

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
rue du Douaire, 40
6150 Anderlues

N°38
JUN 2026



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921581

HAINAUT ORIENTAL

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

ZOOM

- Le col de la Bonette en tandem : un défi sportif et humain pour voyants et non voyants

4

SOUS LES PROJECTEURS

- Elections 2026 : et si vous participiez à l'avenir du mouvement ?

8

ACTUS RÉGIONALES

- La recette d'Arnaud

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

• Editeurs responsables

Elsa Nepotschelwitsch
(régional)
Geneviève Routier (national)

• Coordination

Nancy De Fauw (régional)

Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Gabriel Charles
Arnaud Goderis
Thierry Lecocq
Elsa Nepotschelwitsch
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



Le col de la Bonette en tandem :

UN DÉFI SPORTIF ET HUMAIN POUR VOYANTS ET NON VOYANTS

Là où la mer rencontre le ciel, là où l'horizon semble sans limite, une aventure humaine exceptionnelle s'apprête à commencer. Depuis la mythique Promenade des Anglais à Nice, des femmes et des hommes vont relever un défi hors normes : rejoindre le col de la Bonette, le plus haut col d'Europe... en tandem, ensemble, voyants et non-voyants.

Du 5 au 8 septembre 2026, les participants uniront leurs forces pour parcourir 120 kilomètres, dont les 25 derniers en ascension, avec des pentes atteignant jusqu'à 15 %.

Un défi sportif exigeant. Mais avant tout, un défi humain et collectif.

UNE AVENTURE NÉE DE L'ENGAGEMENT ET DE LA PASSION :

À l'origine de ce projet : Yann, volontaire engagé, et Thierry, passionné de sport et coordinateur d'activités. Autour d'eux, un groupe se crée, s'entraîne, se prépare... et se dépasse déjà.

Parmi les participants aveugles, certains composent avec des réalités encore plus lourdes : maladie, traitements, fatigue persistante. Et pourtant, ils ont choisi d'avancer. De pédaler. De croire.

QUAND LE HANDICAP DEVIENT UNE FORCE :

Ce défi porte un message fort : la maladie, le handicap ou les épreuves de la vie ne définissent pas les limites de nos rêves. Ils peuvent au contraire devenir le point de départ d'un engagement, d'un objectif commun, d'une victoire personnelle et collective.

Chaque tandem incarne cette alliance unique faite de confiance, d'écoute et d'engagement :



un pilote voyant, un copilote aveugle, avançant au même rythme, animés par un seul objectif.

UNE AVENTURE QUI A BESOIN DE VOUS :

Que vous soyez sportif, accompagnant, professionnel de la santé, logisticien, créateur de contenu, ou simplement animé par l'envie de soutenir une initiative inspirante, votre place existe dans cette aventure.

Vous pouvez : rejoindre l'équipe, apporter une aide humaine ou logistique, soutenir matériellement ou financièrement ou relayer le projet autour de vous.

Au-delà de la performance, cette aventure sera aussi racontée : images, témoignages, émotions... pour inspirer, sensibiliser et montrer que l'impossible peut devenir accessible, que les barrières peuvent être repoussées, et que l'humain est capable de bien plus qu'il ne l'imagine.

ET SI VOUS FAISIEZ PARTIE DE L'HISTOIRE ?

Aujourd'hui, nous vous invitons à croire en ce défi, à le soutenir, à le porter, à le faire grandir.

Infos & contact :

Thierry Lecocq – 0477/39.10.78
ho@alteoasbl.be

Elections 2026 : et si vous participiez à l'avenir du mouvement ?

2026 marque une étape importante pour notre ASBL : le renouvellement des mandats au sein des différents groupes et instances.

Fidèle à son esprit, Altéo avance et se réinvente grâce à l'engagement de ses membres.

Ces élections ne sont donc pas une simple formalité : elles représentent une véritable opportunité de s'exprimer, de s'impliquer autrement et de participer activement à l'avenir du mouvement.

Et ce n'est certainement pas notre président régional sortant, Gabriel Charles, qui dira le contraire :

« Une nouvelle page s'ouvre pour notre mouvement : les élections approchent, et avec elles, l'occasion de donner un nouvel élan à notre mandature. »

Plus que jamais, ALTEO a besoin de votre énergie, de vos idées et de votre engagement pour continuer à faire vivre nos valeurs de solidarité, d'inclusion et d'entraide.

Chaque voix, chaque initiative, chaque sourire compte.

Participer activement à ces élections, c'est plus qu'un geste administratif : c'est une manière concrète de construire ensemble un ALTEO vivant, fort et tourné vers l'avenir.

Nous vous invitons à vous impliquer pleinement : proposez votre candidature, soutenez vos pairs, échangez vos idées et venez partager votre enthousiasme lors des moments de rencontre.

Ensemble, nous pouvons renforcer notre réseau, faire émerger de nouveaux projets et dynamiser la future équipe.

Faisons de cette élection un temps fort de participation citoyenne et solidaire.

Merci pour tout ce que vous apportez à ALTEO, jour après jour.

Avec votre engagement, la prochaine mandature sera porteuse d'élan et de renouveau ! »

POURQUOI SE PORTER CANDIDAT ?

Parce qu'Altéo, c'est avant tout une aventure collective.

Depuis toujours, l'ASBL se construit grâce à des femmes et des hommes qui donnent de leur temps, de leurs idées et de leur énergie.

Se porter candidat, c'est continuer à faire vivre les valeurs du mouvement : solidarité, inclusion, participation et accessibilité pour toutes et tous.

QUELS RÔLES SONT À POURVOIR ?

Plusieurs formes d'engagement sont possibles, selon vos envies et le temps dont vous disposez.



Des mandats pour faire vivre et orienter le mouvement

Président régional/Présidente régionale

Pour incarner et représenter Altéo sur le territoire du Hainaut Oriental, tout en donnant une direction claire et partagée à la régionale.

- Vous co-animez le comité régional en favorisant l'expression de chacun et en veillant à la cohésion du groupe.
- Avec l'administrateur, vous faites le lien entre la régionale et l'ASBL, et portez les grandes fonctions du mandat : représentation, animation, cohérence et engagement politique.

Ce rôle ne s'exerce jamais seul : le président travaille au cœur d'une équipe solide et complémentaire (vice président, trésorier, responsable régional, permanents).

Les décisions sont collégiales et soutenues par des appuis professionnels et des formations adaptées.

→ Un mandat clé pour qui veut fédérer, représenter et faire avancer Altéo dans un esprit collectif et inclusif.

Vice président régional/Vice présidente régionale

Pour soutenir et renforcer la dynamique du comité régional, en étroite collaboration avec le président, l'administrateur et le responsable régional.

- Vous contribuez à l'animation des réunions, à la cohésion du groupe et à la continuité du fonctionnement, notamment en cas d'absence du président.
- Présent au Bureau régional, vous participez à la coordination générale et suivez les dossiers pour garantir un relais fluide si nécessaire.

Ce rôle n'est pas une fonction d'autorité, mais **une mission de soutien, d'équilibre et d'accompagnement.**

L'engagement reste **raisonnable et progressif** : quelques réunions par an, avec un renfort ponctuel en cas de suppléance.

→ Un mandat idéal pour qui veut s'impliquer activement, soutenir une équipe et faire avancer Altéo dans un esprit collectif.

Trésorier régional/Trésorière régionale

Veille à l'équilibre financier de la régionale tout en soutenant le développement des projets et des activités.

- Membre du comité et du bureau régional, vous présentez les comptes avec le responsable régional et participez à la bonne gestion des moyens mis au service du mouvement.
- Votre rôle permet de **sécuriser les finances**, d'accompagner les groupes locaux et d'aider à concrétiser de nouvelles actions.

Pas besoin d'être comptable : **outils, modèles et accompagnement sont prévus**, et le travail s'organise sur l'année, sans surcharge.

Les tâches sont claires, réparties dans le temps et réalisées en lien étroit avec la responsable régionale et les permanents.

→ Un mandat essentiel pour qui souhaite s'engager de manière concrète, structurante et utile au bon fonctionnement d'Altéo, dans un esprit de soutien et de confiance.

Administrateur/Administratrice

Pour porter la voix de sa région là où se prennent les grandes décisions d'Altéo.

- Vous participez aux orientations stratégiques du mouvement et veillez à sa bonne gestion, toujours dans une logique collective et solidaire.
- Ancré-e dans votre territoire, vous faites le lien entre le terrain et le Conseil d'administration, et ramenez du concret vers votre région.

Le mandat s'exerce à un rythme accessible : une réunion par mois, sur 4 ans, avec un accompagnement solide (équipe, binôme, outils, formation).

Pas besoin d'être expert-e : la motivation, l'écoute et l'envie de s'engager suffisent.

→ **Un rôle clé pour qui souhaite agir pour une société plus inclusive, au cœur du projet Altéo.**

Membre de l'Assemblée générale

Pour participer aux décisions les plus importantes du mouvement : orientations, budgets, statuts, nominations et avenir d'Altéo.

- Vous y portez la voix de votre région et du projet social, dans un cadre démocratique et souverain. L'AG n'est pas une simple formalité : on y débat, on s'y positionne et on y décide, parfois directement en séance.

Le mandat est **accessible : 2 à 4 réunions par an**, bien préparées avec la régionale.

Pas besoin d'être expert-e : **votre vécu, votre regard et votre engagement comptent.**

→ **Un rôle idéal pour qui veut comprendre, décider et relayer clairement l'essentiel en région.**

Un rôle proche du terrain

Ambassadeur/Ambassadrice au Comité régional

Pour faire le lien vivant entre son groupe de base, la régionale et l'ASBL Altéo.

- Vous favorisez l'expression de chacun lors des réunions et assurez une **communication fluide** : faire remonter les besoins du terrain et relayer les informations d'Altéo vers votre groupe.
- Ancré-e dans votre commune, vous contribuez à l'intégration du groupe de base dans son environnement local et pouvez représenter Altéo auprès d'organismes partenaires.

Ce rôle permet aussi de **promouvoir l'inclusion et les valeurs d'Altéo**, de soutenir les actions locales et d'accueillir de nouveaux volontaires.

L'engagement est **souple et accessible**, modulable selon votre énergie, avec un accompagnement constant et des supports simplifiés.

→ **Un mandat humain et essentiel pour celles et ceux qui aiment relier, écouter, transmettre et faire vivre Altéo au plus près du terrain.**

Un engagement à inventer

Rôle innovant à créer

Créer un rôle innovant, c'est imaginer un mandat qui n'existe pas encore, mais qui répond à un besoin réel du terrain ou du mouvement.

Ce rôle est **souple et personnalisable**, construit à partir de vos talents, de votre vécu, de votre métier ou de vos centres d'intérêt.

Il peut prendre différentes formes : expert·e du vécu, référent·e accessibilité ou inclusion numérique, soutien aux bénévoles, communication, ou tout autre thème essentiel pour Altéo.

Ce mandat ne vous est pas imposé : il naît d'une envie, d'une intuition, d'un besoin partagé.

L'engagement est **adapté et réaliste**, défini ensemble, sans lourdeur ni cadre rigide.

→ **Un rôle idéal pour celles et ceux qui souhaitent s'engager autrement, innover et faire grandir Altéo en apportant ce qui leur ressemble vraiment.**

Et si vous alliez à la rencontre d'Altéo tout près de chez vous ?

Si rejoindre un comité régional ou une instance vous semble encore trop ambitieux, **s'impliquer dans un groupe local est déjà un engagement précieux**. C'est un excellent moyen de découvrir Altéo, de créer des liens et de participer à des activités concrètes, **près de chez vous**.

Vous vous impliquez **à votre rythme**, selon l'énergie ou le temps que vous souhaitez donner.

Chaque participation, même modeste, **contribue pleinement à la vie du mouvement**.

→ Contacts des groupes locaux :

- **Fontaine l'Évêque :**
Danielle - 0476/52.80.26
- **Les Bernardins (Châtelet) :**
Chantal - 0498/32.15.91
- **Les Viviers (Gilly) :** Céline - 0476/57.61.52
ou Muriel - 0476/37.56.02
- **Thudi Centre (Thuin-Anderlues-La Louvière-Manage-Seneffe) :**
Arnaud - 0472/62.26.47
Yann - 0479/55.05.72
- **Soignies :** Marie Claire Hannecaert -
0474/37.11.54
- **Aiseau (Aiseau-Presles) :**
Thérèse - 0471/35.24.23

VOUS HÉSITEZ À VOUS ENGAGER ?

Douter, se poser des questions ou avoir peur de ne pas être « à la hauteur », c'est normal.

A Altéo, personne ne s'engage seul. Les rôles se vivent en équipe, à votre rythme, avec un accompagnement, des outils et des personnes ressources à vos côtés.

S'engager, ce n'est pas tout savoir, ni tout faire. C'est oser apporter ce que vous êtes, votre vécu, vos idées, votre énergie, même en petites doses.

OSEZ FRANCHIR LE PAS.

Que ce soit dans un mandat, un rôle de lien ou un groupe local, chaque engagement compte et fait vivre le mouvement.

Altéo avance grâce à vous. Et l'avenir s'écrit ensemble.

Infos supplémentaires et candidatures :

Elsa Nepotschelowitsch : 0471/22.41.09 ou
ho@alteoasbl.be

La recette d'Arnaud

Riz au lait vanillé / Fruits de saison

Ingrédients :

- 1150 ml de lait entier (1,125 L)
- 300 g de riz rond (dessert)
- 2 gousses de vanille
- 130 g de sucre fin
- Quelques fruits de saison
- Pour la déco : bouquet de menthe (facultatif)



Recette :

- Laver le riz à grande eau en le mettant dans une passoire fine (ou dans un grand récipient et ensuite égoutter pour que les grains ne s'échappent pas) pour enlever un maximum d'amidon ;
- Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes ;
- Égoutter le riz puis le remettre dans la casserole avec le lait et les gousses de vanille fendue et égrenée ;
- Hors du feu, laisser le riz absorber le lait pendant 30 minutes ; ce qui permettra de réduire le temps de cuisson ;
- Sur feu doux en mélangeant régulièrement cuire le riz jusqu'à absorption du lait, lorsque le riz est cuit, et que le lait est totalement absorbé, ajouter le sucre, mélanger une dernière fois et réserver au frigo ;
- Dresser sur assiette ou autre contenant, avec quelques fruits de saisons coupé tout autour avec bouquet ou quelques feuilles de menthe entière ou ciselé.

Envie de mettre la main à la pâte ?

Retrouvez Arnaud pour des ateliers culinaires savoureux et conviviaux, un mardi par mois à la Maison communautaire de Strée et la MC d'Anderlues.
Plaisir, partage et bonnes recettes au menu !

Plus d'infos auprès de Malory Heyndrickx :
0478/90.47.68 ou ho@alteoasbl.be

NOS ACTIVITÉS EN IMAGES

JOURNÉE DE SENSIBILISATION
AU COLLÈGE DE BINCHE

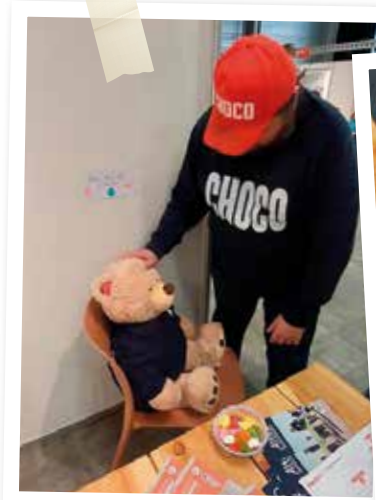


JOURNÉE DE PRÉVENTION
DES ACCIDENTS DOMESTIQUES

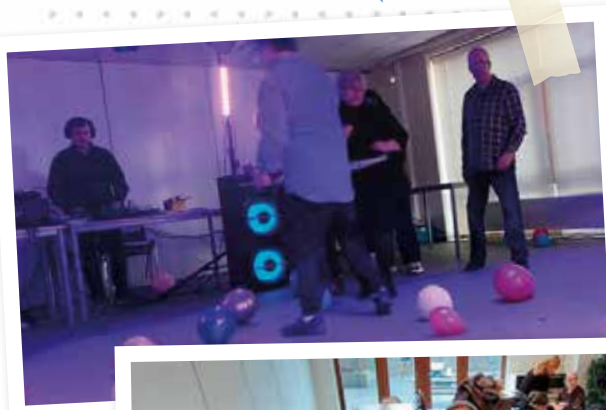


NOS ACTIVITÉS EN IMAGES

Salon
Envie d'Amour



Goûter dansant



Atelier tricot



Atelier
pouring



	ACTIVITÉS	DATE	LIEU	HORAIRE
ACTIVITES DE LOISIRS	Tricot & Co	02/06 – 15/06 – 30/06	Relais citoyen – Erquelinnes	10h – 12h
	Atelier culinaire 1	02/06	Mutualité chrétienne – Anderlues	10h – 17h
	Atelier culinaire 2	07/07- 04/08	Maisons Communautaire – Strée	10h – 16h
	Atelier BD	01/06 – 15/06 – 29/06	Mutualité chrétienne – Charleroi	9h30 – 12h
	Atelier pastel	09/06 – 23/06 – 14/07	CFP Le réseau – Monceau-sur-Sambre	13h45 – 16h
	Atelier peinture	16/06 – 07/07	ASBL Faim & Froid – Gilly	13h45 – 16h30
	Art floral 1	18/06	AVJ 24h/24 – Pont-de-Loup	10h – 12h ou 14h – 16h
	Art floral 2	29/06	POINT 9 – Fontaine L'Évêque	9h30 à 11h30
	Atelier bijoux en Lego	09/06 – 14/07 – 11/08	Mutualité chrétienne – Soignies	15h – 18h
	Après-midi Jeux	Tous les mercredis	Salle Le Relais – Aiseau	14h – 16h
	Barbecue	09/08	Salle Le Relais – Aiseau	12h
	Atelier des mots	03/06	Mutualité chrétienne – Soignies	14h – 17h
	Café Philo	24/06	Mutualité chrétienne – Soignies	14h – 17h
	Club Légo	25/06	Mutualité chrétienne – Soignies	18h – 20h
	ACTIVITES SPORTIVES	Boccia	Les mardis hors congés scolaires	Centre sportif – Chimay
		Les mercredis hors congés scolaires	Hall omnisport des 2 Haines Haine-St-Paul	10h – 12h
		Les jeudis hors congés scolaires	Complexe Sportif – Les Bons Villers	13h30 – 15h30
Plongée adaptée		Les vendredis hors congés scolaires	Piscine – Braine-le-Comte	20h – 22h
Cyclo-danse		Les mardis hors congés scolaires	Centre culturel de Sivry-Rance	14h – 16h ou 18h – 20h
FORMATIONS	Joëlette	21/06	Lombise	
	Comment faire face à l'agressivité	05/06	Mutualité chrétienne – Anderlues	9h30 – 16h30
	Aide à la vie quotidienne et soins d'hygiène	17/09	Mutualité chrétienne – Anderlues	10h – 16h
	Différence entre handicap mental et maladies mentales	22/09	Mutualité chrétienne – Anderlues	9h30 – 16h30
EVENEMENTS	Défi Joëlette – Cap 48	27/08	De Gembloux à Namur	8h30 – 17h
	Fête de la rentrée	30/08	Braine-le-Comte	9h – 17h
	Journée de sensibilisation	30/08	Fayt-lez-Manage	9h – 17h
	Salon Portraits Pluriels	05/09	Montigny-le-Tilleul	9h – 17h

Altéo Hainaut Oriental

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

@ ho@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

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

**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**

