

Le Beau Vélo de RAVeL : ensemble avec la MC !

Le Beau Vélo, c'est un rassemblement d'amoureux du vélo et de beaux paysages à vivre sur place, ou en radio sur Vivacité. Chaque samedi du 4 juillet au 22 août, avant, pendant et après la balade à vélo, la MC accueillera le public sur son stand avec un smoothie, un concours et y présentera son avantage vélo.

C'est un véritable village qui s'installe chaque samedi dans un lieu différent. On discute, on découvre, on prend des forces avant la balade... Puis, au retour, un artiste anime le podium pour terminer la journée en musique.

Accueil, professionnalisme, promotion de la santé... tout correspond à ce que défend la MC ! Une occasion idéale de rencontrer le public et de faire connaître l'avantage vélo proposé depuis un an et demi.

UNE INTERVENTION VÉLO POSSIBLE POUR CHAQUE AFFILIÉ MC

C'est exclusif à la MC : l'avantage sport peut être utilisé pour l'achat d'un vélo, jusqu'à 150 € pour les adultes (avantage de 50 € par an utilisé pour 3 ans) et 100 € par an pour les enfants. L'avantage est valable pour les vélos neufs ou d'occasion, électriques ou non, avec pédalier, et



2 ou 3 roues de minimum 20 pouces (16 pouces pour les vélos pliables et tricycles adultes*). Une facture d'achat est nécessaire. Et il suffit de la prendre en photo dans l'app Ma MC pour recevoir l'avantage !

À vélo, sur le stand, en radio... rendez-vous cet été pour le Beau Vélo de RAVeL avec la MC !

→ [Infos : mc.be/velo](https://mc.be/velo)

*sous réserve d'accord de l'OCM

Infos pratiques

Pour participer au Beau vélo de Ravel, voici les lieux de passage :

Les lieux sont ouverts au grand public de 9h30 à 17h30.

Venez partager un moment convivial et de détente lors de cette belle aventure ! Il y a tellement de belles régions et de curiosités à découvrir le long du RAVeL, le réseau autonome des voies lentes en Wallonie.

Date	Ville
04 juillet	Tournai
11 juillet	Ixelles
18 juillet	Attert
25 juillet	Eghezée
01 août	Aywaille
08 août	Fleurus
15 août	Bièvre
22 août	Eupen

Elections Altéo : toi, moi, nous !

.....

Altéo vit et évolue grâce à l'engagement de ses membres. Tous les quatre ans, les élections s'organisent pour renouveler les comités et instances de gouvernance. Elles auront lieu entre juin et octobre selon les régions. C'est le moment de s'engager !

.....

Altéo est un mouvement porté par ses membres. Certains accompagnent des vacanciers lors de séjours adaptés ; d'autres soutiennent des personnes malades et/ou en situation de handicap dans leurs déplacements lorsqu'il y a un besoin d'accompagnement. On les appelle des volontaires. Mais l'engagement ne s'arrête pas là.



Les activités, projets et actions auxquels vous participez au niveau local ou régional sont eux aussi pensés et construits par des membres. Un engagement parfois moins visible, mais tout aussi essentiel à la vie du mouvement.

Ces volontaires, vous les connaissez déjà. Ils sont comme vous. Cela pourrait être vous. Ils sont touchés, de près ou de loin, par la maladie ou le handicap. Leur motivation ? Faire en sorte qu'Altéo reste au plus proche des réalités et des besoins de chacun. Ce ne sont pas des professionnels, mais ils apportent l'essentiel : leur vécu, leur expérience et leur regard.

DES COMITÉS PROCHES DU TERRAIN

Concrètement, que font les comités ? Les comités régionaux sont composés de membres engagés qui consacrent quelques heures par mois à Altéo. Ils contribuent à une société plus inclusive, imaginent de nouvelles actions et restent connectés aux besoins des membres.

Il est possible également par la suite de s'impliquer dans l'Organe d'administration (OA) ou l'Assemblée générale (AG) au sein d'Altéo. Vous pouvez ainsi participer aux orientations du mouvement, contribuer à la gestion de l'asbl et influencer les projets grâce à votre expertise ou votre vécu.

4, 3, 2, 1, C'EST PARTI !

Les élections auront lieu entre juin et octobre selon les régions. C'est une opportunité de s'engager et d'agir concrètement. Vous serez accompagné par d'autres membres et soutenu par les permanents. Des formations vous seront également proposées.

Et si c'était vous ?

Comment déposer sa candidature ?
Il suffit de contacter votre régionale.

Traversée en joëlette : 2^e clap !

Du 24 au 29 août, Altéo prendra la route pour une traversée en joëlette qui reliera La Roche-en-Ardenne à Bruxelles. Six jours, six étapes et plus de cent kilomètres à parcourir avec un objectif simple : montrer que la mobilité inclusive est possible, belle et porteuse de liens.



Au-delà de l'effort sportif, cette traversée est d'abord une aventure profondément humaine. Porter une joëlette, c'est se relayer, s'écouter, s'adapter. C'est aller à la rencontre de l'autre, qu'il soit porteur, passager ou accompagnateur. C'est aussi une manière de rappeler que l'inclusion ne se décrète pas : elle se construit ensemble, pas à pas, geste après geste.

La joëlette, fauteuil tout-terrain porté par une équipe de volontaires, permet à des personnes à mobilité réduite de vivre pleinement l'aventure, d'être au cœur du groupe et d'avancer ensemble au même rythme. La Traversée en joëlette est un événement porté par Altéo, en collaboration avec CAP48 et la Mutualité Chrétienne, rassemblant volontaires, partenaires et clubs de joëlette autour d'une même ambition : faire avancer l'inclusion en mettant l'humain et la solidarité au cœur du chemin.

SENSIBILISER DE VILLE EN VILLE

Le parcours 2026 mettra en lumière des communes engagées : La Roche-en-Ardenne, Marche-en-Famenne, Ciney, Dinant, Namur, Gembloux, Wavre, La Hulpe et Bruxelles. Dans chaque ville traversée, Altéo créera des moments de rencontre, d'échange et de visibilité autour du handicap et de la participation citoyenne. Chaque arrivée d'étape sera pensée comme un temps fort, ouvert à tous : habitants, familles, sympathisants, curieux d'un jour ou amis de longue date.

Cette année, Altéo souhaite offrir à ses membres et au grand public une édition encore plus vivante et participative. Actions locales, moments conviviaux et présence renforcée dans les rues permettront de rendre l'événement visible bien au-delà du parcours.

Un groupe de travail a été constitué en amont pour coordonner ce projet ambitieux et veiller au bon déroulement de chaque étape, mais l'essentiel reste la participation collective : celle des volontaires, des clubs de joëlette, des communes partenaires et de toutes les personnes qui soutiendront l'initiative.

Rejoignez-nous : votre mobilisation compte

Vous souhaitez nous soutenir ?
 Vous souhaiteriez y participer ? Ou tout simplement faire un don ? C'est possible !
 Contact : 081/237.237 – info@alteoasbl.be
 Parlez de cette aventure autour de vous et bloquez déjà la date.

Année internationale du volontariat :

ALTÉO AU CŒUR DES OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

En déclarant 2026 Année internationale du volontariat au service du développement durable, l'Organisation des Nations Unies (ONU) a souhaité mettre en lumière le rôle essentiel des volontaires dans la construction de sociétés plus solidaires, inclusives et durables. Tout au long de l'année, Altéo et la MC mettront à l'honneur les 17 objectifs de Développement Durable dans les activités en lien avec cette thématique. Vous les reconnaîtrez grâce à la mention du logo.



2026 : UNE ANNÉE MONDIALE POUR CÉLÉBRER LE VOLONTARIAT

À travers cette reconnaissance, l'ONU rappelle que le volontariat n'est pas un simple engagement individuel : c'est un véritable levier de transformation sociale. Partout dans le monde – et plus particulièrement en Région wallonne et à Bruxelles, où plus de 250 000 personnes s'engagent – des citoyens répondent à des besoins concrets, renforcent le lien social et font avancer des causes essentielles.

Dans ce contexte, Altéo s'inscrit pleinement dans cette dynamique internationale. Le mouvement valorise l'engagement volontaire comme moteur d'inclusion, de solidarité et de changement.

LES OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE : UN LANGAGE COMMUN POUR AGIR

Pour accompagner cet élan, les Nations Unies ont défini un cadre global : les **17 Objectifs de Développement Durable (ODD)**.

Ces objectifs constituent une feuille de route ambitieuse pour relever les grands défis de notre époque d'ici 2030. Ils couvrent des enjeux essentiels tels que la lutte contre la pauvreté, l'accès à la santé, la réduction des inégalités, la protection de l'environnement ou encore la construction de sociétés plus justes et inclusives.

Tous les ODD sont interconnectés et reposent sur une idée forte : **chacun peut agir, à son**

échelle. Le volontariat joue un rôle clé dans leur mise en œuvre. Il permet de transformer des objectifs globaux en actions concrètes, directement ancrées dans les réalités locales.

ALTÉO ET LES ODD : UN ENGAGEMENT CONCRET AU QUOTIDIEN

À travers ses projets et ses actions, Altéo contribue directement à plusieurs ODD. Trois d'entre eux sont particulièrement au cœur de son engagement :

- ODD 1 – Pas de pauvreté
- ODD 3 – Bonne santé et bien-être
- ODD 10 – Réduction des inégalités

Ces objectifs reflètent pleinement la mission d'Altéo : construire une société plus juste et inclusive.

ODD 1 – Pas de pauvreté : agir contre les fragilités invisibles

La pauvreté ne se limite pas à une dimension financière. Elle peut également être sociale, relationnelle ou liée à la santé.

Altéo agit concrètement pour réduire ces situations de fragilité à travers :

- L'accompagnement vers les soins et les services
- Le soutien aux aidants proches
- Les actions de sensibilisation

Ces actions permettent de mieux outiller les personnes, de faciliter leur accès aux droits et d'améliorer leurs conditions de vie.

ODD 3 – Santé et bien-être : accompagner, informer, soutenir

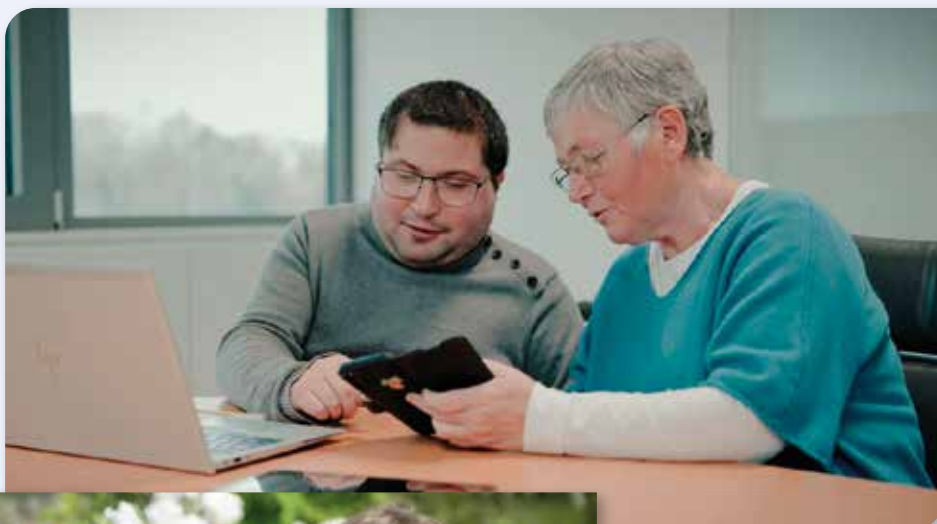
A Altéo, la santé est envisagée dans toutes ses dimensions : physique, mentale et sociale.

Les projets développés visent à améliorer la qualité de vie des personnes, à renforcer leur autonomie et à favoriser un meilleur accès à l'information.

- La Commission patient

Elle permet de mieux comprendre les médicaments génériques et d'agir sur les coûts de soins.





- **Les groupes de malades**

Ils offrent des espaces de parole essentiels pour rompre l'isolement et partager son expérience.

- **Les initiatives pour les aidants proches**

Elles soutiennent celles et ceux qui accompagnent un proche au quotidien.

- **Les actions de sensibilisation**

Comme les repas dans le noir ou les activités immersives, elles permettent de mieux comprendre les réalités du handicap.

ODD 10 – Réduction des inégalités : rendre la société accessible à tous

L'inclusion est au cœur de l'action d'Altéo. L'objectif : permettre à chacun de participer pleinement à la société, quelles que soient ses capacités.

Plusieurs initiatives concrètes illustrent cet engagement :

- **Accessibilité culturelle et des séjours**

Adapter les activités pour les rendre accessibles à tous.

- **Accessibilité auditive**

Développer des outils pour les personnes sourdes ou malentendantes.

- **Accessibilité des espaces publics**

Agir sur les infrastructures pour lever les barrières physiques.

- **Aidants numériques**

Accompagner les personnes face aux défis du numérique et lutter contre l'exclusion digitale.

2026, UNE INVITATION À S'ENGAGER

Être volontaire à Altéo, c'est bien plus qu'un engagement. C'est créer du lien, apprendre et partager, se sentir utile et agir concrètement.

Dans le cadre de **l'Année internationale du volontariat au service du développement durable 2026**, ces engagements prennent une dimension encore plus forte. Ils s'inscrivent

dans un mouvement mondial en faveur d'une société plus humaine et plus juste.

En contribuant aux objectifs de développement durables et dans leur engagement, les volontaires d'Altéo participent à la construction d'une société plus juste et inclusive.

Et si 2026 était l'année de votre engagement ?



« Ma vie est un défi » :

VIVRE PLEINEMENT AVEC LA MALADIE DE PARKINSON

Comment continuer à se sentir pleinement vivant quand le corps trahit l'esprit ? Comment préserver sa dignité quand les gestes les plus simples deviennent des obstacles ? Le film documentaire « Ma vie est un défi » explore l'après annonce de la maladie. Le défi ici n'est pas seulement physique. Il est aussi émotionnel, psychologique, social. Il s'agit de se réinventer, de redéfinir ses priorités, de trouver un nouveau sens à sa vie.



Et si affronter la maladie devenait un chemin à parcourir, pas à pas, kilomètre après kilomètre ? Le film documentaire « Ma vie est un défi » raconte l'histoire vraie et bouleversante d'Yves Auberson atteint de la maladie de Parkinson qui se lance un pari fou : traverser la Suisse à pied, sur plus de 1 000 kilomètres. Une marche au long cours, comme un cri de résistance contre l'inéluctable.

Parkinson, maladie neurodégénérative chronique, provoque des troubles du mouvement, de la rigidité, des douleurs, des difficultés d'élocution et une fatigue intense. En choisissant de marcher sur les sentiers helvétiques malgré ces symptômes, le protagoniste du film refuse de laisser la maladie dicter les limites de sa vie. Il transforme sa fragilité en force et son combat personnel en message universel. Ce défi physique hors norme devient aussi un défi mental : tenir malgré les difficultés et les tremblements constants et faire de chaque étape une victoire.

Le film capte avec finesse les difficultés imposées par la maladie, mais aussi la beauté de la nature suisse qui accompagne le marcheur : les vallées profondes, les lacs miroitants, les cols escarpés... Autant de paysages qui deviennent des compagnons de route. Chaque étape franchie symbolise un refus de l'immobilité, un choix de continuer à avancer malgré tout.

Ce qui rend le film « Ma vie est un défi » particulièrement touchant, c'est aussi la place donnée aux proches, à la famille, aux soignants. Car le défi n'est jamais porté seul. Le film souligne la force des liens, l'importance du soutien, la nécessité d'une société plus inclusive et plus empathique.

Plus qu'un film sur la maladie, « Ma vie, un défi » est un hommage à la ténacité, à la dignité et à l'espoir. Un film à voir absolument, pour mieux comprendre, pour s'émouvoir, et peut-être donner à chacun la force d'avancer face à ses propres défis.