

EDITO

En 2020, nous avons vécu une année bouleversante. La crise sanitaire et le confinement ont eu des conséquences non négligeables sur le bien-être des personnes. La réduction des contacts sociaux a renforcé l'isolement des personnes plus fragilisées. Nous avons dû mettre entre parenthèse nos activités en présentiel, annuler la saison vacances 2020, réduire la voilure de celle de 2021 et suspendre la deuxième phase de notre projet social. Il a fallu se réinventer, utiliser de nouveaux modes de communication, créer des projets innovants... Et lorsque la fracture numérique était présente, nombreux sont celles et ceux qui ont décroché leur téléphone pour appeler un proche. Nous pouvons être fiers des projets qui ont vu le jour durant cette période: Brico Box, séances de sport adapté en ligne, échanges sur des bancs publics, promenades, livrets de jeux et recettes dans les boîtes aux lettres.

Les défis de l'année 2021 seront encore bousculant, mais ensemble nous arriverons à les surmonter. Nous œuvrerons à recréer du lien social, à favoriser la proximité, à recruter des volontaires, à renforcer nos actions politiques, à poursuivre l'accompagnement et le transport des personnes vulnérables vers les lieux de soins...

Demain, nous rêverons encore Altéo et travaillerons collectivement à un projet social qui répond aux besoins des personnes malades, valides et en situation de handicap et qui est empreint de solidarité.

A très bientôt, je vous le souhaite.
Prenez soin de vous.

*Geneviève Routier,
Secrétaire Générale*

SOMMAIRE

- 2 **BON À SAVOIR**
L'harmonisation de l'assurance complémentaire: ce qui change pour Altéo
- 3 **BRÈVES DU MOUVEMENT**
• Partir « à nouveau » en séjour avec Altéo
• « Agir sans relâche pour une société inclusive »
- 5 **DOSSIER**
Et Demain?
- 10 **RÉGION**
• Réjouissances de Noël
• Envois de rayons de soleil
• Carnet de jeux + signets de pensée positive
• Papote parlote
- 12 **INSPIRATION**
La personne handicapée a un rôle social important



Edition et diffusion
Altéo asbl
Ch. de Haecht, 579
BP 40 - 1031 Bruxelles
T: 02 246 42 26
alteo@mc.be
www.alteoasbl.be
Numéro d'entreprise
0410 383 442
Compte bancaire
BE 88 7995 5003 2741

Tribunal : arrondissement judiciaire de Bruxelles

Rédacteurs
Geneviève Routier,
Anne Defourny,
Patrick Verhaegen,
Coraline Brodtkom,
Dounia Abchir,
Nicolas Bodart,

Emilie De Smet,
Hélène Carpiaux.

Editeur responsable
Geneviève Routier

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

L'HARMONISATION DE L'ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE : CE QUI CHANGE POUR ALTÉO

La Mutualité chrétienne, notre partenaire privilégié, se réorganise. En 2021, l'assurance complémentaire qu'elle offre devient identique à tous ses membres francophones et germanophones. Parmi les 36 avantages de cette assurance, deux d'entre eux concernent Altéo de tout près : les vacances destinées aux personnes malades ou en situation de handicap et les transports non-urgents.

Pour les vacances, les choses ne changent pas. Vous bénéficiez toujours d'un avantage de 185€, voire même de 285€ à chaque participation. Par contre, la nouveauté est importante côté transports dits non-urgents.

Jusqu'ici, la majorité des régionales Altéo ont développé des initiatives d'accompagnement et de transports selon diverses formes et appellations. En 2021, ces activités se poursuivent et entament un processus d'harmonisation. Il s'agit d'un changement qui n'altère pas leur fondement : les volontaires d'Altéo, encadrés et formés, sont au service de personnes dont la mobilité est réduite pour diverses raisons, afin de les accompagner et de les conduire, à des tarifs accessibles, vers des lieux de soins.

Dans un premier temps, tous les bénéficiaires MC de ces activités de transport non-urgent devront être **membres de notre asbl et donc affiliés**, ce qui n'était pas le cas dans toutes les régionales Altéo.

L'ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE À COMPLIMENTER !

Par ailleurs, les pratiques ont, lorsque c'était nécessaire, été adaptées afin que les membres MC puissent bénéficier d'une nouvelle intervention financière de leur mutualité. En plus des **tarifs accessibles** pratiqués, ils pourront être remboursés d'un **montant de - 0,15€ par kilomètre**.

ASSURANCE OBLIGATOIRE

Même offre pour tout assuré belge

- ✓ **REMBOURSEMENTS** (médicaments, médecins, dentistes...)
- ✓ **INDEMNITÉS** (incapacité de travail, congés de maternité...)
- ✓ **SERVICES** (conseil, aide à domicile...)

Mais l'**AO** ne peut pas prendre en charge tous nos frais de santé, d'où l'importance des mutualités et de leur **AC** !

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Offre élaborée par une mutualité

⚠ Tout affilié à une mutualité belge cotise pour bénéficier d'une **AC**.

- ✓ **REMBOURSEMENTS COMPLÉMENTAIRES** (par ex., à la MC : vaccination, sport, assistance à l'étranger, prime de naissance, couverture hospitalisation et en soins dentaires...)

« AGIR SANS RELÂCHE POUR UNE SOCIÉTÉ INCLUSIVE »

Geneviève Routier est officiellement devenue la nouvelle Secrétaire Générale d'Altéo depuis l'AG du 18 décembre. Anne Defourny lui a posé quelques questions avant de lui transmettre le flambeau...



GENE, PARLE-NOUS UN PEU DE TOI ET DE TON PARCOURS...

J'ai un diplôme d'assistante sociale. Je travaille au sein d'Altéo depuis 1997. J'ai été responsable régionale d'Altéo

Mons, puis de l'entité Hainaut Picardie (Mons - Tournai - Mouscron) avant d'entrer en fonction comme Secrétaire Générale. J'emporte avec moi mon expérience, mais j'ai malgré tout encore beaucoup à apprendre et à entreprendre aux côtés des membres, des équipes et des collègues.

Tu es plutôt organisée ou créative?

Les deux... Une créative organisée (rires). J'ai souvent 100 idées qui me passent par la tête et m'animent pour innover toujours plus. Et en même temps, j'aime que les choses soient structurées. J'ai besoin d'un agenda, de repères pour travailler efficacement, me projeter, mesurer le chemin parcouru et la progression qu'il reste à faire.

Qu'est-ce qui va te guider pour réaliser les missions qui te sont attribuées?

La force du travail collectif. « *Tout seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin* » dit le proverbe. Travailler étroitement avec les instances d'Altéo « *Rien pour nous sans nous!* » dans une démarche d'éducation permanente, mais aussi collaborer avec les collègues experts des secteurs d'activité et ceux ayant bien en tête la réalité du terrain. Il n'y a qu'en croisant les synergies que le travail pourra être efficace et représentatif.

Qu'est-ce qui t'anime encore le plus aujourd'hui à Altéo?

Agir sans relâche pour une société inclusive, en faisant évoluer les mentalités et le regard de la société sur le handicap et la maladie.

Le projet social, un chantier entamé il y a déjà plusieurs mois. Qu'est-ce qu'un nouveau projet social va apporter selon toi à Altéo?

Un nouveau souffle mais aussi une assise de son ADN. Altéo va bientôt fêter ses 60 bougies, si les valeurs (solidarité, engagement volontaire, respect de l'autre dans sa différence) restent profondément ancrées, le mouvement se doit aussi d'évoluer parce que la société elle-même change, le visage du volontariat se modifie, les besoins des personnes progressent également.

A part le projet social, quels sont selon toi les enjeux d'Altéo pour les années à venir?

→ Maintenir du lien social malgré la crise sanitaire et au-delà de celle-ci.

→ Le recrutement de volontaires. Je suis convaincue que le volontariat évolue et qu'en tant que mouvement social il nous appartient de questionner notre modèle, de le moderniser, de l'adapter et de diversifier les formes d'engagement et de participation. Nous devons avoir cela en tête pour les prochaines élections.

→ Profiler Altéo comme un interlocuteur légitime et incontournable sur le plan politique et citoyen.
→ Rester en phase avec les besoins des personnes en situation de handicap et/ou malades.

Merci Anne pour le passage de flambeau, belle route à toi dans tes nouveaux projets professionnels et à bientôt à tous les autres.

PARTIR « À NOUVEAU » EN SÉJOUR AVEC ALTÉO



Comme vous avez pu le constater, en 2020, Altéo a pris la difficile décision d'annuler l'ensemble de ses séjours suite à la crise sanitaire du COVID-19. Nous ne souhaitons prendre **aucun risque pour la santé et la sécurité**, tant des vacanciers que des volontaires qui accompagnent.

Malgré la situation, qui aujourd'hui est encore difficile, nous avons souhaité pour 2021 offrir à nouveau aux personnes malades et handicapées la possibilité de profiter de ces temps de vacances. Nos séjours sont des moments importants pour nos membres, nos vacanciers. Ils représentent une véritable bulle, c'est le cas de le dire; un moment fort en relations sociales (d'autant plus importantes avec la crise que nous connaissons); un soutien aux familles, aidants proches, institutions... Et les séjours jouent bien entendu positivement sur leur santé physique et mentale.

Pour 2021, Altéo proposera donc à ses membres un programme de vacances adapté. Pour cela, nous avons mis en place, en plus du cadre habituel, un cadre spécifique adapté à la crise sanitaire que nous traversons. Voici les grandes lignes de ce cadre :

- Des **séjours principalement en Belgique ou en France**
- Des **groupes de 40 personnes maximum**
- Des **hébergements** mettant des **normes sanitaires** en place
- Un protocole pour chaque participant composé de **règles avant, pendant et après** le séjour
- Une recommandation pour que chaque participant sollicite **l'avis de son médecin traitant**
- La mise à disposition de matériel de protection (masques, gel,...).

Notre volonté est de mettre en place un système où chaque personne se sent en sécurité et puisse profiter pleinement de son séjour.

Vous constaterez en feuilletant notre brochure que le nombre de séjours a été réduit mais que nous mettons tout en œuvre pour vous offrir une expérience qui ne tient pas de l'aventure... mais qui vous promet des découvertes et d'heureuses surprises en toute sécurité!



Vous souhaitez partir en séjour en tant que vacancier ou volontaire, avoir plus d'informations, n'hésitez pas à demander la brochure vacances auprès de votre régionale Altéo ou à la visionner sur notre site internet **www.alteoasbl.be**

ET DEMAIN ?

Ce dossier fait le point sur les valeurs que la crise du covid bouscule dans nos vies et ce qui pose difficulté aux personnes en situation de dépendance dans la gestion du quotidien. Nous nous interrogerons aussi sur ce que nous pouvons faire à notre échelle pour aller de l'avant, gérer le confinement et l'après. Ensuite, le focus sera mis sur le Projet social d'Altéo.

« RETROUVER CETTE LIBERTÉ PERDUE »

La crise du coronavirus est intervenue dans nos sociétés comme un véritable tsunami des rapports sociaux, avec ses vagues successives de confinement. Elle a exigé de chaque société de se réorganiser, tenant en otage les contacts sociaux, de nombreuses activités et nos libertés. Entretien avec Jean Van Hemelrijck, Psychologue et Psychothérapeute, Professeur à l'ULB.

Quelles valeurs la crise bouscule-t-elle ?

On est attiré par la vie qui est imputée par la mort. C'est toute cette architecture qui est agressée. L'amitié est devenue un risque. Elle est le remède que les gens sacrifient au profit d'une posture d'attente qui ne permet plus de l'exercer, ce qui convoque la colère, la tristesse. Ensuite, la liberté est menacée par toutes les mesures de contrôle convoquées autour de cette pandémie: privation, contrôle et surveillance. La seule liberté qu'il reste est celle de travailler. C'est aussi toute notre vulnérabilité qui est revisitée et remise au centre de nos représentations. On pensait un continent comme l'Afrique plus exposé à la vulnérabilité. On constate que la toute-puissance médicale ne nous met pas à l'abri de la mort, y compris les jeunes.

Du fait de la distanciation sociale, on ne mesure pas la violence de ce que cela représente chez les gens. Des études montrent d'ailleurs que cela impacte aussi la sexualité, c'est toute la sphère de l'intime qui est touchée. Or le réflexe premier de l'homme, quand il vient au monde,

c'est d'être touché, qu'on lui porte de l'attention et de l'amour. On n'a jamais fini d'être caressé, les gens ont besoin de contacts sociaux.

Et demain, lors de la sortie de crise, qu'est-ce qui sera en jeu ?

On va connaître 3 phases successives: Tout d'abord, l'euphorie. Ce qui va entraîner une colère d'avoir été abîmé dans notre légèreté et nos habitudes. Ensuite un abattement, une sorte de dépression post-traumatique, un état abîmé par les émotions, de l'ordre de la tristesse.

Les mesures sont allées jusqu'au déploiement de drones pour surveiller qu'on avait bien une seule personne invitée à table à Noël... Demain sera un combat majeur pour retrouver nos libertés perdues. Il faut que l'humour se réinvite à notre table chaque jour. Les artistes ont un rôle majeur à jouer, ce sont des thérapeutes du social. Il faudra réhabiliter aussi les acteurs sociaux à travers la notion « *essentielle* »: les vendeurs de vacances, les masseurs, ...

La crise dans certaines langues, signifie opportunité. Comme toutes les autres crises, celles du climat, de la condition de la femme, des migrations, elle s'accompagne d'une occasion de réinventer les choses. On ne sera pas comme avant, on sera comme après !

SERVICES D'ÉCOUTE EN CAS D'URGENCE SOCIALE:

- 0800 35 243 - BRUXELLES-SOUTIEN: spéciale coronavirus (de 8h à 20h - 10 à 18h le we).
- 1718 - WALLONIE URGENCE SOCIALE (7j/7 de 8h30 à 17h).
- 0800 16 061 - AVIQU.
- 02 800 82 03 - PHARE (de 9h à 12h en semaine, sauf le mercredi).



UN QUOTIDIEN BOULEVERSÉ

Les mesures prises par les autorités pour endiguer la pandémie ont eu un impact grave sur les personnes en situation de handicap. C'est le constat tiré par Unia dans son étude « *Covid 19: les droits humains à l'épreuve* »¹.

Les signalements recueillis mettent en évidence:

→ **courses en grandes surfaces:** la stigmatisation avec les difficultés vécues par certaines personnes en situation de handicap à faire valoir les aménagements qui leurs sont destinés (horaires préférentiels, possibilité d'être accompagné, la non-obligation du chariot...);

→ **liberté de circuler:** le manque de consultation lors de la décision (distances de sécurité notamment pour les personnes malvoyantes ou aveugles, port du masque, diminution de l'assistance SNCB...).

¹ Lire aussi: La crise du coronavirus a eu un impact dramatique sur les personnes en situation de handicap | Unia 8 juillet 2020.

GÉRER LE CONFINEMENT, BIEN DANS SA TÊTE

Chacun dispose de ressources et peut se créer de petits espaces de bien-être. Quelques actions peuvent nous aider à mieux vivre cette période:

Bien s'informer mais sans excès

(Re)prendre le contrôle: rythmer les journées par de nouvelles routines

Seul mais pas isolé: garder et cultiver les contacts autrement

Se tourner vers des choses positives, prendre soin de soi et des autres

Participer à une plate-forme d'entraide comme

www.merciki.be/coronavirus

Bouger et s'aérer

Expérimenter la Slow Life

Plus d'infos sur: www.jepenseaussiamoi.be

TROIS PROJETS PRIORITAIRES EN 2021 POUR ALTÉO

L'année 2020 a été bousculée pour chacun d'entre nous mais aussi pour Altéo. Suite à la crise sanitaire, Altéo a dû se ré-inventer. En 2021, nous devons encore être patients avant de pouvoir reprendre toutes nos activités. Mais malgré le contexte, notre mouvement a décidé d'aller de l'avant! L'assemblée générale du 18 décembre 2020 a choisi 3 chantiers prioritaires pour Altéo.

La réunion de l'assemblée générale s'est tenue

en vidéoconférence le 18 décembre dernier. Un grand nombre de personnes y a participé.

Pour identifier les priorités d'action, les membres de l'assemblée générale avaient reçu un questionnaire à remplir avant la réunion. Nous avons gardé les projets qui ont été le plus souvent cités. L'assemblée générale a voté pour les 3 chantiers prioritaires.

Au niveau technique, cela a été un peu épique à certains moments (problème de connexion, difficultés à se connecter aux sous-groupes virtuels ou à voter)! Mais nous y sommes arrivés.

LISTE DES PROJETS SOUMIS AU VOTE DE L'AG :

- Renouer le contact/briser l'isolement/créer du lien (membres/volontaires) en lien avec la crise sanitaire
- Recrutement de nouveaux volontaires (notamment les plus jeunes)
- Le renouvellement du projet social
- Dimension politique/aller vers les politiques
- L'aspect financier des personnes malades/handicapées (revenus, frais,...)
- Soutenir le niveau local
- Redémarrer l'activité du mouvement
- Favoriser le contact/la collaboration entre régionales
- Les effets du covid 19 sur la personne handicapée
- Donner la parole à tous (au sein d'Altéo et à l'extérieur)
- L'harmonisation du secteur transport
- Favoriser l'esprit de militantisme au sein du mouvement/ambassadeur
- La communication à Altéo
- Le sport
- Les élections Altéo

TROIS CHANTIERS PRIORITAIRES

Se fixer des priorités d'action nous permettra de poser plus facilement des choix car nous ne pouvons pas tout faire en même temps. C'était donc important que l'ensemble des régionales s'expriment via l'assemblée générale.

Voici les priorités retenues :

1. Renouer le contact/ briser l'isolement/créer du lien (membre/volontaire) en lien avec la crise sanitaire

Briser l'isolement des personnes malades et handicapées est un des objectifs d'Altéo depuis sa création. Mais cette année, ce besoin est plus que jamais d'actualité. Avec les mesures de confinement ou encore l'arrêt des activités en « *présentiel* » en 2020, Altéo a développé de belles initiatives pour garder le contact. Un groupe de travail « *Gardons le*

lien » a d'ailleurs été mis en place en novembre afin de rassembler toutes les régionales une fois par mois pour faire le point sur des idées d'initiatives et s'inspirer/s'entraider dans la mise en œuvre de celles-ci.

Et en 2021? Nous voulons poursuivre ces initiatives, en proposer de nouvelles, réfléchir aux activités qui pourront être proposées en fonction de l'évolution des règles sanitaires. L'objectif est de ne pas laisser des membres ou des volontaires sur le côté et de maintenir le lien.

2. Recrutement de nouveaux volontaires

Cette demande n'est pas nouvelle mais elle est importante. Sans les volontaires, Altéo ne pourrait pas proposer autant d'activités et d'aide aux personnes qui en ont besoin. Les possibilités de volontariat sont nombreuses: accompagnement & transport, séjours, sections locales, instances du mouvement, ...

En 2021, Altéo va donc réfléchir à comment recruter de nouveaux volontaires (avec une attention particulière vers les « *plus jeunes* »). Bien que nous espérons une évolution positive de la situation sanitaire pour pouvoir mener des actions concrètes, nous ne manquons pas dès à présent de réaliser un travail de réflexion en amont pour définir ensemble une méthodologie et un plan d'action.

3. Renouvellement du projet social

En 2019, Altéo a entamé une réflexion pour renouveler notre projet social. Début 2020, nous avons communiqué les résultats de la 1^{ère} étape de ce projet: les thématiques et valeurs importantes pour les personnes malades et handicapées. Nous débuterons la 2^e étape en 2021. Rendez-vous à la page suivante pour en savoir plus!



RÊVEZ ALTÉO AVEC NOUS

Nous vous parlons depuis quelques temps de l'étape suivante du renouvellement de notre projet social qui s'intitule « *Rêvons Altéo* ». La crise du Covid-19 l'a quelque peu retardée, mais aujourd'hui, nous y sommes et nous avons besoin de vous. C'est avec vous que nous voulons construire notre Altéo de demain.

Selon le dictionnaire Larousse, rêver signifie : « *Imaginer quelque chose, l'inventer de toutes pièces* ». Et c'est bien cela que nous souhaitons faire dans cette étape, laisser travailler notre imagination, laisser notre esprit inventer ce qu'Altéo pourrait faire demain, se laisser la possibilité de reconstruire Altéo de toutes pièces.

L'intention était de réaliser des animations de groupe pour rêver, partager, discuter, prioriser mais la situation ne nous le permet pas. Nous avons dès lors souhaité laisser à chaque membre d'Altéo la possibilité de rêver Altéo avec nous, grâce à ce numéro d'Altéomag. Un questionnaire a donc été glissé dans cette édition spéciale pour vous permettre de nous donner vos idées, vos souhaits par rapport à une série de thématiques issues de l'étape 1 qui était « *l'état des lieux* ».

Prenez connaissance de cet article, du questionnaire en annexe et surtout, surtout laissez aller votre imagination.

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS, COMPLÉTEZ LE QUESTIONNAIRE!



Merci de prendre quelques instants pour compléter le formulaire¹ qui se trouve en annexe de cet Altéomag.

Il se compose de 6 cases vierges où indiquer vos idées, vos réflexions, vos orientations et surtout vos rêves.

Voici quelques informations pour vous aider à compléter ce questionnaire.

Les 4 premières cases reprennent les 4 thématiques les plus souvent citées dans l'état des lieux réalisé lors de la première étape du

projet social. Voici une petite présentation de ces thématiques :

ENGAGEMENT :

- Aider les autres, donner de moi et de mon temps
- En tant qu'habitant de ma commune, de mon pays, participer à des actions pour essayer de faire changer les choses (action citoyenne, politique, associative et sensibilisation)
- Être reconnu par les autres pour mon engagement

AUTONOMIE :

- Pouvoir faire mes propres choix en toute liberté
- Des transports accessibles et adaptés à ma maladie ou mon handicap

¹ A compléter en caractères d'imprimerie de préférence, pour faciliter la lecture lors du dépouillement.



- être capable d'aller où je veux, sans que mon handicap ne me l'en empêche. Accessibilité des bâtiments et espaces publics
- Pouvoir vivre chez moi, dans un logement adapté et confortable
- Pouvoir rester le plus longtemps possible chez moi

LIEN SOCIAL :

- Avoir une vie sociale : faire des rencontres, avoir des contacts, des échanges, des partages
- Ne pas se sentir seul

LOISIRS :

- Avoir des loisirs en général
- Partir en vacances
- Faire du sport
- Sortir, bouger, s'aérer, se balader, se promener
- Découvrir, apprendre de nouvelles choses, être curieux

Quel est votre rêve pour chaque thématique ?

Pour vous aider à rêver Altéo, voici quelques questions (valables pour chaque thématique) qui vous aideront à compléter les cases dans le questionnaire :

- Imaginez que nous sommes en 2030. Qu'est-ce qui vous rend fier d'Altéo ?
- Quelle action ou projet pouvons-nous mettre en place ou poursuivre ?
- Quelle direction devrait prendre Altéo à l'avenir ?

Comment nous renvoyer le questionnaire ?

Rien de plus simple avec ces 3 possibilités :

- **Par la poste :** Altéo a tout prévu... L'enveloppe préaffranchie en annexe vous permet d'y insérer le questionnaire une fois complété, sans devoir ajouter de timbre. Il ne vous reste plus qu'à glisser l'enveloppe dans la boîte rouge de la Poste.
- **Par internet :** Si vous préférez nous répondre par email, rendez-vous sur notre site web www.altéoasbl.be. Ensuite cliquez sur l'onglet projet social où le questionnaire est disponible.
- **Par téléphone :** Vous pouvez également contacter votre régionale qui pourra vous aider à compléter ce formulaire.

Merci de nous le renvoyer **pour le 18 avril au plus tard.**

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de découvrir vos réponses !

GARDONS LE LIEN

RÉJOUISSANCES DE NOËL (RÉGIONALE DE NAMUR)



Cette année en raison de la pandémie, l'équipe d'Altéo Namur a voulu marquer la fête de Noël autrement. Noël, est une fête de partage tournée vers les autres où il est coutume de s'offrir des cadeaux et d'exprimer sa solidarité aux plus démunis.

C'est ainsi qu'est né le projet « *Réjouissances de Noël* »; un projet orienté vers l'extérieur et dirigé vers les associations accueillant des personnes dans le besoin.

Durant 10 jours, chaque jour les participants (des membres) ont ajouté un présent dans un sac Altéo que nous leur avons fourni.

Un présent par jour plutôt que dix d'un coup pour que chaque jour nos participants pensent à la personne qui recevra leur réjouissance. C'est une façon pour les membres valides, malades ou porteurs d'un handicap de pouvoir donner quelque chose en étant tous sur le même pied d'égalité. L'engouement autour de ce projet s'est manifesté de manière tellement importante (plus de 100 sacs) que ces réjouissances ont été distribuées à deux associations plutôt qu'une (Saint-Vincent de Paul à Wépion et Espace Dignité à Jambes) qui accueillent toute personne en demande de soutien.

Comme le disait Mère Teresa: « *Continuons à faire de petites choses pour les autres, car parfois, ce sont ces petites choses qui prennent une grande place dans leur cœur.* »

ENVOIS DE RAYONS DE SOLEIL - (GROUPE MALADES CHRONIQUES - RÉGIONALE DU LUXEMBOURG)

Depuis fin novembre, le groupe malades chroniques a lancé un appel aux membres de la régionale. Un appel pour les aider à distribuer du soleil, de la joie, de l'amour, des douces pensées, des petites attentions,... Belle idée mais comment exactement ?

Le groupe a proposé à chaque membre de :

→ Choisir une personne de son entourage à qui l'on souhaite envoyer un petit rayon de soleil (un voisin, un ami, un membre de sa famille, etc)

- Acheter une jolie carte ou une feuille de papier de format A5 pour concevoir soi-même sa carte (collage, dessin, peinture, etc)
- Ecrire un doux mot, une pensée positive ou ce qui nous tient à cœur sur la carte
- Insérer dans une enveloppe la carte + un petit papier qui explique la démarche (pour que la personne qui reçoit la carte puisse faire la même chose avec quelqu'un d'autre).
- Poster son rayon de soleil!

Et le tour est joué!

CARNET DE JEUX + SIGNETS DE PENSÉE POSITIVE (RÉGIONALE DE BRUXELLES)

Durant cette pandémie, toutes les régionales dédoublent leurs efforts afin de maintenir le lien avec leurs membres et volontaires.

La régionale de Bruxelles a mis en place un projet nommé « *carnet de jeux* » qui se décline sous différentes thématiques. La première édition était sous le thème de Noël.

Et comme son nom l'indique, le carnet regroupe de petits défis variés (devinettes, jeux

de langue, mots croisés, lettres mélangées...). Le but est de répondre aux énigmes du carnet et renvoyer les réponses à la régionale. Une promesse d'un petit cadeau à la clé pour les plus perspicaces. En plus du carnet, la régionale a réalisé 8 signets de compilation de pensées positives.

Le carnet ainsi que les signets ont été envoyés par email ou par la poste afin d'être accessibles au plus grand nombre.

PAPOTE PARLOTE (RÉGIONALE DU HAINAUT PICARDIE)



Dans cette même volonté de garder le lien et de prendre les nouvelles des membres, une initiative a vu le jour dans la régionale du Hainaut Picardie, il s'agit de « *Papote parlote* ». Mais en quoi consiste ce petit projet ?

Le but est de créer des groupes de maximum 10 personnes pour s'appeler par visioconférence afin de pouvoir partager ensemble des moments conviviaux. Prendre des nouvelles

les uns des autres, se voir, échanger sur plusieurs sujets, se raconter nos actualités, tout est permis lors de ce temps d'échange.

Des retours très positifs de cette première rencontre, la conversation a bien pris et ça faisait chaud au cœur de se « *revoir* » même virtuellement. Hâte de voir cette initiative se généraliser sur l'ensemble des régions...

LA PERSONNE HANDICAPÉE A UN RÔLE SOCIAL IMPORTANT

Philosophe, Youtubeuse, Artiste, Animatrice d'ateliers et maman, Mariella Mangano mène une vie bien remplie. Elle nous livre son témoignage sur la situation du handicap qu'elle connaît au quotidien et espère offrir un regard plus conscient sur le handicap.



« Je m'appelle Mariella », ainsi commence votre vidéo sur youtube à propos des personnes qualifiées comme prioritaires en milieu hospitalier pendant la crise du covid. Quel message était le plus important à transmettre ?

Ce message est adressé en réponse au Dr Devos, président de l'ABSyM et certaines unités qui feraient le choix de rendre les personnes dépendantes (ne sachant pas se laver, se nourrir, s'habiller, etc de manière autonome) non-prioritaires aux soins dans la situation actuelle de manque de moyens pour tous.

Ma démarche est d'offrir un regard plus éveillé sur le handicap, un regard qui a souvent souffert d'une grande pauvreté et d'un manque de conscience de ce qu'est la vie "sous" le handicap. Il y a un niveau d'ignorance qui est préjudiciable pour tous et qui peut être aujourd'hui dépassé pour le bien de l'ensemble.

Que pensez-vous de la place du handicap dans la société ?

Le handicap appartient à tous. Enlever une marche et mon handicap disparaît, le lien avec l'environnement est important. Le handicap n'est pas QUE une histoire individuelle. Une personne handicapée est un être qui s'inscrit dans l'interdépendance d'un groupe qu'il soit familial ou autre. Son rôle social est majeur. Je souhaite qu'elle soit remerciée et reconnue dans sa participation à la croissance et à l'équilibre du groupe au lieu d'être mise au rebut pour son inutilité économique.

On sent une grande joie en vous, ce que confirme votre surnom « Joy Eau ».

Quelle est la recette de Mariella ?

Privée d'un mouvement extérieur par une polyarthrite juvénile, mon attention s'est portée sur le mouvement intérieur de mon énergie, qui lui était toujours bien présent. Ma capacité d'autonomie ne m'a ainsi pas empêchée de réaliser de grandes actions dans la vie : je suis maman, aimée par son compagnon dans une relation qui n'est pas à sens unique et je conduis ! Chacune de celles-ci fut le résultat d'une écoute intérieure profonde du mouvement de la vie s'écoulant en moi qui est le point de départ de grandes choses.

LES CARNETS-CADEAUX : Ce projet est né de la volonté d'Altéo Philippeville de souder les affiliés autour d'un projet commun. Un tuto a été créé pour permettre à chacun de le réaliser soi-même. Ce projet a été imaginé avec la collaboration de « Poème vivant »², l'asbl de Mariella et « Etana-escapades intérieures ». « J'ai l'habitude de plier des feuilles A4 en 2 pour constituer un cahier où déposer quelques mots et dessins sur une question qui me traverse », explique Mariella. L'idée était de l'offrir ensuite à un autre affilié de l'aventure, en décembre. « Cela fait plaisir à celui qui le reçoit, surtout en cette période de limitation des contacts. Un autre carnet, une autre personne à découvrir, un autre univers à explorer ! ».