



J'ai trouvé le compagnon de route idéal pour vivre ma grossesse zen.



L'app la plus complète de Belgique qui vous **RASSURE** et vous **FACILITE** la vie.

Conseils santé et bien-être, démarches administratives, suivi semaine par semaine.



bebeetmoi.be



Camille.

N°11  
SEPT 2019



E.R. Anne Defourny - Alteo asbl - Ch. de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles // Graphisme & mise en page: Isabelle Marchal - www.by-im.be // ISSN: 2593-8649.

**SOUS LES PROJECTEURS | P03**

Oxy'bulles

**DOSSIER | P04**

#PermisDeRêver

**DOSSIER | P04**

Le projet social: **Alteo a besoin de vous!**

LIVRET NATIONAL



ENSEMBLE POUR LE PROJET SOCIAL

bpost  
PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE  
P921586

**VERVIERS**  
3<sup>E</sup> TRIMESTRE

# ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Alteo asbl  
[www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées

Bureau de dépôt  
Charleroi X  
rue du Rabiseau 14  
6220 Fleurus

Expéditeur  
rue Laoureux 36  
4800 Verviers

# Altéo

Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées

# EDITO

## BONJOUR À TOUTES ET TOUS,

Au moment où j'écris ces quelques lignes, nous ne disposons toujours pas de Gouvernements, que ce soit au niveau fédéral, régional ou communautaire! Au moment où vous les lirez, j'espère que ces différents Gouvernements seront en place, mais surtout qu'ils tiendront leurs promesses.

Au cours des mois précédant les élections du 26 mai dernier, les Régionales de Liège et de Verviers ont multiplié les réunions afin d'élaborer un « cahier de revendications » relayant les préoccupations des personnes en situation de maladie ou de handicap. Ce cahier de revendications a été distribué aux différents partis démocratiques et a fait l'objet de nombreux échanges avec ceux-ci.

J'espère que ces échanges aboutiront à des progrès substantiels notamment en matière de: « *Vivre à domicile* », « *Accéder à des soins de qualité* », « *Percevoir des revenus décents* », « *Vivre dans un environnement accessible aux personnes à mobilité réduite* ». Dans ce 11<sup>ème</sup> numéro d'AltéoMag, vous trouverez les habituelles actus régionales, ainsi que les principales activités de vos locales. Bonne lecture.

Léon Tasquin  
Président Altéo Verviers.



## SOMMAIRE

### 3 SOUS LES PROJECTEURS

Oxy'bulles

### 4 DOSSIER

#PermisDeRêver

### 6 ECHOS DES LOCALES

- La Locale de Verviers
- La Locale de Welkenraedt
- La Locale de Plombières
- L'étincelle
- La Locale des Jeunes

### 10 VIE RÉGIONALE

- Les Rendez-vous Santé
- Matins malins « *Fin de Vie* »
- Journée Régionale
- Le Relais pour la Vie

### 13 EN IMAGES

Images de nos Locales

### 15 AGENDA

## VENEZ VIVRE LES NOUVELLES ACTIVITÉS « OXY'BULLES »

De nouvelles excursions; des escapades où chacun est le bienvenu

### OXY'BULLES? C'EST QUOI?

Nous vous proposons des excursions régulières dans de chouettes régions de Belgique ou dans des pays limitrophes. Ces escapades sont ouvertes à toutes et tous, quel que soit l'âge, quelle que soit la « *particularité* » de la personne.

Une équipe de volontaires dynamiques et formés organise et accompagne ces sorties culturelles et de loisirs. Les transports sont effectués avec un car à élévateur permettant aux personnes à mobilité réduite de participer à ces sorties.

Pour faciliter un peu plus les déplacements, il est proposé 2 à 3 arrêts différents. Lors de ces excursions, le repas est compris dans le prix de la journée. Les prix sont calculés au plus juste permettant, nous l'espérons, la participation de tous.

### En 2019: nos rendez-vous sont:

#### Vendredi 6 Septembre:

#### Visite de la ville de Maastricht

- Arrivée au centre de la ville
- Tour du « *marché hebdomadaire* »: temps libre
- Repas dans un restaurant de la ville
- Visite guidée de la ville de Maastricht
- Transport en car
- **Prix: 40 €** qui comprend le transport adapté; le repas; les guides lors de la visite

#### Mercredi 16 Octobre: Visite de Spa

- Visite guidée de « *Spa Monopole* »
- Repas dans un restaurant du centre-ville.
- Visite du musée de la lessive
- Transport en car
- **Prix: 29 €** qui comprend le transport adapté; le repas; les guides lors des 2 visites

### Mercredi 4 Décembre: Marche de Noël à Aix-La-Chapelle

- L'incontournable Marche de Noël; ses chalets; ses décorations; ses saveurs... pains d'épices, chocolat chaud, douceurs multiples,
- Il vous est proposé de vivre les féeries de Noël en flânant dans les allées du marché mythique d'Aix-La-Chapelle.
- Transport en car
- **Prix: 20 €** qui comprend le transport et l'accompagnement des volontaires

### D'OÙ VIENT CE PROJET ?

Dans plusieurs lieux, il nous a été soufflé l'idée et le souhait de pouvoir sortir de chez soi; de voir de nouvelles personnes; de vivre des activités accompagnées; de former un groupe; de briser l'isolement; ... Ces demandes ont germé au cœur du mouvement. Plusieurs personnes se sont rassemblées pour inventer une idée, un concept qui répondrait à ces demandes.

Les activités « *OXYBULLES* » sont nées. La première sortie s'est déroulée ce 23 mai. Dès le matin le groupe s'est lancé dans l'aventure. À la main, un billet de train qui comprend l'entrée pour « *l'expo génération 80* » et c'est parti pour l'aventure!

Tout était rassemblé pour une sortie réussie. Une très belle exposition, une belle excursion, tout le monde était ravi. Alors ne tardez pas pour vous inscrire. On vous attend nombreux et on se retrouve tous le 6 septembre!!!

Dès aujourd'hui, inscrivez-vous rapidement en téléphonant au bureau 087/30 51 47 ou par mail [alteo.verviers@mc.be](mailto:alteo.verviers@mc.be)

**Edition et diffusion**  
Altéo Verviers  
Rue Lucien Defays 77  
4800 Verviers  
087/30.51.47  
[alteo.verviers@mc.be](mailto:alteo.verviers@mc.be)  
[facebook.com/alteo.verviers](https://www.facebook.com/alteo.verviers)  
[www.alteoasbl.be/regions/verviers.htm](http://www.alteoasbl.be/regions/verviers.htm)

◆ **Revue réalisée avec le soutien de:**  
- La Mutualité chrétienne  
- La Fédération Wallonie-Bruxelles

◆ **Coordination**  
Aline Gason

◆ **Comité de rédaction:**  
Jeanine Kerff  
Léon Tasquin  
Marie-José Dideren  
Mireille Meskens  
Nathalie Vecray  
Xavier Denis  
Nicolas Collard

◆ **Impression**  
Imprimerie Bietlot

◆ **Editeur responsable:**  
Isabelle Halleux  
Rue Lucien Defays 77  
4800 Verviers

◆ **Mise en page**  
Isabelle Marchal  
[www.by-im.be](http://www.by-im.be)

◆ **Crédit photos**  
Archives Altéo,  
archives Mutualité chrétienne, Fotolia

◆ **Illu cover**  
Photo d'archives lors d'un atelier Altéo.

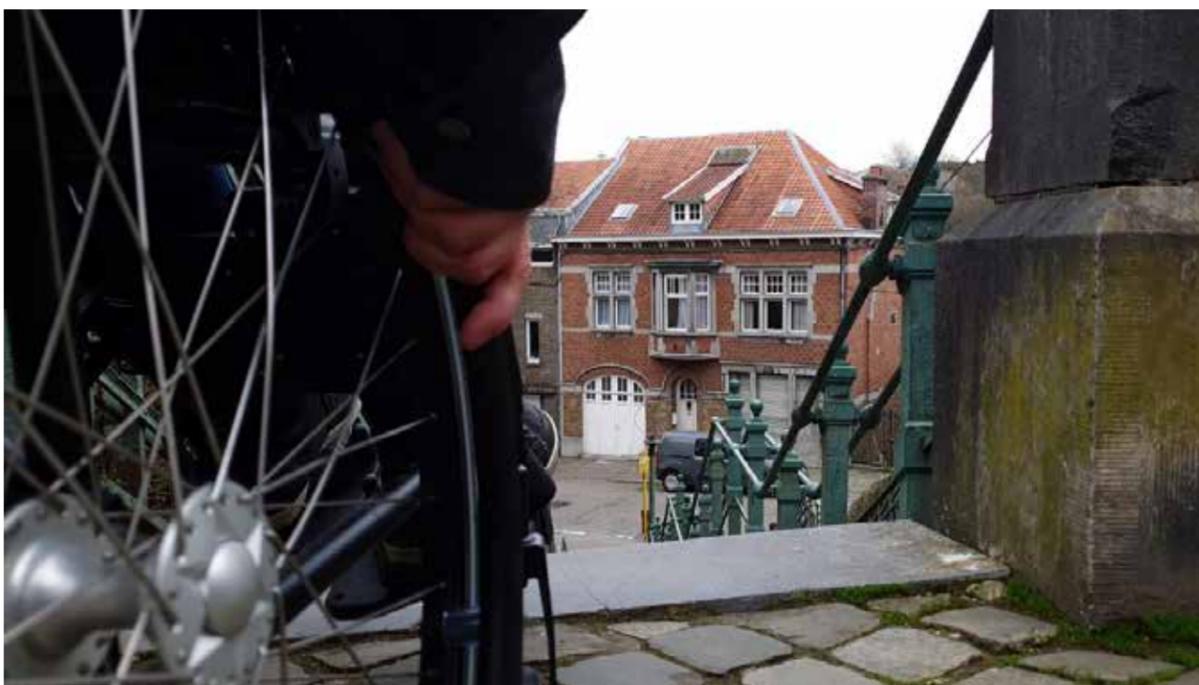
Imprimé sur papier recyclé

**Altéo**  
Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées  
Ch<sup>ssée</sup> de Haecht 579 bte 40  
1031 Bruxelles  
[alteo@mc.be](mailto:alteo@mc.be)

Altéo près de chez vous sur  
[www.alteoasbl.be/regionales](http://www.alteoasbl.be/regionales)  
Suivez nous sur  

# #PermisDeRêver

Réseaux sociaux, vidéos, photos, blogs, vlogs, ... les informations se diffusent de plus en plus vite, loin. L'impact? des flops, des buzz, des mentalités qui changent, des critiques qui construisent, des idées qui se partagent, ou pas, ... Et si l'accessibilité passait par là? Est-ce que les choses changeraient? Nous nous sommes donné le permis de rêver!



## GENÈSE DU PROJET

Nous sommes au début du printemps 2018, un jour comme les autres, une réunion de la commission accessibilité/mobilité de la régionale de Verviers se réunit cet après-midi afin de discuter des projets futurs. Comment améliorer l'accessibilité des communes? Comment faire prendre conscience des besoins, des difficultés? Comment toucher les pouvoirs communaux? Tant de questions qui reviennent sans cesse sur la table. L'une des réponses fût: « nous devons rajeunir l'image que nous donnons d'Altéo! » Bingo! Mais comment?

- Des actions de sensibilisation avec slogans sympas? déjà vu!
- Invitations des pouvoirs politiques et des

mises en situations? sans impact par le passé.

- Utilisation d'applications numériques de type « jaccède »? mais encore?

Des vidéos?! des mini-métrages mettant en scène les difficultés liés aux handicaps, aux maladies, ... par rapport à l'accessibilité de tous les jours. On l'a notre idée, y'a plus qu'à...

## PRÉPARATION

Rome ne s'est pas fait en un jour, #PermisDeRêver non plus. Le travail fût laborieux, il nous a d'abord fallu comprendre comment fonctionnaient les réseaux sociaux, qu'est ce qui marche bien, ou moins bien. La durée optimale d'une vidéo. Comment la diffuser? Nous avons aussi analysé une multitude de vidéos

diverses et variées (CAP48, MEMOQuebec, Mission handicap, vidéos amateurs, ...) pour savoir vers quel type de production nous voulions nous tourner. Référencer le matériel dont nous disposions était très important (caméra, stabilisateur, micro, pied, ...) et acheter ce dont nous avons besoin. Lorsque que tout cela a été terminé, nous devons écrire les scénarios, imaginer les scènes, construire les storyboards. Que voulons-nous faire passer aux spectateurs? Quels sont nos objectifs? Un travail qui prend pas moins de 6 mois.

## MAIS AU FINAL, C'EST QUOI #PERMISDERÊVER?

#PermisDeRêver est une campagne de vidéos que nous diffusons sur les réseaux sociaux (Facebook et Youtube) afin de faire prendre conscience des difficultés auxquelles nous pouvons être confrontés lorsque nous sommes en situation de handicap ou de maladie. Les membres de la commission en sont les acteurs, les réalisateurs, les producteurs, ... tout est fait au sein du groupe.

## MAIS ON NE VA PARLER QUE DES PERSONNES EN CHAISE ROULANTE?

Pas du tout, on s'est voulu plus ou moins complet (difficile de l'être entièrement) en parlant de divers handicaps. On a construit 6 scénarios qui touchent à chaque fois une difficulté différente avec le même slogan final: « rendons les choses accessibles ». Lorsque nous aurons terminé les 6 vidéos, nous évaluerons et reparterons ou non pour un nouveau cycle avec, on l'espère, de nouvelles problématiques à traiter.

## SI ON POUVAIT RÊVER LE PROJET #PERMISDERÊVER, QUE DEVIENDRAIT-IL?

Une porte ouverte vers la sensibilisation du pouvoir public et des mentalités de tous. Une compréhension du monde qui nous en-

tourne. Mais demain, si le projet continue, des collaborations avec de grosses structures (SNCB, TEC, Kinépolis, ...) pour faire passer de nouveaux messages.

## ET POUR RÉSUMER L'UNE DES VIDÉOS?

La première vidéo aborde la question des obstacles que rencontre une personne en chaise roulante lorsqu'elle se promène en ville, par exemple. Elle se retrouve en haut d'une volée d'escaliers et se met à rêver, elle sort alors de son fauteuil pour porter celui-ci et descendre les marches. Arrivée en bas, elle réouvre son fauteuil et reprend sa route. Mais ce n'était qu'un rêve, un demi-tour s'impose, il va falloir trouver une autre route.



Toutes les vidéos se voudront utiliser un ton humoristique, on fait passer beaucoup plus de choses avec le sourire. La prochaine vidéo abordera le handicap sensoriel et plus précisément les personnes aveugles, mais je n'en dis pas plus!

## ET POUR VOIR TOUT ÇA?

Rendez-vous sur la page facebook d'Altéo Verviers (altéo.verviers) ou taper sur youtube « #PermisDeRêver » ou « Altéo Verviers ». N'oubliez pas d'aimer la page et de partager la vidéo.

## LA LOCALE DE VERVIERS



### FÊTE DE PÂQUES

Bel après-midi ce 17 avril à l'occasion de la fête de Pâques. Une messe célébrée par l'abbé Vervier et animée par la chorale du Povorello, suivie d'un petit récital de chansons diverses accompagné de nos participants munis de différents instruments de musique. C'est déjà l'heure de déguster les nids de Pâques et le retour chez soi le cœur rempli de ces gestes d'amitié.



### ATELIERS CUISINE, JEUX

Quelle effervescence ce 11 mai en notre local.

Sous la houlette de « Alice, Michèle et Marie-José » nos petits marmitons ont préparé nos goûters: gaufres, crème pâtissière aux petits-beurre et salade de fruits dans une ambiance très conviviale. Un autre groupe avec Anne-Marie, Jeannine et Olga jouait au Triominos et Rumi-kubb avec ardeur. Après l'apéritif offert par Madame et Monsieur Boccken à l'occasion de leurs noces de diamant, nous avons apprécié toutes ces préparations. Sur le trajet du retour une remarque d'André qui participait à l'atelier gaufres « c'est la 1ère fois que je parle avec Marinette ».  
L'équipe de volontaires.



### EXCURSION À VAL DIEU

Le samedi 8 juin nous avons embarqué pour une excursion à Val Dieu. La journée a débuté par la visite de la Brasserie suivie par un excellent dîner au Moulin. Afin de perdre les quelques calories prises au repas, nous avons concocté un après-midi promenade en tout genre: dans le parc de l'Abbaye, une balade avec trois joëlettes vers la table d'orientation de Saint Jean Sart accompagné d'un guide nature ou pour ceux qui le désiraient temps libre. Mais c'est sans compter sur la tempête Miguel qui sévissait ce week-end-là, avec obligation de fermeture des parcs et celui de Val Dieu n'y a pas dérogé. D'où une partie des participants se sont tournés vers la magnifique découverte de l'Observatoire Natagora.



Les plus courageux sont partis une paire d'heures après le montage des trois joëlettes et l'installation des trois personnes. Tous sont revenus enchantés de cette promenade. Merci aux volontaires aguerris qui nous ont permis de « disposer de leurs bras » afin que trois d'entre nous puissent en profiter également. Chapeau à Bernard et Thomas, pour qui c'était leur baptême du feu. N'ayant jamais manié une joëlette, ils ont fait ça de main de maître. À grand regret, l'heure du retour est arrivée. Mais tous avaient les mêmes mots dans la bouche: quelle superbe journée nous avons passé!

Jeanine

## LA LOCALE DE WELKENRAEDT



### CALVAIRE DE MORESNET

Le 15 mai, comme chaque année, à la même époque, nous allons nous recueillir au calvaire de Moresnet avant de déguster un bon morceau de tarte chez Joël. Nous avons été un peu déçus de voir si peu de fleurs par rapport aux années précédentes.

### DÉCOUVERTE DE NOTRE BOSQUET

Le 19 juin, nous avons prévu un après-midi sortant de l'ordinaire. C'est que nous partons à la découverte de notre bosquet.

Joseph et Marie-Paule ont préparé le matériel, la vaisselle, etc. Une trentaine de membres a répondu à notre invitation. Certains s'y rendent à pied et d'autres en voitures qui nous amènent au bosquet. Anne-Marie nous attend dans la rotonde.



Pleuvra? Pleuvra pas? Et bien non, il ne pleuvra pas et l'ambiance est conviviale. Avec le prêtre, nous célébrons une belle messe dans la rotonde que nous découvrons. Ensuite, Anne-Marie nous mène dans le jardin communautaire. Celle-ci et Hubert nous font visiter les parcelles bien entretenues en nous donnant des explications très instructives. Quel travail et quel résultat! Nous avons découvert des légumes et des fleurs inconnus. Les plus braves sont même retournés avec une belle salade toute fraîche. Nous avons beaucoup apprécié cette visite enrichissante. Nous y avons admiré un très vieux et magnifique frêne.

Et c'est mis en appétit que nous retournons à la rotonde où Joseph nous attend avec une bonne tasse de café et un pistolet au jambon. Cerise sur le gâteau, Marie-Paule nous a préparé des rosaces aux pommes. Mmmmm, un délice!

C'est le cœur content que nous rejoignons nos domiciles, nous promettant de revenir dans ce bel endroit.

Jeanine

## LA LOCALE DE PLOMBIÈRES

### FÊTE DE PÂQUES, LE 20 AVRIL 2019

Ce samedi-là, la plupart des 70 participants ont entonné « Celui qui demeure en Toi verra naître la vraie Joie. En son cœur, la confiance grandira ... HALLELUJAH, HALLELUJAH ». Et c'est donc dans la très bonne humeur que s'est poursuivi l'après-midi agrémenté de sandwiches, gâteaux et café

tout frais. La tombola nous a gâté(e)s au point que l'année prochaine, nous serons invité(e)s à nous équiper d'un sac pour porter confortablement nos lots. D'année en année, nous sommes plus nombreux à fêter la résurrection du Christ et l'arrivée du printemps avec tous nos amis d'Alteo Plombières.



**EXCURSION À LIÈGE LE 25 MAI 2019 : 40 PARTICIPANTS**

À l'aquarium, nous avons tenté de retenir les noms des poissons, des insectes, des mammifères dans les grands bassins et vitrines. Quelles merveilles de la Nature! Mais pour ce qui est des dénominations, nous n'avons plus l'âge de nous casser la tête. Nous nous sommes donc limité(e)s à admirer les couleurs, les mouvements pour imaginer la vie des animaux dans leur milieu naturel. Par cette journée ensoleillée, nous nous sommes reposé(e)s sur une terrasse après quelques emplettes dans la ville ardente et après une agréable halte au Lunch Garden, un peu fatigué(e)s, nous avons repris gentiment le chemin vers Plombières où nous sommes toujours heureux(ses)x de retrouver nos petites habitudes.

**BARBECUE FESTIF LE DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2019 - SALLE SAINT-BRICE À HOMBOURG**

Il y aura à manger et à boire pour tous. Les prix ne changent pas. Faites-vous accompagner de vos proches, voisins, ami(e)s pour participer à cette grande fête dont les bénéfices permettent de proposer des activités gratuites ou peu coûteuses aux membres de la locale. Merci pour votre soutien! *Mireille.*

**ETINCELLE**

Altéo Verviers se met en marche pour cette saison 2019. Au programme, une multitude de lieux, de marches, d'ambiances et d'histoires à découvrir. Le tout à un rythme de croisière calme, détendu et dans la bonne humeur.

**INFORMATIONS**

- **Combien?** 2€ (gratuit pour les conducteurs).
- **Comment?** en voiture, covoiturage au départ de l'hôtel Verviers à 13h30 (emplacement en dehors du parking à l'arrière de l'hôtel) (départ à 9h30 pour le 18 juillet «*Domaine de Bérinzenne*»).
- Possibilité de vous rendre directement sur place si c'est plus près de chez vous. Le départ de la marche est indiqué. Merci de prévenir si c'est le cas.

- **À prévoir:** un peu de monnaie pour une éventuelle restauration, vêtements adaptés à la météo, chaussures de «*marche*».

**INSCRIPTIONS**

- Par courriel ou par téléphone: [alteo.verviers@mc.be](mailto:alteo.verviers@mc.be) - 087/30 51 47
- Pour des raisons d'organisation, veuillez à bien vous inscrire jusqu'au jour-j 11h au plus tard. Si pour une quelconque raison vous ne pouviez participer, merci de le faire savoir, ainsi nous ne vous attendrons pas avant de démarrer.

**Retrouvez ci-dessous les informations concernant les prochaines marches d'Altéo Verviers.**

Jeudi 26 septembre - 14h00	Le Ruisseau du Wayai	7,15 Km	Moyen
Mardi 22 octobre - 14h00	Lac de Warfaaz	5,9 Km	Facile

**TENNIS DE TABLE**

En septembre c'est la reprise du tennis de table pour la locale de l'Etincelle. Une quinzaine de pongistes de niveaux différents, deux heures de cours encadrées par un moniteur afin d'améliorer son coup droit, son revers, son attaque, ... Les cours se déroulent tous les jeudis de septembre à juin de 18h00 à 20h00 au hall omnisport de Don Bosco à Verviers. **Vous souhaitez vous inscrire? Essayer? Vous lancer? Contactez-nous au 087/30.51.47!**

**LA LOCALE « JEUNES »**

**UN WEEK-END EN ARDENNES BELGES**

Qui dit dernier week-end de juin dit aussi week-end de la section «*jeunes*» et cette année l'occasion de faire rimer le tout avec la découverte d'une région inconnue. Nous voilà en départ vers les Ardennes belges, à vos bagages!



Après avoir été à la découverte de Vielsalm, de Bredene, de Villers-Sainte-Gertrude, la section «*jeunes*» se dirige cette année vers Ucimont... Uci quoi? Ucimont, un tout petit village juste à côté de Botassart! Bota quoi? Bon, pas très loin de Bouillon, cette magnifique ville, son superbe châ... on y viendra plus tard!

Vendredi 28 juin, un groupe de 11 personnes, se dirige en voiture et vers son gîte, que dis-je? sa maison pour le week-end. 1 heure et demi de route pour enfin déposer bagage. La maison nous offre de multiples possibilités, belles chambres, cuisine super équipée, grande salle à manger, table de tennis de table, kicker et magnifique jardin. Ces 3 jours s'annoncent bien! A peine le temps de manger, de passer du temps ensemble que le soleil se couche et nous aussi.

Samedi, levés de bonne heure, pour certains, nous déjeunons à notre aise à cette grande table. Quel moment de partage superbe. La chaleur

et le soleil nous rappellent que nous avons plein de choses à faire... on embarque de l'eau, des sandwiches, et son maillot direction Botassart. Là, petite photo souvenir devant le «*tombeau du géant*», un visage formé grâce aux arbres et la colline. Le temps de descendre à pied jusqu'à la Semois. Au programme: baignade, molkky, frisbee, repos et pique-nique. À peine rentré qu'on se repose, prend un petit mocktail pendant que le barbecue chauffe, on est pas bien là? Le soir, un karaoké envahit les lieux, à vos micros!

Dernier jour, après le rangement du matin, en route vers Bouillon. Nous nous arrêterons sur la route au Belvédère pour admirer la ville de haut, pour ceux qui le veulent. Ensuite, nous avons visité le château de Bouillon qui fut assiégé, en son temps, par le fameux Godefroy de Bouillon. Une visite du musée Ducal et un passage par l'archéoscope plus tard, qui nous présentait le temps des croisades en version Playmobil, il était déjà l'heure de quitter vers Verviers.

## LES RENDEZ-VOUS SANTÉ

### CONFÉRENCE « LE ZÉRO DÉCHET, AVEC ENTHOUSIASME ! » PAR JENNY TUTS DE PURA VIDA

#### RENDEZ-VOUS LE JEUDI 24 OCTOBRE 2019 À 14H

Il y a plus de 5 ans, Jenny de Pura Vida a commencé à s'intéresser à ses déchets avec la ferme intention de s'en débarrasser. Depuis, elle a lu, appris et expérimenté beaucoup d'alternatives. Elle a aussi découvert que le Zéro Déchet était une porte d'entrée vers une vie plus simple, plus saine et plus heureuse.

En partageant ces découvertes autour d'elle, Jenny se rend compte que cela éveille énormément la curiosité mais également des craintes et des fausses croyances. Est-ce possible? Est-ce que cela prend du temps? Est-ce que c'est compliqué? L'idée lui est donc venue de proposer des conférences

afin de partager les clés pour débiter dans la démarche Zéro Déchet. En toute simplicité et avec bienveillance, elle viendra nous raconter son cheminement, nous informer sur les grandes lignes de la démarche Zéro Déchet et partager avec nous ses recettes, astuces et bons plans.

- **Où?** Mutualité chrétienne, rue Lucien Defays 77 à Verviers
- **Combien?** 4€ (réduction sur présentation de la carte Énéo ou Altéo)

#### Inscriptions obligatoire:

via Altéo au 087/30.51.47 ou [alteo.verviers@mc.be](mailto:alteo.verviers@mc.be)  
via Énéo au 087/30.51.29 ou [verviers@eneo.be](mailto:verviers@eneo.be)  
Vivement partager avec vous quelques secrets d'une vie plus simple!

## LES MATINS MALINS D'ALTÉO ET D'ENÉO VERVIERS

En joignant l'utile à l'agréable (échanges, viennoiseries et café au menu), les conférences «*Matins Malins*» permettent de mieux comprendre les enjeux de société qui nous touchent, pour ensuite agir au mieux.

La communauté protestante & Fin de vie: quelle vision? Quel accompagnement? Quels rites? Le mardi 17 septembre de 09h00 à 11h30, autour d'un petit-déjeuner, notre invité, Sébastien Bartlam, pasteur de Eglise Protestante Baptiste de Malmedy, développera avec nous ces questions dans une logique d'ouverture et de découverte mutuelle.

#### LA COMMUNAUTÉ ISLAMIQUE & FIN DE VIE: QUELLE VISION? QUEL ACCOMPAGNEMENT? QUELS RITES?

Le mardi 7 novembre de 09h00 à 11h30, autour d'un petit-déjeuner, notre invité, **M. Batakli**, pro-

fesseur de religion islamique, développera avec nous ces questions dans une logique d'ouverture et de découverte mutuelle.

- **Où?** Mutualité chrétienne rue Lucien Defays 77 à Verviers
- **Prix (petit-déjeuner compris)? 2€** (réduction sur présentation de la carte Énéo ou Altéo)

**Inscriptions, les places étant limitées, l'inscription est obligatoire:** via Altéo au 087/30.51.47 ou [alteo.verviers@mc.be](mailto:alteo.verviers@mc.be)  
via Énéo au 087/30.51.29 ou [verviers@eneo.be](mailto:verviers@eneo.be)

## JOURNÉE RÉGIONALE

Une nouvelle formule? Le 21 septembre tous à Welkenraedt.

Lors du numéro de septembre vous entendez parler de la journée régionale, nous ne dérogerons pas à la règle. Une grande journée organisée pour tous. Et pour une nouvelle formule cette année, c'est Welkenraedt qui nous accueille. C'est à l'école communale de Welkenraedt que la journée se déroule.

Au programme, animations diverses sous forme de choix libre (Yoga sur chaise, animation musicale, molkky, boccia, joëlette, marche, ...) suivies d'un petit repas à midi et d'animation l'après-midi. Une journée remplie de bonheur et de joie. Vous n'avez pas encore votre invitation? Contactez vite votre locale ou la régionale!

## RELAIS POUR LA VIE

Le Relais pour la Vie est un événement festif axé autour de la solidarité et de la collecte de fonds en faveur de la **lutte contre le cancer**. Pendant 24 heures, des hommes et des femmes se mobilisent pour mettre à l'honneur des personnes qui ont vaincu, ou se battent encore contre le cancer, pour rendre hommage aux personnes emportées par la maladie et pour lutter ensemble contre le cancer. La Mutualité Chrétienne (MC) de Verviers-Eupen et ses mouvements se mobilisent avec vous: venez nous rejoindre!

**Du samedi 28 septembre 15H au dimanche 29 septembre 15H**, des équipes vont se relayer. La MC rassemble ses marcheurs avec un stand d'animation le long du parcours. Cette activité est ouverte à tout le monde, quelles que soient vos capacités.

#### LES 3 MOMENTS CLÉS

- **Samedi 28 septembre à 15h00:** Cérémonie d'Ouverture: Tour d'honneur des Battants.
- **Samedi 28 septembre à 20h30:** Cérémonie des Bougies - Se souvenir et rendre hommage.
- **Dimanche 29 septembre à 14h30:** Cérémonie de Clôture

#### ENVIE DE DONNER DU TEMPS COMME VOLONTAIRE ?

Si cela vous intéresse, prenez contact avec **Infor-Santé (087/30.51.97) ou [infor.sante.verviers@mc.be](mailto:infor.sante.verviers@mc.be) à partir de début septembre**. Vous pouvez **combinaison la marche et l'aide comme volontaire**. Lors de votre inscription comme marcheur, faites-nous part de votre envie de vous rendre utile au stand de la MC.

Frais d'inscription 10€

## SORTIES DU GROUPE CULTURE – DÉCOUVERTES « OXY'BULLES »:

### VENDREDI 6 SEPTEMBRE: TOUS A MAASTRICHT

#### PROGRAMME

- **10H00:** Tour du marché hebdomadaire de Maastricht (visite libre)
- **12H00:** Repas dans un restaurant du centre  
*Choix de repas: Repas + 1 boisson*
  - Salade de chèvre chaud ou
  - Hamburger+ frites ou
  - Vleeskroket (ou croquette de viande + pain et moutarde)
- **14H30:** Visite de la ville accompagné par un guide dynamique
- **17H00:** Départ de Maastricht

#### Départ

- **08H15: Verviers,** rue de la Station (le long de la route, devant l'Hôtel Verviers)
- **08H45: Battice,** sur le 2<sup>ème</sup> parking de la sortie d'autoroute (rond-point des vaches)

#### Retour

- **18H00: Battice,** sur le 2<sup>ème</sup> parking de la sortie d'autoroute (rond-point des vaches)
- **18H20: Verviers,** rue de la Station (le long de la route, devant l'Hôtel Verviers)

**Prix 40 €: qui comprend le transport adapté (car élévateur), le repas et les visites guidées**

### MERCREDI 16 OCTOBRE: DECOUVERTE DE LA VILLE DE SPA

#### PROGRAMME

- **11H00:** Visite Spa monopole
- **13H00:** restaurant
- **14H30:** Visite guidée du Musée de la lessive  
Temps libre pour un petit café

#### Départ

- **10H00: Battice,** sur le 2<sup>ème</sup> parking de la sortie d'autoroute (rond-point des vaches)
- **10H30: Verviers,** rue de la Station (le long de la route, devant l'Hôtel Verviers)

#### Retour

- **17H30: Verviers,** rue de la Station (le long de la route, devant l'Hôtel Verviers)
- **18H00: Battice,** sur le 2<sup>ème</sup> parking de la sortie d'autoroute (rond-point des vaches)

**Prix 29 € qui comprend le transport adapté (car élévateur), le repas et les visites guidées**

### MERCREDI 4 DÉCEMBRE: MARCHE DE NOËL A AIX-LA-CHAPELLE

#### PROGRAMME

L'incontournable Marché de Noël, ses chalets, ses décorations, ses saveurs ...pains d'épices, chocolat chaud, douceurs multiples.

#### Départ

- **09H00: Verviers,** rue de la Station (le long de la route, devant l'Hôtel Verviers)
- **09H30: Battice,** sur le 2<sup>ème</sup> parking de la sortie d'autoroute (rond-point des vaches)

#### Retour

- **18H00: Battice,** sur le 2<sup>ème</sup> parking de la sortie d'autoroute (rond-point des vaches)
- **18H20: Verviers,** rue de la Station (le long de la route, devant l'Hôtel Verviers)

**Prix: 20 € qui comprend le transport adapté et l'accompagnement des volontaires**  
**Inscriptions obligatoires: [alteo.verviers@mc.be](mailto:alteo.verviers@mc.be) ou 087/30 51 47**

## LA LOCALE DES JEUNES EN WEEK-END À BOUILLON



## LA LOCALE DE PLOMBIÈRES EN EXCURSION À LIÈGE



## LA LOCALE DE VERVIERS EN BALADE À VAL DIEU



## LA LOCALE DE WELKENRAEDT LE BONHEUR DE SE RETROUVER



# AGENDA

	ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
<b>ACTIONS CITOYENNES Animations</b>	Petits déjeuners malins de 9h00 à 11h30	Mardi 17 septembre Mardi 7 novembre	Espace les Lainiers de la Mc	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
<b>Conférences</b>	Rencontres/ conférences sur l'invalidité	3 dates à définir	Espace les Lainiers de la Mc	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
	Conférence « O déchet »	24 octobre 14h00	Espace les Lainiers de la Mc	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
<b>SPORTS</b>	Tennis de table	Chaque jeudi de 18h à 20h	Salle de Don Bosco Verviers	
	Marches	Jeudi 26 septembre 14h00 Mardi 22 octobre 14h00	Le Ruisseau du Wayai Lac de Warfaaz	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
	Relais pour la vie	28 et 29 septembre	Stade de Bielmont	Inforsanté 087/30.51.97
<b>LOISIRS Locales</b>	Journée régionale	Samedi 21 septembre	Welkenraedt	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.
<b>Sorties Culture Découvertes « Les Oxy'bulles »</b>	Visite de Maastricht, marché hebdomadaire..	Vendredi 6 septembre		
	Visite de Spa, musée de la lessive...	Mercredi 16 octobre		Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
	Visite de Aachen, Marché de Noël...	Mercredi 4 décembre		
<b>Section « Jeunes »</b>	Activités		A définir (voir invitations)	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
<b>Locale de Plombières</b>	Jeux et Kaffeeklatsch	Mercredi 11 septembre	Salle du tir - Plombières	
	Journée Régionale	Samedi 21 septembre	Welkenraedt	
	BBQ	Dimanche 29 septembre	Salle Saint-Brice à Hombourg	Liliane Herzet 087/78.77.94 0479/53.67.87
	Jeux et Kaffeeklatsch	Mercredi 9 octobre	Salle du tir - Plombières	
	Jeux et Kaffeeklatsch	Mercredi 13 novembre	Salle du tir - Plombières	
	Jeux et Kaffeeklatsch	Mercredi 11 décembre	Salle du tir - Plombières	
<b>Locale de Verviers</b>	Journée régionale	Samedi 21 septembre	Welkenraedt	Alice Didden 087/54.12.51
	Quiz musical	Samedi 19 octobre	Salle Chapuis de la MC	
	Décorations Noël - Jeux de société	Samedi 16 novembre	Salle Chapuis de la MC	Marie-José Dideren 087/68.78.47 0471/85.11.23
	Fête de Noël Messe .....	Samedi 21 décembre	Salle Chapuis de la MC	
<b>Locale de Welkenraedt</b>	Visite à Banneux	Mercredi 18 septembre	Banneux	Jeanine Kerff 0496/83.25.43
	Journée régionale	Samedi 21 septembre	Welkenraedt	
	Fête de Noël	Samedi 21 décembre	Local de Welkenraedt	