

Bureau Postal  
de Charleroi X

Expéditeur  
rue des Tanneries, 55  
5000 Namur



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921583

NAMUR

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

## 2026 : année d'élections à Altéo. À quoi ça sert ?!

« Rien sur nous sans nous » est une méthode de travail prônée par Altéo. Cela signifie que les décisions prises se font avec la participation pleine et directe de nos membres et, en particulier, des personnes en situation de handicap ou de maladie de longue durée. C'est pourquoi les élections prennent tout leur sens à Altéo.

Avant d'aborder la nouvelle campagne électorale, je tiens à remercier toutes les personnes en fin de mandat pour leur engagement, leur présence et leur bonne humeur lors des multiples réunions de gestion des activités et du Mouvement.

Comme dans un jardin, chaque membre apporte sa couleur, son parfum, sa singularité. Et c'est cette diversité qui fait la beauté de notre Mouvement.

Puissions-nous continuer à cultiver ensemble la passion du vivant, à faire germer de nouvelles idées et à entretenir ce lien qui nous unit depuis tant d'années.

Rejoignez-nous dans l'aventure de la démocratie à l'échelle du Mouvement, posez votre candidature dans un Comité local.

Catherine Goffinet



# SOMMAIRE



## 3

### SOUS LES PROJECTEURS

- Bernard Rahir / Mot de l'Aumônier
- Le Tournesol

## 5

### PAGE PROVINCIALE

- Les élections

## 6

### ACTUS RÉGIONALES

- Les ateliers « Manger autrement »
- Explor' Access
- Activités socio-culturelles
- Activités sportives

### 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

#### • Editeur responsable

Geneviève Routier

#### • Coordination

Catherine Goffinet (régional)  
Hélène Carpiaux (national)

#### • Collaboration

National :  
Dounia Abchir  
Hugues Saudemont  
Nancy Defauw  
Justine Halleux  
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.

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

**Altéo**  
Agissons pour une société inclusive



## Bernard Rahir



Bernard a entendu parler du volontariat à Altéo par sa sœur qui connaissait le Service Accompagnement & Transport.

C'est ainsi que, lorsqu'il a été pensionné, il est devenu chauffeur accompagnateur (d'abord seulement avec son véhicule personnel, puis aussi avec le minibus de la Régionale de Namur). Plus tard, il s'est également impliqué dans les balades nature et l'animation de l'atelier cuisine qu'il représente d'ailleurs au Comité Régional.

S'il a choisi Altéo, c'est pour l'ambiance amicale et le sens de l'humain qui sont si importants chez nous. En outre, il apprécie que son volontariat dans

les transports lui permette d'être régulièrement sur la route, comme lorsqu'il était policier.

Bernard considère aussi que notre Mouvement lui apporte la possibilité d'avoir des relations agréables, de continuer à être actif et de se sentir utile. De plus, il peut se rendre compte des problèmes de nos membres, ce qui lui ouvre l'esprit.

De son côté, il estime apporter sa disponibilité, ses compétences de chauffeur et sa facilité d'entrer en contact avec les personnes autistes, capacité acquise grâce aux formations d'Altéo. Il constate aussi que cela fait du bien aux personnes qu'il accompagne de pouvoir lui parler. Il dit enfin qu'il ne compte pas ses heures dans son volontariat. Merci Bernard !

Jean-Luc Gelinne



## Mot de l'Aumônier

“ Aujourd'hui, la religion dominante est le culte de la consommation.

*Les centres commerciaux en sont les cathédrales.*

*Le triomphe du capitalisme a pour corollaire qu'une majorité de nos contemporains reste analphabète en ce qui concerne la vie intérieure.*

*Nous envoyons des hommes sur la Lune, mais nous avons désappris à regarder en nous-mêmes.*

*Pour gagner sa vie, il faut être performant. Ballottés entre travail intensif et divertissement tous azimuts, nos cerveaux sont sollicités comme jamais, sauf pour se poser la question : quel est le sens de cette vie ? ”*

Jean Marchand

# Le tournesol

## SYMBOLE DU HANDICAP INVISIBLE, À FAIRE CONNAÎTRE DE TOUTE URGENCE

Véronique De Smedt, volontaire au sein d'Altéo et porteuse d'un handicap invisible, me demande de partager ce qui suit.

Le tournesol est devenu un symbole universel pour représenter les handicaps invisibles. Cette fleur, avec sa couleur vive et son orientation vers le soleil, symbolise la lumière, l'espoir et la visibilité.

L'idée naît en 2016 d'une collaboration entre une organisation de personnes porteuses d'un handicap invisible et un aéroport au Royaume-Uni. Elle est entre autres adoptée au Danemark en 2020 et en France en 2024. Actuellement, la lanière tournesol est portée par 2 millions de personnes à travers le monde.

La lanière tournesol est un cordon vert orné de tournesols qui peut être porté autour du cou ou attaché à un sac, et on peut y ajouter une « carte Tournesol » qui est comme une carte d'identité sur laquelle sont écrits les besoins spécifiques de la personne. Le programme « *Tournesol* » permet aux porteurs du cordon de signaler leur besoin d'aide sans avoir à expliquer leur situation à chaque interaction, préservant ainsi leur dignité et leur intimité.

Les porteurs de handicaps invisibles (maladies chroniques, troubles psychiatriques, autisme, troubles « dys- »...) peuvent ainsi bénéficier d'un soutien adapté, que ce soit dans les gares, aéroports, écoles, hôpitaux, transports en commun, magasins, espaces publics, festivals...

Selon l'Organisation mondiale de la santé, 16 % de la population mondiale vit avec un handicap, dont une grande majorité sont des handicaps invisibles. Le cordon « *tournesol* » permet de lutter contre les discriminations en offrant une solution simple et visuelle pour signaler un besoin d'assistance.



En France par exemple, la lanière est disponible gratuitement dans les espaces Assistance Mobilité des aéroports participants. Mais peu ou pas encore connue en Belgique, il est indispensable et urgent de rendre la lanière tournesol accessible gratuitement à toute personne porteuse d'un handicap invisible.

En Belgique, en 2025, Altéo a lancé une campagne de sensibilisation : « *Ne jugez pas ce que vous ne voyez pas* ». Plus de 3 000 personnes en situation de handicap invisible ont répondu à l'enquête préliminaire. Une exposition, inaugurée à Bruxelles en octobre 2025, circule encore actuellement dans plusieurs villes wallonnes. Forte de douze témoignages, elle offre un choc utile, avec des récits qui comptent et des outils pour réfléchir. Rencontres, compréhension, inclusion et respect sont les maîtres-mots de cette exposition.

Myriam Ansseau

# Infos élections 2026

**RENOUVELLEMENT DES INSTANCES POUR LA MANDATURE 2026-2030  
ALTÉO A BESOIN DE VOUS !!!**

Tous les 4 ans, Altéo procède à la nomination des membres des organes locaux, régionaux et nationaux. Ces élections sont notamment l'occasion de proposer à de nouvelles personnes de rejoindre Altéo et de participer ainsi à notre démarche d'inclusion.



En outre, l'intégration dans toutes les instances de personnes handicapées, invalides ou malades et de gens impliqués auprès de ces personnes ou désireux d'apporter de nouvelles idées est une richesse qui permet à Altéo d'espérer remplir au mieux ses missions et répondre ainsi aux attentes de ses membres.

## L'HEURE EST VENUE POUR CE RENOUELEMENT

Deux campagnes d'information se dérouleront en 2026.

La première, en avril, concernera les Comités locaux et régionaux et comprendra la diffusion de documents auprès des membres déjà engagés, mais également, une démarche pour essayer d'encourager d'autres personnes à s'impliquer dans les instances locales et régionales du Mouvement.

La seconde, en septembre, aura pour thème le niveau national avec, là aussi, des messages aux

membres d'Altéo et des annonces pour un public plus large.

Nous sommes conscients que beaucoup de nos membres ne sont pas préparés à s'acquitter des obligations liées aux mandats d'Altéo. C'est pourquoi notre Mouvement proposera à chaque élu de l'accompagner. Nous espérons ainsi que les membres intéressés par un plus grand engagement au sein d'Altéo envisageront sereinement l'idée de se présenter aux élections.

## LE CALENDRIER DES ÉLECTIONS :

- **Avril 2026** : campagne de recrutement Sections locales et Groupes à thèmes
- **De mai à mi-juin 2026** : élection des comités de Sections locales et Groupes à thèmes
- **Juin 2026** : élection des instances régionales

N'hésitez pas à nous contacter si vous désirez déjà de plus amples renseignements.

**Nous comptons sur vous!** 😊

*Catherine Goffinet*

# Les ateliers «Manger autrement»

C'est le titre d'un cycle d'échanges et de réflexions en 3 séances qui s'est déroulé à l'automne dernier. Ces ateliers, organisés avec la collaboration de l'ASBL Nature et Progrès, ont rassemblé une vingtaine de participants de divers horizons, membres de l'atelier Cuisine.



Faire ses courses relève parfois du défi : allier le bien manger (bon goût et sain) sans pour autant devoir vider son porte-monnaie. Le but de ce cycle d'échanges était de tordre le cou aux préjugés en la matière par des exemples concrets.

La première après-midi était consacrée aux représentations qu'on a de l'alimentation durable et saine. Que mettre dans son assiette pour que le repas soit équilibré ?

Lors de la deuxième après-midi, il y a eu la diffusion du film « *Le potager de mon grand-père* ». Ce long métrage est basé sur des faits réels : le grand-père du réalisateur vit dans le sud de la France et a toujours eu un potager. Au décès de son épouse, son petit-fils est allé s'installer chez lui pour apprendre les savoirs et les techniques de son

grand-père sur une année. Cette histoire aborde la culture des légumes mais aussi la conservation et la transformation.

Ce film, très poignant, nous fait prendre conscience qu'on s'éloigne de la nature et qu'on ne connaît plus les noms des légumes, par exemple. Il nous montre que le potager est un espace de vie et d'échanges. Cette soirée a été un moment très fort en émotions et en prise de conscience.

Le thème de la dernière après-midi était : « *Mieux manger, est-ce vraiment plus cher ?* ». Il y a eu des jeux sur la comparaison entre légumes bio, en boîtes ou achetés en sachets en grande surface. Les participants ont également joué à un quizz sur le prix que le belge est prêt à dépenser pour son alimentation. De là, s'est lancée toute une discussion sur les solutions pour une alimentation à coût limité : jardinage, troc, commerce de proximité...

Un sujet très vaste et qu'il était important d'aborder dans notre Régionale car cela donne plein d'idées et d'énergie pour appliquer cette transition lors de nos rencontres.

Julie LUYCKX



# Explor'Access au musée BELvue

.....  
 Ce jeudi 18 décembre, rendez-vous est pris à 9h15 tapantes en gare de Namur, pour une journée à Bruxelles, avec le groupe Découverte du milieu, récemment rebaptisé « *EXPLOR'ACCESS* ».  
 .....



←  
 NOUVEAU LOGO CONÇU  
 PAR NOTRE PERMANENTE  
 ALTÉO MARIE DELOBBE



Nous allons au musée BELvue situé à deux pas du Palais Royal. Arrivés à la gare centrale, nous marchons un peu. Il y a 3 voiturerettes et on se relaye pour les pousser dans les montées.

Ce musée BELvue comporte trois salles principales, dans un bâtiment superbe de type maison de maître avec de hauts plafonds. Vu le nombre élevé de participants à la journée, on nous a divisés en deux groupes, chacun ayant bénéficié d'un guide.

Dans la première salle, nous admirons des carrelages artisanaux faits par des artistes belges et des céramiques de toute beauté, dans des matières en verre opaque avec des reflets bleutés.

La deuxième salle présente des sculptures en céramiques de formes et de dimensions variées.

La troisième salle est entièrement « sixties » et consacrée à des posters du patrimoine des années

60-70 et des automobiles anciennes de collection, par exemple de marque Jaguar. On découvre également de belles médailles datant des Jeux Olympiques de 1928 à Anvers, en Belgique donc ! Nous pouvons être fier de notre pays.



Avant de quitter le musée, nous passons à la boutique où certains trouvent l'un ou l'autre cadeau à offrir pour les fêtes 😊. Nous déambulons ensuite dans le Parc Royal tout proche, sous un beau soleil d'hiver. La gare centrale n'est pas loin et nous y allons à notre rythme pour rentrer à Namur.

A la prochaine, pour un nouveau « *Explor'Access* » !

Claire Grignard

# Activités socio-culturelles

Pour toutes ces activités, renseignements supplémentaires et inscriptions auprès du secrétariat altéo : 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be

## → SCOUBIDOU

Le Groupe Scoubidou s'adresse à tous en vue de favoriser l'intégration.

Ce groupe a comme spécificité d'adapter ses activités à des personnes qui ont des difficultés de compréhension et/ou de comportement. Ces rencontres ont pour objectifs de développer des amitiés, d'accepter chacun dans sa différence, d'encourager l'autonomie, la responsabilisation, de partager ses questionnements sur des sujets divers et de vivre ensemble des aventures constructives.

Les rencontres de Scoubidou se déroulent les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredis du mois de 16h30 à 18h30 à la salle Hambraine, rue des Tanneries 55 à Namur (sauf contre-indication).

Nos prochaines activités se dérouleront les 11/03, 25/03, 08/04, 22/04, 13/05, 27/05, 10/06, 24/06

## → OXYGÈNE

Ce groupe s'adresse à toute personne qui vit la maladie au quotidien. Il poursuit un triple objectif : être un lieu de parole et de partage d'expériences, un lieu d'informations sur différents thèmes liés à la maladie, un lieu d'expression des revendications par rapport aux difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours. C'est aussi et surtout un lieu de ressourcement, une bulle d'oxygène, comme les participants de décrivent souvent.

Les réunions du Groupe « Oxygène » se déroulent un lundi par mois de 14h à 16h à la Mutualité chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55 à Namur.

Prochaines rencontres les lundis 30/03, 13/04, 18/05, 08/06

## → DECOUVERTE DU MILIEU EN EXPLOR'ACCESS

Cette activité à thème organise une sortie mensuelle à la découverte de musées, expositions, spectacles, visite de différentes villes tant au nord qu'au sud du pays.

Cela se fait en transport en commun (train, tram, métro, bus) et permet ainsi à tous de voyager sans l'appréhension de s'y rendre seuls ou de rencontrer un obstacle à la mobilité.

De plus, une analyse de l'accessibilité des lieux et des transports en commun est réalisée à chaque sortie en vue d'améliorer les déplacements et de faciliter la participation de personnes à mobilité réduite ou avec d'autres déficiences, qu'elles soient mentales, visuelles ou auditives à une vie sociale et culturelle.

Ce groupe, constitué de personnes handicapées mentales / physiques ou valides, forme un seul ensemble où tout le monde est attentif à l'autre.

Les excursions sont plus centrées sur les musées et expositions en hiver. Par contre, dès que le beau



temps se montre, les activités se déroulent plus à l'extérieur avec des visites de villes avec guide ou des promenades récréatives. Chaque membre de ce groupe à thème, reçoit en temps voulu le programme pour les trois prochains mois avec description de l'activité et modalités de transport.

**→ ATELIER ARTISTIQUE**

L'atelier artistique organisé par l'équipe d'animateurs et de volontaires Altéo est avant tout un lieu d'expression convivial où chacun s'exprime selon ses goûts, ses motivations et à son rythme. Il se déroule (sauf indication contraire) le premier vendredi de chaque mois de 10h à 12h. Une équipe de volontaires et une animatrice encadrent le groupe afin que chacun soit soutenu et aidé dans son expression.



Les prochains ateliers se dérouleront les 03/04, 15/05, 05/06

**→ ATELIER INFORMATIQUE**



Restez « connecté » avec Internet ! Utiliser l'informatique aujourd'hui devient incontournable pour rester « connecté », pour

**être citoyen à part entière, pour participer pleinement aux changements de société, pour avoir une vigilance démocratique... mais aussi pour faciliter l'élaboration de projets au sein d'Altéo ! C'est pourquoi nous vous proposons un atelier informatique, basé sur les connaissances et les difficultés de chacun, où l'on prend le temps de faire des exercices pour que chacun puisse assimiler le fonctionnement de l'ordinateur. Vous devez venir avec votre PC portable (connexion Wifi disponible).**

**Quand ?** A raison de 2 jeudis par mois de 13h30 à 16h

**Où ?** nouvelle Bibliothèque communale de Namur « La Célestine » – Rue du Premier Lancier

Les prochaines dates sont : 12 et 26/03, 09 et 23/04, 07 et 21/05, 04 et 18/06

**→ ATELIER CUISINE**

Nous vous proposons de cuisiner des repas équilibrés avec des produits de saison à moindre frais. A chaque atelier, nous préparons des plats faciles à reproduire chez vous.



**Quand ?** Un mardi par mois de 13h30 à 16h30

**Où ?** Au 4<sup>e</sup> étage de la Mutualité Chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55, 5000 Namur

**PAF :** 6 € par séance  
Merci de prévoir un tablier de cuisine. Les plats seront dégustés ensemble sur place.

Les dates des prochains ateliers sont : 17/03, 14/04, 12/05, 16/06

# Activités sportives

Les activités sportives sont adaptées aux personnes présentant des difficultés physique et/ou intellectuelle. L'accompagnement est prévu en fonction du handicap des participants : moniteurs spécialisés et volontaires sont présents pour assurer du sport de qualité et la sécurité de tous. Pour adapter au mieux cet encadrement, il est nécessaire de s'inscrire aux activités.

## → SPORTI-H-GO

### 1. Multisports

Les jeudis de 17h30 à 18h30 au centre sportif de TABORA à Salzinnes, Hall au rez-de-chaussée.



#### Quelques recommandations :

- avoir une tenue adéquate à la pratique sportive (une paire de baskets à porter exclusivement à l'intérieur)
- attacher ses cheveux avec un simple élastique
- prévoir une petite bouteille d'eau
- NE PAS porter de bijoux !
- avertir un responsable de toute absence



### 2. Gymnastique douce

Tous les mercredis de 10h à 11h au hall sportif de l'ADEPS à Jambes, salle au rez-de-chaussée (accessible aux PMR)

Le bien-être à la portée de tout un chacun par une pratique sportive en douceur.

### 3. Multi-danse NOUVEAU

Deux mercredis par mois de 10h à 11h30 à Tabora à Salzinnes.

## → SPORT SANTE NAMUR



### 1. Natation

Les samedis de 10h à 11h15 (sauf durant les vacances scolaires) à la piscine de Saint-Servais.

Renseignements et inscriptions auprès de Marie Delobbe au 0473/65.05.21 ou [sport.namur@alteoasbl.be](mailto:sport.namur@alteoasbl.be)



# PROGRAMME DES CENTRES DE RENCONTRE ET D'EXPRESSION

Les centres de rencontre sont créés dans diverses localités par des personnes bénévoles.

Ils ont pour objectifs de :

- Briser l'isolement et développer des liens de solidarité entre des personnes d'une même région ;
- Encourager les débats sur des thèmes d'actualité, sur des sujets qui concernent notre public et son environnement ;
- Proposer des activités adaptées et accessibles aux personnes handicapées (activités culturelles, artistiques, ludiques, corporelles...);
- Développer des projets et des actions de proximité en vue de construire une société plus solidaire et accessible à tous.

SECTION LOCALE	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Section locale de Saint-Servais	Le 1 <sup>er</sup> et le 3 <sup>e</sup> lundi du mois de 14h à 16h30 02 et 16/03 13 et 27/04 04 et 18/05 01 et 15/06	Home Saint Joseph rue Ernotte, 10 5000 Namur	<b>Hélène Simon</b> <b>081/21.40.56</b>
Section locale d'Éghezée	Le 4 <sup>e</sup> lundi du mois de 14h30 à 17h 23/03, 27/04, 18/05, 22/06	Salle paroissiale rue des Coquelicots 5310 Longchamps	<b>Philippe Goffin</b> <b>081/51.13.70</b>
Section locale de Sambreville	Le dernier jeudi du mois de 13h30 à 16h 26/03, 30/04, 28/05, 25/06	Salle Polyvalente rue des Auges, 3 5060 Auvélais	<b>Caroline Dekeyser</b> <b>0475/49.69.46</b>

## Groupe balade nature

Viens marcher avec nous en 2026 !

Nous organisons des balades dans la nature.

Une fois par mois le jeudi.

On peut partir de la mutualité ça coûte 5€.

On peut rejoindre le groupe sur place ça coûte 2€.

C'est pour tout le monde. On marche à son rythme.

On marche 3 ou 4 KM de 13h à 16h30

On mange un gouter ensemble.

On marchera :

- Le 30 avril : Maredsous → rdv ancienne gare
- Le 21 mai : Lac de Bambois → rdv parking sur place
- Le 18 juin : Bossière (bois) → rdv place de Bossière
- Le 16 juillet : Dinant → rdv MC Dinant
- Le 20 août : Fernelmont (Château) → rdv parking château
- Le 17 septembre : Biesmerée → rdv parking ancienne gare
- Le 15 octobre : Namur street art → MC Namur

Tu as envie de marcher plus.

Participe au séjour Marche du 20 au 25 avril 2026.

Test de 10 km le 28/02 et 15/03.

Inscription obligatoire

Par téléphone : 081 237 237

Par mail : [provincenamur@alteoasbl.be](mailto:provincenamur@alteoasbl.be)



**Altéo**  
Agissons pour une société inclusive



**Altéo Namur**

081/237.237

du lundi au vendredi  
de 9h à 16h

@ [provincenamur@alteoasbl.be](mailto:provincenamur@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)

# 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)