

Bureau Postal  
de Charleroi X

Expéditeur  
rue de la Moselle 7-9  
6700 Arlon

N°38  
JUN 2026



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921580

LUXEMBOURG

2<sup>e</sup> TRIMESTRE

# ALTÉO MAG

2026 : UNE ANNÉE  
POUR CÉLÉBRER  
LE VOLONTARIAT

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

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

### SOUS LES PROJECTEURS

- Relais pour la Vie Arlon 2026 : rejoignez les « Aimants-proches » !

## 5

### ACTUS RÉGIONALES

- Monique Luxen, s'engager pour recréer du lien
- Evasion et bien-être pour les personnes en situation de maladie ou d'invalidité du 19/10/2026 au 23/10/2026 à Ter Duinen

### NATIONAL

## 2

### MOUVEMENT

- Elections Altéo : toi, moi, nous !
- Traversée en joëlette : 2<sup>e</sup> 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

#### • Editeur responsable

Geneviève Routier

#### • Coordination

Alice Ingabire (régional)  
Hélène Carpiaux (national)

#### • Collaboration

Karin Bergold  
Monique Luxen  
Geneviève Fautré  
Alice Ingabire  
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](http://www.alteoasbl.be)

**Altéo**  
Agissons pour une société inclusive



# Relais pour la Vie Arlon 2026 : rejoignez les « Aimants-proches » !

Les 3 et 4 octobre 2026, Altéo Luxembourg participera au Relais pour la Vie à Arlon. Cette année, nous portons une thématique qui concerne beaucoup de familles : les aidants-proches. Et pour faire vivre ce projet sur le terrain, on a besoin de vous.



## UN ÉVÉNEMENT QUI RASSEMBLE ?

Le Relais pour la Vie, porté par la Fondation contre le Cancer, est un grand rendez-vous de solidarité. Pendant tout un week-end, des habitants, des associations et des partenaires se rassemblent pour soutenir la lutte contre le cancer, célébrer les Battants (celles et ceux qui luttent ou ont lutté) et récolter des fonds grâce à des activités et à la marche.

## POURQUOI ALTÉO S'ENGAGE EN 2026 ?

Depuis plusieurs années, Altéo Luxembourg participe au Relais. En 2026, nous avons choisi d'y donner une couleur particulière : mettre en lumière celles et ceux qui entourent un Battant au quotidien. Écouter, accompagner, organiser, rassurer...

les aidants-proches sont essentiels, et pourtant leurs besoins restent souvent dans l'ombre.

Pour construire cette participation, nous travaillons avec la MC, Enéo, Ocarina et plusieurs partenaires : la maison de ressourcement « Rayons de l'espoir », l'asbl « Accompagner » (soins palliatifs) et l'asbl Aidants-Proches. Ensemble, nous avons choisi un nom qui parle de lui-même : les « Aimants Proches », parce qu'être proche, c'est être un soutien précieux.

**Aimants  
Proches**

Bonne nouvelle : le comité du Relais pour la Vie d'Arlon a été séduit et a décidé d'en faire la thématique officielle du Relais 2026.

## AU PROGRAMME

- Des activités dédiées aux aidants-proches, pour informer et permettre l'expression de leurs besoins.
- Un stand, comme les années précédentes, pour échanger, rencontrer et sensibiliser.
- Des marcheurs tout au long du Relais, pour porter ensemble un message de solidarité.

### Infos pratiques

Relais pour la Vie – Arlon

Dates : **3 et 4 octobre 2026**

### Rejoindre l'équipe Altéo

La participation au relais pour la vie est de 10 € minimum, au profit de la recherche.

En tant qu'affilié MC, **l'avantage Sport de la MC rembourse votre participation** (jusqu'à 10 €).

### Soutenir autrement

Faire un don et/ou relayer l'initiative dans votre entourage pour favoriser les dons et les inscriptions.

## NOUS AVONS BESOIN DE VOUS

Que vous ayez une heure ou tout un relais dans les jambes, chaque présence compte. En rejoignant les « Aimants-proches », vous contribuez à une action concrète, visible, et humaine. Envie de marcher, de tenir le stand, ou simplement de faire connaître la démarche ? Parlons-en et embarquons, ensemble, pour le Relais d'Arlon 2026.

Vous pouvez vous inscrire facilement par le biais de ce code QR qui vous mènera directement à la page de notre équipe « Aimants Proches » :



*Karin BERGOLD,  
Animatrice Altéo Luxembourg.*

# Monique Luxen, s'engager pour recréer du lien

Installée à Arlon depuis près de 30 ans, Monique Luxen a choisi de mettre son expérience et son sens de l'humain au service d'Altéo. Après une carrière en finance et comptabilité, elle s'est réorientée vers le secteur social, guidée par l'envie de lutter contre l'isolement. Son volontariat administratif lui permet de reprendre une activité en douceur, tout en restant utile. À travers l'écoute, l'empathie et les échanges, Monique trouve une véritable source de motivation. Portrait d'une volontaire engagée, curieuse et profondément tournée vers les autres.



## Qui est Monique Luxen en quelques mots ?

J'habite à Autelhaut, mais je suis originaire de la région de Malmedy. Je suis mariée et maman de 3 grands enfants : deux garçons et une fille. Je me suis installée à Arlon il y a près de 30 ans pour des raisons professionnelles. J'ai effectué toute ma carrière au GDL principalement dans deux sociétés commerciales, dans les services finance et comptabilité. Récemment j'ai choisi de me réorienter vers le domaine social. Avec 3 autres personnes, je travaille actuellement à la création d'une ASBL dont l'objectif est de lutter contre l'isolement social, en favorisant les liens intergénérationnels.

## Pourquoi avez-vous choisi de devenir volontaire chez Altéo ?

À la suite de problème de santé, j'ai dû interrompre mon activité professionnelle durant une longue période. Lorsque mon état s'est amélioré, j'ai souhaité reprendre une activité en douceur. Le bénévolat, et plus particulièrement dans un service administratif, m'a alors semblé être une bonne manière de me réinvestir progressivement.

## Qu'est-ce que votre volontariat vous apporte personnellement ?

- La satisfaction de consacrer un peu de mon temps à un mouvement social dont les services répondent réellement à un besoin.

- Un réel plaisir à échanger avec les personnes par téléphone. Avoir l'occasion de les aider dans leurs recherches tout en faisant preuve de politesse, d'empathie, d'écoute et d'amabilité est quelque chose qui me motive.
- La possibilité de retrouver un environnement où je peux échanger, partager de bons moments avec des collègues ainsi que de rencontrer des personnes d'autres régions qui partagent les mêmes centres d'intérêts.
- La possibilité de suivre des formations intéressantes.

## Quand vous n'êtes pas chez Altéo, comment aimez-vous occuper votre temps libre ?

Mes loisirs sont variés, je suis des cours de cuisine ainsi que des cours de céramique.

J'aime beaucoup le sport : je pratique la marche nordique, le jogging, la natation et le pilâtes.

Je vais régulièrement à des spectacles, concerts, conférences diverses et au cinéma...

J'aime cultiver mon jardin, l'entretenir et décorer ma maison...

Je voyage dès que j'en ai la possibilité (en Belgique ou à l'étranger).

J'adore lire, recevoir des amis et leur cuisiner des petits plats, généralement bons 😊 !

Monique LUXEN et Alice INGABIRE,  
Pour Altéo Luxembourg.

## Et si vous preniez enfin du temps pour vous... du 19/10/2026 au 23/10/2026

Il y a des moments dans la vie où tout devient plus lourd.

La maladie, la fatigue, l'incertitude... et parfois, le besoin profond de simplement... respirer.

Altéo vous propose bien plus qu'un séjour. C'est une parenthèse. Un moment suspendu pour vous retrouver, doucement, à votre rythme.

### VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Depuis des années, Altéo accompagne avec cœur les personnes en situation de handicap ou de maladie de longue durée.

Ici, on comprend votre vécu. On respecte votre rythme. On prend soin de vous, vraiment.

Entouré de volontaires bienveillants, d'une infirmière, vous pourrez déposer vos valises... et souffler.

### LAISSEZ LA MER APAISER CE QUI VOUS PÈSE

Du **19 au 23 octobre 2026**, offrez-vous quelques jours loin du quotidien, au bord de la mer.

Des promenades tranquilles, des échanges sincères, des moments simples qui font du bien.

Au programme :

- Des instants de douceur avec la gym adaptée
- Des ateliers bien-être pour relâcher les tensions
- Des moments créatifs pour s'exprimer autrement
- Des balades en bord de mer, juste pour respirer
- Une excursion pour s'évader encore un peu plus

### UN LIEU PENSÉ POUR VOUS

Au Domaine de Ter Duinen, tout est prévu pour que vous vous sentiez en sécurité un environnement adapté, des soins accessibles, une équipe attentive...

Un endroit où vous pouvez simplement être vous-même, sans pression.

### UN SÉJOUR À VOTRE IMAGE

Que vous veniez seul ou avec votre proche aidant, chaque détail est pensé pour respecter vos besoins, votre énergie, votre autonomie.

Parce que prendre soin de soi ne devrait jamais être un luxe.

### ET SI C'ÉTAIT LE BON MOMENT ?

S'accorder une pause, ce n'est pas renoncer. C'est se donner la force de continuer.

#### Tarif avantageux

- Prix du séjour : 695 €
- Supplément chambre individuelle : 100 €
- Réduction de 285 € pour Membres de la mutualité Chrétienne

#### Infos & inscriptions

- Place du XX Août 38, 4000 Liège
- 081/237.237 (du lundi au vendredi de 9h à 12h)
- [vacances@alteoasbl.be](mailto:vacances@alteoasbl.be)
- [www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

Suivez également Altéo pour rester informé de toutes leurs activités !

**Belgique**

**Nieuport**

**-285 €**  
Avantage  
MC

du 19/10/26  
au 23/10/26

**PROGRAMME :**

- Gym douce
- Ateliers bien-être
- Atelier peinture
- Balades le long de la plage
- Excursion à Sluis

**HEBERGEMENT :**

Au **Domaine de Ter Duinen**, centre de convalescence de la MC, équipé d'une salle de kinésithérapie et d'une infirmerie pour la continuité des soins.

En chambre adaptée et accessible, simple ou doubles, équipées d'une salle de bain privée avec douche, TV, téléphone...

En pension complète (régimes pris en compte).

**TRANSPORT :**

En car avec élévateur au départ de Namur (Créagora), Libramont et Arlon.

**PRIX :** 695 €  
Supplément single : 100 €

**Altéo Luxembourg**

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

@ luxembourg@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)

# 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](http://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](http://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

