

Bureau Postal  
de Charleroi X

Expéditeur  
Place du XX août, 38  
4000 Liège

**N°36**  
DEC 2025



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921586

**VERVIERS**

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

### ACTUS RÉGIONALES

- Rétrospective de l'année
- Excursions Oxy'bulles
- Séjours 2026

7

### ÉCHOS DES LOCALES

- Les locales de Plombières / Verviers / Welkenraedt
- Le coup de cœur de Mimi

10

### SPORT

- NOUVEAU : Le PADEL débarque chez Altéo !

### 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

Axelle Labeye (régional)  
Hélène Carpiaux (national)

#### • Collaboration

Jeannine Baguette  
Jacky Georges  
Axelle Labeye  
Maïté Hansenne  
Rebekka Dobbels  
Redwan H'Manou  
Marie-Josée Dideren  
Emilienne Mambour  
Liliane Herzet

#### 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



# Rétrospective de l'année

Un jour à la MC, pendant le temps de midi...



Salut l'équipe, vous faites quoi ?

Et nous avons eu...

On se faisait un récap de l'année justement

## Les activités locales



## Du sport



11 journées sportives et handifoot, 30 séances de tennis de table, 22 séances d'aquagym et 18 marches !

34 activités locales !! Parmi elles : le barbecue de Plombières, le bowling à Verviers ou la sortie à Banneux avec Welkenraedt

## Des séjours

Spa Butgenbach Charleville-Mézières



Ne me dites pas qu'il y en a encore?

Stupéfaite et ravie Axelle nous demanda

Encore plein !

Hein Red ???

Laisse moi réfléchir...



# Excursions Oxy'bulles

Oxy'bulles, c'est une invitation à sortir de chez soi, à rencontrer d'autres personnes et à partager des instants de convivialité. C'est aussi favoriser un accès à du loisir adapté et proposer des excursions en toute confiance grâce à l'accompagnement réalisé par des volontaires. Vos difficultés de santé, physiques, mentales ou sensorielles ne sont pas un frein. Notre équipe de volontaires est présente à vos côtés pour vous seconder et vous permettre cette bulle d'oxygène! Nos excursions sont ouvertes à tous. Tout le monde est le bienvenu ; la seule condition étant d'être en ordre d'affiliation à Altéo.

Pour 2026, le groupe Oxy'bulles a évalué l'année qui vient de s'écouler et a réfléchi à un nouveau programme varié, accessible et inclusif !

Nos choix de lieux d'excursion portent une attention particulière à l'inclusion de tous. Nous irons par exemple au **Musée du train à Schaerbeek** qui s'engage en faveur de l'inclusivité des personnes porteuses d'un handicap. Par exemple, pour les personnes en situation de handicap mental, le musée a développé le « Multisenso Rail », une visite multisensorielle adaptée. Le musée propose également des visites guidées spécifiques pour les personnes aveugles ou malvoyantes. Un sac à toucher rempli d'objets permet d'appréhender les pièces de collections expliquées par le guide. Les informations sont disponibles en braille et un guide audio peut être téléchargé avant la visite. Des visites sont aussi possibles en langue des signes. Enfin, le musée propose des journées à faible stimuli lors desquelles les sons sont diminués et les lumières ne bougent pas. Bref, un bel endroit inclusif à découvrir ensemble.

Afin de favoriser l'accessibilité financière de nos excursions, le groupe Oxy'bulles a également centré son offre sur davantage de proximité afin de diminuer le coût du transport. C'est pourquoi, nous vous proposerons une **balade insolite dans Verviers, une découverte du musée de la lessive à Spa ainsi qu'une balade à la découverte du Street**



**Art à Liège.** Voyages en train. Pour favoriser un maximum d'échanges, nous nous retrouverons à chaque fois autour d'un goûter pour clôturer ces belles après-midi.

Enfin, nous vous proposerons une excursion au **Jardin Botanique de Meise** à Bruxelles. Déplacement en car avec élévateur. Sur place, fauteuil roulant ou déambulateur à disposition gratuitement. Un petit train électrique permettra de profiter des plus beaux endroits du domaine sans se fatiguer. La plupart des chemins sont pavés de clinkers et là, où les chemins sont plus difficiles, une bande de confort a été aménagée pour les personnes à mobilité réduite. Des toilettes accessibles sont disponibles à plusieurs endroits du parc. Dans le musée du bois, il y a un ascenseur, ce qui permet de visiter l'étage supérieur dans son intégralité. Le rez-de-chaussée du château peut être aussi visité en chaise roulante. Dans le jardin culinaire, il y a des jardinières surélevées accessibles aux personnes en chaise roulante. Enfin, il existe également une visite spécifique pour les personnes aveugles et malvoyantes. Il y a également un sentier « pieds nus » à découvrir pour un maximum de sensations.

Le groupe Oxy'bulles espère que ce programme vous donnera entière satisfaction et comblera vos attentes. On s'y voit ?

## Comment vous inscrire ?

- Par téléphone au 081/237.237
- Par email à [info@alteoasbl.be](mailto:info@alteoasbl.be) - ou en ligne via [www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

# Séjours 2026

La brochure des séjours sera disponible dès janvier 2026. Au programme : évasion, découvertes, rencontres, convivialité, présence bienveillante d'une infirmière et d'une super équipe de volontaires. Retrouvez ci-dessous les séjours exclusivement organisés par la régionale de Verviers :

## → Initiations sportives entre terre et lac (Butgenbach), du 20 au 24 juillet

Coordinatrice du séjour : Martine Kovac

Transport en car au départ de Verviers

Prix de base : 685 €

Avis aux amateurs de sport ! Deux options possibles : la pratique de divers sports nautiques (voile, canoé, paddle...)



ou bien de multisports de salle (kinball, indiac, aérobic, escalade...). Ces initiations sportives sont encadrées par des moniteurs sportifs professionnels. Nous profiterons aussi d'une journée d'excursion, de moments de baignade à la piscine ou dans le lac et de balades dans les bois. Les soirées seront consacrées à divers activités de détente et de loisirs. Dans ce séjour, pas de compétition, juste de l'amusement !

## → Comme à la maison (Spa) du 17 au 24 août

Coordinatrice du séjour : Michèle Schauss

Le transport n'est pas organisé : nous vous accueillons directement sur place

Prix de base : 530 €

Dans un gîte confortable, situé dans un quartier en bordure de bois et à 500 m du centre-ville, il y fera bon de vivre « comme à la maison ». Un séjour sans chichi où l'esprit de famille, d'entraide et de solidarité est la clé de réussite. Nous partagerons des activités extérieures (balades, visites de la région, jeux, barbecue...) et intérieures (ateliers cuisine, bricolage, activités sportives...). En petit groupe, nous partagerons une semaine riche



en échanges et en convivialité. Nous profiterons d'une journée à Forestia. Il y aura aussi la possibilité d'aller aux thermes de Spa (avec supplément).

## → Détente aux quatre vents (Vosges, France) du 6 au 13 juin

Coordinateur du séjour : Jacky George

Transport en car avec élévateur au départ de Verviers

Prix de base : 1340 € – Supplément single : 150 €



Nous partirons à la découverte des Vosges, entre lac et montagne, sapins et cascades. La nature

y est un véritable plaisir pour les yeux et un véritable ressourcement pour l'esprit ! Durant notre séjour, nous profiterons de quelques demi-journées libres afin de profiter de l'environnement en toute quiétude ou de barboter tranquillement dans la piscine de l'hôtel. Nous réaliserons une balade nature à la découverte de la faune locale. Nous aurons aussi l'occasion de réaliser un atelier bien-être au contact des chevaux. Enfin, nous ponctuons notre séjour de quelques visites locales. Au programme : fromagerie, apiculteur, confiserie... Nous visiterons aussi quelques musées comme le musée des 1001 racines. Des animations en soirée viendront agrémenter notre séjour.

Ces séjours sont réservés aux membres de la MC, en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire. Un non-membre MC peut participer à un seul séjour à titre d'essai.

**Les membres de la MC bénéficient d'un avantage de -185 € sur le prix indiqué.** Pour tous les séjours, étalement de paiement envisageable. N'hésitez pas à contacter Altéo à ce sujet.

### Infos et inscriptions :

081/237.237 ou par email à :

[vacances@alteoasbl.be](mailto:vacances@alteoasbl.be) – [www.alteo.be](http://www.alteo.be)

# 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.

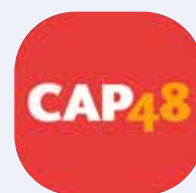


## À QUOI SERVENT LES DONS ?

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

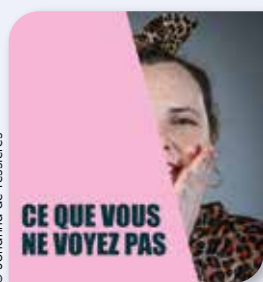
Pour déconstruire ces représentations, Altéo a conçu **une exposition itinérante intitulée « Ce que vous ne voyez pas »**, mettant en scène 12 témoins. Pour chacun d'eux, l'on retrouve une œuvre composée d'un por-



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.

# La locale de Plombières

## BARBECUE À PLOMBIÈRES

Comme chaque année, nombreux sont ceux qui ont répondu présents pour notre barbecue annuel.

Une super ambiance et une équipe au top pour servir tout le monde.

Si notre comité était en effectif réduit à la suite de quelques départs au sein de notre section locale,

ce comité a assuré l'activité et a pu annoncer à tous nos membres que 5 à 6 personnes venaient de nous rejoindre.

Nous nous réjouissons déjà de poursuivre notre route avec eux.



## La locale de Verviers

Lors de notre activité du mois de juillet, nos membres ont participé à un bingo.

Tandis que Liliane tournait la manivelle et avec sa « douce voix » donnait les numéros, les volontaires circulaient entre les différentes tables pour aider certains.

Quelques-uns ont démarré très rapidement pour noircir leur carte, d'autres désespéraient un peu car leurs nombres n'arrivaient pas. Mais comme dans tout, la chance sourit au plus patient et subitement : Bingo...en voila un qui a sa carte remplie et qui peut aller chercher le lot qu'il désire. Puis petit à petit les autres ont pu aussi crier « Bingo » et choisir leur lot.

Seule petite énigme : à la fin du jeu, à certains, ils leur manquaient un

nombre...tous le même... mais vérification faites le nombre avait bien été dit...mais pas de panique ils ont eu droit aussi à leur lot et nous n'avons pas trouvé la solution à cette énigme !

Après un bon goûter, chacun est retourné content de l'après midi passé tous ensemble.

Au mois de septembre, nous avons projeté le film « Les Nouvelles Aventures d'Aladin » avec Kev Adams. On peut dire que cette activité a eu du succès, car nous avons fait salle comble...nous avons battu le record de participation, un peu plus et il aurait fallu agrandir les salles de la Mutuelle. Après le film, ils ont pu savourer une délicieuse gaufre aux fruits.



# La locale de Welkenraedt

En juillet nous nous sommes retrouvés à la MR Leonardo Da Vinci pour une après-midi avec les résidents. Nous avons passés un moment très joyeux en participant à un karaoké/blind test.

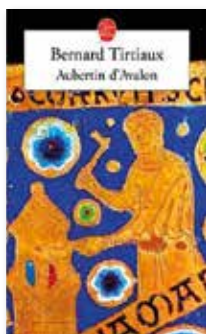


En septembre notre permanent Redwan nous a rendu visite et nous a proposé de participer à une réflexion autour de la santé mentale. Certains membres intéressés ont donné leur avis et ont beaucoup échangé. Les résultats de ces échanges seront visibles à la MC de Verviers en octobre pour une exposition. Nous avons hâte de voir le résultat! D'autres ont participé à une séance de yoga sur chaise avec Anne. L'après-midi s'est terminé par le traditionnel goûter préparé par Marie Paule et Joseph.



## Le coup de cœur de mimi

### « AUBERTIN D'AVALON » DE BERNARD TIRTIAUX



J'ai retrouvé avec beaucoup de plaisir un roman plus ancien de Bernard Tirtiaux que je n'avais pas encore lu. L'histoire se passe à la fin du XII<sup>e</sup> siècle. Aubertin d'Avalon est sculpteur et bâtisseur de cathédrale. Les Templiers vont lui confier une mission qui va le mener sur les routes de l'Orient. Il deviendra un pèlerin de la Flamme Sainte qui doit le transformer en incendiaire mystique. De Paris à Jérusalem, en passant par Chartres, voilà un grand roman d'une initiation ou la fureur

des temps n'a d'égale que l'élévation spirituelle. En quittant le chantier de notre Dame et ses rêves de sculpter l'impossible statue de son épouse décédée, Aubertin entame le plus secret des voyages pour l'ordre du Temple. Il cherche aussi ses trois fils partis en croisade. Il rencontrera la princesse di Mora. Celle-ci transformera sa quête du Feu Divin en chemin vers la lumière de la vie. Finalement à l'heure où se dénoue son destin, il apprend en ultime leçon qu'en face des bûchers de l'histoire demeure, indéracinable, l'espérance. Bonne lecture.

Mimi

# Le PADEL débarque chez Altéo!

NOUVEAU

Envie de découvrir un sport fun, accessible et adapté à tous? Rejoins-nous pour des séances de **padel** à Malmedy!

Viens tester ce sport dynamique et convivial!

Inscriptions par ici dans un premier temps 😊

N'hésitez pas à partager et relayer l'information autour de vous.

Vous le savez, les nouvelles pratiques sportives prennent parfois un peu de temps avant de décoller, aidez-nous et rendez ce décollage plus simple 😊

L'aquagym et le tennis de table continuent au même rythme qu'en 2025.

## → Quand ?

Tous les **2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundis du mois**, de **10h à 11h30**

## → Où ?

Rue de Falize 82, **Malmedy - RTC Malmedy**

## → Avec qui ?

**Nathalie**, animatrice passionnée, prof d'éducation physique, joueuse de tennis et padel depuis de nombreuses années, vous accompagnera avec enthousiasme et bienveillance.

## → Infos pratiques :

- Sport **inclusif et adapté**
- Seule contrainte : les **chaises ne sont pas autorisées** sur le terrain pour préserver sa qualité
- **Matériel fourni et location du terrain incluse**
- **140 € pour l'année, soit 7 € par séance**

→ **Début des séances: Lundi 20 octobre** (*exceptionnellement nous devons décaler d'une semaine*)



## BIG UP

### Remerciements sincères :

À toutes les personnes qui, de près ou de loin, depuis toujours ou depuis peu, consacrent une part de leur temps, de leur attention et de leur bienveillance pour rendre notre société plus humaine, plus accessible et plus inclusive : **nous vous adressons nos plus sincères remerciements !**

Votre engagement, qu'il soit discret ou visible, ponctuel ou régulier, est une source précieuse d'inspiration et d'espoir. Grâce à vous, des ponts se construisent, des portes s'ouvrent, et des vies s'enrichissent. Nous tenons à vous exprimer toute notre reconnaissance. Votre présence, votre soutien et votre implication sont essentiels. Vous contribuez, chaque jour, à bâtir une société plus juste, plus solidaire et plus respectueuse de chacun.

**Merci d'être là. Merci de faire la différence et surtout de faire en sorte que la différence n'en soit plus une.**

	TYPE D'ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SPORTS	<b>Handifoot</b>	22 janvier 12 février 5 mars	RFC HUY Sprimont Waremme	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
	<b>Journée sportive</b> Multisports	5 février	Verviers – Hall Moray	
	<b>Tennis de table</b>	Tous les jeudis de 18h à 20h	Hall Don Bosco de Verviers (rue des sottais)	
	<b>Aquagym</b>	Tous les lundis de 17h30 à 19h	Cité de l'espoir Les Croisiers 2 4821 Andrimont	
	<b>Marche</b>	Tous les 1 <sup>er</sup> mardis du mois et tous les 11 du mois.	Voir programme	
	<b>Padel</b>	Tous les 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> lundis du mois de 10h à 11h30		
LOISIRS	<b>Excursions Oxy'bulles / Séjours</b>	13 décembre : ArsKrippana et marché de Noël	Welkenraedt	Hansenne Maïté Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
	<b>Locale de Plombières</b> • Café Klatsch	10 décembre	Salle du Tir Plombières	Liliane Herzet 087/78.77.94 0479/53.67.87
	<b>Locale de Verviers</b> • Fête de Noël	20 décembre	MC Verviers	Jeannine Baguette 0495/19.69.31
	<b>Locale de Welkenraedt</b> • Goûter de Noël	13 décembre	Salle communale	Anne Decroupet 0478/61.89.21 Joseph Taeter 0499/27.20.88
ACTIVITÉS RÉGIONALES	<b>Groupes à Thèmes</b> • Groupe Accessibilité • Groupe Oxy'bulles • Groupe Evasion • Groupe Sports		MC Verviers	Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237

Altéo Verviers

☎ 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](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)

