

N°19
SEPT 2021



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921583

NAMUR

3^E TRIMESTRE

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altecoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Bureau de dépôt
Charleroi X
rue du Rabiseau 14
6220 Fleurus

Expéditeur
rue des Tanneries 55
5000 Namur

DOSSIER
LIVRET NATIONAL

**TOUS ACTEURS
DU DÉVELOPPEMENT
DURABLE**

Altéo

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

EDITO



Septembre ...
Rentrée pour toutes et tous,
avec soulagement: oui malgré
l'incertitude qui persiste ...

Au moment où j'écris ces
quelques lignes, une quatrième
vague est encore possible.
Mais les beaux jours sont là
heureusement! Pour Altéo, c'est
un peu « *quoiqu'il arrive, on
avance!* ».

Activités diverses, réunions en
présence physique, permanents
et volontaires au taquet: ils ont
traversé tant bien que mal cette
pandémie ...

Il y a eu beaucoup d'initiatives:
les échanges de services, les
balades nature qui ont repris avec
enthousiasme, « *l'arbre à vœux* »,
la reprise des séjours attendue par
beaucoup ...

Et ouf! Au-delà des statistiques
en soins intensifs, des privations
de libertés, de l'angoisse, il est
revenu le temps de vivre, de
profiter, de donner des sourires
aux gens.

Parmi toute la population belge, il
y a les plus faibles, les personnes
handicapées, comme Léa, sportive
aux jeux paralympiques. Avez-
vous entendu parler de Léa? Elle
veut se battre, et cela, malgré son
handicap, car elle déteste la pitié!

Mon vœu de rentrée serait donc
de toujours continuer à nous
battre, quelles que soient les
difficultés, comme Léa.

Bonne rentrée à tous.

Claire Grignard.



SOMMAIRE

3 **SOUS LES PROJECTEURS**

- Philippe Goffin
Mot de l'Aumônier
- La surdité
- Le stretching
- Réussir sa vie
- Handicapé et confiné
- Hommage à Yvonne Polet
- La mésange
- Et si on rêvait un peu

11 **ACTUS RÉGIONALES**

- GT Cabane
- Activités socio-culturelles
- Activités sportives

15 **AGENDA**

Edition et diffusion
Altéo Régionale de Namur
Rue des Tanneries, 55
5000 Namur
081/24 48 17
alteo.namur@mc.be
www.alteoasbl.be

◆ **Service Transport Altéo pour la Province**
081/24 48 78
Permanence téléphonique
Du lundi au vendredi
de 9h à 12h

◆ **Service Vacances Altéo pour la Province**
081/24 48 98

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

◆ **Impression**
Imprimerie Parmentier

◆ **Editeur responsable**
Catherine Goffinet
Rue des Tanneries, 55
5000 Namur

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

◆ **Crédit photos**
Archives Altéo

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

Imprimé sur
papier recyclé

Altéo
Fédération Mutualité Chrétienne

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

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

PHILIPPE GOFFIN

PRÉSIDENT DE LA SECTION LOCALE D'EGHEZÉE



Philippe a adhéré à Altéo en 1994. Trois ans plus tard, aidé par plusieurs personnes, qu'il tient d'ailleurs à remercier, il a fondé la Section locale d'Éghezée.

Philippe est le président de cette Section locale, mais à ce mot, il préfère celui de "serviteur". En effet, il considère que son rôle est de veiller à donner une âme à la Section, mais aussi d'essayer que les membres aient le sentiment de passer un bon moment lors des activités.

Il souligne qu'il est bien aidé dans sa tâche par plusieurs personnes - qu'il remercie - notamment les membres du Comité.

En plus de la Section d'Éghezée, il s'implique dans différentes structures telles que le Bureau Régional, le Comité Régional, l'Assemblée Générale, le Groupe Scoubidou, la Commission Sport et la Commission Vacances Régionale.

Il se sent bien chez Altéo d'autant plus qu'il estime que notre mouvement l'aide à faire quelque chose de sa vie.

En cette période difficile, Philippe garde le contact avec les membres de la Section. Ceux-ci sont d'ailleurs impatients de reprendre les activités. Il espère que cela pourra se faire en septembre.

Merci Philippe.

Jean-Luc Gelinne

MOT DE L'AUMONIER

“ Des personnes cherchent le silence, non pas la simple absence de bruit mais le silence intérieur.

Nous payons bien chèrement le manque de silence, sous forme de différentes maladies physiques, psychologiques et spirituelles.

Le silence est aussi une affaire d'une importance sociale tout comme l'air que nous respirons. Le bien-être personnel et collectif y est en jeu, en partie. Le bruit nous asphyxie. Je ne parle pas d'abord du fracas stressant de la circulation qui nous enveloppe. Mais il y a des bruits qui sont pires: annonces publicitaires, message, mobiles, iPhones, iPads... finissent par être plus assourdissants que le trafic le plus retentissant. Le pire des bruits, et de loin, c'est celui que nous portons tous en nous: cet exténuant vacarme de nos pensées qui nous maintiennent dans un état permanent de dispersion et d'anxiété, de regret du passé, de peur du futur.

Nous ne pouvons vivre ainsi. Nous avons besoin d'espace de silence extérieur et bien plus d'espace et de temps de silence intérieur.

Cherche la paix et le silence au fond de toi. Assieds-toi, respire. Sois en paix. Laisse tes craintes, tes rancœurs, tes désirs se dissoudre.

Tu pourras trouver un havre de silence en tout lieu, à la montagne, dans une église, dans ta voiture, dans ton travail. C'est si bénéfique et bon marché! ”

Jean Marchand

REGARD SUR LA SURDITÉ

Arrivée à un certain âge, ma maman de 88 ans est atteinte d'une déficience auditive depuis une dizaine d'années. Elle témoigne aujourd'hui de ses difficultés quotidiennes.

Bonjour, comment vivez-vous votre perte d'audition ?

Depuis que j'ai 78 ans, j'ai des difficultés à bien entendre. Mon mari, aujourd'hui décédé, a connu cela aussi vers 70 ans.

Avez-vous demandé une aide ?

Je suis allée voir un audiollogue. Après plusieurs tests, il m'a proposé des appareils auditifs adaptés.

Votre déficience auditive réduit-elle votre autonomie ?

Non, je me fais comprendre par des gestes quand je veux exprimer quelque chose, car le dialogue est parfois difficile. J'ai aussi installé une sonnette qui m'avertit de la présence d'un visiteur par un voyant lumineux au lieu d'un signal sonore. En outre, je reçois l'aide de mes filles, même si le fait d'être malentendante me force à me débrouiller.

Lorsque vous regardez la télévision ou écoutez la radio, comment cela se passe-t-il ?

Une amie de ma fille, Cécile, également malentendante, m'a montré un bouton sur la télécommande qui me propose les sous-titres des émissions. C'est une bonne chose, car je peux suivre en lisant. Ce télétexte est une aide à ne pas négliger. Quant à la radio, je ne l'écoute malheureusement plus.

Que conseillerez-vous de faire à une personne malentendante ?

Je lui dirais de prendre rendez-vous chez un audiollogue, puis chez un audioprothésiste qui feront des tests et la conseilleront pour des prothèses auditives. Celles-ci sont d'ailleurs partiellement remboursées par la mutuelle.

La surdité peut considérablement influencer notre vie. Avant de porter ses prothèses, maman a été victime d'un vol à son domicile. Quelqu'un s'était introduit dans la maison alors qu'elle y était présente. Ayant le dos tourné, cette personne a volé son sac avec l'argent sans qu'elle n'ait rien vu ni entendu. L'ouïe et la vue sont en effet précieux.

Un autre exemple : maman et moi, nous nous côtoyons souvent. Si jamais elle a oublié de mettre ses prothèses, la communication ne se passe pas toujours bien ! Comme on ne se comprend pas, on s'énerve et on se dispute facilement.

La surdité progressive résulte de l'incapacité du pavillon et du nerf auditif à transmettre certaines fréquences au cerveau. Cela va parfois jusqu'à une incapacité complète à entendre les sons. Cela en fait est dû à plusieurs facteurs dont le facteur social, c'est-à-dire les multiples bruits de fond générés par les automobiles, les marteaux-piqueurs, les bruits de sirènes ou d'alarmes, les sifflets du départ des trains ... Savez-vous que l'intensité sonore de la parole calme et paisible d'une conversation est de 55 à 60 décibels ? Imaginez un peu les décibels de tous les bruits évoqués plus haut !

Quoi de plus frustrant que de ne pas entendre votre interlocuteur ! Certaines personnes malentendantes lisent sur les lèvres afin de percevoir ce qu'on leur dit.

Mettez-vous à la place d'une personne sourde : elle est un peu dans une bulle. Si vous ne « percez » pas sa bulle, elle peut rester isolée longtemps sans s'exprimer. Alors allons vers elle, ne la laissons pas au bord du chemin. Et si d'aven-

ture, vous ne parvenez pas à parler avec elle, il y a l'écriture qui vous permettra d'échanger. Vous serez agréablement surpris du potentiel et de la

joie que ces gens ont de vous parler!

Claire Grignard



LE STRETCHING OU LES ÉTIREMENTS TOUT EN SOUPLESSE

Après des mois de confinement, souvent bloqués à la maison, les gens ressentent un manque évident de mobilité dans leur corps. Le stretching demande peu ou pas d'équipement et est facile d'accès. N'importe qui peut s'y retrouver.



La poursuite d'une activité a une influence extrêmement bénéfique sur le comportement et le développement des possibilités de toute personne âgée ou ayant un handicap.

Le stretching est une solution privilégiée pour favoriser la conscience de soi et équilibrer la tonicité. Il s'avère également un excellent vecteur de communication. Si la prise de conscience corporelle, la connaissance de son corps et le maintien des capacités physiques sont importants, c'est avant tout la relation, le plaisir d'échanges et le jeu qui favorisent le développement de soi. L'objectif recherché consiste à développer des séances cohérentes construites autour d'exercices adaptés à nos attentes: adresse et coordination, équilibre, mobilité articulaire, souplesse,

renforcement musculaire et tonification, communication motrice et sociabilisation, conscience du corps et affinement sensoriel, mémorisation ...

Pour obtenir de vrais résultats, une pratique régulière est nécessaire. On peut opter pour 2 à 3 séances d'une heure par semaine, ou, quotidiennement, des petites périodes de 6 à 8 minutes. Au début, il est vivement conseillé de se faire accompagner par un professionnel, afin de découvrir l'ensemble de sa musculature, et découvrir les bonnes techniques d'étirement. Par la suite, il vous sera aisé de répéter les séances aux moments qui vous conviennent le mieux.

Correctement pratiqué, sans violence, sans exagération, le stretching procure une réelle sensation de bien-être. Il n'est pas nécessaire d'adapter les exercices d'étirement à sa musculature ou à sa condition physique. Il s'agit, au contraire, de diminuer sa tension musculaire et, partant de là, de favoriser une plus grande liberté des mouvements. Loin de provoquer l'émulation ou la course à la performance, le stretching laisse une impression de calme qui facilite le contrôle des muscles et des ligaments. C'est une activité "sur mesure" qui rend libre d'être soi-même et d'apprécier cette liberté.



➤ QUAND LE PRATIQUER ?

A tout moment de la journée, quand vous le désirez, quand vous le pouvez :

- ➔ le matin quand vous vous levez
- ➔ au bureau, pour dissiper les tensions musculaires ou nerveuses
- ➔ après être resté longtemps assis ou debout
- ➔ lorsque vous éprouvez une sensation pénible de raideur

➔ durant vos instants de loisirs, devant la télévision, en écoutant de la musique, en lisant ou en bavardant, dans votre voiture, en attendant l'autobus ...

Jacques Goderniaux



CONSEILS POUR RÉUSSIR SA VIE

La clé du succès se trouve dans notre attitude.
Que faisons-nous pour réussir notre vie professionnelle ou privée ?



Lorsque nous en avons besoin, écoutons notre voix intérieure.

Nous préférons rester dans une zone de confort. C'est facile et pratique de rester attaché à nos habitudes. Le plus important est de nous ouvrir aux nouvelles idées et façons de penser. N'imposons pas nos convictions aux autres. Il est indispensable d'être avec son temps et d'essayer d'en apprendre le plus possible. Nos expériences de vie restent le meilleur enseignement. Ne considé-

rons pas nos succès comme allant de soi. L'école a son importance, mais elle n'est pas la seule pour se faire une place au soleil.

Rien de plus précieux que la santé, nous désirons continuer à profiter pleinement de notre vie et aller de l'avant. Il faut nous reposer en suffisance et maintenir un bon mode alimentaire.

Personne n'aime se sentir exploité, alors traitons les autres comme nous souhaitons qu'ils nous traitent et n'essayons pas de tirer profit de nos relations: autant être respectueux et honnête. Nous commettons tous des erreurs, ce qui nous freine dans notre ascension. Réfléchir à ses erreurs et à tout ce que nous en avons appris, cela nous permet d'avancer. Ce que nous voulons atteindre demande des efforts. Le temps est la denrée la plus précieuse.

Trouver sa passion peut être difficile, mais une fois que nous l'avons identifiée plus rien ne peut nous empêcher de réaliser nos rêves.

Nicole Spourquet

HANDICAPÉ ET CONFINÉ : LA DOUBLE PEINE

En Belgique comme ailleurs, énormément de personnes connaissent une santé physique, mentale ou sensorielle difficile.

Le confinement aidant, elles font souvent partie des invisibles de notre société. Dans cette longue crise sanitaire, les individus qui connaissent pareille situation ont du mal à se faire entendre. Leurs accompagnants sont fréquemment aussi en souffrance et on n'en prend pas toujours bien soin.

On a entendu parler des seniors, des jeunes, des malades, du personnel soignant, de la fermeture des écoles, des étudiants, etc. mais à peine des personnes handicapées. Dans la vie courante, on en parle peu sauf quand il se passe un événement ponctuel qui interpelle. Quatre-vingts pour cent des incapacités sont invisibles. Cette situation est souvent doublement préjudiciable parce que cela influence aussi les relations sociales de ces personnes.



Dans la vie ordinaire, c'est déjà le parcours du combattant à maints égards. Alors, avec la survenue du Covid, c'est presque devenu pour

certain le parcours du survivant. Sans pouvoir entrer dans les détails, de nouvelles difficultés s'ajoutent à leur souffrance et les petits moments d'évasion se font plus rares. La perte de contacts ou de liens à cause de la crise est dommageable pour tous mais en particulier pour quiconque connaît le handicap. Les contrariétés, quand ils s'efforcent d'avoir des relations sociales, sont déjà plus importantes qu'en temps normal, il est alors facile de comprendre que ça se complique pendant ce temps de crise. Préserver les liens est important, particulièrement pour ces citoyens-là. Par exemple, l'utilisation obligée d'un fauteuil roulant est déjà une forme de confinement, le résultat est que cette longue quarantaine est ressentie comme une double peine. Il est évident que les limitations vécues sont plus supportables lorsqu'elles s'affrontent ensemble.

Or, force est de constater que l'isolement imposé de la sorte, se vit encore plus difficilement pour eux. Les limites ne sont pas le problème le plus important mais bien la difficulté de les vivre ensemble. Les soucis afin de garder une vie sociale sont considérables pourtant les contacts doivent être sauvegardés le plus possible. Le pape François a dit : « *une personne handicapée doit non seulement exister pour se construire mais aussi appartenir à une communauté* ». La fraternité est une vertu chrétienne, elle dilate le cœur. Valides ou moins valides, nous sommes des êtres à part entière, nous méritons d'être considérés comme tels. Un geste simple et généreux : frapper à la porte de quelqu'un en souffrance et lui demander : « *comment ça va ?* »

Jacques Pimpurniaux



HOMMAGE À YVONNE POLET



Yvonne Polet s'en est allée discrètement à 85 ans, discrètement, comme elle a vécu. Telle une petite bougie dont la flamme faiblit et qui s'éteint doucement, sans faire de bruit.

Elle fut une personne extraordinaire par les services qu'elle a rendus, par sa disponibilité, par son amitié.

Ardennaise d'origine, elle a vécu une partie de son enfance et de son adolescence en Afrique, au Congo, chez les religieuses bénédictines à Jadotville, comme pensionnaire, avec Lucie, son amie de toujours. Très vite, elle a baigné dans un entourage religieux où le service, le soin des autres étaient primordiaux.

Après la guerre, avec d'autres personnes, Yvonne développe à Namur un petit centre de documentation religieuse. Celui-ci se développe progressivement et devient le C.D.D.: « *Centre de Documentation Diocésaine* », où, avec sa petite équipe de collaboratrices, elle accueille avec le sourire des centaines de clients, prêtres et laïcs, pendant plus de 40 ans.

Durant toutes ces années de services, elle s'est montrée une femme organisée, généreuse, souriante; une collaboratrice confiante et ouverte aux initiatives nouvelles. Elle appréciait aussi les rencontres humaines et les fêtes.

Arrivée au temps de la retraite, elle ne pouvait vivre sans dévouement. Elle est alors venue comme bénévole chez les Petites Sœurs des Pauvres, à l'accueil et à la bibliothèque.

Elle a continué à manifester sa générosité et sa faculté d'attention aux autres, spécialement aux plus fragiles, aux plus pauvres, aux démunis, aux personnes handicapées.

Elle participait aux réunions d'Altéo les lundis après-midi tous les 15 jours dans l'enceinte du home Saint-Joseph où elle a brillé par sa présence active. Elle s'occupait également de la trésorerie de la Section locale de Saint-Servais et il lui tenait à cœur de fêter chaque mois les anniversaires de tous les membres. Elle sera aussi chauffeur à ses heures, que ce soit pour transporter quelqu'un ou pour l'accompagner faire des courses.

Tout ce qui pouvait être récupéré était recyclé. Tout ce qui pouvait encore servir pour le bricolage, les lots, pour la tombola, le bingo, la banque alimentaire, Oxfam, tout cela était récolté par ses soins et attendait chez elle souvent dans son garage. Que de nombreuses personnes elle n'a pas aidées par un soutien efficace, une aide discrète, un dépôt de livres et de revues, un appel téléphonique ou une écoute attentive et bienveillante.

Nous voulons te dire merci Yvonne, merci du fond du cœur, merci pour tout ce que tu as fait, pour tout ce que tu as donné à chacune et chacun, pour tout ce que tu nous as apporté aussi, pour qui tu as été.

Monique Magnette

J'ÉCOUTE LA MESANGE

Voici un peu plus d'un an que cet agresseur nous attaque. Qui ? Le Covid, bien sûr.

Il est là partout avec une énergie machiavélique. Rester chez soi, porter le masque, éviter les contacts, interdire les bisous, entendre de mauvaises nouvelles partout.

Je veux survivre, j'essaie de sortir prudemment chaque jour, mais je rentre et me bloque devant l'ordinateur ou la TV.

Je « zone », je commence à devenir apathique. A la longue, je réalise que je ne m'ennuie plus, je ne vis plus, simplement je suis.

Mais l'autre jour, affalée dans mon canapé, j'entends un « couic » ! Je n'y fais pas attention, mais ça continue ... Je sors de ma torpeur et là derrière la vitre : une mésange m'interpelle. Elle est belle, elle est gaie et puis elle commence à me fasciner : je la regarde, je l'écoute. Il me semble qu'elle a un projet. C'est le printemps et la vie bouillonne en elle.

Le lendemain, c'est un moineau qui me présente le même scénario. Je le regarde, j'attends. Et puis, dans mon esprit un peu embué, une idée germe : et si je chantais aussi, et si je recommençais à faire des plans ?

Le troisième jour, c'est un verdier qui fait l'acrobate. Décidément, ils ont de la suite dans les idées ces oiseaux !

Et oui, cela a retenti dans ma tête et je me suis

dit que j'allais bientôt pouvoir revivre. Mais est-ce que ce sera comme avant ? Je pense que cette période a changé certains comportements : un petit bonheur quand quelqu'un me sourit, une joie d'entendre des enfants rire et des grands bavarder, un soulagement de ne plus avoir à courir pour tout, me permettre d'agir au mieux pour moi et pour les autres. Ressentir la joie de réapprendre à lire, se permettre de rêver, refuser de s'embrouiller dans des considérations futiles, travailler avec conviction et pas par obligation. Découvrir cette nouveauté et s'y consacrer en savourant ce moment, tout cela est important.

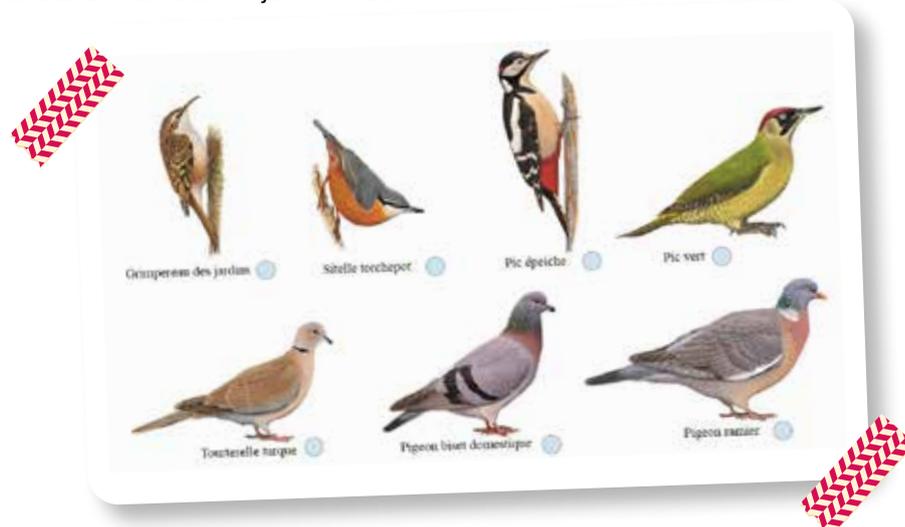
Pendant que j'écris ce texte, j'écoute une musique qui me fait du bien, elle me fait penser à quelqu'un et l'idée me vient de prendre contact avec elle : téléphoner, rendre une petite visite ou même faire quelques pas ensemble.

Et petit à petit, je vais découvrir de nouvelles choses, de nouvelles façons de ressentir les nouveautés qui se présentent à nous.

Je recommence à respirer librement et cette torpeur dans mon cerveau se dissipe : à moi, un nouvel avenir, tout comme ces oiseaux qui sont venus me secouer !

Merci à tous ces moineaux, verdiers, merles, mésanges ... Merci.

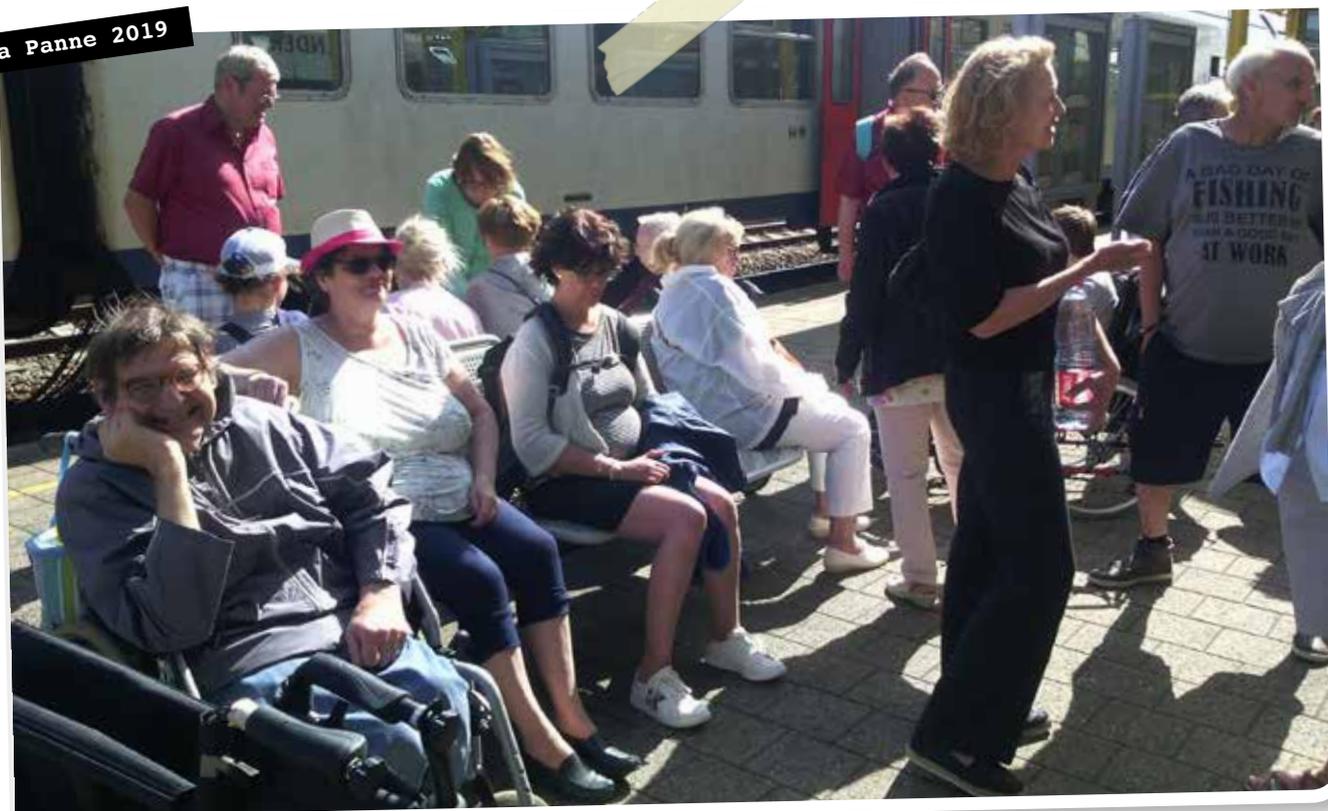
Kathleen Henry



ET SI ON RÊVAIT UN PEU ...

J'ai fait un rêve : le Coronavirus avait disparu aussi vite qu'il était venu.
 Altéo se mettait en mode de fonctionnement ultra-rapide.
 Tout recommençait comme avant : les balades nature, les découvertes
 du milieu, les réunions de sections, les sports. C'était sublime !

La Panne 2019



Mais hélas, ce n'était qu'un rêve et à présent où en est-on? Des expositions reviennent comme pour nous narguer. Par exemple, « *Napoléon* » à la gare des Guillemins à Liège. Mais comment faire si le trajet en train est problématique? A l'heure où je vous écris, pour les réunions en section, le nombre de participants est encore limité. Nous attendons septembre, moment où grâce à la vaccination ce nombre augmentera peut-être. Le sport à l'intérieur est toujours limité, mais nous espérons une réouverture dès septembre.

Cessons de rêver, les balades nature ont repris et se sont associées au Groupe Découverte du

Milieu. Nous avons scindé le groupe en deux plus petits pour limiter le nombre de participants dans la « *bulle* » et multiplié par deux le nombre de balades puisque les autres activités sont en sommeil.

Je suis peut-être optimiste, mais j'entrevois le bout du tunnel avec espérance.

Je voulais partager cet espoir avec vous tous et en attendant de vous revoir, prenez soin de vous et des autres... Et surtout, à bientôt!

Liliane Jacques

« GT CABANE »

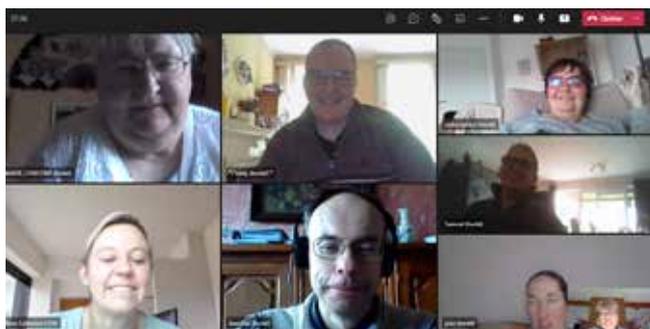
FOCUS SUR LE NOUVEAU GROUPE DE TRAVAIL

FOCUS SUR LE NOUVEAU GROUPE DE TRAVAIL

Un nom bien intrigant: « GT » pour « Groupe de Travail »! D'accord ...
Mais pourquoi le mot « Cabane »?

Au sein de la Régionale Altéo Namur, nous avons tout simplement souhaité entamer une réflexion sur l'après-Covid ou comment sortir de sa « cabane »? Après les longs confinements successifs, nous avons reçu de nombreux témoignages de nos membres comme du grand public sur l'appréhension de se « déconfiner » et d'être à nouveau confrontés au monde extérieur. De nouvelles habitudes se sont mises en place, on est bien chez soi et donc on n'a plus trop envie de sortir et d'aller vers les autres, on risque de s'isoler...

Ceci a été le point de départ du travail entamé par quelques membres d'Altéo Namur qui se réunissent tous les 15 jours depuis le mois de mars par visioconférence. Ils réfléchissent ensemble aux pistes qui permettraient d'accompagner les personnes à « re »-sortir de chez elles.



La première étape du travail a été de faire un état des lieux du ressenti de chaque participant à ce groupe: **aujourd'hui, comment chacun se situe-t-il par rapport à cela? Comment nous motivons-nous à démarrer notre journée chaque matin? Sortons-nous seulement si c'est strictement nécessaire?** Nous nous sommes également interrogés sur nos représentations de la santé: « **Pour**

moi la santé, qu'est-ce que c'est? »

Selon l'OMS, la santé ne se résume pas seulement à une absence de maladie ou d'infirmité, mais se définit comme un état de complet bien-être physique, mental et social.

Nous nous sommes alors posé la question suivante: « **quel est l'élément de la définition qui est le plus mis à mal durant cette pandémie? »**

Pour s'apercevoir que tous les aspects de la santé sont mis à mal même s'il y a une prédominance d'atteinte au bien-être social. Par exemple, des conséquences sur la santé physique, avec notamment une dégradation de la mobilité, liées au report des rendez-vous médicaux et également liées au fait que l'on ne bouge presque plus de son logement. Mais aussi une atteinte au bien-être mental, effet du manque de contacts sociaux, d'activités... Le groupe s'est alors questionné sur ce qui lui faisait du bien: « **quels sont à l'inverse les facteurs qui améliorent notre bien-être global? »** Un contact téléphonique positif pour l'un, le fait de s'occuper d'un animal pour l'autre, un contact direct, un sourire que l'on peut croiser en faisant ses courses, un moment dans un parc public pour voir de la vie autour de soi... autant de petites choses qui peuvent aider au quotidien à garder le cap en attendant un retour progressif à une vie sociale « normale ».

Une fois, cet état des lieux terminé, le groupe compte poursuivre son travail en réfléchissant à des pistes concrètes pour accompagner la sortie de confinement afin qu'elle se passe le mieux possible pour chacun.

Catherine Rase

ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES

EN FONCTION DE L'ÉVOLUTION DE L'ÉPIDÉMIE COVID-19, LES ACTIVITÉS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES. CONTACTEZ-NOUS AU PRÉALABLE.

→ MALADES CHRONIQUES

Ce groupe s'adresse à toute personne qui vit la maladie au quotidien. Il poursuit un triple objectif : être un lieu de parole et de partage d'expériences, un lieu d'informations sur différents thèmes liés à la maladie, un lieu d'expression des revendications par rapport aux difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours.

Les réunions du groupe « *Malades chroniques* » se déroulent un lundi par mois de 14h à 16h à la Mutualité chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55 à Namur.

Prochaines rencontres les lundis 13 septembre, 11 octobre, 08 novembre, 13 décembre. Contact : Catherine Rase au 081/24 48 62 ou 17.

→ SCOUBIDOU

Le Groupe Scoubidou s'adresse à tous en vue de favoriser l'intégration.

Ce groupe a comme spécificité d'adapter ses activités à des personnes qui ont des difficultés de compréhension et/ou de comportement.

Les rencontres de Scoubidou se déroulent les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois de 16h30 à 18h30 à la salle du CINEX, rue Saint-Nicolas à Namur (sauf contre-indication).

Nos prochaines activités se dérouleront les 8 et 22 septembre, 13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre, 8 décembre. Contact : Marie-Christine Neuville au 0473/24 14 15.

→ DÉCOUVERTE DU MILIEU

Cette activité à thème organise une sortie mensuelle à la découverte de musées, expositions,

spectacles, visite de différentes villes tant au Nord qu'au Sud du pays.

Cela se fait en transport en commun (train, tram, métro, bus) et permet ainsi à tous de voyager sans l'appréhension de s'y rendre seul ou de rencontrer un obstacle à la mobilité. De plus, une analyse de l'accessibilité des lieux et des transports en commun est réalisée à chaque sortie en vue d'améliorer les déplacements et de faciliter la participation de personnes à mobilité réduite ou avec d'autres déficiences mentales, visuelles ou auditives à une vie sociale et culturelle.

Ce groupe, constitué de personnes handicapées mentales / physiques ou valides, forme un seul ensemble où tout le monde est attentif à l'autre.

Les excursions sont plus centrées sur les musées et expositions en hiver. Par contre dès que le beau temps se montre, les activités se déroulent plus à l'extérieur avec des visites de villes avec guide ou des promenades récréatives. Chaque membre de ce groupe à thème, reçoit en temps voulu le programme pour les trois prochains mois avec description de l'activité et modalités de transport.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les prochaines activités mensuelles de « *Découverte du Milieu* » n'hésitez pas à contacter Catherine Goffinet.

Inscription indispensable
Catherine Goffinet au 081/42 06 27 ou
0474/50 01 67. alteo.namur@mc.be

→ ATELIER CUISINE

Nous vous proposons de cuisiner des repas équilibrés avec des produits de saison à moindre frais. A chaque atelier, nous préparerons des plats faciles à reproduire chez vous.

Quand? Tous les 2^{ème} lundis du mois de 13h30 à 16h30

Où? Au 4^{ème} étage de la Mutualité Chrétienne de

Namur, rue des Tanneries 55 à 5000 Namur

PAF: 5 € par séance

Merci de prévoir un tablier de cuisine. Les plats seront dégustés ensemble sur place

Les dates des prochains ateliers vous seront communiquées prochainement. Inscription indispensable auprès du Secrétariat Altéo 081/24 48 17 ou alteo.namur@mc.be

→ ATELIER INFORMATIQUE

Restez « *connecté* » avec Internet! Utiliser l'informatique aujourd'hui devient incontournable pour rester « *connecté* », pour être citoyen à part entière, pour participer pleinement aux changements de société, pour avoir une vigilance démocratique ... mais aussi pour faciliter l'élaboration de projets au sein d'Altéo! C'est pourquoi nous vous proposons un atelier informatique, basé sur les connaissances et les difficultés de chacun, où l'on prend le temps de faire des exercices pour que chacun puisse assimiler le fonctionnement de l'ordinateur. Vous devez venir avec votre PC portable (connexion Wifi disponible).

Quand? A raison de 2 jeudis par mois de 13H30 à 16H00

Où? Bibliothèque communale de Namur - Venelle des Capucins, 6 à 5000 Namur

Prochains ateliers les 16 et 30 septembre, 14 et 28 octobre, 18 et 25 novembre, 9 et 16 décembre. Renseignements et inscriptions au Secrétariat Altéo 081/24 48 17 - Bienvenue à tous!

→ ATELIER ARTISTIQUE

Venez développer votre créativité et explorer de nouvelles techniques artistiques au cours d'une nouvelle session de 5 vendredis matins. Ouvert à tous, cet atelier mettra l'accent sur la richesse de la rencontre et l'entraide entre participants.

Lieu: Mutualité Chrétienne de Namur rue des Tanneries, 55 5000 Namur - salle Hambraine

PAF: 2,50 € par atelier

Les dates des prochains ateliers vous seront communiquées prochainement. Inscription indispensable auprès du Secrétariat Altéo 081/24 48 17 ou alteo.namur@mc.be



→ BALADES NATURE

Le Groupe Balade Nature effectue des parcours de plus ou moins quatre kilomètres accessibles aux personnes à mobilité réduite avec la possibilité d'emprunter une voiturette pour les personnes qui ont des difficultés de marche. L'accompagnement est assuré par une équipe de volontaires.

Tous les rendez-vous pour les départs se font soit à 13h30 au parking de la MC, rue des tanneries55 à Namur ou à 14h00 sur le lieu de la balade.

Prochaines balades les jeudis 9 et 23 septembre, le 7 octobre
Inscription indispensable auprès du Secrétariat Altéo 081/24 48 17 ou alteo.namur@mc.be

ACTIVITÉS SPORTIVES

Les activités sportives sont adaptées aux personnes présentant quelques difficultés physique et/ou intellectuelle. L'accompagnement est prévu en fonction du handicap des participants : moniteurs spécialisés et volontaires sont présents pour assurer du sport de qualité et la sécurité de tous. Pour ajuster au mieux cet encadrement, il est nécessaire de s'inscrire aux activités.

→ SPORTI-H-GO

1. Multisports

Les jeudis de 17H00 à 18H00
au centre sportif de TABORA à Salzinnes.

Quelques recommandations :

- avoir une tenue adéquate à la pratique sportive
- attacher ses cheveux avec un simple élastique
- prévoir une petite bouteille d'eau
- NE PAS porter de bijoux! (risque de s'accrocher ou de s'étrangler)
- avertir un responsable de toute absence

Renseignements et inscriptions : 081/24 48 16
ou 0473/53 11 33 Anne-Marie Léon ou
alteo.namur@mc.be

2. Gymnastique douce

Tous les mercredis de 10h à 11h au hall sportif de l'ADEPS à Jambes, 1^{er} étage (accessible aux PMR)
Le bien-être à la portée de tout un chacun par une pratique sportive en douceur.

Informations : Pierre Madikita - 0492/10 41 46

3. NOUVEAU! YOGA

Dès le 6 septembre 2021. Tous les lundis de 14 h 30 à 15 h 30. Au Cinex rue Saint Nicolas à Namur
Une pratique en douceur dans le respect des limites de chaque participant pour améliorer la conscience de soi et le bien-être en général !

Renseignements et inscriptions :
0473/65 05 21 Monique Belleflamme
ou alteo.namur@mc.be

→ SPORT SANTE NAMUR

1. Natation

Les samedis de 10h00 à 11h30 (sauf durant les vacances scolaires) à la piscine de Saint-Servais.

inscription indispensable auprès de : Annick Collin
0498/37 56 27 ou annick.collin@gmail.com



2. Cyclodanse

Les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois de 18h30 à 20h à l'institut des Sœurs de Notre-Dame de Namur.
La Cyclodanse se pratique en duo personne valide/personne handicapée. Vous aimez bouger, danser sur tous les rythmes musicaux? Alors cette discipline sportive en vogue est pour vous ...

Contact : Caroline Fouarge 0498/26.96.57
carolinefouarge@hotmail.com

→ CERCLE ADAPTE ANDENNAIS

Multisports

Les mercredis de 14h00 à 15h30
au hall sportif Arena à Andenne.

Renseignements et inscriptions : 081/24 48 16
ou 0473/53 11 33 Anne-Marie Léon
ou alteo.namur@mc.be

→ DAUPHINS SAMBRIENS

1. Natation et jeux aquatiques

à la piscine d'Auvelais le samedi de 10h30 à 12h00.
Piscine fermée pour travaux, reprise en janvier 2021.

2. Multisports au hall omnisports d'Auvelais le samedi de 13h00 à 15h30.

3. Psychomotricité au Hall omnisports d'Auvelais le dimanche de 11h00 à 12h00.

4. Cours de psychomotricité

pour les enfants à partir de 3 ans en situation de retard psychomoteur et/ou avec une nécessité de stimuler les aptitudes relationnelles, la concentration... Première séance gratuite.

Informations : Adrien Catania 0471/08.59.39
ou dauphins.sambriens@outlook.com

→ PLONGÉE ADAPTÉE

Initiation à la plongée sous-marine pour des personnes déficientes motrices ou déficientes intellectuelles très légères.

Informations : plongeeadaptee@gmail.com

EN FONCTION DE L'EVOLUTION DE L'EPIDEMIE COVID-19, LES ACTIVITES SONT SUSCEPTIBLES DE REPENDRE. CONTACTEZ-NOUS AU PREALABLE.

PROGRAMME DES CENTRES DE RENCONTRE ET D'EXPRESSION



Les centres de rencontre sont initiés dans diverses localités par des personnes bénévoles.

Ils ont pour objectifs de :

- Briser l'isolement et développer des liens de solidarité entre des personnes d'une même région ;
- Encourager les débats sur des thèmes d'actualité, sur des sujets qui concernent notre public et son environnement ;
- Proposer des activités adaptées et accessibles aux personnes handicapées (activités culturelles, artistiques, ludiques, corporelles, ...);
- Développer des projets et des actions de proximité en vue de construire une société plus solidaire et accessible à tous.

SECTION LOCALE	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Section locale de Andenne	Le 3 ^{ème} jeudi du mois de 14h00 à 16h30. 16 septembre 21 octobre 18 novembre 16 décembre	Local de Vie Féminine rue Brun, 42 5300 Andenne	Giovanni Bonnano 0499/15 13 58 Betty Morren 085/23 00 71
Section locale de Namur Nord	Le 3 ^{ème} mercredi du mois de 13h30 à 16h30. 15 septembre 20 octobre 17 novembre 15 décembre	Salle Paroissiale Notre Maison Place des Tilleuls, 26 5004 Bouge	Liliane jacques 0495/14 46 49
Section locale de Saint-Servais	Les 1 ^{er} et 3 ^{ème} lundis du mois de 13h30 à 17h00. La date de reprise vous sera communiquée prochainement	Home Saint Joseph Rue Ernotte, 10 5000 Namur	Hélène Simon 081/21 40 56
Section locale de Eghezée	Le 3 ^{ème} ou 4 ^{ème} (selon congé) lundi du mois de 14h00 à 17h00. 27 septembre 25 octobre 22 novembre 27 décembre	Salle paroissiale Rue des Coquelicots, 5310 Leuze	Philippe Goffin 081/51 13 70
Section locale de Sambreville	Le 4 ^{ème} jeudi du mois de 14h00 à 17h00. 30 septembre 28 octobre 25 novembre 23 décembre	Cercle des Familles Rue Radache, 28 5060 Auvelais	Caroline Dekeyser 0475/49 69 46

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
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



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



www.sejournetsante.be