

Bureau Postal  
de Charleroi X

Expéditeur  
rue des Tanneries, 55  
5000 Namur

**N°38**  
JUN 2026



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921583

**NAMUR**

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

- Maxime
- Mot de l'Aumônier

### 4

#### PAGE PROVINCIALE

- Comment parler du handicap ?
- Retour sur le spectacle solidaire
- Arrivée de Lucas et Didier

### 7

#### ZOOM

- Retour sur séjour sportif à Bouillon

### 8

#### ACTUS RÉGIONALES

- Atelier informatique
- Atelier cuisine
- Escalade

#### 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

Catherine Goffinet (régional)  
Hélène Carpiaux (national)

#### • Collaboration

National :  
Christine Franckx  
Marco De Wæghe  
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



# Maxime De Maglie

Maxime a connu Altéo grâce à une offre de stage diffusée par son école, alors qu'il cherchait une expérience professionnelle pour son mémoire de fin d'études comme futur coordinateur d'équipe.

Il a alors postulé et a été retenu, c'est ainsi qu'il est maintenant parmi nous pendant 2 ans. Durant ce temps, il effectuera des recherches sur l'organisation d'Altéo Province de Namur afin de mieux comprendre son fonctionnement et de proposer ensuite des améliorations.

Si Maxime a choisi Altéo, c'est parce qu'il avait déjà une expérience dans le domaine du handicap comme éducateur dans des écoles de l'enseignement spécialisé et qu'il a toujours apprécié de travailler avec des personnes handicapées.

Il dit aussi que, sur le plan professionnel, notre Mouvement lui permet d'acquérir plus de compé-

tences notamment dans la gestion des ressources humaines et que, sur le plan personnel, son stage lui apprendra à se sentir plus à l'aise dans son futur métier.



En outre, le contact avec nos membres handicapés et malades lui permet d'avoir une meilleure compréhension de leurs vécus et du travail réalisé par Altéo pour aller vers une société plus inclusive.

De son côté, Maxime estime apporter de nouvelles idées, un regard extérieur et les compétences professionnelles qu'il a déjà acquises.

Merci Maxime !

Jean-Luc Gelinne



## Mot de l'Aumônier

“ De nos moments de convivialité institués jusqu'aux grandes cérémonies religieuses, politiques, sportives... les rites sont là et bien là. Ils font de nous des êtres de chair et de sens.

Pensons aux nombreuses confréries, aux clubs... qui regroupent des centaines de personnes s'intéressant aux mêmes traditions, aux mêmes gestes. Les rites peuvent être aussi individuels. Ce sont de petits moments particuliers que chacun s'accorde avec plaisir (comme un footing, se réunir une fois par mois avec des copains).

Les rites rythment notre vie que ce soient les rites nouvellement institués ou ceux qui animent notre vie depuis toujours comme Noël, la fête des mères, les festivals... ”

Jean Marchand

# Comment parler du handicap ?

Lors d'une réunion du comité de rédaction, nous avons eu un débat sur le vocabulaire utilisé pour parler du handicap. Quels mots utiliser pour ne froisser personne ? Pour que la majorité s'y retrouve ? Je suis malvoyante et donc directement concernée, ce qui me fera peut-être utiliser des termes forts. Voici un tour d'horizon non exhaustif de ce que l'on entend quand on parle du handicap et ce que cela évoque.

La société évolue et les mentalités aussi. Au milieu du siècle dernier, on parlait « d'invalides », de « débiles », « de handicapés de la vue ». Il est clair que ces mots ne correspondent plus à notre époque et qu'il fallait que cela évolue. Depuis les années 2000, on entend apparaître des expressions comme « porteur de handicap », or le handicap n'est pas forcément un boulet lourd qu'on doit porter. On parle aussi de « situation de handicap » (qui est le plus souvent utilisé). Cette manière de présenter les choses me dérange un peu car elle fait porter la responsabilité à l'environnement. Dans mon cas, mon handicap est sensoriel et pour que ma situation de handicap disparaisse, il faudrait que tout le monde ait les mêmes yeux que moi. Je considère donc que mon handicap ne vient pas de mon environnement puisqu'il est dans mon corps.

Ces dernières années, on entend aussi parler de « personnes extraordinaires » ou encore « avec un petit truc en plus ». Cela apporte un peu de légèreté dans ce sujet sensible. Le risque est qu'on s'éloigne petit à petit de ce dont on parle réellement : le handicap. J'ai pu remarquer que ces nouvelles appellations sont politiquement correctes et sont initiées par des personnes valides. Ne serait-il pas plus juste de demander aux personnes directement concernées avec quels termes elles sont d'accord ou pas ?

Avec ma meilleure amie qui a aussi un handicap, nous nous surnomons « les handics ». Nous avons parfois fait face à des réactions choquées ou offusquées. Entre nous, nous pouvons nous



parler ainsi, alors que nous n'accepterions pas de se faire appeler « handic » par des personnes non concernées ou éloignées de nous.

Je pense que l'important, quels que soient les mots utilisés, c'est le respect pour la personne avant tout.

Cet article va peut-être vous faire réfléchir, réagir, lancer le débat dans votre entourage ou votre institution et ainsi de permettre à la personne de se faire appeler comme elle le souhaite.

*Julie Luyckx*

# 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

# 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 séjour itinérant du 20 au 25 avril 2026

QUELQUES PHOTOS QUI RELATENT UN SÉJOUR ATYPIQUE OÙ LES BOTTINES DE MARCHE NE SONT PAS RESTÉES DANS LES VALISES.



Notre petit groupe de marcheurs bien dynamiques et motivés.



A la ferme des Pételles, s'approprier mutuellement était un défi permanent.



Une grande tablée avec des repas simples, une ambiance chaleureuse et des échanges amicaux.



La balade en tracteur organisée par le fermier : une attraction où les sensations étaient dignes des montagnes russes.



Notre participation active aux tâches nous a permis de prendre conscience du travail quotidien avec les animaux.

On est tous rentrés heureux de cette belle expérience, fatigués, mais partants pour d'autres aventures.

Marie-Paule Foulon

# Atelier informatique

## EXERCICE : CRÉER UN COMPTE « ITSME » SANS LECTEUR DE CARTE D'IDENTITÉ



« itsme » est un mot anglais qui peut se traduire par « c'est bien moi ! ». C'est en fait une application pour smartphone qui permet de se connecter de manière sécurisée à toute une série de services en ligne (administrations, mutualités, banques...).

Pour créer un compte itsme® sans lecteur de carte, on utilise son application bancaire sécurisée sur son smartphone. Voici les étapes :

- 1 Installez l'application itsme® depuis le Google Play ou l'App Store.
- 2 Entrez votre numéro de téléphone et votre adresse e-mail.
- 3 Sélectionnez votre banque pour activer votre compte itsme® (seules des données d'identité seront échangées pour créer votre itsme®, aucune donnée financière ne sera partagée).
- 4 L'application vous redirige automatiquement vers votre application bancaire (ING, Belfius, CBC, BNP Paribas, Fintro, etc.) pour confirmer votre identité. Pour cette étape, vous pourriez avoir besoin de votre carte bancaire, du lecteur de carte et du code PIN.
- 5 Vous recevez un code de vérification par SMS du numéro 8836. Saisissez les 5 chiffres dans l'appli.
- 6 Définissez votre code itsme® personnel (code à 5 chiffres).

Cette méthode remplace le besoin de la carte d'identité électronique (eID) et du lecteur de carte physique.

Près de 8 millions de belges utilisent itsme® quotidiennement. Très facile et sécurisée : une signature électronique avec itsme® a la même valeur juridique qu'une signature manuscrite. Services publics, banques et assurances, soins de santé, Titres-Services, télécommunications, notaires et avocats, médias, services postaux, mobilité... sont autant de secteurs où vous pourrez utiliser itsme®.

### itsme® respecte 3 engagements :

- 1 C'est toujours vous qui vérifiez l'action que vous validez et auprès de quel partenaire.
- 2 Rien n'est fait sans votre consentement : vous devez toujours confirmer et saisir vous-même votre mot de passe.
- 3 Il n'y a pas d'usage commercial : les informations relatives à l'utilisation d'itsme® sont confidentielles. Il n'y a jamais de partage ou d'utilisation de ces données à des fins publicitaires, promotionnelles ou commerciales.

Vos données personnelles sont importantes. C'est pourquoi itsme® applique le Règlement européen pour l'identification électronique (eIDAS) et le Règlement général pour la protection des données (RGPD).

*Myriam Anseau*

# Atelier cuisine



## Toasts aux champignons



### Ingrédients pour environ 20 toasts

- 2 ciabattas
  - 1 kg de champignons de Paris
  - 3 échalotes
  - 6 gousses d'ail
  - Persil frisé
  - Beurre à l'ail
- Beurre salé
  - Huile
  - Fond de veau
  - 10 cl de crème fraîche
  - Sel et poivre



### Préparation

#### Etape 1

- Peler les échalotes et les gousses d'ail, les émincer finement
- Enlever les pieds des champignons ; nettoyer les chapeaux avec de l'essuie-tout et les émincer en fines lamelles
- Ciseler le persil

#### Etape 2

- Couper les ciabattas en tranches épaisses pour obtenir 1 toast par personne ; les huiler légèrement des deux côtés
- Préchauffer le four à 200 degrés ; faire griller les toasts sur la plaque de cuisson environ 3 à 5 minutes de chaque côté
- Tartiner les toasts grillés avec un peu de beurre à l'ail sur 1 côté

#### Etape 3

- Faire fondre du beurre dans une casserole ; y faire revenir les échalotes et l'ail
- Ajouter les champignons et les faire rissoler environ 10 minutes ; ajouter un peu de fond de veau, du sel, du poivre et du persil
- Ajouter un peu de crème fraîche en fin de cuisson

#### Etape 4

- Garnir les toasts avec les champignons et parsemer d'un peu de persil

# Nouvelle activité chez Altéo : l'escalade

J'ai rendez-vous à Jambes, dans une petite cafétaria près du centre Adeps, avec Marie Delobbe et un groupe de sportifs qui s'apprête à tester l'escalade (d'ailleurs, si le cœur m'en dit, j'essaierai moi aussi !) C'est sobre et réduit, mais on y est bien accueillis.

Le groupe (constitué de Bénita, Benoît, Loreline et Manon) arrive rapidement. Nous allons directement dans la salle d'escalade et, après un petit échauffement, nous sommes prêts.

Manon, professeur de gym, me dit qu'il faut changer l'image qu'on se fait de l'escalade, qui est un sport difficile, mais qui apporte plein de bienfaits notamment la confiance en soi.

Il existe en fait 3 types d'escalade : la vitesse, la corde et le bloc. Nous ferons la corde, en ce qui nous concerne, avec des prises en mains de différentes difficultés. En effet, les murs sont remplis de prises : des petites, des rondes, des bleues, des jaunes... qui ont un rôle d'orientation ou de renforcement. On peut ainsi changer un peu la direction du corps dans l'escalade.

C'est Bénita qui commence. Son baudrier bien attaché, la corde dans les mousquetons, elle est guidée par Manon. Quand la monitrice veut faire un exercice pour s'asseoir devant le mur, Bénita s'exclame : « S'asseoir ! Mais où ça ? » La monitrice nous explique alors que si on descend, il faut mettre ses jambes sur le mur, les talons juste en dessous des fessiers.

Deuxième montée pour Bénita, qui grimpe comme un chamois. Nous l'apercevons tout en haut, elle nous épate ! En rappel, c'est élégant !



Benoît va monter aussi, il attend le signal. Le moniteur dit que le poids sur le corps doit porter avant tout sur les jambes et non sur les mains : logique, d'autant plus que le mousqueton peut assurer 2 tonnes !

Benoît est en haut, la monitrice change le mousqueton de gauche à droite, la prise bleue n'est pas loin et Benoît reste un peu suspendu dans les airs pendant que les 2 formateurs font contrepoids.

Je m'y suis collée aussi, mais mon cœur s'est un peu emballé. Néanmoins, à la deuxième tentative, je suis montée un peu plus haut. À vrai dire, je manque d'entraînement.

À la fin de notre activité, nous partons chacun de notre côté en nous promettant de recommencer !

*Claire Grignard*

# 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 Reprise le 7 septembre	Home Saint Joseph rue Ernotte, 10 5000 Namur	<b>Hélène Simon</b> <b>081/21.40.56</b>
Section locale d'Eghezée	Le 4 <sup>e</sup> lundi du mois de 14h30 à 17h Reprise le 28 septembre	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 Reprise le 24 septembre	Salle Polyvalente rue des Auges, 3 5060 Auvélais	<b>Caroline Dekeyser</b> <b>0475/49.69.46</b>

## Nouvelle page Instagram Altéo Province de Namur avec la nouvelle équipe de jeunes animateurs

Début mars, l'équipe a lancé sa nouvelle page Instagram « alteo.namur ». Chaque semaine vous pourrez y suivre l'actualité d'Altéo, les dernières activités, ainsi que les prochains événements. Vous pourrez suivre les animateurs au fil de leurs journées dans les Régionales de Dinant, de Namur et de Philippeville. Nous vous partagerons des informations sur les événements d'Altéo, nous ferons des interviews des volontaires, des membres ainsi que des différents intervenants. Des petits reportages sous forme de courtes vidéos vous feront vivre au plus près nos activités. Si vous avez déjà votre compte Instagram, il vous suffit de suivre la page afin de vous tenir au courant des dernières actualités. Vous pourrez commenter, liker et interagir avec l'équipe dans l'espace commentaires.

Si vous n'avez pas de compte, pas de stress ! Altéo propose aussi de suivre son actualité sur ses pages Facebook. N'hésitez pas, suivez l'équipe sur les réseaux sociaux.

A très bientôt sur nos réseaux sociaux Instagram et Facebook.

Maxime De Maglie



Altéo Namur

081/237.237  
du lundi au vendredi  
de 9h à 16h

@ 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)

# 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

