

Bureau Postal  
de Charleroi X

Expéditeur  
bd. des Archers, 54  
1400 Nivelles



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921584

**BRABANT WALLON**

1<sup>re</sup> TRIMESTRE

# ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

[www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

Mouvement social de personnes  
malades, valides et handicapées

## APRÈS ÉLECTIONS : PREMIER BILAN

Altéo



# EDITO

## Mars sous le signe de l'élan collectif

Le mois de mars nous invite à regarder devant nous.

Les jours s'allongent, l'énergie revient et les projets émergent.

Au Brabant wallon, nos groupes Altéo reprennent pleinement leur rythme.

Cet air de printemps nous rappelle

l'importance de **l'engagement collectif**.

« Ensemble, il nous aide à *construire une société plus juste et plus inclusive*. »

À Altéo, chaque action a un sens ; une rencontre locale, une activité adaptée, un combat mené pour l'accessibilité ou simplement un moment de partage font la différence.

Ces initiatives, petites ou grandes,

contribuent à **faire entendre la voix des personnes en situation de handicap visible ou pas, de maladie de longue durée, de maladies visibles et non-visibles**.

Elles montrent aussi que la participation de chacune et chacun est une richesse.

Actuellement, nos volontaires, membres et partenaires démontrent que :

**la solidarité** est une valeur concrète et vivante, une réalité vécue sur le terrain.

Nous co-créons en même temps des espaces où toute personne peut **trouver sa place, s'exprimer, s'émanciper**.

Continuons à avancer, à oser, à proposer !

Bonne lecture.

Martin Rose



## SOMMAIRE



### 3

#### SOUS LES PROJECTEURS

- « Ce que vous ne voyez pas » Exposition itinérante à Villers-La-Ville – maladies invisibles

### 4

#### ZOOM

- Expo éphémère et vernissage de l'atelier créatif inclusif
- Conférence sur la maladie d'Alzheimer : « un autre regard sur la maladie » avec Colette Roumanoff

### 6

#### ACTUS RÉGIONALES

- Séjours 2026, nouveautés 🤗
- NEW ! Formation – Journée d'accueil pour les nouveaux volontaires
- Perdre mon autonomie, c'est dur !
- Théâtre – Action : Prends ta place !

#### NATIONAL

### 2

#### MOUVEMENT

- Des séjours adaptés selon le niveau d'autonomie
- La FéMA devient Sportéa

### 4

#### DOSSIER

- Actions des gouvernements : accessibilité, Taxibus et dépenses des patients

### 8

#### INSPIRATION

- Ça me chiffonne

#### • Edition et diffusion

Altéo asbl  
Place du XX Août 38  
4000 Liège

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

Numéro d'entreprise  
0410 383 442  
Compte bancaire  
BE31 7755 9961 8655

#### • Editeurs responsables

Martin Rose (régional)  
Geneviève Routier (national)

#### • Coordination

Catherine Vanmuyswinkel  
(régional)

Hélène Carpiaux (national)

#### • Collaboration

Ghislaine Vandembroucke  
Corentin Picquet  
Amandine Du vosel  
Mélanie Goffaux  
Anne Depiesse  
Martin Rose  
Catherine Vanmuyswinkel  
National :  
Dounia Abchir  
Hugues Saudemont  
Nancy Defauw  
Justine Halleux

Suivez-nous sur  et [www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

Emilie De Smet  
Hélène Carpiaux  
Etienne Mathues

#### • Mise en page

Émerance Cauchie

#### • Crédit photo cover

Brice Haeck – Altéo se mobilise lors de la manifestation nationale du 14 octobre à Bruxelles

Imprimé sur papier recyclé.

# Altéo

Agissons pour une société inclusive



# Ces petites phrases qui peuvent finalement plus blesser qu'aider.

.....

Du 14 janvier au 11 février dernier, l'exposition itinérante « **Ce que vous ne voyez pas** » a posé ses valises à la maison communale de Villers-la-Ville. Une occasion en or de mettre un peu plus en valeur cette action d'Altéo !

.....

« Tu n'as rien, c'est juste que tu ne veux pas travailler »  
 « Tu te prends pour qui de demander une place dans le bus ? »  
 « Tu es sûre que tu es malade ? Tu as bonne mine pourtant »



« Dans la pratique, j'ai deux bras et deux jambes (...) mais j'ai une forme de handicap qui me limite fortement au quotidien. J'ai des angoisses et je vois tout en noir... »

- C'est avec ces mots que Paul, l'un des 12 visages de l'exposition, a commencé sa prise de parole lors du vernissage.
- Ce que vous venez de lire, des milliers de personnes en Belgique les entendent trop souvent !

Or derrière un sourire, une démarche qui semble normale, se cachent parfois des douleurs chroniques, une fatigue écrasante, des troubles sensoriels ou psychiques.

L'exposition nous invite à *découvrir 12 personnes qui se livrent à cœur ouvert* sur leurs difficultés. Leurs histoires parlent **de solitude** et **d'incompréhension**, mais aussi **de courage** et **de résilience**.

Elles posent des questions essentielles : Faut-il en parler ou se taire ? Comment affronter le regard des autres ? Que faire quand la société ne comprend pas ?

## OÙ ET QUAND DÉCOUVRIR D'AUTRES LIEUX QUI PRÉSENTERONT À NOUVEAU L'EXPOSITION ?

### → Du 09/03 au 20/03

Au Centre sportif de Marche-en-Famenne vous découvrirez une partie de l'exposition et l'autre partie de l'exposition sera présentée à la Bibliothèque de Marche-en-Famenne - Du lundi au jeudi de 9h à 16h et les mardi, mercredi et vendredi jusqu'à 18h. Le samedi jusqu'à 13h.

### → Du 23/03 au 22/04

B3 - Centre de ressources et de créativité de la Province de Liège, Place des arts 1, 4020 Liège - Du lundi au vendredi de 10h à 18h et le samedi jusqu'à 16h.

Conférence - vernissage le lundi 30 mars 2026.

### → Du 19/06 au 05/07

Hôtel de Ville de Mouscron - Grand place - Lundi de 7h30 à 17h, de mardi à vendredi de 7h30 à 18h, samedi de 9h30 à 18h.

Plus d'infos : [www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

# Quand la créativité, l'art et l'humain se lient! L'INCLUSION au cœur du Musée L

EXPOSITION ÉPHÉMÈRE ET VERNISSAGE  
LE JEUDI 19 MARS 2026 AU MUSÉE L

Depuis mars 2025, nous vous avons proposé un cycle d'ateliers créatifs inclusifs au Musée L, réunissant des participants de tous horizons autour d'un objectif commun : explorer l'inclusion par l'art.



Chaque 3<sup>e</sup> jeudi du mois, la salle Atelier L s'est transformée en un **espace de rencontre et de co-création**. Peinture à quatre mains, fresques collectives, collages, autant de moments où la diversité est devenue source d'inspiration et de lien.

Ces ateliers sont aussi ponctués de **temps de réflexions et d'échanges** sur notre vision de **l'inclusion**. Ces discussions ont permis à chacun de questionner ses représentations, de partager ses expériences et de construire ensemble une compréhension plus riche de ce que signifie « vivre l'inclusion » au quotidien.

Ces rencontres ont été marquées par une **bonne humeur permanente**, des **rires partagés**, une **entraide spontanée** et une **bienveillance sincère**.

Chaque séance a nourri nos cœurs, créant des liens forts et un climat où chacun s'est senti accueilli et valorisé.

« Ces moments humains sont la preuve que l'inclusion ne se vit pas seulement en théorie, mais dans la chaleur des échanges et la joie de créer ensemble. »

**UN MOMENT UNIQUE POUR CÉLÉBRER  
L'INCLUSION, RENCONTRER LES ARTISTES  
ET VOIR LEURS ŒUVRES.**

#### Entrée gratuite

**Où ?** Musée L - Place des Sciences 3, 1348 Louvain-la-Neuve

**Quand ?** Le jeudi **19 mars 2026**. **Vernissage** dès 16h30, exposition jusqu'à 20h.

**Parking :** les participants peuvent se garer dans le parking du musée situé Voie Minckelers (19 places max. et 1 PMR), Parking du Pont Neuf (Zones Bleues), Parking Baudouin 1<sup>er</sup> et Rédimé (Parkings malins sans restriction).

**Infos :** 081/237.237 - bw@alteoasbl.be inscriptions souhaitées.

# Un nouveau regard sur Alzheimer

CONFÉRENCE AVEC  
**COLETTE ROUMANOFF**  
- AU MUSÉE L DE LOUVAIN-LA-NEUVE !

Le jeudi **16 avril 2026**, nous vous invitons au **Musée L** (Place des Sciences, 3 - 1348 Louvain-la-Neuve) pour une conférence exceptionnelle : « *Un nouveau regard sur Alzheimer* » animée par **Colette Roumanoff**, auteure et conférencière engagée. Son objectif ? Changer notre perception de la maladie pour mieux accompagner les personnes concernées.



Plutôt que de voir la maladie d'Alzheimer comme une fatalité, Colette Roumanoff propose une approche centrée sur **la bienveillance et l'adaptation**. « Changer de regard, c'est changer d'attitude, de perception, de manière d'agir et de réagir au quotidien », explique-t-elle. Comprendre les mécanismes de la perte de repères, éviter les pièges du stress et privilégier l'observation bienveillante sont autant de clés pour améliorer la qualité de vie des malades et de leurs proches.

L'accueil débutera dès **17h30**, la conférence se déroulera de **18h à 19h30**, suivie d'un temps d'échange, d'une séance de dédicaces et d'un moment convivial autour d'un verre.

La **librairie Claudine** sera présente pour vous permettre de découvrir les ouvrages de Colette Roumanoff, dont « *Alzheimer, accompagner ceux qu'on aime (et les autres)*. »

Ensemble, ouvrons la voie à un regard plus humain et apaisé sur la maladie d'Alzheimer.

Un livre à lire : « L'homme qui tartinaient une éponge »



Avec beaucoup de simplicité et de tendresse, Colette Roumanoff a consigné dans ce recueil des histoires extraordinaires, criantes de vérité.

Des histoires telles qu'elles sont vécues par les malades pour mieux les entendre, décoder autrement les aspérités et, pas à pas, apprivoiser la maladie. Ce livre empreint d'humanité pose un nouveau regard sur Alzheimer.



**Quand ?** Le jeudi 16 avril 2026 à 18h. Accueil à 17h30.

**Où ?** Musée L, Salle Auditorium (3 Place des Sciences, 1348 Louvain-la-Neuve)

**Entrée gratuite - Inscription obligatoire**

**Infos et inscriptions :** 081/237.237 ou [info@alteoasbl.be](mailto:info@alteoasbl.be)

**Parking :** les participants peuvent se garer dans le parking du musée situé Voie Minckelers (19 places max. et 1 PMR), Parking du Pont Neuf (Zones Bleues), Parking Baudouin 1<sup>er</sup> et Rédimé (Parkings malins sans restriction).

# Le 12 décembre 2025 était marqué par la fête des volontaires du Bw!

VOUS ÉTIEZ PLUS DE TRENTE VOLONTAIRES À VOUS RÉUNIR À NIVELLES.

.....  
**Superbe manière de vous honorer et de vous mettre à l'honneur, vous qui vous engagez tout au long de l'année au cœur des actions d'Altéo.**  
 .....



**Une soirée festive** pensée avant tout pour vous **dire merci** et **renforcer les liens** !

*« Plongés dans l'ambiance des années 70/80, les volontaires ont découvert une décoration colorée et chaleureuse, propice à la bonne humeur et aux échanges. Autour d'un repas thaï, les discussions se sont enchaînées, entre souvenirs, rires et moments de complicité, dans une atmosphère conviviale et détendue. »*

La suite a été rythmée par un **quiz animé** par notre collègue **Corentin**, mêlant **musique, culture** et **références emblématiques** de ces décennies. Une animation ludique qui a suscité enthousiasme, rires et parfois étonnement, rappelant avec humour combien les années passent vite... tout en laissant des souvenirs bien ancrés.

Pour marquer cette rencontre, nous avons tenu à vous **remercier** par la remise de **petits cadeaux aux couleurs de l'association**: une gourde et un bic; symboles de reconnaissance et d'appréciation pour votre engagement.

Au-delà du thème festif, cette soirée a surtout mis en lumière l'importance du **volontariat**, véritable moteur des projets d'Altéo.

Un moment précieux pour valoriser l'engagement, renforcer la convivialité et rappeler que **chaque action collective repose avant tout sur des personnes passionnées et solidaires**.

# Les séjours en 2026

CETTE ANNÉE, ALTÉO VOUS PROPOSE 34 SÉJOURS VARIÉS TANT AU NIVEAU DE LA THÉMATIQUE QUE DES DESTINATIONS (BULGARIE, ALBANIE, ESPAGNE, FRANCE...).

C'est avec joie que nous vous partageons les 3 séjours organisés par la régionale du Brabant wallon !

## SÉJOUR À LA FERME DU 5 AU 7 JUIN

Le premier séjour est une invitation à souffler et à profiter d'une pause champêtre à la ferme **le Boca** le temps d'un weekend.

Logée au cœur des champs de la Hesbaye, cette ferme pédagogique propose tout un arsenal d'activités: atelier cuisine, nourrissage des animaux, balade dans le labyrinthe de paille, promenade en tracteur...



également mis à rude contribution avec de savoureux repas d'hôtes. Le groupe séjournera à la ferme dans ce gîte moderne et cosy.

Le prix est de 520 € (-185 € avec l'avantage mutuelliste).

## LASEMO DU 8 AU 15 JUILLET

En collaboration avec Ocarina, nous vous proposons un séjour jeune (18-40 ans) dans l'un des

**Festivals de musique** les plus familiaux de Belgique: **le LaSemo**.

Au programme: faire la fête et aider au démontage en tant que bénévole.



Participer à ce séjour sous-entend d'**aimer la musique** mais aussi de **ne pas craindre la foule**. Expérience conviviale et enrichissante garantie !

Le groupe séjournera « à la scout » dans une des écoles d'Enghien. Il faut prévoir son lit de camp et son sac de couchage. Un bloc de douches est aménagé dans la cour et les repas sont pris avec les autres bénévoles.

Le prix est de 580 € (-185 € avec l'avantage mutuelliste).

## ORVAL DU 12 AU 16 OCTOBRE

Ce séjour, niché dans le cadre paisible de l'Abbaye d'Orval, propose une expérience de **ressourcement unique**. Au rythme de la vie monastique, chacun est invité à vivre *un temps d'intériorisation*, entre *silence*, *nature* et *contemplation*.



Le climat de discrétion et de **méditation** qui règne dans l'abbaye favorise la paix intérieure et l'harmonie avec soi-même.

Le groupe **séjournera à l'Abbaye** et les **repas sont pris en silence**. Le prix est de 685 € (-185 € avec l'avantage mutuelliste).

**Pour tout renseignement ou vous inscrire :**

081/237.237 - vacances@alteoasbl.be

Inscriptions possibles aussi

sur [www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

## Journée d'accueil pour les nouveaux volontaires



Vous êtes **nouveau volontaire** ?

**Bienvenue !**

Cette journée est spécialement pensée pour vous.

Ce sera l'occasion de se rencontrer, d'échanger sur le mouvement, sur le volontariat, le rôle du volontaire, ses motivations... et de faire connaissance avec des volontaires venant **d'autres régionales**, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

**La rencontre aura lieu à Namur à Créagora, le 21 mars ou le 9 octobre.**

La journée se déroulera de 9h30 à 16h.

Un planning détaillé vous parviendra 1 semaine avant.

**Vos déplacements sont défrayés**, pour que chacun puisse participer sereinement.

**Et pour terminer la journée en beauté : un petit apéro vous attend !**

**Pour toute question ou demande d'inscription à une ou plusieurs formations :**  
081/237.237 ou [info@altéoasbl.be](mailto:info@altéoasbl.be)



## Perdre mon autonomie, c'est dur !

.....  
**La perte d'autonomie, qu'elle soit causée par la maladie, le handicap, un accident ou simplement le vieillissement, peut représenter un défi à la fois émotionnel et physique.**  
 .....

### GROUPE DE SOUTIEN

Grâce à ce groupe de soutien **porté par** la MC, le réseau 107 et Altéo, vous aurez la possibilité de partager votre vécu avec d'autres personnes confrontées à des situations similaires.

Vous y trouverez peut-être une source d'inspiration pour apprivoiser la perte d'autonomie et avancer plus sereinement.

- **Les séances seront animées** par Agathe Crespel, psychologue clinicienne conventionnée du Réseau 107 Bw et Christine Martin - volontaire Altéo.
- **Après votre inscription**, un entretien préalable sera organisé afin que ce groupe corresponde bien à vos besoins.

*La participation au cycle complet est demandée afin de préserver la dynamique collective.*



### Infos pratiques

- Jeudis 26 mars, 02 et 23 avril, 28 mai et 04 juin de 13h à 14h30
- MC Court-Saint-Étienne 1490, avenue des Métallurgistes, 1
- Gratuit (entièrement pris en charge par l'assurance obligatoire)

**Inscriptions :** [event.bw@mc.be](mailto:event.bw@mc.be) ou 0497/54.88.32

# A voir absolument, un spectacle théâtral inclusif

**PRENDS TA PLACE EST UN SPECTACLE DE THÉÂTRE-ACTION !**

« Aujourd’hui, quelle place la société réserve-t-elle aux personnes en situation de handicap ? Quel est réellement le rôle d’un éducateur ? Et à quoi ressemble le quotidien d’un jeune vivant en institution ? »

Marie, Yaël et Pierre explorent ces questions dans un parcours pas comme les autres. Un moment à la fois touchant, drôle et décalé, où ils livrent leurs rêves, leurs colères, leurs réflexions, leurs émotions... et les actions qu’ils mènent pour faire bouger les lignes.

Spectacle né d’une création collective et d’une co-écriture entre **Marie Van den Hende** (personne à mobilité réduite) et **Pierre de Crombrughe** (éducateur).

Après une semaine d’essais devant des personnes issues du milieu théâtral et du secteur social, **les retours sont extrêmement positifs !!**

Quel bel élan pour la suite, et au plaisir de partager le spectacle avec vous !



**Où et quand voir le spectacle ?**

**Mardi 3 mars à 20h15** – Centre culturel de Braine-l’Alleud.

**Vendredi 10 avril à 20h** – Salle Jules Ginion, Court-Saint-Etienne.

**Samedi 23 mai à 20h** – Salle du Monty, Genappe.

Réservation déjà possibles via [educateurstudio@gmail.com](mailto:educateurstudio@gmail.com) – 15 € la place

\* Contact diffusion : [pierre.decrombrughe@gmail.com](mailto:pierre.decrombrughe@gmail.com) – 0486/76.09.29



## COIN LECTURE

### « Dans la forêt »

DE JEAN HEGLAND



Dans la forêt, de Jean Hegland, publié en français en 2017 aux éditions Gallmeister / Totem / poche, 352 pages, 11 €.

Ce roman aborde plusieurs questions qui se posent à nous dans notre monde qui bascule. Il apporte des pistes de réponses créatives, originales et inattendues.

Deux sœurs se retrouvent isolées au milieu de la forêt californienne, sans autres ressources qu’une bibliothèque, le souvenir des gestes de leurs parents, et la nature omniprésente en qui elles devront faire confiance.

D’essais en erreurs, elles finiront par trouver une voie vers la survie et l’harmonie.

En filigrane, un léger suspense qui nous pousse à tourner les pages et qui a conduit l’auteure à écrire une suite qui explorera le besoin d’autrui et de vie en société :



« le temps d’après ».

Bonne lecture !

Ghislaine V.

	ACTIVITÉS	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS	<b>Section de Nivelles</b> Atelier aquarelle	Les mardis de 9h30 à 11h30 3/03 7/04 12/05 2/06	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Clairette Botte clairette.botte@gmail.com 0478/25.38.66
	Atelier artisanat et couture	Les mardis de 9h30 à 11h30 10-17-24/03 14-21/04 19-26/05 9-16-23-30/06	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Clairette Botte clairette.botte@gmail.com 0478/25.38.66
	Atelier Mandala	Les vendredis de 14h à 16h 6/03	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Clairette Botte clairette.botte@gmail.com 0478/25.38.66
	Atelier Gym Douce	Les vendredis de 14h à 16h 20/03 24/04 29/05 19/06	Salle Jean de Nivelles (côté rue), Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Geneviève Loicq genevieve.loicq@gmail.com 0496/57.42.84
	Atelier Numérique ( <i>inscription obligatoire</i> )	Les vendredis de 9h30 à 11h30 6-20/03 10-24/04 15-29/05 5-19/06	Salle « La Ramée » Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Freddy Tomicki freddy.tomicki@gmail.com 0472/76.24.75
	Cinéma	Les vendredis de 14h à 16h 10/04 15/05 5/06	Salle Philippe Detienne Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Section de Nivelles - Michèle Daloze michele.daloz@gmail.com 0473/53.40.60
	<b>Section de Tubize</b> Gym douce	Tous les lundis de 10h à 11h	Salle MC Rue de Bruxelles, 12 1480 Tubize	Section de Tubize - Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	Conférence alimentation anti-inflammatoire	Le jeudi 12 mars de 14h à 16h	Salle MC Rue de Bruxelles, 12 1480 Tubize	Section de Tubize - Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	Activités mensuelles avril et mai	1 jeudi par mois, dates à confirmer	Salle MC Rue de Bruxelles, 12 1480 Tubize	Section de Tubize - Agnès Carlier agnes.carlier3@gmail.com 0475/70.20.70
	<b>Section de Braine-l'Alleud</b>	Les jeudis de 13h30 à 15h45	Notre Village Rue de Sart Moulin, 1 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	Section de Braine-l'Alleud Cécile Tordeurs cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54.73.44 ou 02/384.93.57
	Jeux de société + atelier tri de legos & goûter crêpes	Le jeudi 12 février Paf : 2 €	Notre Village Rue de Sart Moulin, 1 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	genevieve.loicq@gmail.com 0496/57.42.84
	Activités de printemps & surprise	Le jeudi 12 mars 2026 Paf : 2 €	Notre Village Rue de Sart Moulin, 1 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	genevieve.loicq@gmail.com 0496/57.42.84
	Gym douce en rythme et chanson	Le jeudi 23 avril Paf : 2 €	Notre Village Rue de Sart Moulin, 1 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	genevieve.loicq@gmail.com 0496/57.42.84 Avec Geneviève et Christiane
	Parcours sportif varié : épreuves sportives, accessibles PMR	Le jeudi 21 mai Paf : 2 €	Notre Village Rue de Sart Moulin, 1 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	genevieve.loicq@gmail.com 0496/57.42.84 Avec Geneviève et Anne
	Excursion d'un jour Locales du Bw Zwin	Le jeudi 4 juin	<b>À confirmer !</b> Les informations suivront - Excursion en car.	Pour la suite des informations, un courrier va suivre.
	Activité ludique en extérieur : mini-golf / pétanque / moly	Le jeudi 18 juin	A définir	genevieve.loicq@gmail.com 0496/57.42.84 Avec Geneviève et Anne
	<b>Court-Saint-Etienne</b> Groupe de soutien « Perdre mon autonomie, c'est dur ! »	Les jeudis de 13h à 14h30 26/03 2-23/04 28/05 4/06	MC de Court-Saint-Étienne Avenue des Métallurgistes, 1 1490 Court-Saint-Étienne	event.bw@mc.be 0497/54.88.32
	Musée L de Louvain-la-Neuve <b>*Vernissage &amp; exposition</b>	Le 19 mars dès 16h30 jusqu'à 20h	Musée L - Place des Science,3 *Exposition : dans l'Atelier L - juste à gauche de l'entrée.	(infos dans ce numéro : P04 - actus régionales)
	<b>Nivelles</b> Atelier : construction rampe LEGO	11/03 : 14h à 16h 8/04 : 14h à 16h 7/05 : 15h30 à 17h30 27/05 : 14h à 16h	MC Nivelles Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	info@alteoasbl.be 081/237.237

	ACTIVITÉS	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SPORTS	<b>Cyclodanse</b>	Les 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> lundis de 18h à 20h	Salle G1 Blocry à LLN	Organisé par Dynamisport Jamel Alliche – Contact via page Facebook – 0495/20.76.96
	<b>Aquagym</b>	Les 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> dimanches de 16h30 à 18h	Braine-l'Alleud Ecole Cardinal Mercier	Organisée par Dynamisport Cécile Tordeurs cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54.73.44 ou 02/384.93.57
	<b>Sport'Kinson Gym Parkinson</b>	Les mardis de 10h à 12h donné par Marcelle Hubert (kiné)	Stade Gaston Reiff, Rue Ernest Laurent, 215 1420 Braine-l'Alleud	Organisé par Dynamisport Infos : Anne Depiesse 0476/88.63.61
	<b>Gymnastique</b>	Le mardi de 15h à 16h Le jeudi de 17h30 à 18h30	Ottignies	Organisé par Cardio BW Henri Savonet info@cardiobw.be – 0478/45.12.08
	<b>Volley-ball</b>	Le vendredi de 18h à 19h et de 19h à 20h	Wavre	Organisé par Cardio BW Henri Savonet info@cardiobw.be – 0478/45.12.08
	<b>Stretching Badminton</b>	Le lundi de 16h à 17h	Ottignies	Organisé par Cardio BW Henri Savonet info@cardiobw.be – 0478/45.12.08
	<b>Randonnées en joëlettes</b>	Sur demande	Wallonie	Organisé par Chemin de Traverse christine.deltour65@gmail.com
	<b>Equitation adaptée</b>	Sur demande	Malèves-Ste-Marie	Organisé par Equi Grandi 0495/83.26.87
FORMATIONS	<b>Attelage adapté Equitation adaptée</b>	Tous les jours sur rendez-vous	Brabant wallon	Organisé par 4x4 vert 0498/53.15.31
	<b>Permanences Aidants numériques EPN d'Ottignies LLN Nivelles</b>	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> lundis du mois de 14h à 16h 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> mardis du mois de 9h30 à 11h30 et de 14h à 16h	Boulevard Martin, 13 1340 Ottignies Salle La Ramée, Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Contacts et infos : Corentin Picquet : 081/237.237 Corentin et Catherine Pour s'inscrire : bw@alteoasbl.be 081/237.237
	<b>Formations 2026</b>	Où trouver les formations ?		Catalogue formations 2026 Inscriptions : info@alteoasbl.be ou par téléphone au 081/237.237
	<b>NOUVEAU</b> <b>Journée d'accueil pour les nouveaux volontaires 2025-2026</b>	Le samedi 21/03 Le vendredi 09/10	Rue de Fernelmont, 42 5020 Namur	Pour toute question/inscription : 081/237.237 info@alteoasbl.be
	<b>Communication Non-Violente</b> Formateur : Benoît Balla	Le mardi 19 mai 9h30 à 16h30	Mutualité de Nivelles Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Infos : catalogue formations 2026 (P16) Pour toute question/inscription : 081/237.237 info@alteoasbl.be
	<b>Ma journée idéale sur route en toute sécurité</b> Format : AWSR – Agence wallonne de la sécurité routière	Le mardi 16 juin 9h30 à 16h30	Mutualité de Nivelles Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Infos : catalogue formations 2026 (P25) Pour toute question/inscription : 081/237.237 info@alteoasbl.be
	<b>Formations / à venir / pour les volontaires</b> – Comcolors – Manutention – Aide à la vie quotidienne et soins d'hygiène	Bloquez votre agenda ! – Le mardi 15 septembre – Le mardi 20 octobre – Le mardi 24 novembre	Mutualité de Nivelles Boulevard des Archers, 54 1400 Nivelles	Infos : catalogue formations 2026 – P15 – Comcolors – P26 – Manutention – P11 – ASD
	<b>Conférence : Un nouveau regard sur Alzheimer Colette Roumanoff</b>	Le jeudi 16 avril Accueil dès 17h30 Conférence de 180 à 19h30 Entrée : <b>GRATUIT</b>	Musée L Place des Sciences, 3 1348 Louvain-la-Neuve	Infos et inscriptions : 081/237.237 ou info@asbl.be <b>Inscription obligatoire</b> Parking du Pont Neuf (Zones Bleues), Parking Baudouin 1 <sup>er</sup> et Rédimé (Parkings malins sans restriction)

**Altéo Brabant Wallon**  
 081/237.237  
 du lundi au vendredi  
 de 9h à 12h  
 bw@alteoasbl.be

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

# Vous changez, nous sommes là pour vous accompagner

## Profitez de vos avantages !

- des avantages flexibles qui s'adaptent à vos besoins
- pour vos soins, votre bien-être et un accompagnement au quotidien
- le tout, à portée de main avec l'app Ma MC

[mc.be/2026](https://mc.be/2026)



MC. Avec vous pour la vie.

## Moving Family Day

Une journée sportive et fun pour toute la famille !

[mc.be/mfd](https://mc.be/mfd)



+ de 20 activités pour bouger et s'éclater à tout âge !

- Dimanche 19 avril, 9h-16h
- Malonne, Centre sportif Saint-Berthuin
- Gratuit et ouvert à tous
- Site et activités accessibles aux PMR



## AIDE & SOINS A DOMICILE

Partenaire Mutualité chrétienne

## Nos services à votre service

Aide à la vie journalière, à l'hygiène & à la mobilité

Présence, soutien & accompagnement

Réalisation des courses & préparation des repas

Soins infirmiers

Travaux ménagers



[www.aideetsoinsadomicile.be](https://www.aideetsoinsadomicile.be)