

Bureau Postal  
de Charleroi X

Expéditeur  
rue du Douaire, 40  
6150 Anderlues

**N°36**  
DEC 2025



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921581

**HAINAUT ORIENTAL**

4<sup>e</sup> TRIMESTRE

# ALTÉO

# MAG

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

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

[www.altéoasbl.be](http://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

#### ZOOM

- Accompagnement & transport : tarification 2026

### 4

#### SOUS LES PROJECTEURS

- 5 décembre : Fête des volontaires
- La prévention des accidents domestiques

### 6

#### ACTUS RÉGIONALES

- Altéo en action pour une société inclusive
- Altéo solidaire avec CAP48 – Enquête auprès des jeunes de 18 à 40 ans
- Appel à participants – Cyclo-danse à Sivry
- La recette d'Arnaud

#### 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

#### • Editeurs responsables

Elsa Nepotschelowitsch (régional)  
Geneviève Routier (national)

#### • Coordination

Nancy De Fauw (régional)

Hélène Carpiaux (national)

#### • Collaboration

Arnaud Goderis  
Philippe Fercot  
Malory Heyndrickx  
Thierry Lecocq  
Elsa Nepotschelowitsch  
Céline Pattyn  
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](http://www.alteoasbl.be)

**Altéo**  
Agissons pour une société inclusive



# Accompagnement & transport :

TARIFICATION AU 1<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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

# 5 décembre : Fête des volontaires

Chers volontaires,

Décembre est là, et avec lui, le temps des lumières, des retrouvailles... et de la **fête des volontaires** !

Le **5 décembre**, nous vous retrouverons pour un moment festif, mais permettez-moi de vous adresser dès maintenant **un merci vibrant et sincère**.

Vous êtes le cœur battant d'Altéo. Sans vous, notre mouvement ne serait tout simplement pas. Vous êtes là, fidèles, inventifs, toujours aussi généreux... et pourtant, vous êtes de plus en plus rares. Les départs naturels liés à l'âge ou à la fatigue ne sont pas compensés par les nouveaux recrutements. C'est une réalité que nous devons regarder en face, mais aussi transformer en opportunité collective.

Je pense à vous, qui malgré votre propre fatigue, parfois même des soucis de santé, continuez à faire vivre notre mouvement. Vous êtes des piliers, des sources d'inspiration, et je vous remercie du fond du cœur.

2026 sera une année charnière : celle de la **préparation des élections 2027** pour le renouvellement de nos instances. Et qui mieux que vous pour incarner et transmettre l'esprit d'Altéo ? Vous êtes nos ambassadeurs, nos meilleurs recruteurs. Un volontaire qui parle à un futur volontaire, c'est une rencontre qui fait sens, qui donne envie, qui inspire.

Et maintenant, un appel à tous nos lecteurs, membres et amis du mouvement :

**Notre régionale a été choisie pour relever un défi stratégique : aller à la rencontre d'un public plus jeune et renouveler nos forces vives.** Non pas que nos aînés aient moins de valeur (bien au contraire) mais parce que l'avenir du mouvement dépend de notre capacité à intégrer la jeunesse dès aujourd'hui.

Et qui dit public jeune, dit aussi **volontaires jeunes** !

Si vous aimez le contact avec les gens, les échanges, la rencontre ?

Si un des secteurs d'Altéo vous parle : le sport, les vacances, les loisirs créatifs, les excursions ou même le transport solidaire ?

**Devenez volontaire chez Altéo ?** Quelques heures par mois peuvent faire toute la différence pour une personne fragilisée par la maladie ou le handicap. Vous pouvez l'aider à rompre l'isolement social, à vivre des moments de partage, à retrouver confiance.

Je vous invite également à remplir notre **enquête sur les besoins et attentes des jeunes adultes de 18 à 40 ans** (voir page 7).

Et surtout, n'hésitez pas à en parler autour de vous ! À vos enfants, petits-enfants, voisins, collègues...

Faites rayonner Altéo et aidez-nous à construire la relève.

En cette période de fêtes, je vous souhaite des moments doux, lumineux et solidaires.

Et surtout, merci d'être là, d'être vous, d'être Altéo.

*Elsa Nepotschelowitsch*  
Responsable régionale Altéo



**Pour nous contacter : [ho@alteoasbl.be](mailto:ho@alteoasbl.be)  
[www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be) ou le 081/237.237**

# Prévenir les accidents domestiques

## UN PROJET ENGAGÉ POUR PLUS DE SÉCURITÉ ET D'AUTONOMIE

**Notre régionale** lance un projet ambitieux de sensibilisation aux accidents domestiques, spécifiquement destiné aux personnes en situation de handicap et à leurs accompagnants.

Ce projet est né d'un accident domestique de l'un des porteurs du projet : accident qui aurait pu être évité par un choix adapté de matériel au sein de son logement et constat que les conséquences auraient pu être moindre avec les bons réflexes...

Un **questionnaire** a d'ores et déjà été diffusé cet été afin de mieux cerner les réalités vécues : types de handicaps, conditions de logement, expériences d'accidents, perception des risques, besoins en information... Les résultats permettront d'adapter au mieux les actions à venir.

### UNE JOURNÉE DE SENSIBILISATION EN 2026

Point d'orgue du projet : une **journée de sensibilisation** qui aura lieu le 03/03/2026 à Anderlues. Elle s'articulera autour de deux axes majeurs :

- **La prévention** : comment éviter les accidents ? Quels aménagements, outils et pratiques adopter ?
- **La gestion** : que faire en cas d'accident ? Quels réflexes adopter ? Comment communiquer efficacement avec les secours ?

Cette journée proposera :

- Des **ateliers thématiques** en petits groupes, animés par des professionnels (ergothérapeutes, pompiers, infirmiers)
- Des **stands d'informations** tenus par des associations et organismes spécialisés.



Les ateliers aborderont notamment :

- L'identification des risques spécifiques selon les types de handicap,
- Les solutions concrètes de prévention,
- La gestion des situations d'urgence, y compris la communication avec les services de secours.

### UN PROJET COLLABORATIF ET ÉVOLUTIF

Porté par une équipe engagée (Yann Tondu, Marie-Claire Hannecart, Arnaud Cheret), ce projet s'appuie sur une dynamique participative. Les associations partenaires seront sollicitées pour enrichir le contenu, proposer des outils existants, et participer activement à l'événement (stands, restauration, etc.).

Et pourquoi pas rêver plus loin ? Réaliser une **plaque de sensibilisation** et des **animations dans divers groupes** (comités, écoles, professionnels de santé...)? Le groupe ne se donne pas de limites.

Intéressé-e de le rejoindre ou d'apporter votre témoignage ?

Contactez Marie-Claire Hannecart  
au 0474/37.11.54

# Altéo en action pour une société plus inclusive

Comme vous le savez, la mission première d'Altéo est de favoriser une société réellement inclusive, en partant du vécu des personnes en situation de handicap ou atteintes d'une maladie de longue durée. Et parmi ses nombreux axes d'action, la sensibilisation occupe une place essentielle. C'est ainsi que tout au long de l'année, nos équipes de professionnels et de volontaires parcourent la

région pour aller à la rencontre du public lors de salons et événements.

Des moments de rencontres, d'échanges et d'émotions, qui font évoluer les mentalités et font progresser, pas à pas, l'inclusion pour tous.

Découvrez ci-dessous quelques-unes de nos actions récentes sur le terrain !

07/10

## SALON DES SENIORS – CHARLEROI

Le Salon Seniors du CEME à Dampremy est un rendez-vous incontournable rassemblant de nombreux acteurs des secteurs de la santé, du bien-être, du logement, de la mobilité et des loisirs. Avec plus de 2 500 visiteurs lors de l'édition précédente, l'événement est un lieu privilégié d'échanges, d'informations et de découvertes pour le public senior.

Altéo y a pris part cette année pour présenter ses activités, services et actions en faveur de l'inclusion, mais aussi pour rencontrer de futurs volontaires désireux de s'engager à nos côtés.

Une belle occasion de partager nos valeurs de solidarité, d'écoute et de participation active !



06/09

## « ACTION PORTRAITS PLURIELS » - MONTIGNY-LE-TILLEUL

Altéo a répondu présent à cet événement qui visait à célébrer **la diversité sous toutes ses formes**.

En regroupant des associations, professionnels et citoyens, le centre culturel est devenu le temps d'une journée un lieu de rencontre et de partage où chacun a pu s'informer, échanger et découvrir **des initiatives locales et régionales qui œuvrent en faveur de l'inclusion**.

Sur son stand, l'équipe a animé le jeu Trivalentéo, invitant petits et grands à tester leurs connaissances sur le handicap, le volontariat et le sport adapté.

En collaboration avec Access & Go, les visiteurs ont également pu vivre des mises en situation de handicap physique et visuel et tester notre rampe en LEGO, illustrant concrètement l'importance de tels dispositifs pour une société plus inclusive.

Une journée placée sous le signe des échanges et des découvertes, pour mieux comprendre et renforcer le rôle de chacun dans la construction d'une société plus inclusive.



# Georges Gilkinet :

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

Georges Gilkinet deviendra Directeur général de la MC le 1<sup>er</sup> 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.

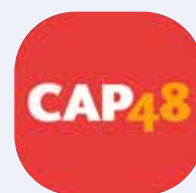


## À QUOI SERVENT LES DONS ?

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<sup>er</sup> 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 invisible<sup>1</sup>.

## 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<sup>er</sup> 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](https://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](mailto:vacances@alteoasbl.be)

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

31/08

## FÊTE DU SPORT - BRAINE-LE-COMTE

Aux côtés du club de plongée *Les Abîmes*, notre partenaire pour la plongée adaptée, nous avons animé un **stand à l'entrée de la piscine**, lieu d'échanges et de découvertes.

Malgré une météo capricieuse, la journée a été riche en émotions :

- Un participant amputé a réalisé son **baptême de plongée** et souhaite poursuivre l'aventure.
- Plusieurs visiteurs ont testé la **joëlette** ou un **parcours en fauteuil roulant**, pour mieux comprendre les défis de l'accessibilité.
- **Yann, notre volontaire non-voyant**, a initié les enfants au **braille avec des briques LEGO**, une belle activité à la fois ludique et éducative.

Nous avons aussi profité de l'occasion pour présenter les **activités de la locale de Soignies** et sensibiliser les plus jeunes à l'importance de l'accessibilité, grâce à notre **rampe en LEGO**.

Une journée riche en échanges et en découvertes, pour sensibiliser chacun à son rôle dans une société plus inclusive.



## Altéo solidaire avec CAP48



Outre sa participation à divers salons et événements, Altéo s'est aussi illustré cette année à travers l'opération CAP48.

Après le défi joëlette qui a traversé la Wallonie, nos équipes de volontaires ont participé à la vente des célèbres **Post-it®** et **chaussettes CAP48**, pour promouvoir **l'inclusion de tous**.

Le samedi 29 septembre, reconnaissables à leurs K-Way jaunes et sacs-bananes, ils ont animé la Place Verte de Charleroi et l'entrée de Rive Gauche, avant de se rendre à l'hôpital de Jolimont le 4 octobre. Au-delà des dons récoltés, ces moments ont permis de sensibiliser le grand public à l'inclusion et de valoriser l'importance des petits gestes solidaires.

Merci à **Fabienne, Annie, Dany, Laurence, Marie-Pierre, Muriel, Nicolas, Paul et Rebecca** pour leur bel engagement ! Rendez-vous l'an prochain pour une nouvelle édition encore plus solidaire !

## ET TOI, QUE FAIS-TU DE TON TEMPS LIBRE ?

Dans le cadre de sa nouvelle mission, notre régionale souhaite mieux connaître les envies et attentes des **jeunes adultes de 18 à 40 ans**.

**Tu as envie de partager tes idées, besoins ou rêves en matière d'activités de loisirs, d'engagement ou de projets citoyens ?**

Participe à notre **enquête** et aide-nous à créer des activités qui te ressemblent !

Remplis le questionnaire et tente de gagner des cadeaux.

→ Scanne le QR code :

→ ou copie ce lien dans ton navigateur : [bit.ly/4pXXNoY](https://bit.ly/4pXXNoY)

→ Besoin d'un coup de main ? Appelle Malory au 0478/90.47.68

Tu n'entres pas dans la tranche d'âge de l'enquête ? Qu'à cela ne tienne ! Passe le message autour de toi - à tes enfants, petits-enfants, amis ou proches. Altéo a besoin de toi pour faire connaître l'enquête et toucher un maximum de personnes.



# Appel à participants

Chez Altéo, nous croyons que chacun peut être **acteur d'une société plus solidaire et inclusive**. C'est pourquoi nous créons des **groupes d'échange, d'entraide et d'action**. Rejoignez-les et contribuez, à votre manière, à **faire évoluer les mentalités!**

## → GROUPE D'ENTRAIDE SUR LA PARENTALITÉ

Vous êtes **parent d'un enfant en situation de handicap** ?

Vous ressentez le besoin d'échanger avec d'autres parents, de partager vos expériences, vos doutes ou vos réussites ? Vous cherchez des pistes, des services ou simplement une écoute bienveillante ?

**Le groupe « Autre Contact »** est là pour vous ! Un espace d'échanges, de soutien et de solidarité entre parents, pour ne plus rester seul face aux défis du quotidien.

Réunion mensuelle à la **MC d'Anderlues**.

**Infos** : Jean-Pierre Foucart : 0475/27.27.60 – jpcfoucart@gmail.com



## → GROUPE D'ÉCHANGE SUR L'ACCESSIBILITÉ AUDITIVE

Objectif : **favoriser l'inclusion** des personnes sourdes ou malentendantes en créant une **boîte à outils de sensibilisation**.

Pas besoin d'être expert-e – venez simplement avec votre envie de contribuer à un projet collectif et solidaire. Les rencontres seront fixées selon les disponibilités des participants.

Contactez **Malory Heyndrickx** : 0478/90.47.68 – ho@alteoasbl.be



## → ENSEMBLE POUR LA PLANÈTE



Envie d'agir pour la **nature**, la **biodiversité**, le **climat** ou la **sensibilisation écologique** ?

Rejoins un **projet collectif** où chacun peut réfléchir, partager et agir pour un monde plus durable.

Aucune expérience requise – juste l'envie d'avancer ensemble !

Contactez **Thierry Lecocq** : 0477/39.10.78 – ho@alteoasbl.be

## ENVIE DE BOUGER AUTREMENT ? DÉCOUVREZ LA CYCLO-DANSE À SIVRY !

Dès le début de l'année prochaine, un tout nouveau **cours de cyclo-danse** sera lancé au Centre culturel de Sivry.

En parallèle, une **formation de moniteur-riche de cyclo-danse** démarrera également. Sur une année environ, les participants apprendront à animer des séances, à créer des chorégraphies adaptées et à favoriser l'inclusion par le mou-

vement. Une fois prêts, ils pourront passer un examen débouchant sur un brevet reconnu par Sportéa (nouveau nom de la FEMA).

Que vous soyez danseur, sportif, ou simplement curieux de vivre une expérience humaine et rythmée, rejoignez-nous !

**Pour d'infos auprès de Thierry au 0477/39.10.78 ou ho@alteoasbl.be**



# La recette d'Arnaud

Le 12 octobre dernier, Arnaud et son équipe participaient au Festival de la Soupe à Seneffe avec une recette aux panais nommée « Pas né d'hier...et toujours au goût du jour ». A déguster au coin du feu !



## Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 panais moyens
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 gros oignon
- 750 ml de fond de volaille ou eau.
- 150 ml crème culinaire allégée 20 %
- Sel et poivre
- 1 poire

- 2 tranches de pain d'épices
- quelques éclats de noisettes
- 200 ml de crème à fouetter allégée 35 %

## Recette :

- 1 Éplucher les panais et couper les extrémités. Les laver puis les détailler en petits cubes (brunoise).
- 2 Peler et émincer l'oignon.
- 3 Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.
- 4 Faire revenir l'oignon dans une casserole à l'huile d'olive ou noix de beurre selon les goûts et préférences avec un peu de sel pendant 5 minutes, en remuant régulièrement.
- 5 Ajouter les pommes de terre et les panais, laisser suer quelques minutes puis verser le bouillon et faire cuire à couvert pendant une trentaine de minutes.
- 6 Dès que cuit, mixer l'ensemble et crémer.
- 7 Amener à nouveau à frémissement et vérifier la consistance et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Réserver.
- 8 Éplucher la poire et la détailler en petits cubes.
- 9 Dans une poêle sur feu moyen, les faire revenir légèrement sans matière grasse et sans sucre pour les précuire.
- 10 Détailler les tranches de pain d'épices en petits croûtons et les faire cuire au four à 170° quelques minutes.
- 11 Battre la crème à fouetter en chantilly, en y ajoutant un peu de sel et poivre. Dès que prise, ajouter très délicatement la fine brunoise de poire refroidie.
- 12 Réserver au froid.

## Pour le dressage :

- 1 Dresser au milieu de l'assiette creuse, une quenelle de crème fouettée/poire.
- 2 Verser le velouté de panais tout autour et parsemer de quelques croûtons de pain d'épices et d'éclats de noisettes légèrement torrifiées.
- 3 On peut finaliser par quelques peluches de cerfeuil ou persil plat ciselé.

# NOS ACTIVITÉS EN IMAGES

31/10 : REPAS À L'AVEUGLE À LA MC



	ACTIVITÉS	DATE	LIEU	HORAIRE
ACTIVITES DE LOISIRS	<b>Tricot &amp; Co</b>	02/12 - 16/12	Relais citoyen - Erquelines	10h - 12h
	<b>Atelier culinaire 1</b>	16/12 - 20/01 - 17/02	Mutualité chrétienne - Anderlues	10h - 17h
	<b>Atelier culinaire 2</b>	09/12 - 06/01 - 03/02	Maisons Communautaire - Strée	10h - 16h
	<b>Atelier BD</b>	2 lundis/mois	Mutualité chrétienne - Charleroi	9h30 - 12h
	<b>Atelier pastel</b>	02/12 - 16/12	CFP Le réseau - Monceau-sur-Sambre	13h45 - 16h
	<b>Atelier peinture</b>	13/01	ASBL Faim & Froid - Gilly	13h45 - 16h30
	<b>Art floral 1</b>	Un jeudi par mois	AVJ 24h/24 - Pont-de-Loup	10h - 12h ou 14h - 16h
	<b>Art floral 2</b>	15/12	Au POINT 9 - Fontaine L'Évêque	9h30 à 11h30
	<b>Atelier des Mots</b>	03/12 - 07/01	Mutualité chrétienne - Soignies	14h - 17h
	<b>Café Philo</b>	22/01 - 25/02	Mutualité chrétienne - Soignies	14h - 17h
	<b>Atelier bijoux en Lego</b>	09/12 - 13/01 - 10/02	Mutualité chrétienne - Soignies	15h - 18h
	<b>Club LEGO (rampes)</b>	27/01 - 24/02	Mutualité chrétienne - Soignies	18h - 20h
	<b>Après-midi Jeux</b>	Tous les mercredis	Petit Cercle - Pont-de-Loup	14h - 16h
	<b>Atelier Pourring</b>	18/12 - 15/01 - 12/02	Maison des Associations de Seneffe	10h - 12h30 ou 13h - 15h30
	<b>Fête des Volontaires</b>	05/12	Mutualité chrétienne - Anderlues	À partir de 18h
ACTIVITES SPORTIVES	<b>Boccia</b>	Les mardis hors congés scolaires	Centre sportif - Chimay	16h - 18h
		Les mercredis hors congés scolaires	Hall omnisport des 2 Haines Haine-St-Paul	10h - 12h
		Les jeudis hors congés scolaires	Complexe Sportif - Les Bons Villers	13h30 - 15h30
	<b>Plongée adaptée</b>	Les vendredis hors congés scolaires	Piscine - Braine-le-Comte	20h - 22h
EXCURSION	<b>Marché de Noël</b>	11/12	Ciney	
JOURNEE DE SENSIBILISATION	<b>Prévention des accidents domestiques</b>	03/03	Mutualité chrétienne - Anderlues	10h - 16h

Altéo Hainaut Oriental

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

@ ho@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?  
Faites-le savoir par email à [info@alteoasbl.be](mailto: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](http://mc.be/medi)



MC. Avec vous pour la vie.

Infos et conditions : [mc.be/conditions-assurances](http://mc.be/conditions-assurances) ou sur demande. Prime au 1<sup>er</sup> 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](http://mc.be/medi). Service des plaintes accessible via [plaintes@mc.be](mailto:plaintes@mc.be) ou via l'Ombudsman des assurances ([info@ombudsman-insurance.be](mailto: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](http://www.sejoursetsante.be) • Inscriptions : [promo@niveze.be](mailto: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](http://solival.be)

