

# Sport & Diététique

JUSQU'À  
40€/AN



✓ **Sport** : cotisation à un club sportif ou abonnement d'au moins 1 mois ou 10 séances

✓ **Diététique** : 20€ pour le bilan, 10€ par consultation

Plus d'infos sur [mc.be/sport](http://mc.be/sport)  
ou au 0800 10 9 8 7



Éd. Resp. : Alexandre Verhamme - Chaussée de Haecht, 579/40 - 1031 Bruxelles. Document promotionnel non contractuel. Janvier 2021. Photos : © Freepik

- Conseils d'ergothérapeutes
- Salles d'essais et d'apprentissages
- Trucs et astuces pour toutes les situations
- Formations pour professionnels, écoles et particuliers

CONSEILS EN ADAPTATION  
DU DOMICILE

Créateurs  
d'autonomie

PLUS D'INFOS ?  
Renseignez-vous  
au 078 15 15 00  
ou sur [solival.be](http://solival.be)



Partenaire Mutualité chrétienne



## SOLUTIONS DE RÉPIT POUR LES AIDANTS ET SÉJOURS DE CONVALESCENCE

SPA, SE RESSOURCER EN ARDENNE



En savoir plus  
087 79 00 00  
[info@niveze.be](mailto:info@niveze.be)



[www.sejoursante.be](http://www.sejoursante.be)

N°19  
SEPT 2021

E.R. Geneviève Routier - Altéo asbl - Ch. de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles // Graphisme & mise en page : Isabelle Marchal - [www.by.im.be](http://www.by.im.be) // ISSN : 2593-3873

DOSSIER  
LIVRET NATIONAL

TOUS ACTEURS  
DU DÉVELOPPEMENT  
DURABLE

bpost  
PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE  
P921584

BRABANT WALLON

3<sup>E</sup> TRIMESTRE

# ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

[www.altéoasbl.be](http://www.altéoasbl.be)

Mouvement social de personnes  
malades, valides et handicapées

Bureau de dépôt  
Charleroi X  
rue du Rabiseau 14  
6220 Fleurus

Expéditeur  
bd. des Archers, 54  
1400 Nivelles

Altéo

Mouvement social de personnes malades,  
valides et handicapées

# EDITO

## LA RENTRÉE!

Une rentrée que je vous souhaite remplie de joies et de sourires

A tout âge nous effectuons la rentrée.  
A 3 ans nous rentrons à l'école maternelle.  
A 6 ans nous rentrons en primaire.  
A 12 ans nous rentrons en secondaire.  
A 18 ans nous rentrons dans les études supérieures.  
A 25 ans nous rentrons dans la vie active.  
Et à tout âge, nous nous lançons dans le volontariat!

La covid-19 a empêché la rentrée 2020, alors ne ratons pas celle-ci. La rentrée, que ce soit pour les membres ou pour les volontaires, signifie de se rencontrer à nouveau en présentiel (terme devenu à la mode) en vue de partager, d'être présent, de soutenir l'autre, d'aider l'autre.

Nos activités ont connu un sacré coup de frein, seuls les transports médicaux sont restés opérationnels. Les jeux de cartes sont restés dans les armoires, les voyages se sont raréfiés, le sport est resté sur la ligne de touche.

Alors, que cette rentrée 2021 soit une joie car nous prévoyons une journée Retrouvailles, des retrouvailles festives, pour les membres et les volontaires. Cette journée aura lieu le 30 octobre à Louvain-la-Neuve. Découvrez de plus amples informations sur cette journée en page 7 de cet AltéoMag.

En espérant que les règles fédérales vous aient permis de retrouver famille, enfants, petits-enfants, ami(e)s et que les vacances vous laissent un bon souvenir, je vous adresse mes plus amicales salutations.

Votre président,  
Gilbert Heintje



## SOMMAIRE

### 3 SOUS LES PROJECTEURS

Amandine Du vosel rejoint l'équipe!

### 4 ZOOM

- La planification anticipée des soins
- Bulletin rouge pour l'inclusion scolaire

### 7 ACTUS RÉGIONALES

- Journée Retrouvailles!
- Grande marche pour la santé mentale et le bien-être
- Reprise des activités dans nos locales
- Jouons et mangeons avec Altéo

### 10 AGENDA



## AMANDINE DU VOSEL REJOINT L'ÉQUIPE!

Suite au départ de Delphine Potier, qui a choisi de quitter Altéo au printemps pour relever un autre défi professionnel à la MC, nous nous sommes mis en quête d'une personne qui viendrait nous renforcer ... et c'est Amandine qui nous a convaincu qu'elle était la personne qu'il nous fallait.

*Hello Amandine, à travers cet article, on a envie de faire un peu connaissance avec toi. On peut déjà dire que tu as commencé le 1<sup>er</sup> juin et que ta découverte des différentes activités de ton boulot s'est bien passée. Peux-tu nous en dire un peu plus sur ton rôle au sein d'Altéo?*

*Je suis la collaboratrice administrative d'Altéo BW et mes tâches sont principalement en lien avec l'activité du service accompagnement et transport. Je travaille à mi-temps: le mardi, mercredi matin et jeudi.*

### Quelles motivations t'ont fait rejoindre Altéo?

*Je suis de nature altruiste et empathique. Je voulais vraiment travailler pour un projet qui a du sens pour moi et qui aide les gens. C'est exactement ce que j'ai trouvé chez Altéo.*

### Comment ça se passe au sein de l'équipe?

*L'équipe est vraiment super sympa et menée de manière très humaine par Martin. Au début je ne voyais pas grand monde étant donné que les mesures covid ne permettaient pas d'aller beaucoup travailler sur place. Mais maintenant il y a de plus en plus de monde, ça fait énormément plaisir de voir d'autres collègues. Je suis impatiente de pouvoir tous vous rencontrer. En espérant vous voir à la journée Retrouvailles.*

### Qu'est-ce qui te passionne?

*Je suis très curieuse et heureuse d'apprendre de nouvelles choses. Il y a donc énormément de choses qui peuvent m'intéresser. J'adore les animaux, fabriquer des cosmétiques, créer des cadeaux créatifs pour mes amis, le développement personnel, les voyages et les promenades en Ardenne.*

### Quelle est la citation qui te représente le mieux?

*Hakuna Matata, la célèbre devise de Timon et Pumbaa dans le roi lion, qui signifie « sans soucis ». Je suis de nature optimiste et j'estime que je ne dois pas me prendre la tête pour des choses sur lesquelles je n'ai pas d'emprise. Et dans le cas où je peux changer les choses, je fais en sorte de trouver une solution plutôt que de rester focalisée sur le négatif.*

Un tout grand merci pour tes réponses Amandine, encore bienvenue chez Altéo où l'on espère que tu vas te sentir bien.

Amandine Du vosel  
& Martin Rose

**Edition et diffusion**  
Altéo Brabant Wallon  
Bd des Archers, 54  
1400 Nivelles  
067/89.36.80  
alteobw@mc.be  
[www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)  
Permanence téléphonique de 9h à 12h du lundi au vendredi

◆ **Service transport**  
067/89.36.80

◆ **Service Vacances**  
067/89.36.71

◆ **Editeur responsable**  
Martin Rose  
Bd des Archers, 54  
1400 Nivelles

◆ **Coordination**  
Martin Rose

◆ **Ont participé à cette revue:**  
Anne Depiesse, Amandine Du vosel, Caroline Elias, Gilbert Heintje, Martin Rose.

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

◆ **Crédits photos**  
Amandine Du vosel, Caroline Elias, Archive MC, Archive Altéo

◆ **Photos cover**  
Atelier Potager co-animé par Enéo et Altéo Liège à la Clairière de Fayenbois, juin 2021.

Imprimé sur papier recyclé

**Altéo**  
Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées  
Ch<sup>ée</sup> de Haecht 579 bte 40  
1031 Bruxelles  
alteo@mc.be

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

# LA PLANIFICATION ANTICIPÉE DES SOINS

## UNE CAMPAGNE MENÉE DANS LE CADRE DES DROITS DU PATIENT

Nous aimons tous pouvoir être acteurs de nos propres choix et décider par nous-même : choisir le repas du soir, le programme télévisé, la destination des prochaines vacances ou la prochaine voiture. Que ces choix soient plus ou moins difficiles ou qu'ils nécessitent plus ou moins de réflexion, ce qui importe c'est la liberté de pouvoir choisir par soi-même ce qui nous convient le mieux.

**Personne n'est à l'abri d'un accident grave ou d'une maladie. Que feriez-vous si vous ne pouviez plus communiquer vos souhaits? Qui prendrait les décisions pour vous? Avez-vous pensé à remplir des directives anticipées sur la fin de votre vie?**

La "planification anticipée des soins", c'est exprimer vos priorités afin qu'elles puissent être prises en compte le jour où des choix devront être faits en termes de soins et de changement d'environnement qui affecte votre qualité de vie.



Parler de vos souhaits avec votre médecin, votre entourage proche ou encore des prestataires de

soins est le meilleur moyen de continuer à être acteur de vos décisions même quand vous ne pouvez plus vous exprimer.

**Quand en parler?** L'annonce d'une maladie grave ou l'approche de la fin de vie sont les moments les plus évidents pour en parler, mais ce sont aussi les moments les plus difficiles pour aborder ce sujet, surtout lorsque la situation est urgente. Pour décider sereinement, le dialogue peut être anticipé sans que cela soit une action figée et définitive.

### VOUS NE SAVEZ PAS PAR OÙ COMMENCER? VOICI QUELQUES QUESTIONS QUI PEUVENT VOUS AIDER:

- Qu'est-ce qui a du sens dans votre vie?
- Quelle serait votre plus grande peur en cas de maladie incurable?
- Avez-vous des proches à qui vous pouvez faire part de vos peurs et doutes?
- Avez-vous une personne de confiance à qui confier vos affaires financières?
- Quelle part d'indépendance souhaitez-vous avoir vis-à-vis de votre famille?
- Comment envisagez-vous votre fin de vie?
- Comment aimeriez-vous qu'on se souvienne de vous?
- Avez-vous pensé à remplir des directives anticipées sur la fin de vie?

Plus d'infos: [www.mc.be/vosdroits](http://www.mc.be/vosdroits)  
Personne de contact MC BW: Caroline Elias -  
067/89.36.28 - [caroline.elias@mc.be](mailto:caroline.elias@mc.be)

### JEU DE CARTES « MES SOUHAITS DE VIE »



Ce jeu de cartes aide à penser de manière simple et accessible et à initier des conversations sur la planification anticipée des soins, la fin de vie et les préfé-

rences, valeurs et souhaits qui l'entourent. La MC collabore avec deux universités (BXL et Gand) pour le concevoir. Il est encore en phase de test et nous sommes à la recherche de personnes qui souhaiteraient participer à une conversation de groupe, lors de laquelle elles testeront et évalueront le jeu avec d'autres participants.

Plus d'infos: **Charlès Dupont** -  
[charless.dupont@vub.be](mailto:charless.dupont@vub.be).

### EN BRABANT WALLON, LA RÉDACTION D'UN CARNET RELAIS EST PROPOSÉE, EN GROUPE, PAR ENÉO

La démarche du carnet relais est un processus collectif dont le but est de donner au participant les moyens de faire respecter ses volontés, attentes et désirs au cas où, un jour, il se trouverait dans l'impossibilité de les exprimer lui-même. Le carnet se construit avec la volonté de rester acteur de sa vie, de fixer les décisions importantes pour l'avenir, et de le faire savoir. Le carnet fait le point sur les données administratives diverses qui devront s'appliquer en cas de maladie, handi-

cap, démence ou encore décès mais également autour de réflexions de l'histoire de la vie du participant. Quelles sont ses habitudes: ce qui lui fait plaisir, ce qu'il déteste, ce qu'il a envie de dire à ses proches, par exemple ses goûts en matière d'habillement, les lectures qu'il apprécie, ses goûts musicaux, les hobbies qu'il pratique, sa profession et les compétences qui y sont liées... Bref, tout ce qu'il souhaite faire savoir et partager.

### JOURNÉE DE RÉFLEXION SUR LE CONSENTEMENT

Jeune ou moins jeune, professionnel ou citoyen, nous avons tous été confrontés à des choix ou à l'absence de choix pour nous-mêmes ou pour autrui durant ces derniers mois. Mais au fait: Qu'est ce qui fait que nous adhérons à une décision ou à une action que l'on nous demande? Et qu'est ce qui fait que nous acceptons que quelqu'un décide pour nous? Dans la société, qu'est ce qui devrait être amélioré pour arriver à mieux respecter les décisions des personnes?

Nous vous proposons d'en débattre lors d'une journée organisée le 19 novembre 2021 de 9h00 à 15h30 à Wavre par la Mutualité chrétienne du BW,

Eccossad, CLPS-Bw, Pallium, le réseau Archipel, la PFSMBW, Respect Senior et le réseau 107. Ce sera une journée en deux temps: une matinée en présence de Jean-Michel Longneaux, philosophe et une après-midi avec des ateliers de rencontre et de partage d'outils sur le consentement.

Vous souhaitez vous exprimer sur le thème du consentement pour contribuer à la préparation de la journée? **Demandez le formulaire!**

Plus d'infos: **Caroline Elias** - 067/89.36.28 -  
[caroline.elias@mc.be](mailto:caroline.elias@mc.be)

## BULLETIN ROUGE POUR L'INCLUSION SCOLAIRE

La Belgique, et plus particulièrement la Fédération Wallonie-Bruxelles, a été condamnée par l'Union européenne pour son manque d'efforts en matière d'inclusion scolaire des élèves en situation de handicap intellectuel.

En 2009, la Belgique s'est engagée dans le processus d'inclusion en ratifiant la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées. Les Etats signataires **« reconnaissent à toutes les personnes handicapées le droit de vivre dans la société avec la même liberté de choix que les autres personnes et prennent des mesures efficaces et appropriées pour faciliter aux personnes handicapées la pleine jouissance de ce droit ».**

Inscrire un enfant avec une déficience intellectuelle dans l'enseignement ordinaire s'apparente, en Belgique, à une course de fond, émaillée d'obstacles. Ce 3 février, elle a été condamnée par le Comité européen des Droits sociaux (CEDS), pour son manque d'efforts en la matière. C'est une violation de la « Charte sociale révisée », un document qui protège et soutient les droits sociaux de l'homme (tels que le logement, l'éducation, la sécurité sociale, le droit à l'inclusion des personnes handicapées) en Europe. Ce texte normatif est le fruit de 4 années de combat d'un collectif de parents concernés et soutenu par l'asbl Inclusion.

La décision du CEDS constitue une opportunité de faire évoluer l'école inclusive. L'école en Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) pour les enfants présentant une déficience intellectuelle est plus un système d'intégration qu'une école inclusive. La décision du CEDS constitue donc une opportunité de faire évoluer notre enseignement dans le sens de l'inclusion.

L'école inclusive cherche prioritairement à transformer la société, en levant les obstacles à

l'accessibilité de tous aux structures ordinaires de l'enseignement. Tous les enfants d'une même famille devraient pouvoir aller dans la même école et apprendre dans la même classe (plus petite en nombre, avec une formation adaptée des professeurs et du personnel de soutien).



### QUELQUES CHIFFRES :

- **870 000** > population scolaire total en FWB
- **38 000** > nombre d'enfants dans l'enseignement spécialisé
- **6 709** > nombre d'enfants en intégration
- **98** > nombre d'élèves du type 2 (déficience intellectuelle modérée à sévère) dont 53 en maternelle et 45 en primaire

**Excellence et inclusion ne sont pas incompatibles, mais tous sont gagnants.**



Jacques Goderniaux

Réservez cette date  
dans votre agenda

## JOURNÉE RETROUVAILLES! SAMEDI 30 OCTOBRE 2021, FERME DU BIÉREAU, LOUVAIN-LA-NEUVE

Se retrouver tous ensemble pour se parler, rire, vivre et faire vivre Altéo. On en a rêvé pendant des mois ... Bonne nouvelle, c'est enfin possible, alors toute l'équipe d'Altéo BW vous concocte une super journée festive!

A l'occasion de nos retrouvailles, nous avons envie de vivre un concentré de tous ce qui nous fait vibrer avec vous chez Altéo. On veut s'amuser, on veut se retrouver, on veut découvrir, on veut jouer (et gagner), on veut se dépenser et on veut réfléchir (un peu) à nos envies pour le futur de l'association. Ces Retrouvailles seront également l'occasion de fêter un anniversaire important pour nous : les 60 ans d'Altéo.



### AU PROGRAMME :

- 09h30-10h00: Accueil
- 10h00-12h00: Altéo a 60 ans, et c'est quoi le futur? (réflexion collective)
- 12h00-13h30: Repas
- 13h30-15h30: Différents choix d'activités
  - visite du musée L
  - Activité sportive
  - Jeux de société
  - ...
- 15h30-17h00: Grand QUIZ (par équipe)
- 17h00-18h00: On termine en musique

Un programme plus détaillé ainsi qu'une fiche d'inscription vous seront envoyés durant le mois de septembre.

On se réjouit de vous y voir,  
L'équipe d'Altéo BW

# QUIZ!

# GRANDE MARCHÉ POUR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE



Depuis le début de la crise sanitaire, à côté de la prise en charge de la souffrance physique associée aux effets malheureux du coronavirus, une autre souffrance, moins visible spontanément, a puissamment exercé ses effets sur le champ de la santé mentale.

Parent pauvre du financement des soins, la santé mentale fait pourtant partie des secteurs régulièrement oubliés à l'épreuve de la situation d'ensemble que nous vivons.

**UNE IDÉE S'EST FAIT JOUR:** celle d'un projet visant à renouer avec une vie psychique et relationnelle équilibrée et épanouissante à la faveur d'une Grande Marche pour la Santé Mentale et le Bien-Être.

**OBJECTIFS**  
 Cette marche citoyenne et festive à travers la Wallonie et Bruxelles emportait dans son sac à dos quatre ambitions:

- Impliquer l'ensemble de la population dans une mobilisation positive démontrant que chacun est impliqué dans le bien-être commun.
- Initier une réflexion sociétale sur l'importance d'une vision intégrée de l'être humain, incluant les santés physique et psychique.
- Mettre en lumière la diversité des lieux de la

santé mentale, en montrant que celle-ci est au cœur de la vie de tout un chacun.

- Fédérer et visibiliser les acteurs et bénéficiaires de la santé mentale, pour ré-initier des interactions et projets communs.

La marche s'est déroulée pas à pas... pendant 21 jours, du 20 juin au 10 juillet 2021. En Brabant wallon, elle a fait étape à Louvain-la-Neuve le 30 juin et à Braine-l'Alleud le 2 juillet.

Les 21 villes-étapes de Wallonie et Bruxelles ont été ralliées par des marcheurs, qui ont parcouru 50, 20, 5 ou 1 km, à la mesure de leurs possibilités. Les échanges au cours de la marche ont été nombreux et conviviaux, et nous avons pu partager des moments privilégiés entre acteurs et bénéficiaires de la santé mentale.

Quel plaisir de marcher ensemble et de se sentir faire partie d'un tout!



# JOUONS ~~ET MANGEONS~~ AVEC ALTÉO

**C'EST LA RENTRÉE MAIS CE N'EST PAS UNE RAISON POUR S'ARRÊTER DE JOUER. VOICI UN PETIT "MOTS CACHÉS". LES TROUVEREZ-VOUS TOUS ?**



H	F	A	C	T	I	V	I	T	É	S	X	C	L
B	R	A	B	A	N	T	-	W	A	L	L	O	N
Z	B	B	R	A	I	N	E	T	U	B	I	Z	E
W	W	V	O	L	O	N	T	A	I	R	E	S	U
I	C	O	R	O	N	A	V	I	R	U	S	C	F
R	E	N	C	O	N	T	R	E	S	R	L	P	O
Q	U	A	R	A	N	T	A	I	N	E	K	V	R
Q	N	C	P	R	É	S	I	D	E	N	T	A	M
F	O	N	I	V	E	L	L	E	S	Y	W	C	A
J	A	U	C	H	E	F	Q	Q	H	T	Q	A	T
O	L	Y	M	P	I	Q	U	E	A	N	S	N	I
Q	A	L	T	É	O	M	A	G	L	X	U	C	O
V	S	V	N	O	Q	H	J	Q	N	P	X	E	N
S	W	I	R	E	N	T	R	É	E	R	O	S	V

**ACTIVITÉS - ALTÉOMAG - BRABANT-WALLON - BRAINE - CORONAVIRUS - FORMATION - JAUCHE - NIVELLES - OLYMPIQUE - PRÉSIDENT - QUARANTAINE - RENCONTRES - RENTRÉE - TUBIZE- VACANCES - VOLONTAIRES**

# AGENDA



	ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
<b>LOISIRS</b>	Journée Retrouvailles pour les membres et volontaires	30 octobre	Ferme du Biéreau à Louvain-la-Neuve	Organisation Régionale Martin Rose 0472/70 72 79 Martin.ose@mc.be
	Section de Nivelles Repas d'automne	Octobre (date à confirmer)	Lieu à confirmer	Anne-Marie Picry 0497/46 80 93 Ampicry@gmail.com
	Section de Nivelles Cinéma	Novembre (date à confirmer)	Ciné4, 4 Rue de Soignies	Anne-Marie Picry 0497/46 80 93 Ampicry@gmail.com
	Section de Nivelles Atelier surprise	Les mardis (dates à confirmer): 9h30 à 11h30	Mutualité Chrétienne Salle Jean de Nivelles	Clairette Botte - 0478/25 38 66 clairette.botte@gmail.com
	Section de Jauche Animations	Les 2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> mardis: 10h00 à 16h00 (Reprise à confirmer)	Salle paroissiale Rue de l'Hulpeau 1350 Jauche	Edith Genin - 0479/71 17 51 genin-edith@hotmail.com Marijeanne Degraer 0478/23 42 38 Degraer_z@voo.be
	Section de Braine-l'Alleud Animations	Les 2 <sup>ème</sup> jeudis: 13h45 à 16h00	Notre Village - Rue Sart Moulin 1. 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	Cécile Tordeur cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54 73 44 ou 02/384 93 57
	Section Tubize 1/Cinéma: Imagibraire	1/Cinéma: les 2 <sup>ème</sup> jeudis du mois	1/Cinéma: covoiturage départ 13h00 Place de Tubize	Agnès Carlier 0475/70 20 70 agnes.carlier3@gmail.com
	2/ Animations	les 3 <sup>ème</sup> jeudis du mois (Reprise à confirmer)	2/Animations: Salle de la Mutualité à Tubize	
<b>SPORT</b>	Marche - visite culturelle	Mardi 7 septembre, matin	Nivelles, Parc de la Dodaine	Anne Depiesse 0476 88 63 61 anne.depiesse@mc.be
	Marche 2 ou 4 km	Certains mardis matins + d'autres jours à déterminer	Ottignies, Braine, Tubize, Jauche	Anne Depiesse 0476 88 63 61 anne.depiesse@mc.be
	Tous à roulettes, parcours 1, 3 ou 6 km: à pied, en voiturette, en rollator, en joëlette, à vélo, trottrinettes, ...	Samedi 2 octobre	Genappe	Anne Depiesse 0476 88 63 61 anne.depiesse@mc.be
	Cyclodanse	De 19h00 à 21h 2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> vendredis du mois	Centre sportif du Blocry à Louvain-la-Neuve	Organisé par Dynamisport Jamel Alliche - 0495/20 76 96
	Max: 5 couples			Contact via page Facebook Facebook: Jamcyclo danselln

<b>SPORT</b>	Aquagym	Dimanche de 16h30 à 18h00	Braine-l'Alleud Ecole Cardinal Mercier	Organisé par Dynamisport Cécile Tordeur 0475/54 73 44 cecile.tordeurs@gmail.com
	Gym douce	Vendredi 24 septembre après-midi	Salle Jean de Nivelles, 54B Bd des Archers, Nivelles	Section Nivelles Anne-Marie Picry Ampicry@gmail.com 067/21 21 88 0497/46 80 93
	Volley Badminton	Mardi de 17h45 à 18h45	Nivelles	Organisé par le Club Coronarien Nivellois 067/77 22 87
	Stretching Badminton	Lundi de 16h00 à 17h00	Ottignies	Organisé par Cardio BW Henry Savonet - 010/ 61 50 75 info@cardiobw.be
	Gymnastique Volley-ball	Mardi de 15h00 à 16h00	Ottignies	Organisé par Cardio BW Henry Savonet - 010/ 61 50 75 info@cardiobw.be
	Gymnastique	-Jeudi de 17h30 à 18h30 -Vendredi de 18h00 à 19h00 -Vendredi de 19h00 à 20h00	- Ottignies - Wavre	Organisé par Cardio BW Henry Savonet - 010/ 61 50 75 info@cardiobw.be
	Volley-ball		- Wavre	
	Randonnées en joëlettes	Sur demande	Wallonie	Chemin de Traverse christine.deltour65@gmail.com
	Equitation adaptée	Sur demande	Malèves Ste-Marie	Equi Grandi 0495/ 83 26 87
	Attelage adapté	Tous les jours sur rendez-vous	Brabant wallon	4x4 vert 0498/531 531
<b>FORMATIONS</b>	Atelier informatique	Vendredi de 9h15 à 11h30 A partir de mi-septembre avec une réunion d'information	Salle La Ramée ou Jean de Nivelles	Freddy Tomicki freddy.tomicki@gmail.com 02/387 31 51-0472/76 24 75
<b>CONFERENCES</b>	Soutenir les aidants proches: Soirée rencontre et information (en présentiel et en ligne)	Le 4 octobre 2021 à 18h30	Wavre	Infos et inscriptions Caroline Elias 067/89.36.28 ou caroline.elias@mc.be
		Le 5 octobre 2021 à 18h30	Braine l'Alleud	
		Le 7 octobre 2021 à 18h30	Nivelles	
Journée de réflexion sur le consentement	Le 19 novembre 2021 de 9h00 à 15h30	Wavre		Infos et inscriptions Caroline Elias - 067/89.36.28 ou caroline.elias@mc.be