

N°09
MARS 2019



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921586

VERVIERS

1^{ER} TRIMESTRE

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

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

DOSSIER | P03

Vacances 2019

DOSSIER | P06 LIVRET
NATIONAL

La diversité c'est tout simplement oui !

Altéo

Mouvement social de personnes malades,
valides et handicapées

EDITO

BONJOUR À TOUTES ET TOUS,

Les délais d'élaboration de l'Altéomag sont tels qu'à l'heure où j'écris ces quelques lignes, le raccourcissement des jours et les températures plus fraîches me rappellent que l'hiver est à nos portes. Lorsque vous lirez ces lignes, 2019 aura bel et bien commencé et nous serons déjà à quelques jours du printemps. La nouvelle saison aura démarré sur les chapeaux de roue. Comité régional, réunions de commissions, conférences, formations...

La brochure « *Vacances 2019* » sera sortie. Notre petite régionale vous propose pas moins de 7 séjours: la Bourgogne en juin, Dunkerke, la Picardie et un stage d'initiation à la voile à Bütgenbach en juillet, le traditionnel séjour à la ferme à Juseret fin août, et un séjour à Coxyde mi-septembre.

Je tiens à chaleureusement remercier ici les personnes grâce auxquelles ces séjours peuvent vous être proposés: un tout grand merci à Marie-José, à Françoise, à Liliane et à Freddy pour leur engagement sans faille. Merci également aux volontaires séjours qui encadreront ces vacances 2019.

Quand vous lirez cet éditto, vous aurez également eu l'occasion de faire votre choix parmi la multitude de nouvelles activités qui vous auront été proposées à l'occasion d'un questionnaire. J'espère que nous pourrons bientôt répondre à vos souhaits de la meilleure manière qui soit.

Léon Tasquin
Président Altéo Verviers.

SOMMAIRE

03

DOSSIER

Vacances 2019

06

ACTUS RÉGIONALES

Échos des locales

- ◆ La Locale de Verviers
- ◆ La Locale de Welkenraedt
- ◆ La Locale de Plombières
- ◆ La Locale des Jeunes
- ◆ L'Étincelle

09

Vie régionale

- ◆ Matins malins « *Fin de Vie* »
- ◆ Mobi'Tic
- ◆ Formations volontaires
- ◆ Les Rendez-vous de la Commission Santé

13

EN IMAGES

Images de nos Locales

15

AGENDA



Edition et diffusion

Altéo Verviers
Rue Lucien Defays 77
4800 Verviers
087/30.51.47
alteo.verviers@mc.be
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 Diderren
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
- ◆ **Crédit photos**
Archives Altéo,
archives Mutualité chrétienne, Fotolia
- ◆ **Photo cover**
Memorandum 2019
'Agissons pour une société inclusive'

Imprimé sur papier recyclé

Altéo
Fédération Mutualité chrétienne

Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées
Ch^{ssée} de Haecht 579 bte 40
1031 Bruxelles
alteo@mc.be

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

DOSSIER

Vacances Altéo 2019 !

SÉJOUR À SENS EN BOURGOGNE DU 16 AU 22 JUIN (VERVIERS/LUXEMBOURG)



Poussons ensemble les portes de la Bourgogne historique. Découvrez un patrimoine incontournable avec la cathédrale St Etienne de Sens, 1^{ère} cathédrale gothique, suivez les traces de Cadet Rousselle à Auxerre ou visitez le château médiéval de Guédelon, un chantier de construction historique d'un château fort débuté en 1997 selon les techniques ancestrales. Annick, Françoise et leur équipe seront ravies de vous retrouver cette année encore.

Nous voyagerons en car avec élévateur, confortable et en toute sécurité, avec l'autocariste Toussaint. Nos trois possibilités d'embarquement sont Verviers, Barvaux et Marche. Pour information, le lieu d'hébergement est situé à un environ 450 Km de Verviers.

Idéalement situé à la sortie de Sens sur la route de Troyes, à 5 minutes du centre-ville, l'hôtel Virginia, vous offre un lieu de séjour où vous trouverez le confort et le calme que vous attendez.

Implanté dans un parc arboré, l'hôtel Virginia possède 100 chambres, toutes installées au rez-de-chaussée. Les chambres standard sont équipées d'une salle de bain avec douche. Vos bagages seront acheminés dans les chambres par le personnel de l'hôtel. Le ménage des chambres est réalisé tous les jours.

Nous y résiderons en pension complète.

Le tout avec un sentiment de sécurité accru par la présence permanente d'une infirmière.

Attention, pour ce séjour l'équipe des volontaires est très réduite car il s'adresse à un public âgé ne nécessitant qu'un encadrement léger.

Prix : 912 € (+160 € single)

POUR TOUT RENSEIGNEMENTS :

Altéo Luxembourg : 063/21.17.23 ou
vacances.arlon@mc.be



SÉJOUR À DUNKERKE DU 8 AU 15 JUILLET 2019



La ville de Dunkerque se trouve dans le département du Nord, dans la région Nord-Pas-De-Calais. La diversité de son environnement en surprendra plus d'un.

Ses dunes immenses, ses 700 hectares d'environnement préservé, son port, sa plage, ses fortifications, son beffroi, son phare,... sont autant de lieux à découvrir. Visitez avec nous Dunkerque: un lieu d'Histoire et de Culture, offrant aussi la mer et la plage.

Situé entre le port de plaisance et la plage, non loin du centre-ville, nous logerons à l'hôtel-auberge, l'Escale. Les chambres y sont spacieuses et lumineuses, équipées de sanitaires privés avec douche et wc. L'établissement possède aussi un espace détente avec salon tv, bibliothèque et une salle de repos avec canapés. Nous y résiderons en pension complète (buffet petit-déjeuner; entrée froide ou chaude au choix, 2-3 plats au choix et un dessert au choix à midi et soir).

Un programme varié vous y attend: D'abord, des balades à pied de plusieurs kilomètres pour visiter les environs de Dunkerque. Mais aussi la visite de musées, comme le musée portuaire ou le musée des jeux traditionnels installé dans le splendide Parc Galamé. Nous y visiterons également la Maison de la Nature, qui propose un simulateur de "vie d'une abeille". Nous nous baladerons également à Bergues, la ville du célèbre film "Les Chtis". Nous irons aussi à Nausicaa - plus qu'un aquarium; un centre de découverte de l'environnement marin. Et enfin, nous irons dans un parc zoologique. Des sorties à la plage ou à la piscine seront aussi de la partie. Sans oublier, les activités conviviales proposées en soirée par l'équipe de volontaires.

Des balades à pied sont au programme. Il est donc nécessaire de savoir marcher plusieurs kilomètres d'affilée. Transport en car organisé au départ de Verviers.

Prix: 1280 € (-185 € avantage pour les membres Mc) (+150 € single)

POUR TOUT RENSEIGNEMENTS:

Altéo Verviers: 087/30.51.28 ou alteo.verviers@mc.be



SÉJOUR À BÜTGENBACH DU 22 AU 26 JUILLET 2019

Situé dans les cantons de l'Est, en bordure du plateau des Hautes Fagnes, Butgenbach est surtout connu pour son lac et ses activités nautiques. La commune regorge de paysages typiques de l'Eifel: vastes forêts, étendues verdoyantes avec ses prairies à perte de vue, réserves naturelles préservées, etc. Au beau milieu de cette merveilleuse nature se trouve le centre sportif de Worriken où nous résiderons et qui propose des loisirs multi-activités et sportifs.

Lové au cœur d'un superbe écrin de verdure et de forêts, le centre de Worriken est installé sur les berges du lac de Bütgenbach qui présente une superficie de 120 ha. Nous prendrons place dans un bungalow disposant de chambres à plusieurs lits, dont une adaptée. Il dispose également de douches et WC et d'une salle de séjour. Nous y résiderons en pension complète.

Trois demi-journées seront d'ores et déjà consacrées à l'initiation à la voile, encadrées par des moniteurs professionnels. Nous bénéficierons également des infrastructures du centre pour s'initier à diverses pratiques sportives. Nous pourrons également profiter de la piscine du centre ou de la plage à proximité.



En effet, le lac de Bütgenbach dispose d'une plage de sable aménagée, d'une zone de baignade surveillée avec des îlots de bronzage et des jeux ancrés pour petits et grands. Location de pédalos ou de Sit-on-Tops possible. Nous ferons également différentes balades dans cette belle nature. Enfin, une journée d'excursion est également au programme.

Séjour pour les sportifs sachant nager au moins 20m et sachant s'asseoir seul dans un voilier. Le transport n'est pas organisé.

Prix: 550 € (-185 € avantage pour les membres Mc)

POUR TOUT RENSEIGNEMENTS:

Altéo Verviers: 087/30.51.28 ou alteo.verviers@mc.be

DOSSIER

SÉJOUR À COXYDE DU 6 AU 13 SEPTEMBRE OU DU 13 AU 20 SEPTEMBRE 2019



C'est un séjour d'un nouveau genre que nous vous proposons-là: un séjour de taille familiale avec l'esprit qui va avec! Nous vous proposons un séjour dans une maison de vacances à la côte belge, en formule en autogestion avec des activités à la carte. Vous avez la possibilité de choisir 1 semaine de vacances parmi les deux proposées, soit du 6 au 13 ou du 13 au 20 septembre. Les maîtres mots du séjour seront la convivialité, le partage, l'entraide et la solidarité.

Nous logerons dans une maison de vacances, située à proximité du centre de Coxyde et de la plage. La maison est toute équipée et dispose d'un living spacieux avec nombreux canapés, télévision, jeux de société, etc. L'extérieur est doté d'un jardin privé de 3200m² avec une large terrasse. Les chambres à coucher sont composées de plusieurs lits (lits superposés), avec sanitaires collectifs. Evier dans les chambres.

Nous serons logés en autogestion. À nous de nous concocter nos propres petits plats... Et tout le monde mettra la main à la pâte! Nous comptons en effet sur votre aide pour préparer les repas ainsi que pour différentes tâches ménagères comme débarrasser la table ou faire la vaisselle. Outre l'aide aux tâches, nous pourrions nous ressourcer dans une chouette ambiance, tout en profitant du bon air iodé de la mer. Visites, shopping, pêche à la crevette, balade en bateau, dégustation de gaufres ou de glaces, jeux à la plage, sortie à la piscine,... toutes les activités sont envisageables en fonction des envies et intérêts des vacanciers.

La maison est adaptée aux personnes sachant se déplacer et monter quelques marches. Les douches se trouvent à l'étage. Transport en mini-bus organisé au départ de Verviers.

Prix: 535 € (-185 € avantage pour les membres Mc)

POUR TOUT RENSEIGNEMENTS:

Altéo Verviers: 087/30.51.28 ou alteo.verviers@mc.be



SÉJOUR À JUSERET DU 26 AU 30 AOÛT 2019

En bordure d'un village ardennais, notre groupe vivra au rythme de la ferme et de ses animaux dans une bâtisse datant du 17^{ème} siècle. La ferme du Monceau est forte d'une expérience de plus de 30 ans. Son équipe professionnelle veille au bien-être de tous ses hôtes en offrant un accueil convivial et adapté. Son hébergement et son site sont accessibles à tous et équipés pour les personnes en situation de handicap.

Les vacanciers seront logés dans des chambres de 4 à 6 personnes (lits superposés), avec sanitaires collectifs.



Nous vous proposons un séjour pour profiter du bon air, appréhender les joies de la ferme et rencontrer différents animaux. Pour les activités, les vacanciers seront répartis en petits groupes pour un meilleur accompagnement pédagogique. Chaque atelier est pris en charge par un professionnel qui aura à cœur d'expliquer avec plaisir et passion son univers. C'est l'occasion unique d'apprendre à fabriquer du pain, à traire les vaches, à nourrir les animaux, à se balader avec les poneys et les ânes, et bien d'autres choses encore! Les repas seront préparés avec les bons produits de la ferme. Sans oublier, le programme convivial concocté par l'équipe d'accompagnateurs pour animer les soirées.

Séjour pour les personnes aimant le contact avec la nature et les animaux. Le transport n'est pas organisé.

Prix: 535 € (-185 € avantage pour les membres Mc)

POUR TOUT RENSEIGNEMENTS:

Altéo Verviers: 087/30.51.28 ou alteo.verviers@mc.be

ACTUS RÉGIONALES
ÇA S'EST PASSÉ

La locale de Verviers

JEU DE L'OIE BOCCIA

Quel bel après-midi ce 20 octobre 2018 en nos nouveaux locaux de la mutuelle chrétienne.



Trop nombreux pour l'activité prévue une deuxième animation a été présentée.

Un groupe d'une vingtaine de participants ont joués au jeu de l'oie en ligne animé par Nicolas, sourires, rires, photos grimaces, questions réponses.... le tout dans une très bonne ambiance. L'autre groupe d'une dizaine de participants se sont initiés au jeu de la Boccia sous la houlette de Léon notre arbitre. Deux équipes furent constituées, après quelques lancers un peu hésitants, l'esprit d'équipe était présent et l'enthousiasme fut général.

Une animation à refaire.

Après le goûter, l'heure de rentrer était arrivée.

Jeannine, Marie-José

BRICOLAGE NOËL - JEUX

Ce samedi 17 novembre une quarantaine de membres s'étaient donnés rendez-vous pour un après-midi « bricolage de Noël et jeux ». Chacun a choisi son occupation jusqu'à l'heure de l'apéro.



Eh ! oui aujourd'hui on fête 3 anniversaires. Celui de Jeannine L., Françoise, et aussi la pension de Jeannine B.

Nous avons donc bu un verre à leur santé puis mangé les délicieux gâteaux fait maison.

Chacun est rentré chez soi en ayant pris rendez-vous pour fêter Noël.

Françoise

La locale de Welkenraedt

LE 22 DÉCEMBRE, NOTRE FÊTE DE NOËL



Depuis quelques semaines, le comité prépare la fête de Noël. Achats, organisation, réservation.

Cette année, nous avons pu réserver la salle pour le 22 et c'est bien, car étant plus près de Noël, l'ambiance est festive.

Vers 9 H, les bénévoles arrivent. Nous sommes 14 à être au service de nos membres aujourd'hui. Marie-Paule s'affaire dans la cuisine avec sa belle équipe pour préparer le souper. Il y a du remue-ménage et une excellente ambiance.

Dans la salle une autre équipe prépare les tables. Rita a fait un beau pliage de serviette en sapin. Mr Renzonnet nous a gâtés, comme chaque année en nous offrant des sachets de petits sujets en massepain.

Une petite centaine de membres a répondu à notre invitation et petit à petit la salle se remplit. À 13 H 30, Mr l'abbé Heinz Wey célèbre l'eucharistie. Elle est animée par la belle chorale « A Kapella » de Henri-Chapelle, dirigée par Mr Luc Brandt. Les membres suivent avec ferveur. Après la messe, la chorale nous régale avec quelques beaux chants de Noël auxquels nous participons avec beaucoup de plaisir. Un grand merci à tous.

Pour suivre quelques bénévoles ont préparé une crèche vivante un peu comique. Les participants s'amuse beaucoup. Puis vient le tirage au sort d'un panier gourmand offert par la maison Duysens. C'est Jeanne Fischer-Nell qui remporte de quoi se régaler.

Après des échanges conviviaux, le repas est servi. On se régale des belles assiettes préparées le matin. Et déjà cette belle fête se termine et tout le monde repart heureux d'avoir pu partager ce bel après-midi avec nos amis. On se retrouvera pour la fête des rois en janvier.

Jeanine

ACTUS RÉGIONALES
ÇA S'EST PASSÉ

La locale de plombières



GRÂCE À VOUS :

> **En 2018**, cent-vingt-et-une personnes étaient inscrites en tant que membres à la locale de Plombières. Ce nombre augmente chaque année.

> **En 2018**, les bénéficiaires issus des tombolas et des sponsors contribueront à la poursuite de l'intervention financière aux excursions et à la gratuité de certaines activités.

> **En 2018**, les Rois Mages, Pâques, La Moutarderie à Raeren, Nieuport, le barbecue, la conférence Fin de Vie à Regina, la rencontre régionale à Hombourg ont attiré d'ardents fidèles.

> **En 2018**, nous avons accueilli régulièrement notre Curé, Monsieur Albert Brodel ainsi que la chorale The Nightingales.

> **En 2018**, chaque second mercredi du mois est devenu un rendez-vous de plus en plus fréquenté par les joueurs de cartes et de jeux de société.

> **En 2018**, pour agrémenter ces moments, les gourmandises des boulangers-pâtisseries, traiteur, boucher, glacier locaux ont été mises à l'honneur.

2014 - 2015 - 2016 - 2017 - 2018 : MERCİ LUCİENNE !

Chère Lucienne,

*Par ton sourire, ta disponibilité,
ton efficacité, tu illumines notre locale.*

*À chaque événement personnel,
tu nous envoies une gentille carte de vœux.*

Nos tables festives sont agrémentées de splendides décorations que tu confectionnes délicatement.

Tu nous accueilles pour animer nos jeux

le second mercredi de chaque mois.

*Et tu investis ton cœur entier dans
toutes les activités de la section.*

*À présent, tu choisis de lever un peu le pied
et tu démissionnes du Comité.*

*Nous savons que tu continueras à nous
accompagner dans l'aventure.*

*À toi, 1.000 fois merci pour tout ce que
tu nous as donné !*

RETROUVAILLES DU VOYAGE DE JUILLET 2018 EN AUTRICHE

Ce 9 novembre, tout en gaieté, nous prenons la route pour Robertville où Robert et Martina nous accueillent. Avec beaucoup de plaisir, nous visionnons les nombreuses photos. Que de bons et beaux souvenirs ! Pour nous mettre l'eau à la bouche, Freddy nous explique les projets du voyage 2019 et nous rêvons déjà !!! Les estomacs crient famine et nous nous attablons autour d'une bonne choucroute concoctée par nos hôtes. Miam, miam... Et puis c'est le retour vers Plombières dans l'attente d'une autre rencontre.

Monique Dans

ACTUS RÉGIONALES
ÇA S'EST PASSÉ

La locale des jeunes

FOIRE

La foire d'octobre à Liège est un rendez-vous incontournable pour tous les habitants de la province et la section jeunes ne voudrait déroger à la règle. C'est pourquoi le samedi 27 octobre nous nous y sommes rendus, armés d'attentes bien précises, bien manger, s'amuser, et redécouvrir la foire de Liège. Je pense qu'on peut dire que c'est à nouveau une réussite, bravo les forains.

VILLAGE DE NOËL À LIÈGE

S'il est bien un mois durant lequel il ne faut pas rater une visite de la ville de Liège, c'est bien en décembre et en 2018 qui plus est. En effet, cette année la cité ardente a été désignée capitale Européenne de Noël. En 31 ans d'existence, le Village de Noël de Liège est devenu, par sa taille, sa durée et son esprit, le plus important marché de Noël de Belgique. Chaque année, fort de ses 200 chalets, il draine à Liège un public estimé à près de deux millions de personnes, attirant des visiteurs étrangers de plus en plus nombreux...

La section jeunes ne pouvait pas manquer l'occasion de déambuler dans les allées et entre les chalets du village de Noël. Et c'est le 08 décembre que nous avons bravé le froid. Quelques achats, un petit repas, une boisson chaude et quelques kilomètres plus tard, nous devons rentrer, mais avec l'idée bien en tête que Noël approchait à grand pas!



La ville du père Noël c'est Liège!



Etincelle

EN MARCHÉ !

L'an passé nous avons réalisés 5 marches adaptées! Cette année nous partons sur une offre de 7 marches. Voici les dates à bloquer dans vos agendas: **25 avril, 23 mai, 18 juin, 18 juillet, 22 août, 26 septembre, 22 octobre**. Un courrier sera rédigé sous peu avec de plus amples informations (lieu, distance, prix, covotage ...), n'hésitez pas à marquer votre intérêt et nous vous transmettrons les infos, elles seront aussi visible sur notre site internet et notre page Facebook. Au plaisir de marcher à vos côtés.

JOURNÉE SPORTIVE

Vous avez été plus de 160 à participer à la journée sportive organisée conjointement par Altéo Liège et Verviers, en 2017 à Liège. Vu votre engouement, nous remettons le couvert cette année, avec encore plus d'activités pour une journée extraordinaire pour tous. Nous espérons vous y voir nombreux! Notez donc en grosses lettres la date du **jeudi 9 mai 2019** dans vos agendas, afin de venir vous amuser avec nous, à Spa, au Centre Sportif de Warfaaz.

Les activités seront encadrées par des étudiants en bachelier Coaching sportif de la HEPL Beekman et HECh Rivageois.

AU PROGRAMME:

Boccia / Jeux de balles / Badminton / Parachute psychomot' / Zumba / Activité bien être / Tennis de table / Marche/Joëlette / Jeux de cibles / Karaté / Cyclodanse.

EN PRATIQUE:

Quand? 9 mai 2019 de 10h à 15h15

Où? Centre sportif de Warfaaz – Rue Amédée Hesse 41A à 4900 Spa.

Inscription obligatoire auprès d'Altéo –
alteo.liege@mc.be ou alteo.verviers@mc.be
Ou via téléphone au 04/221.74.33 ou 087/30.51.47.

Prix de 5€ par participant.

Possibilité de repas chaud est à l'étude, faites-nous savoir si vous en désiriez un (prix à fixer (4-5€/repas))
Parking sur place.

ACTUS RÉGIONALES

Les Matins Malins d'Enéo et d'Altéo Verviers

Le judaïsme & Fin de vie: quelle vision? Quel accompagnement? Quels rites?

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.

Autour d'un petit-déjeuner, notre invité, **Monsieur le Rabbin Nejman, Rabbin de la synagogue de Liège**, développera avec nous ces questions dans une logique d'ouverture et de découverte mutuelle.

INFORMATIONS PRATIQUES:

Quand? Le mardi 14 mai de 09h00 à 11h30

Où? Mutualité chrétienne rue Lucien Defays 77 à Verviers

Prix (petit-déjeuner compris)? 2€ (1€ pour les membres de la Mutualité chrétienne)

Inscriptions, les places étant limitées, l'inscription est **obligatoire**:

via Altéo au 087/30.51.47 ou alteo.verviers@mc.be
via Enéo au 087/30.51.29 ou verviers@eneo.be



Mobi'Tic

PROGRAMME FORMATIONS INFORMATIQUES MOBI'TIC 2019

Vous l'attendiez impatiemment, voici le programme des formations informatiques de l'année 2019. Nous vous proposons 8 modules et deux conférences. Attention, les places partent très vite!

COMMENT S'INSCRIRE?

Rien de plus simple, il vous suffit de vous munir des informations suivantes: nom, prénom, téléphone, GSM, e-mail, adresse, membre mutualité chrétienne ou non et membre d'un mouvement ou non (Altéo/Enéo/les deux/aucun).

Lorsque vous avez réuni toutes ces données, il vous suffira de contacter soit Altéo au 087/30.51.47 ou par mail à alteo.verviers@mc.be soit Enéo au 087/30.51.29 ou par mail à verviers@eneo.be signifiant le(s) numéro(s) du (des) module(s) au(x)quel(s) vous souhaitez participer.

Il vous sera alors directement indiqué si vous êtes inscrit ou sur liste d'attente. Veuillez l'indiquer dans votre agenda. Nous vous recontacterons une semaine avant les modules auxquels vous êtes inscrit (validé).

INFORMATIONS PRATIQUES

Le prix des séances est de 3€ (2€ pour les membres de la Mutualité chrétienne). Tous les modules se déroulent rue Lucien Defays 77 à Verviers, dans une salle de l'agence de la Mutualité chrétienne. Tout le matériel est mis à votre disposition, inutile de venir avec votre PC, Tablette, ... (sauf contre-indication).

3	12 mars	09h30 - 12h00	Utiliser une tablette numérique fonctionnant sous Android
4	12 mars	13h00 - 15h30	Utiliser un smartphone
5	28 mai	09h30 - 12h00	Découvrir le système d'exploitation Windows 10 (sur PC)
6	28 mai	13h00 - 15h30	Rechercher efficacement des renseignements sur Internet
7	1 ^{er} octobre	09h30 - 12h00	Apprivoiser Facebook
8	1 ^{er} octobre	13h00 - 15h30	Apprendre les langues en ligne
9	26 novembre	09h30 - 12h00	Acheter et vendre en ligne, c'est facile !
10	26 novembre	13h00 - 15h30	Opter pour l'utilisation de la banque en ligne en toute sécurité

Quatre formations volontaires en 2019, Ouvertes à tous !

Chaque année, Altéo organise plusieurs modules de formations à destination de tous. Que ce soit pour se préparer à l'accompagnement en séjour ou pour son développement personnel, nous vous proposons une large gamme de modules afin de satisfaire les besoins du plus grand nombre.

Chacune de nos formations est dispensée par des professionnels de leurs secteurs afin d'assurer une qualité optimale.

POURQUOI SE FORMER ?

Lorsque l'on s'engage dans un mouvement comme Altéo, on le fait avec son expérience et ses compétences. Parfois, on y découvre des domaines dans lesquels on souhaite

acquérir de nouvelles connaissances. Cela peut être pour se sentir plus à l'aise dans sa pratique sur le terrain, pour l'améliorer ou pour se sentir capable de prendre de nouvelles responsabilités.

Mais nos formations sont aussi l'occasion de réfléchir à nos pratiques à sa propre échelle mais également à l'échelle du mouvement. Elles sont avant tout un espace d'échange et de partage d'expérience et de savoir-faire. Ce sont tout un tas de bonnes raisons pour participer à ces formations !

Charmé par l'aventure? Alors faisons un petit tour d'horizon des formations proposées en 2019.



ECOUTE ACTIVE

Écouter, c'est la première condition pour entendre.

Écouter, c'est faire comprendre à l'autre qu'il compte et qu'on lui apporte notre attention dans le respect de ses paroles, de ses gestes et de ses non-dits.

Écouter une personne fragilisée, malade, porteuse d'un handicap, isolée, c'est faire un bout de chemin avec elle, c'est vivre une rencontre pendant un temps donné, c'est offrir son temps.

Mais écouter n'est pas toujours si facile. Paradoxalement, cela s'apprend.

D'extraire les valeurs de chacun, de prendre conscience du sens de notre écoute et de notre rôle en tant qu'écouterants.

Modules de 2 journées animés par **Madame Dick** (psychologue et coach en entreprise)

EN PRATIQUE :

Quand? Le vendredi **26 avril** et le lundi **29 avril** de 9h à 17h

Où? Salle de la Mutualité chrétienne, rue Lucien Defays 77 à Verviers

ACTUS RÉGIONALES

MANUTENTION - NURSING - HYGIÈNE PERSONNELLE

Apprentissage de techniques précises de déplacement de personnes en séjour et/ou en milieu familial.

Approcher les éléments favorisant la relation avec soi-même et avec la personne, assurer le confort de la personne en respectant son intimité, analyser des situations à risque et les notions de sécurité inhérentes, évaluer les besoins et le degré de dépendance de la personne aidée, exercices pratiques pour un bon mouvement.

Module d'une journée animé par **Monsieur Grodent** (ergothérapeute service Solival) et **Madame Geron** (infirmière InforSanté)

EN PRATIQUE:

Quand? le mardi **7 mai** de 9h30 à 15h30

Où? Salle de la Mutualité chrétienne, rue Lucien Defays 77 à Verviers



APPROCHE DE LA PERSONNE ET MON ENGAGEMENT DANS LE MOUVEMENT

Mieux appréhender la personne fragilisée en tant que personne, mieux percevoir sa propre réalité et la réalité des personnes en perte d'autonomie, prendre du recul et avoir un autre regard sur soi et sur les autres, approcher globalement les différentes spécificités de la personne.

Module d'une journée animé par **Madame Wathelet** (permanente Alteo).

EN PRATIQUE:

Quand? Le vendredi **10 mai** de 9h30 à 17h

Où? Salle de la Mutualité chrétienne, rue Lucien Defays 77 à 4800 Verviers



PREMIERS SECOURS, RÉANIMATION ET DÉSOBSTRUCTION

Obtention du Diplôme du conseil européen de réanimation les validant candidats en BLS AED.

Formation premiers secours/défibrillateur/ - Comment réagir face à des urgences cardiaques, respiratoires, ... Apprendre les gestes qui sauvent.

- 2 heures de Réanimation - Cardio - Pulmonaire (RCP)

- 2 heures avec les sujets suivants:
la désobstruction; les urgences respiratoires (la détresse respiratoire); les urgences neurologiques (AVC

et crise convulsive); les urgences cardio-circulatoires (infarctus et saignement); les urgences traumatologiques (fractures et brûlures)

Module d'une demi-journée animé par **Madame Remy** (ETC - Emergency Teaching and Consulting)

EN PRATIQUE:

Quand? Le mardi **21 mai** de 13h à 17h -

Places limitées à 8 personnes

Où? Salle de la Mutualité chrétienne, rue Lucien Defays 77 à Verviers

S'INSCRIRE :

Pour chaque module, l'inscription est obligatoire. L'inscription est ouverte à tous. Veuillez cependant noter que les places sont limitées et que celles-ci sont attribuées en priorité aux volontaires séjours Altéo Verviers.

TOUTES NOS FORMATIONS SONT GRATUITES.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, prenez contact avec le bureau soit par téléphone au 087/30.51.47 soit par mail alteo.verviers@mc.be



« Les rendez-vous éclairés et conviviaux de la commission santé »

La commission santé vous convie à ces deuxième et troisième rendez-vous thématiques pour découvrir des trucs et astuces sur l'alimentation durable et responsable.

À l'heure où nous entendons de plus en plus parler du réchauffement climatique dû à la pollution et des conséquences d'une alimentation industrialisée, néfaste en matière de santé, une des réponses que la commission santé a choisi d'apporter est l'adoption d'une démarche éco-responsable. En effet, il est grand temps d'adopter une vision positive du monde de demain en commençant à agir et à réfléchir à notre manière de consommer.

Comment? En privilégiant une consommation qui soit à la fois respectueuse de l'environnement, bénéfique pour l'économie (notamment locale), bonne pour la santé, mais aussi positive pour la société.

Pour chaque rendez-vous, vous serez invités à partager des trucs et astuces sur le thème de la conférence. Le conférencier les partagera et les éclairera par des commentaires en fin de conférence.



CONFÉRENCE 2 « LES TOUSCONJETTES » PAR SILVIANE WALTI

Savez-vous que les choses que vous jetez valent de l'or? **Silviane Wälti** vous propose de redécouvrir quelques secrets oubliés pour employer les choses qui actuellement se retrouvent très souvent dans nos poubelles! Tout le monde est gagnant: la terre, votre portefeuille mais aussi votre santé.

Comment et pourquoi faire un compost? Que faire avec les restes de cuisine?... Notre société de (sur) consommation est surtout une société de gaspillage: lors de cette conférence, nous verrons comment

mieux acheter mais surtout que faire des choses que nous avons achetées en trop, comment les conserver. Faut-il employer les épluchures, les fanes... et pourquoi?

EN PRATIQUE:

Quand? Le mardi **23 avril** à 14h.

Où? A l'Espace les Lainiers, rue Lucien Defays 77, à Verviers

Combien? 4€ (avec réduction sur présentation de votre carte membre Énéo ou Altéo)



CONFÉRENCE 3 « L'ALIMENTATION DURABLE ET LE DÉCRYPTAGE D'ÉTIQUETTES » PAR RENAUD DE BRUYN D'ECOCONSO

Les allégations plus ou moins fondées, la publicité, les ingrédients aux noms érotiques et les nombreux labels et logos, il n'est pas toujours facile de faire les meilleurs choix alimentaires pour notre santé et l'environnement.

Renaud De Bruyn, Expert déchets, alimentation et (éco) consommation - Ingénieur agronome et Éco-conseiller, tentera d'apporter des réponses aux nombreuses questions qui peuvent exister dans le domaine.

Comment s'y retrouver? A quoi faire attention? Quels ingrédients éviter? Quels sont les labels crédibles? Avec comme objectif d'intégrer des critères « *alimen-*

tation durable » lors de nos achats alimentaires.

EN PRATIQUE:

Quand? le mardi **28 mai** à 14h.

Où? A l'Espace les Lainiers, rue Lucien Defays 77, à Verviers

Combien? 4€ (avec réduction sur présentation de votre carte membre Énéo ou Altéo)

INFORMATIONS PRATIQUES ET INSCRIPTIONS:

via Altéo au 087/30.51.47 ou
alteo.verviers@mc.be via Énéo au
087/30.51.29 ou verviers@eneo.be

EN IMAGES

JOURNÉE RÉGIONALE PLOMBIÈRES

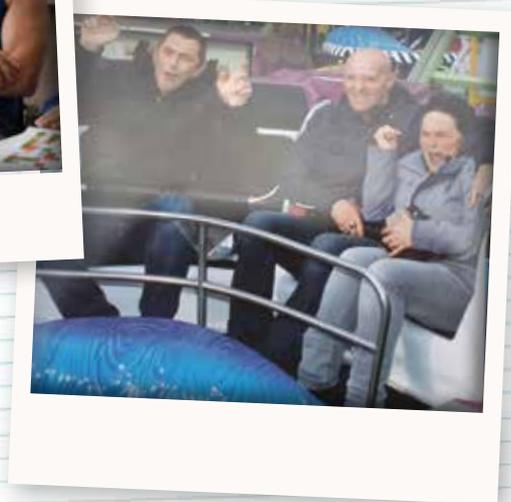
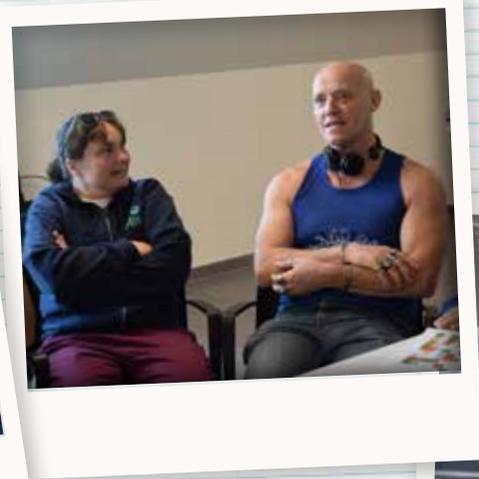


LA LOCALE DE VERVIERS



EN IMAGES

LA LOCALE DES JEUNES



LOCALE DE WELKENRAEDT



AGENDA



	ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
ACTIONS CITOYENNES Formations	1 ^{er} secours	Mardi 21 mai	Salle Duesberg de la Mc	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
	Ecoute active	Vendredi 26 et lundi 29 avril	Salle Pelzer de la Mc	
	Manutention Nursing Approche de la personne	Mardi 7 mai Vendredi 10 mai	Salle Chapuis de la Mc Salle Pelzer de la Mc	
Animations	Petits déjeuners malins	Mardi 14 mai	Espace les Lainiers de la MC	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
Conférences	« Les tousconjettes » « L'alimentation durable et le décryptage d'étiquettes »	23 avril 14h00 28 mai 14h00	Espace les Lainiers de la Mc	
LOISIRS Section «Jeunes»	Activités À préciser (voir invitations)	Samedi 23 mars Samedi 27 avril Samedi 18 mai WE 28 au 30 juin	A définir (voir invitations)	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
Locale de Plombières	Jeux et Kaffeeklatsch Jeux et Kaffeeklatsch Pâques Jeux et Kaffeeklatsch Excursion en autocar à Visé/Liège Jeux et Kaffeeklatsch Voyage en Picardie	Mercredi 13 mars Mercredi 10 avril Samedi 20 avril Mercredi 8 mai Samedi 25 mai Mercredi 12 juin 7 au 12 juillet	Salle du tir - Plombières	Liliane Herzet 087/78.77.94 0479/53.67.87
Locale de Verviers	Décorations Pâques Pâques Art Floral Excursion Visite guidée du Pré Javais	Samedi 16 mars Samedi 13 avril Samedi 11 mai Samedi 8 juin Samedi 27 juillet	Salle Chapuis de la MC Salle Chapuis de la MC Salle Chapuis de la MC Val Dieu	Alice Didden 087/54.12.51 Marie-José Didden 087/68.78.47 0471/85.11.23
Locale de Welkenraedt	Réunion mensuelle - échange Réunion mensuelle messe goûter Excursion à définir Réunion mensuelle	Mercredi 20 mars Mercredi 17 avril Samedi 18 mai Mercredi 19 juin	Au local de la section	Jeanine Kerff 0496/83.25.43
SPORTS	Tennis de table	Chaque jeudi de 18h à 20h	Salle de Don Bosco Verviers	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
	Marches	25 avril 14h00 23 mai 14h00 18 juin 14h00 18 juillet 14h00 22 août 14h00 26 septembre 14h00 22 octobre 14h00	A définir	

L'incapacité de travail

De la déclaration à l'invalidité



Informations, conseils, témoignages ?
www.mc.be/incapacite



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