N°21
MARS 2022

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl
www.alteoasbl.be
Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées

NATIONAL

EDITO

« Chacun sa route, chacun son chemin »...

Quand chacun fait le point et se rend compte des épreuves vécues sur le tronçon parcouru de la vie, il s'inquiète des inconnues qui pourraient encore se présenter pour la suite de l'aventure.

Heureusement, les rencontres sont nombreuses et la mémoire retient les bonnes expériences. Depuis la plus tendre enfance jusqu'à l'âge de raison, l'histoire de chacun s'est érigée petit à petit, via diverses épreuves pour lesquelles la chaleur humaine a été la solution.

L'humain... le lien nécessaire pour tout un chacun
L'humain... le sens véritable de toute organisation sociale
L'humain... la valeur qui ne s'achète pas
L'humain... la clé qui doit rassembler
A Altéo, cette valeur est fondamentale. Elle guide les activités de l'organisation, depuis les rencontres locales, en passant par les concertations régionales, jusqu'aux décisions de gestion des instances nationales.

A chaque niveau, le *« chacun »* devient *« tu »*... et là, tu peux t'exprimer, tu peux aider, tu peux organiser, tu peux participer...
Et tout ça, je l'ai fait... Pourquoi pas toi ? Car le *« tu »* est le volontaire de terrain que tu es.

L'avenir se construit dès maintenant. Pour les prochaines élections, Altéo te tend la main.

Et *« Passe le message à ton voisin »*.

Philippe Verzele
Administrateur au CA, Mandataire à l'AG d'Altéo au National, représentant de la Régionale de Mouscron.

SOMMAIRE

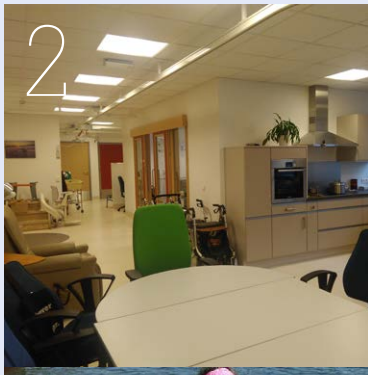
2 **BON À SAVOIR**
- Solival, partenaire de votre autonomie !
- Protection judiciaire - Altéo et Énéo sondent les familles

4 **BRÈVES DU MOUVEMENT**
- Partir en vacances ensemble, le bonheur !
- Une aide numérique aux membres Altéo

6 **DOSSIER**
Elections Altéo : Osez croire en vous !

10 **RÉGION**
Des groupes thématiques pour dire ou se dire

12 **INSPIRATION**
Comment développer sa force mentale grâce au sport



Edition et diffusion
Altéo asbl
Ch. de Haecht, 579
BP 40 - 1031 Bruxelles
T : 02 246 42 26
alteo@mc.be
www.alteoasbl.be
Numéro d'entreprise
0410 383 442
Compte bancaire
BE 88 7995 5003 2741

Tribunal : arrondissement judiciaire de Bruxelles

Rédacteurs
Philippe Verzele, Donatienne Jacquiez, Gérard Silvestre, Michaël Salme, Jason Evraere, André Elleboudt, Françoise Gouthière, Baptiste Torrekens, Rebekka Dobbels, Dounia Abchir, Hélène Carpiaux

Editeur responsable
Geneviève Routier

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

SOLIVAL, PARTENAIRE DE VOTRE AUTONOMIE !

Association partenaire de la Mutualité chrétienne, l'ASBL Solival s'adresse à toute personne en perte d'autonomie qui désire des conseils en aménagement de son domicile ou en aides matérielles adaptées pour favoriser son autonomie et sa qualité de vie à domicile. Depuis de nombreuses années, une équipe d'ergothérapeutes offre ainsi un service de proximité dans toute la Wallonie et à Bruxelles.

L'équipe d'ergothérapeutes se rend à votre domicile afin de vous conseiller et de vous proposer des solutions.

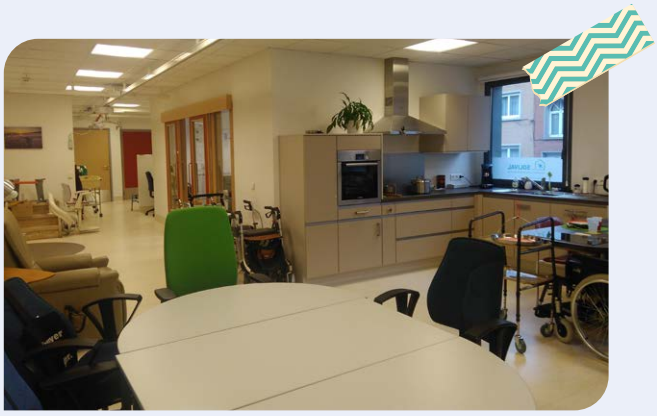
Mais ce n'est pas tout, depuis peu, Solival propose aussi, à des tarifs attractifs, **des formations tant aux particuliers qu'aux professionnels !**

La formation à domicile offre la possibilité, aux personnes ayant aménagé leur domicile récemment ou acquis du matériel adapté, de recevoir la visite d'un ergothérapeute de Solival. Celui-ci répondra aux questions qui pourraient se poser et assurera un suivi pratique et un apprentissage en situation réelle.
Durée de l'intervention de l'ergothérapeute : 2h à votre domicile.

La formation sur les aides techniques est destinée à toute personne intéressée par le monde du matériel adapté et de l'aménagement du domicile.

Celle-ci se donne **dans une salle d'essai de Bruxelles (située dans le Centre hospitalier Valida à Berchem-Sainte-Agathe).**

Cette formation est l'occasion de voir et de tester certains aménagements-type et les aides matérielles associées.



Deux thèmes complémentaires à cette formation peuvent aussi être proposés :

➔ **Découverte du domaine des aides technologiques et des technologies adaptées aux situations de perte d'autonomie :** venez comprendre quels sont les dispositifs permettant l'accès au numérique, la communication, le contrôle de l'environnement, les gérontechnologies et les objets connectés.

➔ **Sensibilisation à la prévention des chutes :** plusieurs éléments et facteurs peuvent causer une chute. Le but de cette matinée est de les identifier et de trouver ensemble des pistes de solutions.

Pour plus d'informations : visitez le site internet www.solival.be, ou contactez le service par email formations.solival@mc.be (de préférence) ou par téléphone au 078/15.15.500.

PROTECTION JUDICIAIRE - ALTÉO ET ÉNÉO SONDENT LES FAMILLES

Depuis plus de 8 ans, des volontaires d'Énéo et d'Altéo Liège travaillent de concert autour de la question de la protection judiciaire. Aujourd'hui, Altéo et Enéo sondent les familles pour évaluer leurs besoins de formations.

Au fil des rencontres nous avons constaté que, bien que la loi recommande de nommer des administrateurs et des personnes de confiance au sein de la famille ou de l'entourage proche, plusieurs obstacles se dressent face à eux, par exemple, la mise en place d'une plateforme Internet pour *« faciliter »* les contacts entre les acteurs de la protection judiciaire et les justices de paix.

Afin de remédier à ces difficultés, le groupe de travail *« Protection Judiciaire »* et les associations partenaires projettent de proposer des formations destinées aux administrateurs des biens et de la personne bénévole, aux personnes de confiance et à celles qui envisagent d'assurer un de ces rôles pour l'un de leurs proches.

Aidez-nous à améliorer le fonctionnement de la protection judiciaire pour les administrateurs familiaux et les personnes de confiance en complétant un mini sondage.

COMMENT ?

➔ **Soit en ligne :**
https://forms.office.com/r/z0ggtGp9iE

➔ **Soit en renvoyant le formulaire ci-contre à :**
- liege@eneo.be
- Ou à : Enéo Liège, Place du XX août 38 à 4000 Liège

Plus d'infos :
- **Michaël Salme : 04/221 74 46 (en matinée) ou michael.salme@mc.be**
- **Gérard Silvestre : 04/230 16 30, 0475/75 48 29 ou gerard.silvestre@mc.be**

SONDAGE :

Répondre à ce questionnaire ne vous engage en rien. Cela nous permettra de proposer une offre de formation adéquate. N'hésitez pas à diffuser ce sondage à toute personne qui pourrait être intéressée.

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

Email : .....

Adresse postale : .....

Êtes-vous :

❑ Personne de confiance
❑ Administrateur de la personne
❑ Administrateur de biens
❑ Un membre de la famille / un proche d'une personne sous administration judiciaire
❑ Un service en liaison avec des familles impliquées dans la protection judiciaire
❑ Autre : .....

Êtes-vous intéressé de participer aux formations suivantes :

❑ Comprendre la loi et quels thèmes en particulier
❑ Comment compléter les tableaux Excel du rapport financier
❑ Être formé en informatique sur la technique Excel
❑ Comprendre le rapport financier
❑ Accéder au registre central de la protection judiciaire par internet
❑ Communiquer efficacement avec le greffe et le juge de paix, comprendre leur langage, leur donner les bonnes informations
❑ Devenir une *« personne relais »* pour aider les administrateurs de biens et les personnes de confiance
❑ Autre proposition : .....

Grand merci de nous renvoyer votre contribution au plus vite.

PARTIR EN VACANCES **ENSEMBLE**, LE BONHEUR !

Cette année, Altéo vous a concocté pas moins de 42 séjours avec un large choix de destinations en Belgique et à l'étranger. Au programme, des thématiques de séjours diversifiées : sport, retraite spirituelle, gastronomie, théâtre, culture, nature, musicothérapie, farniente, bien-être… Nous espérons que chacun pourra y trouver son bonheur !

Partir en vacances est souvent le moment le plus attendu de l'année. C'est un moment privilégié, qui permet de s'évader, de faire des rencontres, de rire, d'échanger, de se sentir bien,… C'est pourquoi nous avons à cœur de préparer nos séjours avec grand soin : le choix de destinations accessibles, les propositions d'activités diversifiées, l'encadrement de qualité par nos volontaires,…

Durant l'année 2021, malgré la crise sanitaire liée au Covid, nous avons tenu à maintenir et à développer nos séjours en mettant en place un protocole sanitaire qui permette à nos participants- vacanciers et volontaires- de prendre le large en toute sécurité. De quoi combiner *« plaisir de partir en vacances »* et *« sécurité »* !

Voici les grandes lignes de ce protocole :
➔ Règles à suivre pendant, avant et après le séjour
➔ Maintien d'une bulle sanitaire

Nous vous invitons à parcourir notre **brochure**, prenez le temps de la lire et de faire votre choix de destination. Ostende, Houffalize, le Jura, Le Caire, Costa del sol ou Spa Nivezé,… à vous de choisir !

Vous souhaitez partir en tant que vacancier ou en tant que volontaire ? N'hésitez plus : demandez la brochure auprès de votre régionale Altéo ou consultez-là directement en ligne sur notre site internet www.alteoasbl.be.

UNE **AIDE NUMÉRIQUE** AUX MEMBRES ALTÉO

Pour répondre à la fracture numérique, des ateliers numériques voient le jour au sein d'Altéo à partir de mars. Grâce à la présence de plusieurs volontaires lors d'un atelier, l'objectif est d'offrir le meilleur accompagnement possible aux membres. Itsme, QR code, un compte email ou les réseaux sociaux, par exemple, n'auront bientôt plus de secret pour vous. Alix et Isabelle nous en parlent, elles ne se connaissent pas encore.

Alix Crassaert, aidante numérique

Comment avez-vous découvert le projet ?

Je connais peu Altéo, si ce n'est via la revue *« En Marche »*. Chapeau à Altéo d'élargir son action au handicap social de la fracture numérique !

Qu'est-ce qui vous a motivé à devenir aidante numérique ?

Je suis pensionnée. Mes proches me surnomment souvent *« Mme Secours »*. Encore hier, j'ai pu aider une de mes voisines en difficulté avec son smartphone. Autodidacte, je suis contente de pouvoir consolider mes connaissances pour aider plus efficacement.

Quel est votre lien avec le numérique ?

Je me débrouille et j'ai du goût pour l'informatique. Je suis présente sur les réseaux sociaux mais je reste prudente.

Dans le contexte actuel où le recours à Internet est de plus en plus fréquent, j'aime aider des personnes qui éprouvent plus de difficultés, quel que soit leur âge, leur handicap, leur situation : aider à accéder à des documents administratifs, à créer un compte, à organiser les documents pour s'y retrouver,... Dans ce même esprit, j'ai suivi dernièrement une formation d'écrivain public : *« être les mains qui écrivent le texte sans pour autant le concevoir ».*

Ma patience pour expliquer met à l'aise la personne aidée. Mon désir est de rendre les gens plus autonomes dans leur quotidien.

Isabelle Bertrand, participante aux ateliers

Un mot sur les ateliers ?

J'ai tout de suite adhéré à cette initiative concrète. C'est la première fois que je tombe sur ce genre de proposition.

Que pensez-vous du phénomène de digitalisation de la société ?

Toute une population est en rupture. Les travailleurs ont plus de facilités car ils utilisent le digital. J'ai tardé à vouloir me lancer, pensant ne pas en avoir besoin, jusqu'à l'apparition du Covid. Tout a fermé, il fallait pouvoir passer commande en ligne : achats, vignettes de mutuelle ou prise de rendez-vous. L'apprentissage du numérique est incontournable, le mouvement ne fera que se renforcer.

Quels sont vos besoins ?

J'aimerais savoir utiliser un smartphone car je ne possède qu'un téléphone basique à touches. Mais aussi avoir une adresse email, partager des photos, utiliser skype avec ma fille qui vit au Canada, acheter un ticket de train sans devoir toujours solliciter la famille. Une aide extérieure bienveillante est la bienvenue.

Intéressé par suivre un atelier numérique ? Contactez votre régionale Altéo. Une aide au domicile pourrait aussi être proposée par certaines régionales.

ELECTIONS ALTEO :
OSEZ CROIRE EN VOUS !

Attention. Ceci est une mise en garde importante. Ci-dessous, nous nous apprêtons à vous convoiter vos talents. Nous allons vous dire d'oser croire en vous. Nous allons vous inviter à occuper une nouvelle place dans le mouvement. Et oui, du mois de mai à octobre 2022 auront lieu les élections locales et régionales qui prévoient le renouvellement des mandats dans les comités. Pourquoi pas vous ? Pas de panique, ça se passera bien. Nous sommes à vos côtés. Nous le serons toujours.

Altéo est un mouvement porté par ses membres. Certains d'entre eux accompagnent des vacanciers en séjours adaptés, d'autres accompagnent des personnes malades vers les lieux de soins. On les appelle des volontaires. Vous ne le saviez peut-être pas mais les activités et projets auxquels vous participez en région ou au sein d'une section locale sont également réfléchis par des membres d'Altéo. Il s'agit d'un **autre type d'investissement** tout aussi essentiel à l'aboutissement des projets et actions du mouvement.

Ces volontaires, vous les connaissez très bien. Ils sont comme vous. Cela pourrait être vous. Ils sont sensibles à la maladie et/ou au handicap ou y sont confrontés de près ou de loin, depuis longtemps ou non. Ils ont à cœur de rendre Altéo le plus proche possible de leurs réalités, de leurs besoins. Ils ne sont pas des professionnels de la maladie ou du handicap. Ils ont un vécu, une histoire à faire raisonner au service du mouvement.

DES COMITÉS PROCHES DES MEMBRES

Nos comités locaux et régionaux sont composés d'hommes et de femmes de terrain, de personnes qui consacrent à Altéo quelques heures par mois pour contribuer à une société inclusive, pour permettre au mouvement d'innover et de rester proche des besoins de ses membres. Sans cet investissement, Altéo ne pourrait plus déployer son action citoyenne et politique, ni proposer d'activités, de séjours adaptés, ou de projets d'éducation permanente.

Les membres des comités se réunissent généralement **une fois par mois** pour faire vivre le projet du mouvement sur le territoire concerné (qu'il soit local ou régional). Il s'agit essentiellement de réfléchir à des activités à proposer, d'échanger sur les besoins de nos membres en y apportant collectivement des solutions adaptées. Les groupes à thème réalisent le même travail mais à destination d'un public spécifique (les personnes invalides, ou les diabétiques, ...). Citons l'existence d'autres groupes à thèmes dont la mixité du public est présente en faveur d'une thématique plus générale comme l'accessibilité. Cette pluralité fait la richesse d'Altéo.

C'EST LE MOMENT, C'EST L'INSTANT

Tous les six ans, Altéo organise des élections pour renouveler les membres des **comités locaux,** régionaux et des **groupes à thèmes**. Nous sommes persuadés que vous oserez franchir le pas, que vous oserez croire en vous. Altéo est un mouvement social. Sans une participation forte dans les lieux de réflexion, de décision et de passage à l'action, Altéo pourrait s'éloigner des réalités de terrain.

En rejoignant les différents lieux de participation et de décision, vous serez **soutenu et épaulé** par d'autres membres qui se représentent lors de ces élections à venir. Ils vous partageront leur connaissance fine du mouvement et de son histoire. Nos permanents seront également à vos côtés pour que vous puissiez vous sentir le mieux possible dans votre mandat.

Il est évident que se projeter pour six ans est bien compliqué. C'est la raison pour laquelle il est possible **à tout moment** de faire un pas de côté. Ces élections se dérouleront cette année, du mois de mai à octobre selon l'organisation des locales et des régionales.

Au départ de votre régionale, une communication plus spécifique reprenant le calendrier des élections vous parviendra. Avant cela, les permanents sont déjà à votre disposition pour échanger et réfléchir avec vous au meilleur investissement possible compte-tenu de vos souhaits, de vos talents, de vos compétences et du temps que vous souhaitez consacrer au mouvement.

TOUT SAVOIR SUR LES MANDATS :

➤ Durée des mandats* :

Tous les six ans mais il est possible à tout moment de céder sa place si la durée de 6 ans d'occupation devient trop longue pour le mandataire.

➤ Les lieux d'investissement :

Les niveaux où la démocratie peut vivre à Altéo :

- Le Bureau régional
- Le Comité régional
- Le Comité local
- Le groupe à thème, la commission

➤ Les mandats :

Une fonction pour chaque domaine selon ses préférences :

- Représentant(e) du secteur Sport
- Représentant(e) du secteur Vacances
- Représentant(e) du secteur Accompagnement & Transport
- Membre (et Représentant(e) dans certains cas) du Groupe local
- Membre (et Représentant(e) dans certains cas) du Groupe à thème
- Président(e) d'un comité
- Vice-Président(e) d'un comité
- Trésorier(e) d'un comité
- Secrétaire d'un comité

Pas besoin d'être expert pour déposer sa candidature car chacun avec son vécu, son expérience, son savoir-faire et son savoir-être peut apporter des choses à Altéo.
Une partie formation sera par ailleurs mise en place, pour ceux qui le désirent, en fonction de vos profils et de vos besoins, par exemple la prise de parole,...
Les seuls prérequis attendus : l'envie de débattre et de faire avancer la cause ou le thème.

➤ Les élections nationales :

Elles auront lieu dans un second temps, une fois que les élections locales et régionales seront en place.

*Selon la gourvernance actuelle.

ILS TÉMOIGNENT

Gary Roets, mandataire dans le secteur Sport - Mons

« Je m'investis au niveau de l'Antilope club, le club sportif de Mons dont je suis le Vice-Président. Agé de 29 ans, j'ai l'impression d'apporter un peu de jeunesse et de bonne humeur. On a remporté quelques petites victoires, notamment des rencontres de personnes politiques lors de réunions et une récompense pour notre club au Théâtre Royal de Mons avec Mathieu Goudeseune, un autre membre d'Altéo. Je me suis investi comme mandataire pour amener ma motivation et mon envie de faire avancer le sport adapté. Cela m'apporte personnellement une grande satisfaction et une meilleure estime de moi.

Ce n'est pas tout, je suis aussi actif dans les séjours de vacances, le groupe de paroles, le groupe accessibilité, le groupe Charlemagne (groupe de réflexion sur l'inclusion des personnes handicapées en milieu scolaire), le bureau régional,... »

Georgia Pollin, mandataire au sein d'un Groupe local, Responsable de la locale d'Enghien

« Très vite, je suis passée de membre à volontaire ! Moi qui pensais ne plus savoir faire beaucoup de choses, j'ai pu connaitre le bonheur de donner de mon temps, de mon énergie et mes idées au profit du groupe. J'ai appris qu'en s'investissant de la sorte, on fait beaucoup de bien aux autres, mais aussi à soi-même dont mon moral.

Le plus difficile est de trouver une idée d'activité qui puisse intéresser chaque membre ! Je demande à chaque fois aux participants si le thème leur convient. Ainsi, chacun participe activement aux activités, il y a une dynamique de groupe dans laquelle chaque personne apporte une aide précieuse aux autres, sans que cela soit sollicité. Au-delà de la coopération, ceci favorise la cohésion et les amitiés au sein du groupe d'Enghien.

J'essaye à chaque fois de découvrir de nouvelles choses en vue d'améliorer le quotidien de chacun. Ce mois-ci nous allons nous intéresser à la thématique du zéro déchet, un véritable défi ! »

Kenneth Gailliez, Président d'un Comité régional, Hainaut Oriental d'Enghien

« Membre depuis près de 35 ans, j'ai exercé des mandats à tous les niveaux ; du local au CA. Etre président, c'est être à l'écoute des préoccupations, des attentes des membres, c'est porter leur parole, en particulier ceux qui ont peu ou pas l'occasion de s'exprimer. Avec humilité c'est être modérateur, souvent ; parfois provocateur pour faire bouger les choses ; c'est tenter de lancer des pistes de réflexion auprès des membres, des instances et professionnels, sans pour cela être entendu.

C'est aussi organiser des rencontres, des excursions, des repas,... créer du lien.

De grands défis se profilent, le futur président avec les membres du comité devront s'atteler à redynamiser le mouvement. Bousculé par la pandémie, influencé par les changements sociétaux, les formes nouvelles du volontariat, les modifications au sein même de la Mutuelle, Altéo devra s'adapter. Le président devra faire preuve de persévérance, de créativité, créer de nouvelles synergies avec l'ensemble des collaborateurs professionnels et volontaires. »

Liliane Herzet, Mandataire au sein d'un Groupe à thème, Verviers

« Quand on veut mener convenablement son mandat dans un groupe à thème et en tant que Présidente de section, cela prend de l'énergie. J'en donne volontiers pour nos membres qui sont toujours reconnaissants de ce qu'on fait. Les gens attendent nos activités pour se retrouver sinon ils ne sortent plus de chez eux. Ce ne sont pas toujours de grandes activités, des rencontres autour d'un morceau de tarte et de jeux font chaque mois leur bonheur.

En fonction de l'actualité, s'il y a des spécificités propres à notre public, on organise des événements. Ex : une démo Qualias sur les possibilités de matériel adapté à leur disposition. A venir : un Repair café. Les personnes âgées sont réceptives à cette action, un appareil qui ne fonctionne plus les chagrine et elles veulent savoir s'il est réparable.

J'aime être active localement, en partie par Altéo et avec ma casquette communale handicontact. Avec le groupe Accessibilité de Verviers, on réalise un travail de sensibilisation (hauteur des trottoirs,...) de la commune pour qu'elle tienne compte de ce qui est nécessaire pour tout usager. »

Samuel Vandendrande, mandataire dans le secteur Séjour, Namur

« J'aime être actif et me prouver que je suis capable de me rendre utile à la société. Il y a un membre ou un volontaire qui a un problème ? Je suis facilement à l'écoute et proche des gens, ils savent qu'ils peuvent compter sur nous.

Aujourd'hui je suis Président de la régionale de Namur, je participe au Comité voyage de Namur et à la régionale à la Commission séjours. Une réunion n'est pas l'autre. La diversité, parler d'idées, débattre, c'est ça qui me passionne, et l'inclusion, je m'explique... On a décidé depuis 3 ans dans un séjour en Bretagne de laisser au participant le libre choix entre plusieurs activités chaque jour. L'inclusion c'est aussi l'autonomie. Il y a une raison à cela, dans les séjours à l'étranger, on a remarqué dans le groupe que certains voulaient faire une visite par exemple tandis que d'autres étaient fatigués.

Innover, trouver des solutions et aller les rapporter aux autres instances sont le cœur de l'action. Il peut s'agir de changements, de nouveautés, de règles, c'est très vaste en fait. »

Jean-Marie Vancrayebeck, mandataire dans le secteur Accompagnement & Transport, Liège

« J'avais décidé qu'une fois retraité, j'offrirais ma disponibilité à la Mutualité. Altéo est le premier à s'être manifesté. C'est ainsi que j'ai accepté de remplir une mission A&T provisoire qui ne me quitte plus. Provenant des mouvements de jeunesse, je suis toujours un féru de l'intergénérationnel et du travail transversal, entre nos trois mouvements.

A la Croix-Rouge où j'ai fait carrière, rien ne pouvait se faire sans une bonne gestion d'équipe. Cette compétence m'a amené à me porter candidat aux élections. Quel plaisir de participer à la promotion et à la défense d'une asbl aux valeurs auxquelles j'adhère. Je connaissais mal le secteur du handicap et de la maladie dont la difficulté d'accès aux soins, auquel je n'avais jamais été confronté et qui m'apporte un complément de la vision du monde.

En tant que délégué, un de mes défis consistait à ce que le Comité régional s'approprie la thématique A&T et en fasse une préoccupation. Le chantier actuel porte sur une harmonisation de nos tarifs et pratiques entre régions. L'accompagnement apporte cette dimension sociale propre à Altéo. On n'est pas un service de pose-dépose, c'est fondamental, c'est le plus d'Altéo à cultiver ! »

DES **GROUPES THÉMATIQUES** POUR DIRE OU SE DIRE

Ils s'y réunissent parce qu'une thématique les interpelle et qu'ils ont envie de consacrer du temps pour échanger, se soutenir ou défendre une cause. On les appelle les groupes à thèmes. Ils émergent d'une idée, d'un besoin ou d'une rencontre. Chaque régionale Altéo a à cœur de leur donner des ailes. Qu'on est riche des échanges !

ACCESSIBILITÉ - VERVIERS

Une quinzaine de membres d'Altéo Verviers prennent part à ce groupe qui se réunit tous les deux mois au minimum.

Au sein de cette Commission, on papote, on discute, on réfléchit sur l'aménagement des bâtiments ou des trottoirs, sur l'action des pouvoirs publics en matière de handicap, sur l'inclusion dans les écoles,... Mais, surtout, on met en place des actions pour essayer de faire bouger les choses !

En 2021, nous nous sommes d'abord retrouvé en visio-conférence, avec de nécessaires adaptations pour permette la participation de tout le monde. Nous avons souhaité interpeller la Commune de Verviers sur les nombreux travaux réalisés ou en cours qui malheureusement ne prennent pas suffisamment en compte les personnes à mobilité réduite. Un courrier a été rédigé et une rencontre très constructive a eu lien entre la Commission et l'Echevine en charge de la thématique du handicap de même que l'handicontact. Affaire à suivre ! Autre projet important en 2021, l'organisation d'un ciné-débat pour présenter des capsules-vidéos de sensibilisation réalisées par la commission les années précédentes. En collaboration avec le Centre culturel de Verviers et l'Extraordinary Film Festival (dont des courts-métrages ont également été projetés), cet événement fut une belle réussite.

Et un beau programme de sensibilisation dans les écoles est en train de se construire pour 2022 !

DIABÈTE - LUXEMBOURG

Le groupe diabète a vu le jour suite à une problématique ressortie dans différents lieux (professionnels et/ou patients) : lors de l'annonce du diabète. Trop d'infos sont données au moment de l'annonce de la maladie, ce qui engendre une grande solitude au retour à domicile et une incompréhension de la pathologie.

Le groupe a concrétisé en septembre 2021 l'impression de brochures en FALC pour apprivoiser et comprendre le diabète. Nous mettons en place la diffusion des brochures.

Les prochains projets :

➔ la participation au printemps de la santé de la commune de Bastogne. Le 10 mai, nous organisons une après-midi sur le diabète qui se terminera par une conférence et nous placerons un stand de sensibilisation durant tout le printemps dans la salle d'attente de la MC de Bastogne

➔ la mise en route d'un parrainage pour les personnes prédiabétiques, nouvellement diagnostiquées diabétiques ou avec un diabète non stabilisé

Tout membre d'Altéo touché par le diabète est le bienvenu dans le groupe qui se réunit une fois par mois à Bastogne.

FIBROMYALGIE - DINANT

Depuis 2019, deux lieux de rencontres à Dinant sont mis en place sur la question de la fibromyalgie.

Un **groupe de parole** accompagné par une psychologue se réunit. Il fait toujours bon parler de ses soucis, d'une manière qui peut apporter un mieux-être. Car c'est vrai : chacune, chacun peut être actrice, acteur sur son chemin.

Par ailleurs, un groupe porteur autogéré, le **groupe Fibro-Résilience,** poursuit ses partages au cours d'échanges libres. On parle de ses misères (interdiction de se plaindre et de gémir) et on imagine des pistes de mieux être à partir des expériences de chacun.

Le groupe a pris conscience de la force qui peut être mobilisée lorsque le partage débouche sur la créativité. Chacune, chacun met en place des trucs, des astuces, des stratégies du quotidien pour alléger, simplifier, faciliter les tâches. Une idée alors a doucement germé : comment partager (et faire gagner du temps et du mieux-être) au plus grand nombre, ces petites trouvailles, ces merveilles de créativité pour s'offrir un p'tit coup d'mieux ?

C'est ainsi que le projet vidéo a vu le jour, *Un p'tit coup d'mieux :* des capsules vidéo de 2-3 minutes réalisées et publiées sur les pages Facebook d'Altéo et sur YouTube.
➔ Suggestions pour les vidéos *Un p'tit coup d'mieux* : alteo.dinant@mc.be

A SUIVRE...
Dans le prochain numéro, découvrez d'autres groupes thématiques

COMMENT DÉVELOPPER SA **FORCE MENTALE** GRÂCE AU SPORT

Les bienfaits du sport sur la santé sont nombreux. Cela fait de lui le partenaire santé idéal à garder à ses côtés dans notre vie. Et si l'on parlait maintenant d'un aspect moins connu… Comment développer sa force mentale grâce au sport, c'est ce que nous explique Gilles Goetghebuer, notre source d'inspiration du moment.

Aux avantages physiques et sociaux du sport, s'ajoutent les bénéfices sur la santé mentale qui ne sont pas toujours mis en avant, explique Gilles Goetghebuer, auteur-journaliste spécialisé dans le sport-santé et dans l'entraînement, rédacteur en chef des magazines « Sport et Vie » et « Zatopek », organisateur d'événements sportifs et à l'origine du programme « Je cours pour ma forme ».

Le sport a en effet un impact sur nos mécanismes neuronaux. Il améliore l'humeur, le sommeil, la mémoire, mais aussi la résistance face à la douleur et la maladie souligne Goetghebuer dans sa conférence intitulée *« Comment développer sa force mentale grâce au sport ? »*.

Sur le plan de l'humeur, les chercheurs ont constaté que le taux de dépression était quasi nul au sein des communautés utilisant la marche comme moyen de déplacement. On peut dès lors en conclure qu'il existe une réelle relation de cause à effet entre l'humeur et les dépendances énergétiques.

Chez les personnes en situation de handicap, de nombreuses études ont souligné que la pratique d'une activité sportive contribue à une meilleure intégration psychique des déficits engendrés par le handicap. Elle a un impact direct sur l'amélioration de l'image et de l'estime de soi qui apportent une qualité de vie meilleure.

Une activité sportive régulière permet aussi d'évacuer un trop-plein d'énergie, d'améliorer la coordination et la précision des gestes mais aussi de renforcer les fonctions sensori-motrices et cognitives chez les personnes ayant un handicap mental ou psychique.

Il est important de retenir que la pratique d'un sport présente des effets bénéfiques sur la santé mentale si elle est réalisée dans un contexte *« Joyeux »*. Au sein d'Altéo, nous comptons plus de vingt activités sportives de loisirs adaptées aux spécificités de notre public. Les activités se déroulent dans un contexte de bien-être et de plaisir en respectant les limites et les besoins de chacun.