

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
av. des Combattants,
16 - 5500 Dinant

N°38
JUIN 2026



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921578

DINANT

2^e TRIMESTRE

ALTÉO MAG

**2026 : UNE ANNÉE
POUR CÉLÉBRER
LE VOLONTARIAT**

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.alteoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Regard, engagement collectif et valeurs

Altéo est une association où chacun trouve sa place, portée par un regard attentionné, l'engagement collectif et des valeurs fortes d'inclusion.

Prendre le temps d'observer permet de mieux comprendre ceux qui nous entourent. Béatrice, volontaire me confiait récemment combien la diversité des parcours donnait sens à son volontariat, évoquant un participant ayant progressivement surmonté ses peurs jusqu'à prendre la parole devant le groupe.

Altéo valorise les récits de résilience, notamment grâce à son exposition itinérante consacrée aux personnes en situation de handicap ou de maladies invisibles, déjà réservée pour deux ans ! Les vacances, l'accompagnement et le transport, par exemples, favorisent des échanges privilégiés.

Toutes ces expériences contribuent à faire d'Altéo un espace d'inclusion unique, où la diversité et l'écoute sont au cœur de la vie associative.

En 2026, Altéo vivra une nouvelle étape démocratique avec les élections de ses représentants, des sections locales jusqu'au Conseil d'administration. Chacun est bienvenu, qu'il soit en situation de handicap, malade ou valide ; seul compte le désir d'agir ensemble dans l'intérêt de tous. Donner un peu de son temps – une heure, un jour ou une semaine – est accessible à tous. Mille mercis pour votre soutien !



Christine Franckx,
Présidente d'Altéo

SOMMAIRE



3

PAGE PROVINCIALE

5

ACTUS RÉGIONALES

8

ÉCHOS DES SECTIONS

- Anhée/Yvoir – Beauraing – Ciney – Dinant – Gedinne – Rochefort

NATIONAL

2

MOUVEMENT

- Elections Altéo : toi, moi, nous !
- Traversée en joëlette : 2^e clap !

4

DOSSIER

- Année internationale du volontariat

8

INSPIRATION

- « Ma vie est un défi » : vivre pleinement avec la maladie de Parkinson

• Edition et diffusion

Altéo asbl
Place du XX Août 38
4000 Liège

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

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

• Editeur responsable

Geneviève Routier

• Coordination

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

• Collaboration

Jacques Monnaie
National :
Christine Franckx
Marco De Waeghe
Dounia Abchir
Hélène Carpiaux
Florence Romain


• Mise en page

Émerance Cauchie

• Crédit photo cover

Jérôme Hubert

Imprimé sur papier recyclé.

Suivez-nous sur  et www.alteoasbl.be

Altéo
Agissons pour une société inclusive



Lucas et Didier

DU RENFORT POUR NOTRE ÉQUIPE PROVINCIALE

L'équipe d'Altéo Province de Namur s'agrandit.
Nous avons le plaisir de vous présenter Lucas Gaone et Didier Collignon,
deux collègues qui reviennent à Altéo avec enthousiasme et engagement.



Lucas rejoint l'équipe d'Altéo Namur en tant qu'animateur. Diplômé comme éducateur spécialisé en activités socio culturelles et sportives, il mettra toute son énergie et ses compétences au service des missions du Mouvement. Certains se souviennent peut être de lui, car il a eu l'occasion d'effectuer son stage de deuxième année au sein d'Altéo. C'est donc avec beaucoup de joie qu'il revient aujourd'hui, cette fois comme collègue à part entière.

En dehors du travail, il pratique le tennis de table et la course à pied, deux activités qui lui permettent de bouger, de se dépasser et de garder l'esprit clair. Il se réjouit également de faire la connaissance des nouveaux membres et volontaires d'Altéo.

Didier, quant à lui, n'est pas un inconnu du monde de la Mutualité où il travaille depuis maintenant 22 ans. Cette année, il rejoint un Mouvement qui lui

est familier, mais qu'il redécouvre sous un nouveau jour, avec une nouvelle équipe et de nouveaux défis à relever.

Lors de la journée d'accueil des nouveaux collègues Altéo, il a retrouvé des valeurs humaines solides, intactes et profondément ancrées dans l'ADN du Mouvement.

L'histoire de Didier est également marquée par la naissance de son fils porteur de trisomie, ce qui l'a amené à côtoyer des associations telles qu'Anijhan (Ocarina) et Altéo, engagées pour l'inclusion des personnes en situation de handicap ou de maladie. Ces valeurs, il les porte et les défend au quotidien.

Lucas et Didier se réjouissent de vous rencontrer !
À bientôt

Lucas Gaone et Didier Collignon

Retour sur le spectacle solidaire

Jeudi 5 mars 2026, Centre Culturel de Ciney, 18 heures. Je pensais arriver dans les premiers, mais il y a déjà foule à la cafétéria. Une partie de l'équipe des permanents s'affaire au comptoir pour servir les sandwiches et les boissons. Une autre accueille les nouveaux arrivants et délivre les tickets d'entrée. On se retrouve, on papote, on fait de nouvelles rencontres, on sympathise.



Dans le hall d'entrée, l'expo Altéo sur les handicaps invisibles offre au regard de tous 12 portraits de personnes avec un ou plusieurs handicaps insoupçonnés. Je reconnais deux d'entre elles. Les photos sont belles, les témoignages nécessaires.

19 heures. Les portes de la salle de spectacle s'ouvrent enfin, les rangées en gradin se remplissent à grande vitesse. La salle est comble, la soirée est à guichets fermés.

En première partie, l'atelier théâtre du Centre Culturel de Beauraing et de la Compagnie Buissonnière nous parle, avec humour et justesse, de la difficulté de communiquer, du racisme et de la solitude. Émotion, applaudissements.

C'est au tour de Vincent Pagé d'apparaître sur scène, dans un décor sobre. Ses lunettes rouges et ses cheveux en pétard campent le personnage.

Son nouveau seul-en-scène, « *Trop Pagé* », va nous plonger dans les méandres d'une société qui stigmatise ceux qui approchent ou entrent dans la soixantaine.

Vincent Pagé mène une double vie depuis plus de trois décennies : facteur le matin à Namur, humoriste et acteur le reste de la journée. Dans ses spectacles, il croque avec brio des personnages familiers, des situations où chacun se reconnaît.

Ce soir encore, il fait mouche. Ses propos pleins d'humour teinté de tendresse ne connaissent pas de sujet tabou : l'alcool, la sexualité, la politique, le showbiz, la mort... Le tout au travers du prisme de l'âgisme, mot barbare pour désigner les discriminations dont sont victimes les personnes plus âgées. « *Et pourtant, dans notre tête, on a encore 40 ans ! Mais la société ne regarde que notre date de naissance. On devient la cible prioritaire des plans de restructuration ou de prépension. Dans le sport, on a dépassé la date de péremption, sexuellement, on est sur la pente descendante. Malgré que tous les magazines « seniors » nous font croire que la vie commence à 60 ans !* »

L'humoriste enchaîne, le verbe est clair, fort, accessible. Le public sourit ou rit aux éclats, complice. Applaudissements nourris. Je repars le cœur léger, j'assume nouvellement et pleinement mes 60 ans.

Myriam Ansseau

Ça s'est passé

RETOUR AIDANTS PROCHES



Le cycle s'est poursuivi après notre première rencontre du 27 janvier qui a réuni 26 personnes. Plus d'une vingtaine de participants ont poursuivi leur démarche dans notre cycle pour les aidants proches à Dinant.

Altéo, Énéo et la MC ont organisé ces rencontres spécialement dédiées aux proches accompagnant des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies associées.

Au fil de ces 4 séances réparties sur 5 mois, ils ont pu échanger avec d'autres aidants, rencontrer des spécialistes, poser leurs questions et partager un moment convivial en fin de séance.

Chaque rencontre a abordé un thème concret choisi en fonction des besoins et des réalités du quotidien.

Rappel du programme :

27/01 : Mon proche est atteint d'une maladie de type Alzheimer, à qui m'adresser pour trouver de l'aide ? Par où commencer ?

3/03 : Les impacts de la relation d'aide. Charge mentale, physique, deuil.

7/04 : Communiquer avec son proche. Les changements dans la relation, et les difficultés liées à la maladie

12/05 : Prendre soin de soi pour mieux aider. Trouver l'équilibre au quotidien

A la suite de ces rencontres, nous espérons constituer un groupe de travail qui va continuer la réflexion autour de cette thématique bien d'actualité. Nous vous tiendrons au courant de la suite de ce projet.



RETOUR SUR SÉJOUR BERK-SUR-MER



Notre séjour fut super, des visites intéressantes malgré les kms, une bonne ambiance, logement et repas étaient très bons.

Un soleil radieux toute la semaine.

Un tout tout grand merci aux volontaires qui sont plus que dévoués.

Merci à vous tous.

M, V et J, nouveaux vacanciers

RETOUR SUR LE DÉMARRAGE ACTIVITÉS RÉGIONALES SPORTIVES

GROUPE DE NATATION

Dans une ambiance conviviale et détendue, le groupe de natation se retrouve chaque mardi de 16h à 17h.

Un moment idéal pour bouger tout en partageant un agréable moment ensemble.

Afin de pouvoir poursuivre et développer cette activité, nous sommes actuellement à la recherche de volontaires pour encadrer le groupe.

Si vous souhaitez vous investir et donner un coup de main, votre aide sera la bienvenue !



COURS DE YOGA

Le mercredi matin, de 10h à 11h15, place à la détente et au bien-être avec le cours de yoga.

Entièrement adapté aux participants, il rencontre un beau succès et permet à chacun de pratiquer à son rythme, dans une atmosphère sereine.



BALADE ADAPTÉE

Chaque mardi de 10h à 12h, le groupe de balade adaptée se donne rendez-vous au départ de la mutuelle.

Grâce à Danie, son dynamisme et sa motivation et qui parcourt la vallée de la Meuse pour dénicher de nouveaux itinéraires, les participants profitent à chaque sortie d'un parcours différent et de la beauté de la région.



Ça se passera

ANNONCE BARBECUE RÉGIONAL



BLOQUEZ LA DATE !

**SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2026
BARBECUE ANNUEL « RETROUVAILLES » !**

Les sections locales de Gedinne et Beauraing se feront un plaisir de nous accueillir à la salle Saint Hubert à Bièvre.

Au menu :

- Apéritif offert
- Barbecue et ses salades variées
- Dessert



Animation musicale par le groupe d'André Petitfrère : « OKAPY » composé de 4 musiciens.

Reprise de musiques des années 60 à aujourd'hui. Le fameux panier garni.

→ Prix : 25 € + 10 € pour ceux qui prennent le car. Paiement sur le compte de la section locale de Gedinne : BE77 0682 5205 6042.

En communication (important ne pas oublier) : votre nom et le nombre de places souhaités.

Ou paiement en section ou sur place

Inscriptions pour le 4 septembre au plus tard auprès de vos sections :

- Anhée/Yvoir :
Chantal Bracher
0476/08.64.77
- Beauraing :
Jacqueline
Bouty au 082/71.14.55
- Ciney : Véronique Tevel 0494/45.80.94
- Dinant : Carole Toussaint 0473/74.26.03
- Gedinne : Mireille Cornet 0470/46.12.06
- Rochefort : Paula Gérard 0476/27.44.30
- Le Chaînon : Nicole Bourdain 0478/20.64.40



Horaire du ramassage car :

- Bioul Chérumont : 8h15
- Dinant gare : 8h40
- Ciney Place Monseu : 9h15 –
Ciney Surléumont : 9h30
- Rochefort Accueil Famenne : 10h05
- Beauraing Route de Dinant 57 : 10h45, 11h15
arrivée Bièvre
- Gedinne : Co-voiturage à la demande
Retour à partir de 17h.



SÉJOUR CHAINON



Le séjour annuel du Chainon se déroule du 24 au 28 août 2026.

Il se passe à la Bolle en France, en pension complète avec plusieurs excursions de prévues et des animations en soirée.

Le prix de ce séjour est de 695 €.

Il reste à ce jour quelques places... alors n'hésitez pas si cela vous intéresse, merci de contacter Nicole Bourdain au 0478/20.64.40.

Tour des Sections

→ ANHÉE/YVOIR

Ça s'est passé :

Amicale de Pâques

Ce jeudi 2 avril, nous avons eu le plaisir de nous réunir pour fêter Pâques.

Nous étions 90 personnes rassemblées.

Nous remercions la chorale d'avoir animé la traditionnelle messe.

Comme de coutume, nous avons partagé un délicieux repas concocté par les volontaires d'Altéo et de l'ACRF.



Ça se passera :

Nous organiserons notre repas d'été **le mardi 23 juin 2026**. Merci de vous inscrire pour le samedi 20 juin au plus tard. Accueil à 12h00.

Au programme : apéro, assiette froide et frites, dessert et café. Prix : 15 €

Les dates des prochains Babelkot sont indiquées en fin de magazine.

Pour tous renseignements Altéo Anhée/Yvoir :

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

→ BEAURAING

Ça s'est passé :

Nos réunions CRAB se déroulent mensuellement. Elles rassemblent chaque fois entre 25 et 30 participants qui sont heureux de se retrouver dans la bonne humeur.

Depuis le début de cette année, une bonne dizaine de nouveaux membres ont rejoint nos rencontres et notre section locale. Nous leur souhaitons la bienvenue et nous nous en réjouissons.

Ça se passera :

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

→ CINEY

Ça s'est passé :

Nous avons dû réaliser une pause dans nos activités suite à une blessure au genou de Véronique.

Lors de la reprise de nos rencontres, cela s'est passé dans la bonne humeur.

Comme chaque mois, nous avons fêté les anniversaires et, comme à chaque fois, Véronique nous prépare un grand gâteau !

Etant donné qu'en juillet on prend un peu de vacances, nous fêterons en juin ceux de juillet et août en même temps.

Donc Joyeux anniversaire à Laurent, Veronique, Victor, Gabrielle, et Aurélie.



Ça se passera :

Le 14 juillet prochain, nous irons à Aywaille en excursion.

N'hésitez pas à contacter Véronique pour plus d'informations.

Ensuite, un peu de vacances pour tous et nous nous retrouverons le 28 août pour la présentation d'Altéo au salon des associations de Ciney.

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

→ DINANT**Ça s'est passé :**

Petite information: la locale de Dinant vous annonce qu'à partir du 1er avril (ce n'est pas un poisson), la locale se nommera « les Copères », tout comme la bière et le groupe de danse de Dinant pour ceux qui connaissent.

Le mot « copère » bien de koper en flamand qui se traduit par cuivre.

Le 04 mars dernier, lors de la rencontre de la section locale de Dinant, Marc, le chef, a préparé un bon repas, un pain de viande avec des accompagnements. Tout le monde s'est régalé.



Après le repas, **les participants ont joué à leurs jeux habituels.**

**Ça se passera :**

Les 17 juin et 19 août prochain, les rencontres de Dinant (3^e mercredi du mois, de 12h à 16h à la MC de Dinant) se tiendront avec pour thème jeux, artisanat et bricolage.

Pas de date en juillet car nous faisons une pause.

A noter que **le 1^{er} juillet, une excursion** à Durbuy et à La Roche-en-Ardenne est prévue.

Le 5 août, une excursion est également fixée mais plus de détails vous parviendront.

→ GEDINNE**Ça s'est passé :**

En mars, nous sommes allés manger au 3 Arcs à Gedinne, repas excellent et une ambiance du tonnerre !

En avril, s'est déroulée notre Amicale de Pâques, messe suivie d'un goûter succulent.

En mai, nous avons fait un Bingo de printemps beaucoup de fleurs et de légumes à planter dans une ambiance chaleureuse.



Ça se passera :**En juillet, une excursion entre MEMBRE et BOHAN.**

Le célèbre Point de vue du Jambon est un des plus fameux paysages. Il offre un panorama spectaculaire sur la vallée de la Semois avec une boucle de la rivière évoquant la forme du Jambon. Rendez-vous **le jeudi 2 juillet** à 9h30 sur ce site emblématique! Vresse, le tabac et ses traditions à la glycine avec visite commentée au musée du tabac par Philippe et Patricia Sétan des passionnés des santons et de notre patrimoine spécifique de la vallée.

Dans la nouvelle vitrine, nous découvrirons la tradition du tabac immortalisé dans un décor de santons.



Le mystérieux pont qui attire les foules l'été et disparaît chaque automne. Un pont éphémère en bois renaît chaque été à Laforêt, un des plus beaux villages de Wallonie est à découvrir !

Bienvenue à l'ADAGIO BOHAN pour un moment gourmand. Journée en covotirage !

En septembre, le traditionnel **Barbecue régional** (voir infos dans les actus régionales en page 7).

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

Merci de votre présence active !

Le Comité

→ ROCHEFORT**Ça s'est passé :**

Le 2 février dernier, nous étions 23 personnes à déguster les crêpes préparées par Anne-Marie, Marie-Claire et Monique ! Crêpes unanimement appréciées par tous.

Amicale de Pâques 2026 :

La messe avec bénédiction du buis a été célébrée par le Doyen de Rochefort. Nous étions 38 à partager le buffet froid généreusement garni et à déguster le gâteau spécial 60^e anniversaire de la section de Rochefort. Après avoir apprécié les bricolages proposés, place au blind-test animé par Jean-François et son équipe ! Les gagnants étant l'équipe Paula, Marie-Claude et Josiane.

**Ça se passera :**

Le 1^{er} juin, ce tiendra le BBQ d'été de la locale de Rochefort.

Prix de 25€, inscriptions auprès de Paula ou Monique.

Une excursion ou sortie sera également prévue mais encore à préciser à ce stade.

	TYPE ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SÉJOURS	Séjour culturel	Du 20 au 27 juin 2026	St-Jean-de-Mont (France)	MP Collard : 0478/70.75.46
	Séjour sportif	Du 17 au 21 août 2026		provincenamur@alteoasbl.be
	Séjour Chainon	Du 24 au 28 août 2026	La Bolle (France)	Nicole Bourdain : 0478/20.64.40
	Séjour détente	Du 07 au 11 septembre 2026	Nieuport	info@alteoasbl.be
LOISIRS	Babelkot Anhée/Yvoir 1 jeudi par mois de 14h à 17h	Juin : 23 (repas d'été) Juillet : 16 (BBK) Août : repos Septembre : 10 (BBK)	Maison de la Ruralité, Place Vaxelaire à Bioul et salle du Chérumont pour les repas.	Chantal Bracher 0476/08.64.77
	C.R.A.B. Beauraing 4 ^e jeudi du mois de 14h à 17h	Juin : 25 Juillet : 23 Août : 27 Septembre :	Maison de l'Accueil rue l'Aubépine, 12 5570 Beauraing	Jacqueline Bouty 082/71.14.55
	CRE (Rond-Point) Ciney Jeudis de 14h à 17h	Juin : 03, 10, 17, 24 Juillet : 01, 08, 14 (excursion) Août : 28 (salon associations) Septembre : 03, 10, 17, 24, 31	Centre Culturel (salle 1) Place Baudouin, 1 Ciney	Véronique Tevel 0498/71.84.45
	CRE Dinant Mercredi de 14h à 17h	Juin : 17 (jeux/artisanat) Juillet : 01 (excursion) Août : 05 (excursion), 19 (jeux/artisanat) Septembre :	Mutualité Chrét. Dinant Av. des Combattants, 16 3 ^e étage	Hugues Saudemont 0475/25.72.94
	CRE Gedinne 14h à 17h	Juin : Juillet : 02 (excursion) Août : Septembre : 26 (BBQ régional)	Salle Louette Saint Denis (rencontres) Aux « 3 Arcs » (repas)	Mireille Cornet 0470/46.12.06
	CRE Rochefort Lundis de 14h à 17h	Juin : 01 (BBQ), 08, 15, 22, 29 Juillet : 06, 13, 27 Août : 10, 17, 31 Septembre : 07, 21, 22	Salle Le Phare à Jemelle Place Ste Marguerite, 2	Didier Kint 0472/44.23.56
FORMATIONS	Atelier informatique 3 ^e lundi du mois de 10h à 12h	Juin : 15 Juillet : en pause Août : en pause Septembre :	Espace Public Numérique de la Ville de Dinant Rue Léopold, 1 5500 Dinant	Bernard Lamal 0475/98.27.21 ou Bernard.Lamal@biif.eu
SPORTS	Piscine	Les mardis de 16h à 17h sauf congés scolaires	Ciney	Altéo 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be
	Je Marche Pour Ma Forme (adapté)	Les mardis de 10h à 11h30 de mars à octobre	Accueil parking à côté de la Mutualité à Dinant	Altéo 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be
	Yoga (adapté)	Les mercredis de 10h à 11h15 sauf congés scolaires	Mutualité Chrét. Dinant 3 ^e étage (salle Meuse)	Altéo 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be

Altéo Dinant

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

@ info@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

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

Vivre chez soi plus longtemps

Avec le pack Digitatel + Vitatel

Une solution innovante* qui détecte les situations à risque et alerte en cas de besoin.

Infos : digitatel.be | 078 15 12 12

Essai gratuit jusqu'au 31 août 2026.

*Accessible uniquement en Région wallonne francophone.



MC. Avec vous pour la vie.

Document promotionnel non contractuel | Photo © AdobeStock

Télévigilance hors du domicile



Cr. A. Vermeire, Chaussée de Heest, 1704, 1011 Bruxelles, Avril 2024, Photo © AdobeStock

NOUVEAU SERVICE

VITATEL BALADE

4€ d'avantage mensuel pour les affiliés MC

PLUS D'INFOS :
078 15 12 12 | vitatel.be



Partenaire Mutualité chrétienne

EN ROUTE VERS PLUS DE MOBILITÉ !



Bandagisterie • Orthopédie • Optique • Audition
Partenaire Mutualité chrétienne

DÉCOUVREZ TOUTES NOS SOLUTIONS DE MOBILITÉ EXTÉRIEURE

23 magasins en Wallonie et à Bruxelles



RETROUVEZ tous nos magasins ici

