cette maladie invisible a transformé sa propre vie mais aussi celle de toute sa famille. Il nous livre à travers ses textes et poésies son cheminement: de l'apparition des symptômes à la reconnaissance de la maladie. Cheminement rempli de doutes, d'essais erreurs, de nouveaux apprentissages pour redonner à sa vie un nouveau sens. Alteo s'est inspiré de ce vécu poignant pour impulser son groupe de travail « *fibro-résilience* ».