

N°12
DEC 2019



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921580

LUXEMBOURG

4^E TRIMESTRE

ALTÉO

MAG

SOUS LES PROJECTEURS | P03

Présentation de l'Asbl IST:
Intégration Sociale et Travail

ZOOM | P04

Retour sur la journée
des volontaires de Tohogne

DOSSIER | P06 LIVRET NATIONAL

Campagne tourisme accessible:
« *un tourisme all inclusive, un plus
pour tous* » focus sur l'accessibilité.



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 de la Moselle 7-9
6700 Arlon

Altéo

Mouvement social de personnes malades,
valides et handicapées

EDITO

BONJOUR À TOUS.

Mon meilleur bonjour à vous mes chers lecteurs membres d'Altéo c'est toujours avec autant de bonheur et de joie que je me tourne vers vous.

Si vous faites un arrêt dans votre vie, je pense que vous constaterez très vite combien sont nombreux les signes d'empathie, de sympathie qui truffent les rencontres d'une journée. Tout cela ne peut nous amener à réfléchir et à nous faire grandir. Tout cela nous aide à vivre, à exorciser l'isolement et à reconnaître le droit et l'acceptation des différences dans nos responsabilités

Tout cela doit également à faire progresser dans notre cheminement de vie personnelle et chez Altéo : des rencontres pour se former (personnellement je pense que cela peut se faire à tout âge), des rencontres de citoyenneté, de loisirs, de partage... Bref tout cela est un excellent moyen d'ouverture d'esprit et de cœur à cœur.

Merci chaleureusement à vous pour tous ces signes recueillis sur vos visages, vos attitudes surtout... il ne peuvent être que bénéfiques et profitables pour tous, pour plus de convivialité humaine.

Puissiez-vous trouver dans votre vie chez Altéo, comme dans votre vie professionnelle ou privée des signes, des rencontres qui vous font du bien, merci de m'avoir lue.

*Véronique GILLES,
Vice-Présidente
à votre service et celui d'Altéo.*



SOMMAIRE

3 **SOUS LES PROJECTEURS**

Présentation de l'Asbl IST :
Intégration Sociale et Travail

4 **ZOOM**

Retour sur la journée des
volontaires du samedi
5 octobre à Tohogne

6 **ACTUS RÉGIONALES**

- Le Groupe Malades Chroniques
- Echos de nos centres de rencontre

14 **EN IMAGES**

15 **AGENDA**

**Edition et diffusion
Altéo Luxembourg**
Rue de la Moselle 7-9
6700 ARLON
BELGIQUE
Tél: 063/211.848
(Secrétariat Régional)
alteo.luxembourg@mc.be
www.alteoasbl.be

◆ **Service Transport et
Accompagnement
de malades**

Ouvert du lundi
au vendredi
de 8h30 à 12h

◆ **Numéro unique
pour les demandes
063/211.743**

◆ **Service Vacances :**
pour la brochure
séjours et d'autres
infos sur les séjours.
Ouvert de mardi à
vendredi de 9h à 16h
Tél: 063/211.723 ou
063/211.724
arlon.vacances@mc.be

◆ **Abonnement :** compris
dans les avantages
réservés aux membres
affiliés (12,50 €/an)

◆ **Revue réalisée avec
le soutien de :**

- La Mutualité Chrétienne
- La Fédération Wallonie-Bruxelles
- Qualias Optique Luxembourg

◆ **Coordination**
Alice INGABIRE

◆ **Comité de rédaction
et de relecture**

Daniel ANTOINE,
Jean-Michel
DUFRESNE,
Michelle LALLEMAND,
Anne-Marie PEIFFER,
François SCHMETZ, et
Brigitte MARBEHANT

◆ **Editeur responsable**
Daniel ANTOINE,
Rue de la Moselle 7-9;
6700 ARLON

◆ **Pour ce numéro,
merci à**

Myriam ANSSEAU,
Caroline CREMER,
Geneviève FAUTRE,
Véronique GILLES,
Françoise GOUTHIERE,
Francine HOMEL,
et Alice INGABIRE
pour leurs articles.

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

◆ **Illu cover**
Vue aérienne,
Dimitri
Houtteman
Pixabay

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  

PRÉSENTATION DE L'ASBL IST: INTÉGRATION SOCIALE ET TRAVAIL

L'IST (fréquemment appelé Sésame) est ASBL dont l'objectif est de promouvoir les capacités des personnes handicapées adultes en recherche d'autonomie et de mieux être. Notre équipe est pluridisciplinaire et couvre l'entièreté du territoire de la province de Luxembourg. C'est un service

partenaire de la Mutualité Chrétienne, de l'AVIQ, de la Wallonie (Familles, Santé et Handicap) et de l'Union Européenne.

Nos coordonnées: Rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon - Tél: 063/211 846



LA JOURNÉE DES VOLONTAIRES

2019

CHACQUE ANNÉE, DÉBUT OCTOBRE, ALTÉO LUXEMBOURG RASSEMBLE SES VOLONTAIRES AFIN DE LES REMERCIER ET DE LES METTRE À L'HONNEUR. ILS ÉTAIENT PRÈS DE CENT, CE SAMEDI 5 OCTOBRE À TOHOGNE (DURBUY).

APRÈS UN PETIT CAFÉ, LES VOLONTAIRES SONT PARTIS VERS LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS PROPOSÉES. LA VISITE DE LA MAGNIFIQUE PETITE VILLE DE DURBUY...



...ET DE SES TOPIAIRES.



LE CHÂTEAU DE SOMME-LEUZE, POUR DÉCOUVRIR LA COMMUNAUTÉ HINDOUE DE RADHADESH...



POUR LES AMOUREUX DE NATURE, UNE PROMENADE GUIDÉE ...



... ET POUR LES MÉLOMANES, UN ATELIER DE CRÉATION MUSICALE.



DE RETOUR À LA SALLE, LES VOLONTAIRES ONT PROFITÉ D'UN PETIT APÉRO...



...TOUT EN ÉCOUTANT LE DISCOURS DE NOTRE VICE-PRÉSIDENTE, VÉRONIQUE GILLES.



PLACE ENFIN AU REPAS. AU MENU, UNE DÉLICIEUSE RACLETTE.



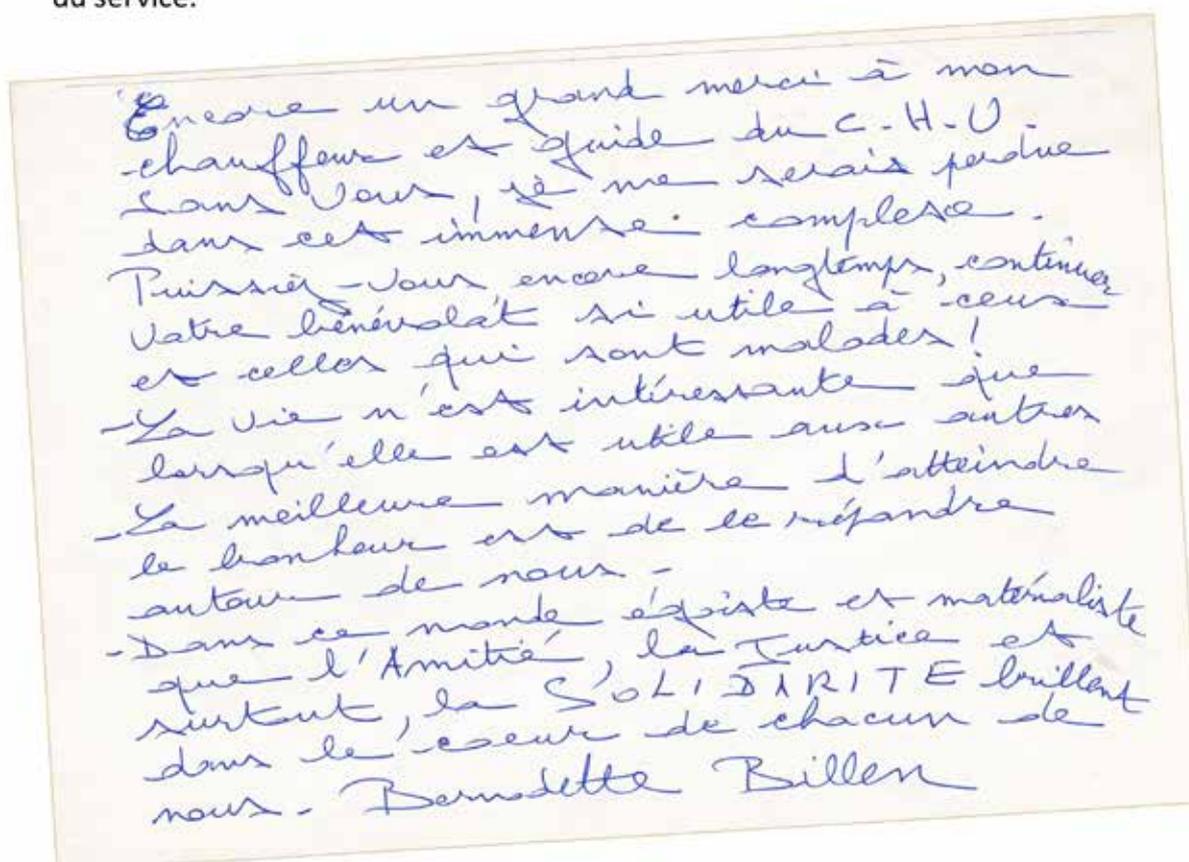
ENCORE UNE BELLE JOURNÉE, PLACÉE SOUS LE SIGNE DE LA CONVIVIALITÉ GRÂCE À NOS VOLONTAIRES. UN GRAND MERCI À EUX ET RENDEZ-VOUS LE 3 OCTOBRE 2020, PAR TOUTATIS !



La journée internationale des volontaires a lieu ce 5 décembre

À cette occasion, nous souhaitons partager avec vous ce petit mot, qui illustre le travail formidable que font nos volontaires au quotidien.

Cette carte a été envoyée par Madame Billen, une bénéficiaire de l'accompagnement en transport d'Altéo Luxembourg, pour Jean-Marie Mertz, chauffeur bénévole au sein du service.



Pour Jean-Marie, comme pour les **362** autres **volontaires d'Altéo Luxembourg** qui se consacrent jour après jour à rendre la vie des autres plus belle

Merci

SEMAINE DE LA MOBILITÉ: SENSIBILISATION À LA VILLE D'ARLON

Cette année encore, Altéo Luxembourg a pris part à la Semaine Européenne de la Mobilité, qui s'est déroulée du 16 au 22 septembre.

Le mercredi 18 septembre à partir de 14h, nos volontaires du groupe de sensibilisation au handicap étaient présents à la Place des chasseurs ardennais pour un parcours avec les élus de la ville d'Arlon.

En collaboration avec la commission mobilité d'Arlon, ils avaient comme objectifs de sensibiliser les représentants de la Ville d'Arlon, aux difficultés rencontrées par les personnes porteuses de handicap dans leurs déplacements quotidiens.

En présence de l'échevin de la mobilité, Kamal MITRI, d'un représentant de la police d'Arlon, du responsable du service travaux de la ville d'Arlon, et des autres élus communaux, les participants ont pu découvrir un parcours de sensibilisation aux difficultés que peuvent éprouver des personnes à mobilité réduite à se déplacer dans le centre-ville d'Arlon.

Le parcours: place des Chasseurs Ardennais , rue du Marquisat , Grand-Rue, Rue de la poste , Inda , police et retour vers l'hôtel de Ville.

Durant le parcours, les volontaires du groupe sensibilisation, ont rappelé quelques revendications de notre mémorandum « *Agissons pour une commune inclusive* ».

Le parcours s'est achevé à l'hôtel de ville d'Arlon, par des échanges entre élus et notre groupe sensibilisation autour d'un verre.

Alice INGABIRE,
Permanente Altéo.



Départ de la place des Chasseurs Ardennais.



Derniers échanges à l'hotel de ville.



La descente des escaliers.



Parcours avec l'echevin.



Parcours avec les élus.



Parcours avec les élus2.



ECHOS DE NOS CENTRES DE RENCONTRE

BERTRIX :

IN MEMORIAM Noël Fauville

(5 décembre 1965 - 7 août 2019)



Tu étais du coin,
tu étais des nôtres
Participant de la
première heure
au centre Altéo de
Bertrix.

Tu étais doué dans
tous nos ateliers
Et tu as fait don
de belles créations
aux gens que tu
aimais.

Amoureux des bêtes et du travail de la terre
Tu étais discret mais efficace
Courageux et patient
Généreux de ton temps et de ton talent
Nous sommes nombreux à posséder
une de tes œuvres

Mosaïques impressionnantes
Peintures lumineuses
L'art était ta passion
Puissent tous les phares du monde
Te guider toujours vers un pays
de lumière et d'amour

Merci pour tout ce que nous a apporté
Pour nous et pour tous ceux qui t'aiment,
tu es parti bien trop tôt

*Myriam ANNSEAU,
volontaire.*

Récit d'un voyage entre basilique et Val d'Or.

En cette fin de vacances, c'est sous un soleil radieux que nous embarquons, suite à l'invitation de notre petite sœur Altéo Libramont « *Libr'ATous* », afin de vivre ensemble une journée qui s'annonce riche en découvertes.

Direction Avioth pour une visite guidée de sa célèbre basilique nichée au creux d'un petit village, le contraste est surprenant ! Ce sont tant le contexte historique que l'aspect architectural et religieux qui ont été abordés durant la visite guidée.



Nous repartons la tête bien remplie et l'estomac dans les talons, heureusement l'étape suivante n'est pas très loin et c'est avec bonheur que nous nous régaloons des excellentes tartines d'Orval accompagnées pour certains de la boisson du même nom, pour d'autres d'un « *liquide* » au choix. L'estomac bien « *calé* » nous sommes prêts pour la deuxième partie de la journée : visite guidée des ruines de l'abbaye, de la très connue Fontaine Mathilde, du musée de la bière

La journée se termine par un passage au magasin qui nous permet d'acheter divers produits de bouche ou cosmétiques issus de diverses abbayes. Fatigués mais heureux au terme de cette belle journée nous reprenons le bus pour rentrer.

Une belle expérience d'échange entre centres à renouveler !

Myriam ANNSEAU, Volontaire Altéo Bertrix

Que vous soyez valide, malade ou handicapé, peu importe votre âge, rejoignez-nous pour des moments conviviaux autour d'activités choisies en fonction des désirs de chacun, en intérieur ou en extérieur.



Libr'**A**Tous

GROUPE
D'ANIMATIONS
ET DE LOISIRS

Libramont



**LE 4^E LUNDI DE CHAQUE MOIS
DE 14H À 17H À LA SALLE
« PRÉ AUBY » À SAINT-
PIERRE (DERRIÈRE L'ÉGLISE)**

**INSCRIPTIONS ET
RENSEIGNEMENTS : BRIGITTE
VOLONTAIRE ALTÉO :
061/46.93.39.**




Libr'A Tous

**GROUPE
D'ANIMATIONS
ET DE LOISIRS
Libramont**



Editeur responsable :
 Altéo Luxembourg
 Rue de la Moselle 7/9
 6700 Arlon
 063 211 848

Altéo
 Luxembourg

**Si vous voulez sortir de chez vous...
 Si vous voulez rencontrer d'autres
 personnes dans un climat
 sympathique et convivial, venez
 nous rejoindre.**

« Libr'A Tous » groupe d'animations et de loisirs est ouvert à tous. Que vous soyez valide, malade ou handicapé, peu importe votre âge, rejoignez-nous pour des moments conviviaux autour d'activités choisies en fonction des désirs de chacun, en intérieur ou en extérieur. Les activités sont suivies d'un goûter.

Nous vous attendons le **4^e lundi de chaque mois de 14h à 17h à la salle « Pré Auby » à Saint-Pierre (derrière l'Eglise).**

Ce groupe est né en 2019, à l'initiative de volontaires Altéo de la région de Libramont. Altéo est le mouvement social des personnes malades, valides et handicapées. Plus d'infos sur **www.alteoasbl.be**

**POUR VOUS INSCRIRE OU POUR TOUT
 RENSEIGNEMENT, CONTACTEZ BRIGITTE -
 VOLONTAIRE ALTÉO : 061/46.93.39.**

Au plaisir de vous y accueillir !

FLORENVILLE ET VIRTON :

Le centre de rencontre « La Concille » à Florenville a repris ses activités le mardi 24 septembre.

Il est ouvert tous les mardis de 9h30 à 16h30, hors périodes de congés scolaires, et accueille toutes les personnes malades, valides, porteuses ou non d'un handicap, sans distinction d'âge.

Personne de contact :

Anne-Marie BREVERY - Tél: 061/314545

Francine HOMEL - Tél: 063/456126

Le jeudi 3 octobre, nous étions 44 à nous retrouver pour nos retrouvailles annuelles à Valansart.

Les tables ont été décorées par des montages réalisés à l'atelier du mardi.



Au programme, accueil avec tasse de café et biscuits suivi de la messe dite par l'abbé Jehenson.

Ensuite, José Herbeuval, ancien marin de la marine marchande, nous propose un voyage vers l'Amérique du Sud. A travers Dias et petit film, nous traversons l'Atlantique, le canal de Panama et ses différentes écluses qui élèvent les navires de 25,9 mètres depuis le niveau de la mer; puis escales en Equateur, Pérou, Chili...et retour vers Anvers en passant par la Hollande et l'Allemagne.

Vers 12h30, apéritif puis dîner suivi du traditionnel bingo ou tout le monde gagne et la journée se termine par un café et une pâtisserie.



Merci à toutes les personnes qui par leur présence ou leur participation active, ont permis de faire de cette journée une réussite.

*Francine HOMEL,
Volontaire Altéo Florenville*

PROCHAINES ACTIVITÉS :

- Gouter de Noël avec l'Elan Gaumais le 17 décembre à la salle « La Gaumaise » à Florenville
- Concours de whist le dimanche 12 janvier
- Journée à Orval le 31 mars 2020

INVITATION DE LA LOCALE DE MARCHE



Le tourbillon des Savoirs

**Goûter festif chic
et pas cher.**
Passer un moment de convivialité



Altéo
Luxembourg

Mouvement social de personnes malades,
valides et handicapées

16 décembre 2019

De 13h30 à 17h
Mutualité chrétienne
Avenue du Monument 8
6900 Marche

Participation 5€-Ouvert à tous.
Inscription obligatoire pour
le 9 décembre au 063/211 848

COORDONNÉES DE NOS CENTRES DE RENCONTRES ET GROUPES D'ACTIVITÉS :

ARLON

Numéro de compte de la locale :

BE34 0010 0218 3990

groupe des aînés, à Differt, le lundi de 9h à 17h,
Elise HOFFELT GROVEN: 063/38.74.89
(le lundi) ou Jean-Claude SCHROEDER:
063/22.78.79

groupe jeunes "Les Bourlingueurs",

à Differt, deux jeudis par mois, de 13h30 à 17h,
Coralie PESCE: 061/21.17.44 E-mail:
coralie.pesce@mc.be

BASTOGNE

Numéro de compte de la locale :

BE37 7765 9316 7528

ateliers créatifs, à la Mutualité Chrétienne
de Bastogne, le mardi de 13h30 à 16h30,
Marie-Jeanne MARTIN: 061/21.31.01

LIBRAMONT

Numéro de compte de la locale :

BE76 0680 6379 4095

ateliers créatifs, local de l'Eglantine à Bertrix,
le vendredi de 9h30 à 16h,
Raymonde DAZY: 0479/21.74.66 ou

MARCHE

Numéro de compte de la locale :

BE67 0688 9225 0887

groupe « Loisirs », à la Mutualité Chrétienne
de Marche, 4 à 5 fois par an, Christiane
JACQUEMIN 0487/80.75.31 (appeler du lundi
au vendredi avant 19h)

groupe « Les Fantaisistes », à la Mutualité
Chrétienne de Marche, 1^{er}, 3^{ème} et 5^{ème} lundi du
mois hors congés scolaires de 13h30 à 16h30,
Marcelline ELOY / 0471/52.02.06 (appeler du
lundi au vendredi avant 19h)

SALM-OURTHE

Numéro de compte de la locale :

BE08 0680 6258 3013

ateliers créatifs, à Grand Halleux,
le jeudi après-midi de 13h30 à 16h00
Christiane LECLERE: 080/21.65.76 ou
Joseph FRAITURE: 080/51.73.25

VIRTON - FLORENVILLE

Numéro de compte de la locale :

BE85 0682 2217 6406

ateliers créatifs, à Ethe, à l'ancienne mairie,
le lundi de 13h30 à 16h30,
Hélène GHIRINGHELLI: 0498/75.15.39
ou Rachel THÔNE: 063/67.55.39

ateliers créatifs, à Florenville, au Home
La Concile, le mardi de 9h00 à 17h00,
Anne-Marie BRACONNIER - BREVERY:
061/31.35.45 ou Francine HOMEL: 063/45.61.26

cercle sportif « Élan Gaumais », à Saint-Mard,
les 3 premiers mardi du mois à Jamoigne de
16h30 à 17h30 gymnastique douce et
relaxation, de 17h30 à 18h30 natation, le tout
sous la conduite d'un moniteur diplômé.
le dernier mardi du mois, bowling de 16h30
à 18h30 à la Gaumaise à Florenville
Michel LAHURE: 063/57.65.93.

Altéo Sport

Cercle sportif « Les Dolmens » :

Aquagym au Centre Omnisport de Durbuy -
Fond Sainte-Anne 3, 6940 Barvaux
le mardi de 14h45 à 15h45
Delphine ARNOULD: 063/21.19.47 ou
0472/48.36.73

Cyclodanse à Wideumont - Institution
Les Elfes - Wideumont-Station 203,
6800 Libramont-Chevigny

« Les Elfes dansent » - deux jeudis par mois
Jean CREPIN: 0470/22.17.66

LE WEEKEND JOËLETTE À ECHTERNACH
DU 20 AU 22 SEPTEMBRE



AGENDA



	ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SÉJOURS	Séjour malades chroniques	Dates à confirmer (dernière semaine de mars)	À Rochefort	Altéo Luxembourg: 063/211.848
	Tout Public	Du 24 avril au 1 ^{er} mai	Ter Duinen	Sortie de la brochure vacances le 15 janvier 2020
	Bien-être	Du 3 au 8 mai	Houffalize	
	Tout Public	Du 15 au 24 mai	La londe-les-Maures	
	Tout Public	Du 17 au 24 mai	Crête	
	Religieux	Du 26 juin au 2 juillet	La Salette	
	Jeunes	Du 27 juin au 4 juillet	Aveyron	Contactez le Service Vacances Altéo Luxembourg: Tél: 063/211.723 ou 063/211.724
	Tout Public	Du 13 au 20 septembre	Nieuport	Email: vacances.arlon@mc.be
	Tout Public	Du 24 septembre au 1 octobre	Djerba	
RENCONTRES	Rendez-vous du social organisés par la Province du Luxembourg, l'Asbl Aidants Proches et le service autonomie de la MCPL	13 décembre	Palais Abbatial de Saint Hubert de 8h30 à 12h30	Les aidants proches: qui sont-ils? Comment les épauler? Information et inscriptions: 063/212 236 ou sp.social@province.luxembourg.be
	Scoop pour un, scoop pour tous	5 mars l'après-midi	Mutualité Chrétienne de Libramont	Présentation de la fondation contre le cancer Prochaines dates: le 18 juin - 10 septembre - 26 novembre



QUALIAS

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Partenaire Mutualité chrétienne



Magasin d'optique



- Montures optiques
- Lentilles de contact

- Examen de la vue gratuit
- Vos lunettes de vue dès 79€

Lunettes progressives achetées
= solaires progressives offertes
ou -10% sur les verres

Garantie "Optimum 3"

Contre la casse,
la perte ou le vol *

*voir conditions en
magasin

Matériel de soins et d'assistance

Vente et location

Nous livrons le gros
matériel directement
à votre domicile *

*voir conditions en
magasin

- Puériculture
- Incontinence adulte

- Aides à la mobilité
- Semelles orthopédiques

- Orthèses, prothèses
- Aménagement du domicile



- > ARLON Place Didier 36
- > LIBRAMONT Rue des Alliés 2c
- > MARCHE Av. du Monument 8

www.qualias.be