

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
av. des Combattants,
16 - 5500 Dinant

N°36
DEC 2025



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921578

DINANT

4^e TRIMESTRE

ALTÉO MAG

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

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.alteoasbl.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

PAGE PROVINCIALE

5

ACTUS RÉGIONALES

8

ÉCHOS DES SECTIONS

- Anhéé/Yvoir / Beauraing / Ciney / Dinant / Gedinne / Rochefort

10

MOUVEMENT

- Le Spectacle solidaire 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

• Editeur responsable

Geneviève Routier

• Coordination

Hugues Saudemont (régional)
Sylvie Bailly (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Jacques Monnaie
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



SÉJOUR MARCHE 20 AU 25 AVRIL 2026



Ce séjour d'itinérance s'adresse à toute personne aimant marcher (10-15km). Nous voyagerons en transport et commun et sillonnerons à pieds les routes et sentiers de la région de Paliseul et Bouillon.

Les bagages seront acheminés en camionnette d'un endroit à l'autre. Programme : balades, activités à la ferme et visite d'un parc animalier. Intéressé·es ? Rejoins-nous pour une marche afin de tester tes aptitudes.

**5 JOURS
EN PENSION COMPLÈTE**

**2 NUITS À LA FERME
3 NUITS EN AUBERGE**

28/02 ET 15/03 - TEST MARCHE 10KM

🕒 13h30 à 16h30

👕 **Vêtements adaptés à la météo, chaussures de marche et gourde**

📍 **Mutualité Chrétienne (Rue des tanneries 55, 5000 Namur)**

⚠️ **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

SÉJOURS - RÉGIONALE DE NAMUR

- ★ 20/04/26 au 25/04/26 - Sportif (marche) entre Paliseul et Bouillon (BE)
- ★ 05/06/26 au 10/06/26 - Créatif (théâtre) au Domaine de Nivezé (BE)
- ★ 07/08/26 au 14/08/26 - Détente au Domaine de Ter Duinen (BE)
- ★ 22/08/26 au 29/08/26 - Culturel à l'hôtel "Les 4 vents" à Ramonchamp (FR)
- ★ 05/09/26 au 12/09/26 - Culturel à l'auberge "Le Ciarus" à Strasbourg (FR)
- ★ 28/12/26 au 04/01/27 - Détente pour le Nouvel An à l'hôtel Middelpunt (BE)

SÉJOURS - RÉGIONALE DE DINANT

- 27/04/26 au 02/05/26 - Culturel au domaine "Chez Mireille" à Berck-sur-mer (FR)
- 20/06/26 au 27/06/26 - Culturel à "La Rivière" à Saint-Jean-de-Mont (FR)
- 17/08/26 au 21/08/26 - Sportif (vélo)
- ▲ 24/08/26 au 28/08/26 - Chaînon à La Bolle (FR)
- ★ 07/09/25 au 11/09/26 - Détente (Eole) à l'hôtel Sandeshoved (BE)

INFOS ET INSCRIPTIONS :

- ★ Brochure vacances Altéo : info@alteoasbl.be ou 081/237.237
- Marie-Paule Collard : mariepaulecollard@hotmail.com ou 0478/70.75.46
- ▲ Nicole Bourdain : nicole.bourdainskynet.be ou 0478/20.64.40
- Yvonne Mugisha : provincenamure@alteoasbl.be

Retour sur la Fête des volontaires

C'est au Domaine de Massemble, entre Hastière et Givet, que l'équipe des permanents Altéo de la province de Namur accueille les quelque 80 volontaires ayant répondu présent à l'invitation. Les 3 régionales (Dinant, Namur et Philippeville) sont réunies pour savourer ensemble une journée festive et conviviale.

L'apéro fait oublier la pluie, on fait connaissance, on se reconnaît, on trinque, les conversations vont bon train et les rires fusent. Un « photobooth », avec impression instantanée, trône à l'entrée de la salle et connaît un franc succès. On vient en nombre pour prendre la pose et immortaliser sur papier photo quelques souvenirs de la journée.

Après le dîner – un barbecue servi par une équipe de permanents aux petits soins – place aux ateliers.

Sérigraphie, balade sensorielle, peinture collective, réalisation de cosmétiques, gestion des émotions, taille d'arbres fruitiers ou pause « papote », il y en a pour tous les goûts.

Un goûter vient clôturer cette journée riche de belles rencontres et retrouvailles. C'est sûr, on se revoit très vite.

Myriam Anseau



Ça s'est passé

LE SÉJOUR EOLE



Témoignage de vacancières :



« Aller à Nieuport 4 jours, ce n'est pas uniquement prendre un bol d'air... ! C'est aussi les retrouvailles amicales avec les vacanciers et les volontaires. Ces chers volontaires qui nous permettent de profiter d'un séjour en toute sécurité, grâce à leur savoir-faire et leur délicate bienveillance. Merci à toutes et tous pour ces beaux moments de partage et de détente. »

M-A.



« De retour de notre séjour à Nieuport avec le Mouvement Altéo de la Régionale de Dinant, nous tenons à te remercier ainsi que toute ton équipe de volontaires pour l'ambiance et la réussite complète de ces merveilleuses journées passées avec vous tous.

Nous en gardons un souvenir inoubliable, vous nous avez gâtés.

Toujours attentifs au bien-être de chaque vacancier, vous nous avez entourés de votre gentillesse, votre attention continue, votre bienveillance et votre bonne humeur.

Encore un grand merci à toute l'équipe d'Altéo de la Régionale de Dinant. »

C.C.



VOYAGE BUDGENBACH 2025, LE SÉJOUR DU CHAINON



« La magie du « chaînon » a encore opéré cette année ! Tout s'y croise, s'y entrechoque... Amitiés, partages, entraides... Rires aux larmes ...aux larmes tout court... Du spectacle des rapaces au recueillement à Banneux, tout est apprécié et les émotions sont bien présentes dans les cœurs du « chaînon ». Des nouveaux membres nous ont rejoints et ont spontanément mis leurs pas dans les nôtres : Alizée, Christopher et Guy. Quelle force, Quels témoignages ! Merci à vous tous qui ont permis ce séjour ! Merci à vous tous qui donnez espoir ! »

M.



LE BARBECUE RÉGIONAL ANNUEL



C'était au tour de Rochefort d'organiser le traditionnel barbecue régional.

Nous nous sommes retrouvés à la salle des variétés à Jemelle.

Nous étions 150 personnes pour partager ce moment convivial.

La journée s'est très bien déroulée. Les retours des participants étaient positifs.

Nous avons eu l'occasion de faire connaissance avec Marie qui gère le sport pour Altéo sur l'ensemble de la province de Namur.

Le repas était excellent. Un jambon parfaitement cuit avec de bonnes sauces et crudités.

La Section locale de Rochefort tient à remercier tous les volontaires qui ont aidé ; sans eux la tâche aurait été difficile.

La journée a été animée par un grand blind test !

Le magnifique panier garni a été gagné par René Perwez.

Une belle réussite pour ce barbecue annuel.



CAP 48, LES ÉQUIPES DE VENTE À L'HONNEUR

Comme déjà depuis plusieurs années, Altéo est partenaire de l'action CAP 48. La campagne s'est déroulée du 27 septembre au 04 octobre.

Des équipes de Dinant étaient présentes au Delhaize de Dinant les week-ends ainsi qu'au SPAR de Mont-Godinne. Un papa et sa fille ont également vendu pour nous sur la région de Falmignoul.

Un stand était tenu par des membres de Dinant au sein de la Mutualité Chrétienne de Dinant 2 matinées sur la semaine.

Un tout grand MERCI à nos volontaires pour leur investissement dans l'action, c'est précieux de vous avoir à nos côtés pour soutenir cette cause !

Nous avons récolté 1550€ grâce à Carole, Daniel, Yves, Sophie, Didier et sa fille !



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.

Ça se passera

COURS DE YOGA INCLUSIF DINANT !

« Un nouveau cours de yoga inclusif qui trouve déjà son rythme ! »

Depuis début septembre, un tout nouveau cours de yoga a vu le jour le mercredi matin à Dinant. Pensé pour être accessible à toutes et tous, il permet à chacun(e) de pratiquer à son rythme grâce à des postures adaptées. Les premiers retours sont très positifs : ce rendez-vous devient déjà un moment ressourçant de la semaine.



PROJET AIDANTS-PROCHES



Altéo, Enéo et la MC s'associent pour créer un cycle « aidants proches » s'occupant d'une personne ayant une maladie de type Alzheimer.

MAIS QU'EST-CE QU'UN CYCLE AIDANTS PROCHES ?

C'est un cycle de séances d'informations et d'échanges sur différents thèmes choisis par les aidants proches eux-mêmes, en lien avec leurs préoccupations et les difficultés qu'ils rencontrent. Ces séances sont au nombre de 4 et s'étalent sur 5 mois. Lors de chaque séance, un invité spécialiste du thème est présent pour introduire celui-ci, vient ensuite un temps de questions-réponses et de témoignages et enfin des échanges informels autour d'un goûter convivial !

A QUI S'ADRESSENT CES CYCLES ?

Aux aidants proches qui accompagnent régulièrement un proche atteint d'une maladie de type Alzheimer : un conjoint ou un parent, par exemple.

Quand ? les mardis de 14h à 16h30

27 janvier 2026 – Qui sont les aidants proches ? : S'identifier comme aidant proche, quelles aides concrètes.

3 mars 2026 – Les impacts de la relation d'aide : Charge mentale, physique, et les deuils auxquels les aidants sont confrontés.

7 avril 2026 – La communication entre l'aidant et son proche : Les changements dans la relation et les difficultés liées à des maladies comme Alzheimer ou le handicap.

12 mai 2026 – Comment s'aider soi-même ? : Préserver son propre bien-être tout en continuant à être présent pour son proche.

Où ? Résidence Sainte Anne – Dinant

Le cycle est gratuit mais les inscriptions sont obligatoires !

Infos et inscriptions auprès de Hugues Saudemont au 0475/25.72.94

Tour des Sections

→ ANHÉE/YVOIR

Ça s'est passé :

Après un peu de vacances d'été, le Babelkot a repris dès le 28 août dernier.

Le 11 septembre, nous avons fait une sortie à Maredsous pour un goûter.

C'était une belle après-midi et une très bonne ambiance.

Ça se passera :

A l'heure de la rédaction de l'Altéomag, les dates de rencontres à partir de 2026 ne sont pas encore arrêtées mais on peut déjà vous annoncer la reprise du Babelkot le 8 janvier 2026.

Nous vous tiendrons au courant d'ici là.

L'Amicale de Noël, avec messe et repas aura lieu le **mardi 16 décembre 2025** au Chérimont.

Au programme : 11h messe de Noël suivie du repas traditionnel avec apéro, potage, boudin ou saucisse, compote, frites, bûches et cognou au prix de 25 Euros, bienvenue à toutes et tous !

On peut déjà retenir le **2 avril 2026 pour l'Amicale de Pâques**.

Pour tous renseignements Altéo Année/Yvoir :

- Marie Landrain : 0473/82.52.14
- Chantal Bracher : 0476/08.64.77
- Julia Hubert : 0473/11.65.27

→ BEAURAING

Ça s'est passé :

Nos réunions CRAB se déroulent mensuellement. En septembre dernier, nous étions 28 participants. Ces moments se déroulent dans la bonne humeur, comme d'habitude.

Nous déplorons le décès de Irma Haquin, ancienne membre du comité local de notre section, et

présentons nos sincères condoléances à sa famille et ses proches.

Ça se passera :

Nous fêterons l'Amicale de Noël avec la section de Gedinne le **jeudi 18 décembre à l'accueil de l'Aubépine**.

Les dates des rencontres ont été fixées et vous pouvez les découvrir dans l'agenda en fin de revue. Nous vous y attendons nombreux.

Nous déplorons le décès de Irma Haquin, ancienne membre du comité local de notre section. Nous présentons nos sincères condoléances à sa famille et ses proches.



→ CINEY

Ça s'est passé :

Altéo Ciney et le Contact Club Condruzien (club de piscine d'Altéo) étaient présents au Salon des associations et des clubs sportifs de Ciney ce samedi 30 août. Nous avons rassemblé nos réalisations afin de les présenter sur le stand à la journée des associations.

Journée fut riche en contacts humains et il y a eu quelques propositions de bénévolat pour le secteur transport ainsi que pour le centre de rencontre. Croisons les doigts pour que cela aboutisse.

C'est toujours un plaisir de nous faire connaître et de rencontrer d'autres associations locales.



Ça se passera :

Le 13 décembre, l'Amicale de Noël.

Invitation à tous et toutes à 11h pour la messe suivie d'un apéritif et amuse-bouches, cognous

et cacao ou café avec la traditionnelle bûche au prix de 10 euros.

Réservation au plus tard avant le 06 décembre auprès de Véronique Tevel au numéro 0498/71.84.45, n'ayez pas peur de me laisser un message !

Pause pour un peu de congés du 21 décembre au 7 janvier 2026.

Reprise le jeudi 08 janvier 2026 avec fête de l'Épiphanie et dégustation de la galette des rois (7 € de participation).

Le jeudi 29 janvier, nous fêterons la chandeleur avec les crêpes « à la mode de chacun ».

Réservation si possible auprès de Véronique car c'est elle qui confectionnera les crêpes. Elle doit donc prévoir les quantités pour éviter qu'il n'en manque...

Le Calendrier des C.R.E (Rond-Point) pour les prochains mois est indiqué dans l'agenda en fin de magazine.



Septembre a été endeuillé par le décès d'Axel Perwez, membre du centre de rencontre et fils de notre ancien président de Ciney.

Toutes nos condoléances à la famille et courage à René et Marie-Ange.

→ DINANT

Ça s'est passé :

Au mois d'août, les membres de la locale de Dinant ont fait une sortie pique-nique au Domaine de Chevetogne.

C'était une magnifique journée au grand air.

Nous avons pris le petit train. Nous nous sommes baladés et avons fait un mini-golf.

Les quelques photos partagées parlent d'elles-mêmes !



Le 01 octobre, nous avons fait un repas d'automne sous forme de Hot Dogs préparés par Marc et une soupe au potimarron préparée par Hugues. Nous avons ensuite fait des jeux de société ; bref une belle après-midi en attendant notre sortie à Lavaux Saint Anne pour Halloween !

Ça se passera :

Pour clôturer l'année, le **17 décembre**, Dinant se regroupe autour de cougnous, cacao chaud et cadeaux surprises !

Un grand Quizz spécial Noël sera organisé.

Le 07 janvier 2026, Dinant débute l'année par la galette des Rois mages.

Le 21 janvier 2026, après-midi artisanat et bricolages.

En février 2026, le 04 : bingo et le **18** : artisanat et bricolages.

Comme vous le constatez, à la demande des membres et grâce à l'équipe du Comité local, Dinant passe à 2 rencontres mensuelles au lieu d'une seule !

Vous retrouverez ces dates d'activités dans l'agenda en fin de brochure.

→ GEDINNE

Ça s'est passé :

Les vacances sont terminées, nous avons recommencé l'année avec un Bingo. Nous nous y sommes amusés comme des petits fous.

Le 19 septembre, s'est déroulé le Barbecue régional à Jemelle, la section de Gedinne était bien représentée par 20 membres.



En octobre notre repas d'automne aux TROIS ARCS.

En novembre, après-midi jeux. Nous avons eu la grande joie d'accueillir André avec son orgue. Quelle belle ambiance !

Ça se passera :

Les soirées s'allongent et déjà le temps de penser à l'amicale de Noël ; nous la fêteront avec la section de Beauraing.

L'amicale de Noël aura lieu le **jeudi 18 décembre à l'accueil de l'Aubépine.**

Le jeudi 8 janvier, l'année reprend en fêtant l'épiphanie.

Le jeudi 5 février, nous fêterons la **Chandeleur** avec des crêpes.

Le programme de toutes nos activités vous sera envoyé.

Venez nombreux à nos activités/rencontres avec vos amis, voisins, connaissances... plus de détails dans votre bulletin paroissial.

Merci de votre présence active !

Le Comité

→ ROCHEFORT

Ça s'est passé :

Barbecue régional du 20 septembre à Jemelle.

Environ 145 membres ont dégusté un barbecue bien garni après le vin pétillant très apprécié.

Après l'estimation du poids du panier garni présenté par Marie-Claude et gagné par monsieur

René Perwez de Ciney, Jean-François nous a proposé un Blind test endiablé qui a remporté un large succès.

La table gagnante a été récompensée par une boisson au choix. La tarte qui a suivi a été dégustée avant la fin de cette belle journée.

Ça se passera :

L'année se clôturera par notre **Amicale de Noël le 20 décembre 2025.**

Au programme : 10h accueil, 10h15 mot de bienvenue, 10h30 messe avec chorale suivie de l'apéro et à 12h30 un succulent dîner de fin d'année. Tombola, jeux, blind test et marché de Noël en après-midi. Au prix de 45 €. Inscription et paiement avec le 8 décembre chez Paule au 084/21.25.04 ou Monique au 0472/44.23.56. Paiement à Marie-Claude ou sur le compte BE34 0682 5012 0890.

Les dates des rencontres ont été fixées et vous pouvez les découvrir dans l'agenda en fin de revue. Nous vous y attendons nombreux.



Le Spectacle solidaire 2026 !

Spectacle solidaire
Vincent Pagé : Trop âgé

- Nouveau spectacle 2026!
- **Date:** 5 mars 2026 à 19h
- **Lieu:** Centre culturel de Ciney
- **Prix:** 18 € (1,25 € pour article 27)
- **Plus d'infos:** 081/237 237 ou info@alteoasbl.be
- **Inscriptions :** alteoasbl.be/spectaclesolidaire

Accessible aux PMR et personnes malentendantes

Alteo

	TYPE ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SÉJOURS	Séjour culturel	Du 27 avril au 02 mai 2026	Berck-sur-Mer (France)	MP Collard : 0478/70.75.46
	Séjour culturel	Du 20 au 27 juin 2026	St-Jean-de-Mont (France)	MP Collard : 0478/70.75.46
	Séjour sportif	Du 17 au 21 août 2026		provincenamur@alteoasbl.be
	Séjour Chainon	Du 24 au 28 août 2026	La Bolle (France)	Nicole Bourdain : 0478/20.64.40
	Séjour détente	Du 07 au 11 septembre 2026	Nieuport	info@alteoasbl.be
LOISIRS	Babelkot Anhée/Yvoir 2 jeudis par mois de 14h à 17h	Décembre : 16 (Amicale Noël) Janvier : Février : Mars :	Maison de la Ruralité, Place Vaxelaire à Bioul et salle du Chérimont pour les repas.	Chantal Bracher 0476/08.64.77
	C.R.A.B. Beauraing 4 ^e jeudi du mois de 14h à 17h	Décembre : 18 (Amicale Noël) Janvier : 22 Février : 26 Mars : 26	Maison de l'Accueil rue l'Aubépine, 12 5570 Beauraing	Jacqueline Bouty 082/71.14.55
	CRE (Rond-Point) Ciney Jeudis de 14h à 17h	Décembre : 04 (St Nicolas), 11 et 13 (Amicale Noël) Janvier : 08 (Epiphanie), 15, 22 et 29 (Chandeleur) Février : 05, 12, 19	Centre Culturel (salle 1) Place Baudouin, 1 Ciney	Véronique Tevel 0498/71.84.45
	CRE Dinant Mercredis de 14h à 17h	Décembre : 17 (Amicale Noël) Janvier : 07 et 21 Février : 04 et 18 Mars :	Mutualité Chrét. Dinant Av. des Combattants, 16 3 ^e étage	Hugues Saudemont 0475/25.72.94
	CRE Gedinne 14h à 17h	Décembre : 18 (Amicale Noël) Janvier : 08 Février : 05 Mars :	Salle Louette Saint Denis (rencontres) Aux « 3 Arcs » (repas)	Mireille Cornet 0470/46.12.06
	CRE Rochefort Lundis de 14h à 17h	Décembre : 20 (Amicale Noël) Janvier : 05 (Rois), 12, 19, 26 Février : 02 (crêpes), 09, 16, 23 Mars : 02, 09, 16, 25, 28 (Amicale Pâques)	Salle Le Phare à Jemelle Place Ste Marguerite, 2	Didier Kint 0472/44.23.56
	Atelier informatique 3 ^e lundi du mois de 10h à 12h	Décembre : 15 Janvier : 19 Février : 16 Mars : 16	Espace Public Numérique de la Ville de Dinant Rue Léopold, 1 5500 Dinant	Bernard Lamal 0475/98.27.21 ou Bernard.Lamal@biif.eu
SPORTS	Piscine	Les mardis de 16h à 17h sauf congés scolaires	Ciney	Altéo 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be
	Je Marche Pour Ma Forme (adapté)	Les mardis de 10h à 11h30 de mars à octobre	Accueil parking à côté de la Mutualité à Dinant	Altéo 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be
	Yoga (adapté)	Les mercredis de 10h à 11h15 sauf congés scolaires	Mutualité Chrét. Dinant 3 ^e étage (salle Meuse)	Altéo 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be

Altéo Dinant

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

@ info@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

