

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
bd. des Archers, 54
1400 Nivelles

N°36
DEC 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921584

BRABANT WALLON

4^e TRIMESTRE

ALTÉO

MAG

**CAMPAGNE :
NE JUGEZ PAS
CE QUE VOUS
NE VOYEZ PAS**

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Regards croisés sur nos victoires et nos défis

Ce trimestre a été marqué par d'extraordinaires projets porteurs de sens et de solidarité. La traversée de la Wallonie en joëlettes au profit de CAP48 a réuni des participants de tous horizons au service d'une même cause.

La campagne sur le handicap et la maladie invisible a permis de rendre visible l'invisible et de rappeler que derrière chaque parcours de vie se cachent des épreuves et des victoires.

Altéo poursuit son engagement pour une société plus inclusive. L'année 2026 sera à la fois la seconde année du développement de notre plan stratégique, celle de la nouvelle offre vacances davantage axée sur l'accompagnement en lien avec l'autonomie. Elle sera également celle d'une gouvernance actualisée en vue des futures élections du mouvement qui débiteront sur le terrain régional.

Chaque projet que nous portons, chaque service que nous offrons, tisse des liens précieux et renforce notre capacité à vivre ensemble, à nous engager et à faire entendre nos voix. Même lorsque les ressources se font plus rares, n'oublions jamais que la véritable richesse d'une société repose sur la solidarité et la volonté de chacun de contribuer à un avenir commun. C'est ensemble, avec nos différences et nos forces, que nous construisons une société vivante et porteuse d'espoir.

Merci à toutes et tous pour votre engagement. Belles fêtes de fin d'année.

Geneviève Routier
Secrétaire Générale



SOMMAIRE



3

SOUS LES PROJECTEURS

- CAP48 avec ses Post-it, ton soutien, ta solidarité : au Bw c'est gagné !

4

ZOOM

- Braine l'Alleud : construire ensemble une rampe en LEGO, symbole de Solidarité et d'Accessibilité.
- Accompagnement & transport : tarification 2026

6

ACTUS RÉGIONALES

- 2026 au Musée L de Louvain-la-Neuve : bloquez les dates dans vos agendas !
 - Exposition-vernissage
 - Conférence Alzheimer
- Côte d'Opale - Berck-sur-Mer
- Orval, la relève est là pour 2026 !

NATIONAL

2

MOUVEMENT

- alteoasbl.be fait peau neuve
- 11 715 € récoltés pour CAP48

4

DOSSIER

- Campagne : Ne jugez pas ce que vous ne voyez pas

8

INSPIRATION

- Séjour Handiski

• Edition et diffusion

Altéo asbl
Place du XX Août 38
4000 Liège

T : 081/237.237
info@alteoasbl.be
www.alteoasbl.be

• Numéro d'entreprise

0410 383 442
Compte bancaire
BE31 7755 9961 8655

• Editeurs responsables

Martin Rose (régional)
Geneviève Routier (national)

• Coordination

Catherine Vanmuyssewinkel
(régional)

Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Ghislaine Vandenbroucke
Geneviève Loica
Jasmina Florequin
Corentin Picquet
Amandine Du vosel
Catherine Vanmuyssewinkel
National :
Alexis Condette
Nancy Defauw

Justine Hallaux
Hélène Carpiaux

• Mise en page

Émerance Cauchie

• Crédit photo cover

Johanna de Tessières
Imprimé sur papier recyclé.

Suivez-nous sur et www.alteoasbl.be

Altéo
Agissons pour une société inclusive



Post-it ton soutien, chausse ta solidarité

.....

Chapeau ! 9 047 471 € c'est le montant un peu fou récolté lors de la dernière grande campagne **CAP48 !** Petite goutte dans cet océan de solidarité, Altéo Brabant wallon a contribué à la fête et ce, lors de trois actions distinctes !

.....



LA GRANDE TRAVERSÉE DE LA WALLONIE EN JOËLETTE

Cet été, un projet un peu fou a germé dans l'esprit des membres d'Altéo : relier Tournai à Verviers en joëlette. Que ce soit lors de l'arrivée de la troisième étape à Nivelles ou le lendemain sur la route vers Gembloux, ce sont des marcheurs motivés et déterminés qui ont battu le pavé !

LA VENTE EN EXTERNE : ACCOMPAGNÉ DE NOS SUPERS VOLONTAIRES !

Armés des traditionnels k-ways jaune et bananes rouges, c'est par un bel après-midi de début d'automne que nous sommes allés sur le parking d'une chaîne de super marché bien connue.

Objectif : vendre un maximum de post-it et de chaussettes ! Et le moins que l'on puisse dire, c'est que ça a bien fonctionné avec plus de 300 € récoltés en 2h de temps !

La vente s'est poursuivie grâce à **Freddy et Geneviève** qui ont également mis **leur chorale** à contribution, merci à eux pour leur implication !

LA VENTE EN INTERNE AVEC VOS PERMANENTS PRÉFÉRÉS

Cette fois, c'est votre équipe de permanents préférés qui se sont prêtés au jeu de la vente et qui ont posé leurs quartiers au réfectoire de la MC. L'histoire retiendra que *les collègues de la mutuelle se sont montrés forts généreux* et ont permis de faire monter notre petit compteur personnel à 585 € !

Record à battre l'an prochain ? Venez avec nous, plus on est au mieux c'est !

info@alteoasbl.be ou au 081/237.237

Lancement du Projet – récolte de LEGO à Braine l'Alleud

Lors de la braderie de Braine l'Alleud les 6 et 7 septembre 2025, une petite équipe Altéo monte son stand **Récolte de LEGO** (drapeau, flip chart, affiches et flyers) et une boîte prête à accueillir les briques LEGO !



- Freddy et Geneviève abordent les passants, leur expliquent **le projet de construction d'une rampe LEGO**, distribuent des flyers sur cette action de sensibilisation aux difficultés rencontrées par les personnes à mobilité réduite (PMR) pour accéder aux lieux publics, commerces ou franchir des trottoirs.
- Marie-Claude (Tubize) et Cathy déambulent dans les rues de Braine pour distribuer les flyers.

Le dimanche nous avons eu l'occasion d'exposer la rampe LEGO réalisée par la régionale de Soignies.

Nous remercions chaleureusement **la Maison des Associations** (MDA), dont Altéo est membre, pour son soutien : mise à disposition d'affiches plastifiées aux formats A3 et A4, ainsi qu'un emplacement privilégié près de la tente du karaoké. Par ailleurs, la MDA a donné son accord pour organiser une collecte de LEGO au rez-de-chaussée pendant plusieurs mois.

Action de lancement : 150 flyers ont été distribués, offrant une belle opportunité de faire connaître Altéo. De nombreuses personnes ont réagi positivement : des jeunes de 16-17 ans, des

familles, ainsi que des personnes plus âgées. Une vingtaine d'entre elles se sont montrées particulièrement motivées à déposer des LEGO.

ET DÉJÀ DES PREMIERS RÉSULTATS – 1^{res} RÉCOLTES !

Nous avons récolté 2 boîtes LEGO sur le Week-end (une de Tubize a été récoltée le dimanche). Un mois plus tard, à la MDA, récolte de 2 grands bacs de LEGO + une plaque et des DUPLO. La boîte se remplit, *c'est une belle opportunité.*

ET LA SUITE DE L'ACTION ?

Intensifier la communication par des actions de distribution de flyers auprès des associations, chorales. Communiquer sur le sujet dans le journal local, sur les réseaux sociaux.

L'objectif de cette 1^{re} phase est de récolter **3 500 pièces** pour réaliser une rampe de 1 m sur 1 m 50.

Nous vous incitons à en parler autour de vous et à participer en en récoltant dans les MC entre autres.

En route vers 2026 !

Atelier de tri éventuellement en janvier à Nivelles, en février au Village à Ophain (BLA) et enfin *phase de construction* de la rampe LEGO au Bw dès le mois de février.

Contactez-nous à info@alteoasbl.be
ou au 081/237.237

Accompagnement & transport :

TARIFICATION AU 1^{er} JANVIER 2026

La situation financière d'Altéo, comme celle de l'ensemble du secteur associatif, est difficile. Nous sommes dans l'obligation de modifier nos tarifs afin de pouvoir continuer à vous accompagner.

La facturation évolue vers un tarif unique à 0,60 € par kilomètre parcouru par le volontaire. Cette hausse pourrait vous mettre en difficulté. C'est la raison pour laquelle la MC étend son intervention financière et vous couvre davantage :

- 0,15 € par kilomètre également pour les déplacements médicaux hors hôpitaux
- 0,15 € par kilomètre également pour les déplacements liés aux soins oncologiques
- 0,15 € par kilomètre automatiquement sur votre compte bancaire sans démarche à effectuer

La MC et Altéo resteront à vos côtés si la hausse de prix représente un frein dans votre accès aux soins, malgré le renforcement des interventions MC.

Retrouvez ci-dessous deux simulations pour un accompagnement de 40 kilomètres pour un rendez-vous médical et un rendez-vous en oncologie, dont 30 où vous êtes dans le véhicule. Ce trajet vous sera facturé 24 € en 2026 au lieu de 18 € en 2025.



RENDEZ-VOUS MÉDICAUX	INTERVENTIONS MC 2025	INTERVENTIONS MC 2026*
Hôpital	6 €	6 €
Cabinet privé	-	6 €

RENDEZ-VOUS ONCOLOGIQUE	INTERVENTIONS MC 2025	INTERVENTIONS MC 2026*
Assurance obligatoire	10,80 €	10,80 €
Assurance complémentaire	1,50 €	6 €
Assurance hospitalisation	50 % de dépenses	50 % des dépenses

Autre nouveauté : Auparavant, le remboursement s'effectuait sur base de la facture. A partir de 2026, il n'y a plus besoin de faire de démarche, le remboursement se fera automatiquement sur votre compte bancaire.

Dès le 1^{er} janvier, nous modifions notre fonctionnement pour mieux répondre à votre réalité :

- Nous acceptons la dialyse et les achats personnels (si votre accompagnateur habituel est indisponible ou qu'il n'existe pas d'alternative sur votre territoire) ;
- Vous pouvez nous solliciter jusqu'au jour-même de l'accompagnement souhaité (même s'il est probable que tous nos volontaires soient déjà sur la route).

Gagnez du temps et introduisez votre demande en complétant le **formulaire en ligne** sur <http://www.alteoasbl.be/accompagnement>

* Sous réserve de l'acceptation par l'Office de Contrôle des Mutualités

Exposition éphémère et vernissage le 19 mars 2026 à Louvain-la-Neuve

AU MUSÉE L - À L'ATELIER L



Un moment convivial, de partages d'expériences, de ressentis sur l'Inclusion, moment clé pour exposer les créations des participants aux ateliers !

Vernissage dès 16h30 à la salle « Maison des amis » (juste à côté de l'Atelier L) et Exposition de 16h30 à 20h00 à l'Atelier L

Avec tous les retours enthousiastes exprimés par les personnes inscrites, cela ne fait que confirmer que *ce projet a du sens* pour tous les participants. La gratitude est là.

Lieu : Musée L - ATELIER L
Place des Sciences, 3 - 1348 Louvain-la-Neuve



Conférence de Colette Roumanoff – Un nouveau regard sur Alzheimer.

**AU MUSÉE L, EN DÉBUT DE SOIRÉE LE JEUDI 16 AVRIL 2026
BLOQUEZ DÉJÀ LA DATE DANS VOTRE AGENDA 2026 !**



Colette Roumanoff donne désormais sa vie pour aider celles et ceux qui se sentent impuissants face à cette maladie (Alzheimer) dont on dresse un tableau effrayant et qu'elle cherche à adoucir inlassablement.

Avec une nouvelle manière de voir et de comprendre la maladie, il est possible d'éviter dans une certaine mesure les pièges et les impasses du quotidien.

« Changer de regard, c'est changer d'attitude, de perception, de compréhension, de manière d'agir et de ré-agir au quotidien. »

Le blog : www.bienvivreavecalzheimer.com

Un de ses livres : **« Alzheimer accompagner ceux qu'on aime et les autres »**

- *Conférence et échanges avec la salle. La conférencière prendra un temps pour dédicacer ses livres.*
- *La librairie Claudine sera présente et mettra à disposition les livres de l'auteur.*

Les infos complémentaires et comment s'inscrire vont suivre dans l'Altéo-Mag37 (sortie début mars 2026)



Georges Gilkinet :

« UN ENGAGEMENT AU SERVICE DES CONCITOYENS
ET DES PLUS VULNÉRABLES »

Georges Gilkinet deviendra Directeur général de la MC le 1^{er} janvier prochain. Agé de 54 ans, diplômé en journalisme, il a été député fédéral Ecolo puis Vice-Premier et Ministre de la Mobilité. Toute sa carrière (qu'il a débutée à la MC), il a poursuivi son engagement pour, entre autres, plus de justice, qu'elle soit sociale ou démocratique. Fort de son expérience en gouvernance, il s'apprête à prendre le flambeau de la grande maison avec beaucoup d'enthousiasme.

Qu'est-ce qui vous a motivé à devenir Directeur général de la MC ?

J'ai toujours cherché un engagement au service des concitoyens et des plus vulnérables. La participation citoyenne, une solidarité concrète, l'accès à la santé, c'est à tout cela que contribue la MC au travers ses divers métiers. Je me réjouis de participer à cette aventure humaine et d'apporter ma contribution à cette dynamique.

Vous avez entamé votre carrière à Jeunesse & Santé et comme administrateur de la MC Namur de 1997 à 2003, un retour aux sources en quelque sorte ?

... et avant cela, j'ai été animateur en plaines et séjours de vacances, puis responsable et formateur d'animateurs. J'ai beaucoup appris de ces expériences comme bénévole. Elles m'ont façonné et sont restées une balise au fil de mes engagements. Donc, oui, c'est un retour aux sources, aussi évident qu'enthousiasmant.

Quelle est l'importance pour vous d'un mouvement comme Altéo ?

Les mouvements de la MC, c'est son supplément d'âme. Et parmi ceux-ci, Altéo a (au moins) un double rôle. D'une part, mettre en œuvre des activités au bénéfice des personnes dont l'état de santé ou de handicap limite l'autonomie. D'autre part, à travers une dynamique de mouvement social, identifier et mener les actions et initiatives à prendre pour faire en sorte que



Georges Gilkinet en visite à Altéo Liège lors d'un atelier ce 14/11.

ces mêmes personnes reçoivent la place qu'elles méritent dans les politiques et dans l'espace publics. Et c'est salutaire. Parce qu'on pense les choses à cette échelle, on les pense pour tout le monde et on construit une société plus inclusive.

Que souhaitez-vous pour la MC et Altéo ?

Des relations adultes et épanouies, dans lesquelles MC et Altéo ont leur espace d'autonomie et d'initiative, sachant que nous partageons valeurs et objectifs et que nous savons que c'est en tirant dans la même direction que nous serons les plus performants, au service de nos membres.

Quelques mots sur vos « habitudes santé » ?

Un maximum de sport, vélo, marche et course à pied, à chaque fois que c'est possible. Un maximum de légumes frais et de saison, dont pas mal issus de mon potager. Pas trop de crasses entre les repas. Par contre, il est possible que je boive un peu trop de café... 😊

alteoasbl.be fait peau neuve

Peut-être l'avez-vous remarqué : la version préliminaire de notre nouveau site web est en ligne. Il donne plus de place à notre action citoyenne et politique, informe sur notre fonctionnement et propose une navigation plus interactive grâce à des formulaires intégrés.



Il ne s'agit pas d'un renouvellement, c'est un nouveau site qui voit le jour, appelé à s'étoffer. Il s'inscrit dans un renouveau global du Mouvement. Un site web donne à voir qui on est et ce qu'on fait. Hier, Altéo était surtout connu pour l'organisation d'activités et de services, mais trop peu comme mouvement social. Aujourd'hui, Altéo affirme sa position d'acteur incontournable sur les enjeux de l'inclusion. Le nouveau site reflète cette ambition : faire connaître Altéo et son expertise en la matière.

LES PLUS

Dans sa nouvelle présentation, il facilite l'accès à l'information, met en lumière nos combats pour une société plus inclusive et valorise les témoignages.

La page d'accueil met en avant les actualités phares du moment. La volonté est aussi d'offrir plus de contenu de fond, pour mieux comprendre nos enjeux. Les contenus sont donc

enrichis par des dossiers thématiques, des témoignages et des vidéos.

Vous recherchez du contenu sur un sujet précis ?

Un moteur de recherche plus puissant permet de retrouver facilement les contenus souhaités.

Pour participer ou s'inscrire à une activité, un séjour, devenir membre ou se porter volontaire... tout devient plus facile avec des formulaires interactifs mais Altéo reste aussi accessible par téléphone, soucieux de préserver l'accès par tous.

Chaque visite sur le site devient une occasion de mieux comprendre notre engagement et d'y prendre part. Au-delà, il vise aussi à renforcer les liens avec nos membres, partenaires et sympathisants.

Pensé pour tous, il est compatible avec les dernières normes d'accessibilité.

Pour plus de facilité, un espace dédié aux volontaires est également prévu en 2026.

Ce nouveau site est une invitation à (re)découvrir Altéo. Visitez-le et n'hésitez pas à le partager !

11 715€ récoltés pour CAP48

Altéo et la MC se sont mobilisés en vendant les célèbres post-it et chaussettes de l'opération CAP48 mais aussi en réalisant une traversée de la Wallonie en joëlette. 11 715 €, c'est le montant de la cagnotte récoltée cette année par Altéo et la MC dans le cadre de l'opération solidaire CAP48 grâce aux deux actions marquantes.

Le défi joëlette de l'été : 227 km parcourus en 8 étapes, de Tournai à Verviers, près de 250 participants, 9 communes rencontrées... et surtout, une magnifique démonstration de solidarité et d'inclusion !

La vente des célèbres Post-it® et chaussettes CAP48, du 26 septembre au 5 octobre, a mobilisé nos volontaires partout en Wallonie et à Bruxelles. K-way jaunes, pochettes rouges et grands sourires : impossible de les manquer ! Un immense merci à toutes celles et ceux qui, par leur énergie et leur générosité, ont contribué à faire vivre la solidarité.

Ensemble, nous prouvons que l'inclusion devient réalité quand on avance main dans la main.



À QUOI SERVENT LES DONS ?

Les dons à CAP48 servent à financer des projets qui favorisent l'inclusion des personnes en situation de handicap et des jeunes en difficulté, que ce soit pour améliorer l'accès à la culture, soutenir des associations sur le terrain ou développer leurs projets propres.

Les dons financent des centaines d'associations qui travaillent pour l'inclusion sociale des

personnes en situation de handicap et l'aide à la jeunesse.



PROJETS SPÉCIFIQUES DE CAP48

- **École pour tous** : Création de places scolaires et amélioration de l'accessibilité des établissements pour les enfants en situation de handicap.
- **CAP sur l'Or** : Soutien matériel et préparation des athlètes handisports de haut niveau pour les compétitions nationales et internationales.
- **Prix de l'Entreprise CAP48** : Met en lumière le rôle des entreprises dans l'inclusion des personnes en situation de handicap.
- **Recherche médicale** : Soutien à des projets, comme celui sur le suivi des grands prématurés et cette année sur l'autisme.

INCLUSION ET SENSIBILISATION

Les dons contribuent à des campagnes de sensibilisation pour lutter contre les stéréotypes et faire en sorte que personne ne se sente exclu.

INFRASTRUCTURES ET ÉQUIPEMENTS

Les fonds sont aussi utilisés pour la construction ou la rénovation d'infrastructures et l'achat de véhicules adaptés.

Altéo a d'ailleurs déjà bénéficié du soutien de CAP48 pour développer plusieurs initiatives : l'achat de minibus adaptés pour favoriser la mobilité de nos membres, ou encore l'organisation du défilé de mode inclusif à Liège, qui a permis de changer le regard sur le handicap.

Handicap invisible : quand la douleur ne se voit pas, mais change tout

En Belgique, des milliers de personnes vivent chaque jour avec une maladie ou un handicap invisible, et cela nous concerne tous !

Douleurs chroniques, fatigue extrême, troubles cognitifs ou psychiques... autant de réalités qui ne se lisent pas sur un visage, mais qui bouleversent une vie. Altéo met en lumière le handicap invisible dans sa nouvelle campagne « Ne jugez pas ce que vous ne voyez pas » depuis ce 1^{er} octobre.



© Johanna de Tessières

Les atteintes de la maladie et du handicap invisibles sont souvent non perceptibles par l'entourage et impactent profondément la qualité de vie, les relations sociales, le parcours de soins et l'inclusion citoyenne.

**NE JUGEZ PAS
CE QUE VOUS
NE VOYEZ PAS**

Dans une société valorisant la performance, les personnes concernées doivent souvent justifier leur état, expliquer leurs besoins et faire face à des jugements hâtifs. C'est donc au travers de sa campagne annuelle en éducation permanente « Ne jugez pas ce que vous ne voyez pas » qu'Altéo a souhaité attirer l'attention du grand public sur l'importance que notre société puisse changer son regard et favoriser une plus grande inclusion des personnes qui présentent une maladie ou un handicap invisible¹.

UNE ENQUÊTE QUI RÉVÈLE

Pour mieux comprendre les réalités des personnes concernées, Altéo a lancé en avril dernier une grande enquête, Handicap et maladie invisibles : en parler ou pas ? qui recueille les témoignages et les vécus de milliers de personnes. L'enquête est toujours en cours, n'hésitez pas à y participer. Les premiers résultats, bien que partiels, permettent déjà d'esquisser quelques tendances.

Participez à l'enquête !

Vous êtes en situation de maladie ou de handicap invisible ? Partagez-nous votre réalité afin qu'on puisse faire entendre votre voix, en complétant le questionnaire de l'enquête d'Altéo.

→ Il suffit de scanner le QRcode. Cela prend 15 minutes d'y répondre et il est anonyme.

Merci pour votre soutien !



Avec la précieuse collaboration du Centre d'Education du Patient (CEP), nous avons réalisé un questionnaire qui explore trois dimensions : la qualité de vie, les relations avec l'entourage et les professionnels de santé, et le regard de la société. À ce jour, **plus de 3 200 réponses** ont été collectées, dépassant largement les attentes initiales. Parmi elles, plus de 1 000 témoignages spontanés illustrent les combats quotidiens, les obstacles rencontrés et les ressources mobilisées. Ces témoignages nous apportent des informations précieuses pour comprendre les enjeux liés à l'invisibilité du handicap.

Les premières observations témoignent que la **qualité de vie** serait souvent altérée. La douleur physique, la fatigue, les troubles cognitifs ou psychiques sont des freins majeurs à l'autonomie et à l'insertion professionnelle.

La communication autour du handicap invisible est un enjeu central. En effet, **50 % des personnes choisissent de ne pas en parler à leur entourage par crainte du jugement**. Parmi celles qui s'expriment, les motivations varient : choix personnel, besoin de soutien ou obligation. Les retours sont majoritairement positifs ou neutres, ce qui montre que la parole peut être libératrice. Avec les professionnels de santé, les réponses reçues sont parfois jugées neutres ou insuffisantes. Ces résultats invitent à renforcer la formation des soignants et à développer une écoute plus attentive et bienveillante.

Le regard de la société reste marqué par l'ignorance et les stéréotypes. **88 % des répondants estiment que le handicap invisible est mal compris** et 83 % pensent qu'en parler améliorerait leur bien-être. Dans les milieux scolaires, professionnels ou de loisirs, le silence est souvent la règle.

UNE EXPOSITION QUI MET EN LUMIÈRE

Pour déconstruire ces représentations, Altéo a conçu **une exposition itinérante intitulée « Ce que vous ne voyez pas »**, mettant en scène 12 témoins. Pour chacun d'eux, l'on retrouve une œuvre composée d'un por-



trait photographique, d'un témoignage et d'une vidéo (sous-titrée). Cette démarche artistique vise à provoquer une réflexion et à sensibiliser le grand public.

Au-delà de la sensibilisation, Altéo formule des revendications politiques claires : améliorer l'accès aux soins, reconnaître le statut de travailleur en situation de handicap invisible, favoriser l'inclusion sociale et adapter les dispositifs de protection sociale. Ces propositions s'appuient sur les constats de l'enquête et rejoignent les orientations du mémorandum du mouvement. En 2025 et 2026, Altéo poursuivra son engagement pour faire entendre la voix de celles et ceux que l'on ne voit pas, mais qui existent bel et bien. L'enquête continue, les témoignages affluent et la mobilisation s'intensifie. Ensemble, rendons visible l'invisible.

Le handicap invisible ne doit plus être synonyme de silence, de doute ou de rejet. En donnant la parole aux personnes concernées, Altéo ouvre un espace de reconnaissance et d'action. L'enquête, encore en cours, révèle des tendances claires : il est temps que la société écoute, comprenne et agisse. Parce que derrière chaque témoignage, il y a une personne qui lutte pour sa dignité. Faisons tomber les murs de l'indifférence.



Le temps du vernissage

Avant d'entamer en 2025 et 2026 une tournée à Bruxelles et en Wallonie, le vernissage de l'exposition « Ce que vous ne voyez pas » s'est tenu au Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles le 1^{er} octobre. A cette occasion, nous nous sommes réjouis des présences de Benoit DISPA, Président du Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles, d'Yves COPPIETERS, Ministre de la Santé, de l'Égalité des chances et des Droits des femmes (FWB), de représentants d'Altéo, de parlementaires, de journalistes... mais aussi et surtout des ambassadeurs de l'exposition.

Par ce lieu hautement symbolique, ce fut l'occasion de les mettre à l'honneur, de rendre visible leurs vécus et de pouvoir échanger sur la démarche artistique réalisée par Johanna de Tessières, photjournaliste. La mise en lumière de ces 12 œuvres n'aurait pu être rendue possible sans un cheminement personnel de chacun des participants.

Discours de Monsieur Dispa : alteoasbl.be/dispa

Paul a ému l'assemblée

A retenir ! L'un des temps forts du vernissage : le témoignage poignant de Paul, l'un des 12 participants de l'exposition qui a ému l'assemblée :

“ Bonjour je m'appelle Paul Schillings, je suis marié et j'ai deux enfants... Je suis assistant social de formation. Je suis atteint d'un trouble anxio-dépressif chronique, qui me colle à la peau depuis toujours et qui s'est accentué avec le temps. Je vais tenter, en quelques mots, de vous définir en quoi équivaut mon handicap invisible...

Pour ma part, mon trouble anxio-dépressif me donne en permanence le sentiment de me sentir inférieur aux autres, de me sentir inapte à la vie en société, de devoir faire des efforts constants pour tenter de donner le change... Où que j'aille... j'ai le sentiment d'être de trop... l'impression de dénoter... J'éprouve également une honte de moi-même, de me rendre compte que je suis incapable de travailler comme tout le monde, qu'au moindre petit changement je perde les pédales...

Que j'angoisse pour un rien... que j'en suis arrivé régulièrement à me croire victime d'un infarctus... tellement les muscles de ma poitrine sont tendus par le stress... toutes ces choses ont engendré chez moi, un profond sentiment d'échec par rapport aux « autres »...

L'anxiété, la dépression, la peur maladive de ne pas être à la hauteur, de ne pas pouvoir y arriver... J'ai été tellement assailli par les idées noires... que j'ai plusieurs fois touché le fond... Je me suis retrouvé à ma propre demande, et à plusieurs reprises, en psychiatrie... en unité fermée, parce que j'avais perdu toute confiance en moi et que j'en étais arrivé à me faire du mal...

Ma vie se résume en de longues années difficiles, mêlées entre anxiété généralisée, isolement et alcoolisme... les dépressions sévères n'en finissent pas de m'abîmer... de ronger le peu d'estime que j'ai de moi...

Je vis avec une peur au ventre, qu'un danger imminent va se produire, je me sens en état d'alerte sans pouvoir trouver de moment de sérénité... les anxiolytiques au bout d'un certain temps ne font plus aucun effet, seule l'angoisse persiste.

J'ai vécu avec le sentiment d'être devenu fou, d'avoir perdu pied... tout en ressentant constamment le regard jugeant de la société sur moi... Je me sens tellement coupable de ne pas être capable de pouvoir fonctionner comme les autres...

Et ce doute... cette peur de ne pas être à la hauteur pour savoir réaliser correctement les petites choses de la vie quotidienne... j'entends cette maudite petite voix dans ma tête, qui me souffle que



© Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles

je n'y arriverai pas... que je suis dépassé... qui me fait croire que je serais inapte à savoir gérer mes responsabilités familiales...toutes ces angoisses me paralysent, me volent mon énergie et me pourrissent mon existence...

Je ne sais toujours pas ce qui est le pire... la souffrance mentale que j'éprouve au quotidien pour essayer de faire semblant d'être quelqu'un de normal, ou le mépris de mes semblables, qui ne veulent pas comprendre ce que je vis.

C'est tellement plus simple pour les autres, de dire que je suis un profiteur... que mon fils est mal élevé... que de faire l'effort d'accepter les réelles difficultés qu'on éprouve au quotidien, mon fils et moi...

Pouvoir participer à cette campagne de sensibilisation sur le handicap invisible est l'occasion idéale pour moi, d'enfin pouvoir être écouté, et peut être même, je l'espère, d'être un peu mieux compris et respecté dans mes difficultés...

Car ce que je vous explique ici, n'est pas une période passagère, mais bien l'histoire de ma vie...

Ma vie que je passe encore actuellement, à non seulement devoir me justifier auprès de mon entourage, sur les raisons qui font que je suis incapable de pouvoir fonctionner comme tout le monde, mais aussi sur toutes les difficultés que j'éprouve jours après jours pour juste pouvoir garder la tête hors de l'eau...

Comprenez bien que derrière chacun de ces mots, tels que « dépression sévère », « anxiété généralisée », « Burnout », il y a un être humain qui souffre... non seulement de son trouble, mais aussi et surtout de ne pas être pris en considération par notre société.

Alors, pourquoi est-il autant important pour nous, que la société puisse enfin changer son regard et considérer autrement les personnes qui vivent une situation d'handicap invisible :

Pour être enfin reconnu dans nos différences, mais surtout dans nos souffrances...

Que la société cesse de nous juger sans vouloir chercher à comprendre nos réelles difficultés...

Pour se sentir enfin légitime dans nos handicaps respectifs...

Pour espérer un jour, pouvoir sortir de cette culpabilité d'être limités par nos handicaps.

Peut-être que si la société arrive à changer son regard sur des gens comme nous, nous pourrions être plus clément envers nous-même, et nous accepter tels que nous sommes réellement. ”



ET APRÈS ?

Au-delà de la sensibilisation, Altéo formule **des revendications politiques claires** : améliorer l'accès aux soins, reconnaître le statut de travailleur en situation de handicap invisible, favoriser l'inclusion sociale et adapter les dispositifs de protection sociale. Ces propositions s'appuient sur les constats de l'enquête et rejoignent les orientations du mémorandum du mouvement. En 2025 et 2026, Altéo poursuivra son engagement pour faire entendre la voix de celles et ceux que l'on ne voit pas, mais qui existent bel et bien. **L'enquête continue**, les témoignages affluent, et la mobilisation s'intensifie. Ensemble, rendons visible l'invisible.

Le handicap invisible ne doit plus être synonyme de silence, de doute ou de rejet. En donnant la parole aux personnes concernées, Altéo ouvre un espace de reconnaissance et d'action. L'enquête, encore en cours, révèle des tendances claires : il est temps que la société écoute, comprenne et agisse. Parce que derrière chaque témoignage, il y a une personne qui lutte pour sa dignité. Ensemble, faisons tomber les murs de l'indifférence.

Une campagne à l'initiative d'Altéo, en collaboration avec le CEP, Switch et la photographe Johanna de Tessieres. Avec le soutien de la Wallonie, la Fédération Wallonie-Bruxelles et la Région de Bruxelles-Capitale.

Séjour Handiski

.....
C'est reparti pour un tour... de piste ! Du 21 au 28 mars 2026, les montagnards seront de retour sur les pistes françaises de la station des Deux Alpes pour une semaine de glisse ou de raquette, riche en émotions, en air frais et en paysages magnifiques.



Au programme de cette année : du ski ou de la raquette dans la magnifique station des Deux Alpes en France, réputée pour son glacier et la qualité de ses installations ! L'équipe de volontaires skieurs sera prête à vous encadrer que vous soyez en ski debout ou en ski assis (handiski) durant toute la semaine. Ceux qui préfèrent marcher pourront découvrir les randonnées pédestres dans la neige.

Les journées seront donc rythmées par du sport au grand air tous les jours mais aussi d'autres activités comme une soirée bowling ou un tour sur le marché local pour déguster les produits de la montagne française. Ce n'est pas tout, l'équipe de coordination a prévu encore d'autres surprises pour passer des journées et soirées inoubliables !

L'hôtel 3 étoiles situé au centre de la station, équipé d'une belle terrasse et d'un espace wellness accueillera le groupe dans les meil-

leurs conditions et permettra un accès facile aux différents services de la station.

Prix du séjour : 1 535 € (hors réduction MC)
 Supplément de 250 € pour le handiski assis



Pour les volontaires qui le souhaitent, une formation à l'initiation de l'accompagnement au handiski aura lieu à Landgraaf (NL) cet hiver !

Envie de partir avec nous, en tant que participant ou volontaire ?

→ Contactez-nous par téléphone au 081/ 237.237 ou par mail via vacances@alteoasbl.be

Retrouvez toute l'information sur l'offre de séjours de la brochure vacances 2026 début janvier.

Une belle semaine en perspective...

.....

Du lundi 29 septembre au lundi 6 octobre, un petit groupe de membres Altéo est parti profiter des douceurs de la Côte d'Opale en arrière-saison. Jasmina Florequin, une des volontaires sur le séjour, nous raconte comment cela s'est déroulé.

.....



Le 29 septembre nous étions 34 vacanciers et volontaires à prendre la route vers la très belle Côte d'Opale et **Berck-sur-Mer**.

Nous avons logé dans **un joli petit hôtel en bord de plage**. De là, nous avons pu nous balader sur la digue et admirer les chars à voile, les kitesurfeurs et surtout observer les phoques qui venaient se reposer à marée basse. Au coucher du soleil nous avons partagé des drinks, fais des tours de manège et tissé des liens d'amitié.

NOUS AVONS ÉGALEMENT FAIT PLEIN D'ACTIVITÉS...

Nous avons **découvert** une distillerie de vin de groseille, de framboise et de cerises. Une sympathique **dégustation** où nous avons pu **goûter le perlé** de ces différents fruits. Nous avons ensuite partagé un pique-nique au milieu des pommiers sous un soleil d'automne encore chaud. Nous avons également **visité** le monastère de la Chartreuse de Neuville où un guide nous a raconté l'histoire du monastère.

APRÈS UN SURPRENANT ET AGRÉABLE VOYAGE EN TRAIN À VAPEUR...

Nous avons **observé** la faune et la flore locale, notamment les différents oiseaux qui peuplent les

lieux. Altéo nous a également offert la **découverte** de la fabrication des fameux bonbons berlingot. Nous nous sommes régalés !

VIENT ENSUITE L'ACTIVITÉ PRINCIPALE QUE TOUT LE MONDE ATTENDAIT : LE NAUSICAA

La magie des océans et des mers, la découverte pour beaucoup d'entre nous des différents poissons et de leurs belles couleurs : de petits poissons clown, des mérours, des murènes, des platax, des poissons papillons, des carangues et tant d'autres sans oublier les raies, les requins mais aussi les phoques et les pingouins. Les aquariums gigantesques devant lesquels nous sommes restés en admiration.

Une merveilleuse journée qui nous laissera à tous un souvenir inoubliable.

Nous avons également partagé des moments de jeux, bingo et blind test.

Nous sommes rentrés *plein de joie, de bonheur et de nouvelles amitiés* dans nos cœurs.

Jasmina Florequin – volontaire vacances

Un petit goût de Gaume

.....

Une fois n'est pas coutume, la saison des vacances 2025 du Brabant wallon s'est terminée avec le séjour à Orval. Cette année, c'est un groupe de 30 personnes qui a vécu une semaine hors du temps et au rythme des moines du lundi 13 octobre au vendredi 17 octobre.

.....

Au fil des conférences, assurées cette année encore par le Doyen de la collégiale de Nivelles (merci à lui !), les vacanciers ont pu se ressourcer et profiter de ce **moment de retraite**. Il faut dire que l'ambiance calme et paisible de l'abbaye est le cadre idéal pour marquer une pause dans le rythme effréné de la vie moderne et pour s'offrir un temps calme nécessaire à ouvrir le dialogue avec sa foi intérieure.

AU PROGRAMME :

Les offices des moines rythment les journées et nous transportent ailleurs, le temps de quelques psaumes chantés. Les nombreux repas en silence qui sont autant d'occasions de méditer sur la simplicité apparente de la communication non-verbale et sur notre rapport au monde

Les balades dans l'enceinte de l'abbaye sont autant d'opportunités d'admirer la nature et de profiter du soleil quand il pointe le bout de son nez...

Le moins que l'on puisse dire, c'est que **les sourires, la bonne humeur et la joie** de se retrouver étaient au rendez-vous.

Et ce, tant au moment du départ le lundi matin, que pendant la traditionnelle visite d'un des membres de l'équipe de permanents d'Altéo Bw ou, encore, au moment du retour à la fin de cette semaine de recueillement.

À l'année prochaine, cher fidèle lecteur, pour une nouvelle aventure dans ce beau petit bout de Belgique !



Inscriptions vacances : vacances@alteoasbl.be
081/237.237 - info@alteoasbl.be



ATELIERS NUMÉRIQUES

Ateliers Numériques
Ensemble, apprenons à nous servir des outils numériques !

Besoin d'aide avec le numérique ?
Nos aidants sont là pour vous !

Où et quand ?
Nivelles : les 2es et 4es mardis du mois (9h30-11h30 et 14h-16h)
Ottignies : les 1ers et 3es mardis du mois (14h-16h)

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :
☎ 081 237 237
✉ bw@alteoasbl.be



COIN LECTURE

Sur les Rives du Bonheur

DE BESAC-ARTHUR



Editeur Besac-Arthur
2025, 191 pages,
18,00 € - Imprimé
et relié par « Le Livre
en Papier »

Je vous présente une pépite ; quand l'être humain part à la recherche de qui il est. L'auteur est profondément touchant !
À 31 ans, Arthur, chanteur en pleine ascension, découvre l'existence d'un père biologique. *Déstabilisé*, il part en Inde.
Sur les rives du Gange, il rencontre Sanghar, un maître spirituel étrange qui lui offre une pierre symbolique pour transmettre sa sagesse.
Lors de ce *voyage initiatique*, Arthur apprend que le chemin vers **le bonheur** passe par les rencontres avec les autres mais surtout **avec soi-même**.

L'aventure intérieure – Développement personnel – Histoire authentique

Bonne lecture !

Catherine V.

	ACTIVITÉS	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS	Section de Nivelles Atelier aquarelle	Les mardis de 9h30 à 11h30 2/12 6/01 3/02 3/03	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Clairette Botte clairette.botte@gmail.com 0478/25.38.66
	Atelier artisanat et couture	Les mardis de 9h30 à 11h30 9/12 13-20/01 10/02 10-17-24/03 Marché de Noël : 13/12 à 14h Goûter crêpes : 7/02 à 14h	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Clairette Botte clairette.botte@gmail.com 0478/25.38.66
	Atelier cuisine	Les mardis de 9h30 à 11h30 16/12 27/01 31/03 Fabrication de spéculoos 5/12	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles Foyer Général Cornet, Rue Buisson aux loups, 12 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Clairette Botte clairette.botte@gmail.com 0478/25.38.66
	Atelier Mandala	Les vendredis de 14h à 16h 6/02 6/03	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Clairette Botte clairette.botte@gmail.com 0478/25.38.66
	Atelier Gym Douce	Les vendredis de 14h à 16h 16/01 20/02 20/03	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Geneviève Loicq genevieve.loicq@gmail.com 0496/57.42.84
	Atelier Numérique (inscription obligatoire)	Les vendredis de 9h30 à 11h30 9/01 20/02 6-20/03	Salle « La Ramée » Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Freddy Tomicki freddy.tomicki@gmail.com 0472/76.24.75
	Cinéma	Les vendredis de 14h à 16h 9/01 13/02	Salle Philippe Detienne Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Michèle Daloze michele.daloz@gmail.com 0473/53.40.60
	Exposition	Le vendredi 23/01 Visite d'une expo à 14h30 Repas à midi au Petit Chemin		Section de Nivelles - Michèle Daloze michele.daloz@gmail.com 0473/53.40.60
	Section de Tubize Gym douce	Tous les lundis de 10h à 11h	Salle MC Rue de Bruxelles, 12 1480 Tubize	Section de Tubize - Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	Galette des rois	Le jeudi 15 janvier de 14h à 16h	Salle MC Rue de Bruxelles, 12 1480 Tubize	Section de Tubize - Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	Chandeleur	Le jeudi 12 février de 14h à 16h	Salle MC Rue de Bruxelles, 12 1480 Tubize	Section de Tubize - Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	Cinéma	Le jeudi 12 mars de 14h à 16h	Salle MC Rue de Bruxelles, 12 1480 Tubize	Section de Tubize - Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	Section de Braine-l'Alleud	Les jeudis de 13h30 à 15h45	Notre Village Rue de Sart Moulin, 1 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	Section de Braine-l'Alleud Cécile Tordeurs cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54.73.44 ou 02/384.93.57
	Activité Bingo + galette des rois	Le jeudi 15 janvier 2026 Paf : 3 €	Notre Village Rue de Sart Moulin, 1 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	S'inscrire auprès de Geneviève Loicq genevieve.loicq@gmail.com 0496/57.42.84
	Jeux de société + atelier tri de legos - goûter crêpes	Le jeudi 12 février 2026 Paf : 2 €	Notre Village Rue de Sart Moulin, 1 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	S'inscrire auprès de Geneviève Loicq genevieve.loicq@gmail.com 0496/57.42.84
	Activités de printemps - surprise	Le jeudi 12 mars 2026 Paf : 2 €	Notre Village Rue de Sart Moulin, 1 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	S'inscrire auprès de Geneviève Loicq genevieve.loicq@gmail.com 0496/57.42.84

	ACTIVITÉS	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS	Ottignies – Louvain-la-Neuve Atelier créatif, inclusif	NOUVEAU 1x par mois les jeudis de 16h30 à 19h30 18/12 15/01/26 19/02/26	Salle du Musée L Place des Sciences, 3 1348 Louvain-la-Neuve	Amandine D. et Catherine V. Inscription clôturées 0477/44.20.15 – info@alteoasbl.be
	Vernissage et exposition	19/03/26 (infos P06 dans actus régionales)		
SPORTS	Cyclodanse	Les 2 ^e et 4 ^e lundis de 18h à 20h	Salle G1 Blocry à LLN	Organisé par Dynamisport Jamel Alliche – Contact via page Facebook – 0495/20.76.96
	Aquagym	Les 2 ^e et 4 ^e dimanches de 16h30 à 18h	Braine-l'Alleud Ecole Cardinal Mercier	Organisée par Dynamisport Cécile Tordeurs cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54.73.44 ou 02/384.93.57
	Sport'Kinson Gym Parkinson	Mardis de 10h30 à 12h30 donné par Marcelle Hubert (kiné)	Stade Gaston Reiff, Rue Ernest Laurent, 215 1420 Braine-l'Alleud	Organisé par Dynamisport Infos : Anne Depiesse 0476/88.63.61
	Gymnastique	Mardi de 15h à 16h Jeudi de 17h30 à 18h30	Ottignies	Organisé par Cardio BW Henri Savonet info@cardiobw.be – 0478/45.12.08
	Volley-ball	Vendredi de 18h à 19h et de 19h à 20h	Wavre	Organisé par Cardio BW Henri Savonet info@cardiobw.be – 0478/45.12.08
	Stretching Badminton	Lundi de 16h à 17h	Ottignies	Organisé par Cardio BW Henri Savonet info@cardiobw.be – 0478/45.12.08
	Randonnées en joëlettes	Sur demande	Wallonie	Organisé par Chemin de Traverse christine.deltour65@gmail.com
	Equitation adaptée	Sur demande	Malèves-Ste-Marie	Organisé par Equi Grandi 0495/83.26.87
	Attelage adapté Equitation adaptée	Tous les jours sur rendez-vous	Brabant wallon	Organisé par 4x4 vert 0498/53.15.31
	FORMATIONS	Permanences Aidants numériques		
EPN de Braine-le-Château		Reprise en mars 2026	Grand-place de Wauthier Braine, 1 1440 Braine-le-Château	Catherine Vanmuysewinkel bw@alteoasbl.be – 081/237.237
EPN d'Ottignies LLN Nivelles		1 ^{er} et 3 ^e mardis du mois de 14h à 16h 2 ^e et 4 ^e mardis du mois 9h30 à 11h30 et de 13h à 15h	Boulevard Martin, 13 1340 Ottignies Salle La Ramée, Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Corentin Picquet : 081/237.237 Corentin et Catherine Pour s'inscrire : bw@alteoasbl.be 081/237.237

Altéo Brabant Wallon

☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h

@ bw@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?
Faites-le savoir par email à info@alteoasbl.be

Medi +

L'assurance santé qui couvre +

- + Lunettes
- + Ostéopathie
- + Prises de sang
- + Psychologie
- + Consultations médicales
- + Appareils auditifs
- + Pédicurie
- + Kinésithérapie
- + Semelles orthopédiques
- + Acupuncture

Dès 5,88€ par mois
Sans limite d'âge
Sans questionnaire médical
mc.be/medi



MC. Avec vous pour la vie.

Infos et conditions : mc.be/conditions-assurances ou sur demande. Prime au 1^{er} janvier 2026.
Medi + est un produit d'assurance branche 2 de MC Assure dont le siège social est situé chaussée de Haecht 579 BP40, 1031 Bruxelles.
Plus d'infos : mc.be/medi. Service des plaintes accessible via plaintes@mc.be ou via l'Ombudsman des assurances (info@ombudsman-insurance.be). Le droit belge s'applique au contrat d'assurance.
La durée du contrat est à vie. Document promotionnel non contractuel. Novembre 2025. Photo : ©MC

CENTRE DE VACANCES

Votre refuge de fin d'année !



- **Séjour Saint-Nicolas du 5 au 12 décembre**
565 € (membre BIM : 425 €)*
- **Séjour Noël du 19 au 26 décembre**
659 € (membre BIM : 495 €)*
- **Séjour Nouvel An du 26 décembre au 2 janvier**
659 € (membre Bim 495 €)*

* Prix membre MC BIM, si vous êtes dans une autre mutualité, merci de nous contacter



Informations : www.sejoursetsante.be • Inscriptions : promo@niveze.be | 087 79 03 13



- Conseils d'ergothérapeutes
- Salle d'essais et d'apprentissages
- Conseils en accessibilité des lieux de vie
- 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

