

Bureau Postal  
de Charleroi X

Expéditeur  
Place du XX août, 38  
4000 Liège

**N°38**  
**JUIN 2026**



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921586

**VERVIERS**

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

## ACTUS RÉGIONALES

- Un nouvel élan
- La journée des volontaires
- Loisirs

7

## ÉCHOS DES LOCALES

- Les locales de Plombières / Verviers / Welkenraedt
- Le coup de cœur de Mimi

10

## SPORT

- Une année sportive dynamique et engagée
- Récit de vie

## 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

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

### • Editeur responsable

Geneviève Routier

### • Coordination

Axelle Labeye (régional)  
Hélène Carpiaux (national)

### • Collaboration

Jeannine Baguette  
Jacky Georges  
Axelle Labeye  
Maïté Hansenne  
Rebekka Dobbels  
Redwan H'Manou  
Marie-Josée Dideren  
Emilienne Mambour  
Liliane Herzet  
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



# Un nouvel élan

Un nouveau chapitre pour Axelle... et un bel élan commun pour Liège & Verviers.  
Le départ d’Axelle, l’arrivée d’Androus... et une dynamique qui se renforce !



Après plus de quatre années riches d’énergie, d’idées et de profonde humanité, Axelle Labeye quitte sa fonction de Responsable Régionale de Verviers pour rejoindre l’équipe de Liège comme animatrice, dès le 20 mai 2026.

Un choix guidé par son envie de revenir au terrain, d’être au plus près des membres, des projets et de l’animation qui lui tient tant à cœur.

Durant ces années, Axelle a marqué la région verviétoise par son enthousiasme communicatif, sa créativité débordante et sa gestion rigoureuse. Elle laisse derrière elle une dynamique solide, des projets ancrés... et beaucoup de reconnaissance.

Nous la remercions chaleureusement pour son engagement, et lui souhaitons une belle suite dans cette fonction qui lui ressemble.

En parallèle, Androus Gawra, actuel Responsable Régional de Liège,

reprendra également la coordination de Verviers à partir du 6 avril 2026.

Son sens du collectif et sa bienveillance seront des atouts majeurs pour accompagner les équipes sur les deux territoires et poursuivre les dynamiques initiées.

**Cette évolution s’accompagne d’un rapprochement progressif entre Liège et Verviers, dans une logique de cohérence, de mutualisation et de collaboration renforcée.**

### L’objectif ?

- unir les forces,
- partager les pratiques,
- et développer des projets qui auront un impact encore plus large...

tout en maintenant un ancrage local fort et la proximité qui fait l’âme d’Altéo.

Les équipes continuent bien entendu d’être présentes là où les membres et les volontaires sont actifs. Les instances régionales restent distinctes, mais avanceront ensemble, à leur rythme, dans une réflexion commune et accompagnée.

**Merci Axelle, bienvenue à Androus dans ce défi élargi... et en avant, ensemble, vers de nouvelles pages à écrire !**



## La journée des volontaires

Lors de notre Journée des Volontaires du 4 avril, nous avons vécu un moment fort, riche en échanges, en découvertes... et en énergie positive ! Cette édition s'inscrivait dans une thématique essentielle et actuelle : la santé mentale, abordée sous l'angle du volontariat entre autre.

Dès l'accueil café, une ambiance chaleureuse s'est installée entre les 29 volontaires présents.

Après un mot d'introduction, la matinée s'est mise en mouvement avec un objectif clair : amorcer une réflexion collective et personnelle autour de la santé mentale, tout en alimentant le nouveau projet lancé à Welkenraedt.



Pour favoriser les échanges, le groupe a été divisé en deux. Tandis que certains participaient à une balade thématique à l'extérieur - ponctuée de pauses pour découvrir des outils concrets liés au bien-être, à la gestion du stress et à la prise de recul - les autres prenaient part à des ateliers en salle. Ces moments en petits groupes ont permis d'aborder, en toute simplicité, des questions essentielles : comment prendre soin de soi ? Comment se positionner face aux autres ? Quel rôle jouer, en tant que volontaire, pour favoriser le bien-être autour de soi ?

Les discussions ont été profondes, sincères, parfois surprenantes, mais toujours bienveillantes. Chacun a pu s'exprimer librement, partager son vécu et repartir avec des pistes concrètes. En parallèle, un espace créatif a permis à tous de contribuer à une fresque collective : une œuvre symbolique, composée de pièces individuelles, illustrant à la fois la singularité de chacun et l'importance du collectif. Une belle manière de rappeler que notre santé mentale évolue, se transforme... et se construit aussi ensemble.

La matinée s'est clôturée par un discours d'Axelle, d'Hélène et de Jacky pour annoncer ce que vous avez pu lire en page 03. S'en est suivi un moment convivial autour d'un apéro et d'un repas partagé.

L'après-midi a prolongé cette belle dynamique avec des activités au choix : balade sportive, jeux de coopération... De quoi continuer à prendre soin de soi et des autres, dans la bonne humeur.



Au final, cette Journée des Volontaires a été une vraie réussite : inspirante, participative et profondément humaine. Elle marque une étape importante dans notre réflexion autour de la santé mentale et donne envie d'aller encore plus loin ensemble. Une chose est sûre : c'était génial, et on en redemande !

C'est maintenant au tour des présidents de remercier Axelle au nom de tous les volontaires et de notre coordinatrice des dynamiques régionales, Hélène de remercier Axelle pour son travail en temps que responsable régionale.



# Loisirs



Les excursions Oxy'bulles, c'est votre bulle d'oxygène !

Envie de sortir, de rencontrer du monde et de partager un moment convivial ? Avec l'accompagnement bienveillant de nos volontaires, profitez de sorties accessibles à tous, en toute confiance.

## → 18/07 : balade insolite à Verviers

**Lieu de rendez-vous :** Verviers

**Horaire :** ± 13h30/17h

**Transport à pied** (accessible aux PMR)

**Prix :** 15 € incluant la visite guidée, le goûter et l'accompagnement par une équipe de volontaires.

## → 04/10 : jardin botanique à Bruxelles

**Lieu de rendez-vous :** Verviers

**Horaire :** ± 9h30/19h

**Transport :** en car avec élévateur

**Prix :** 55 € incluant le transport, l'entrée, le goûter et l'accompagnement par une équipe de volontaires.

## LA JOURNÉE RÉGIONALE

Une après-midi pleine d'humour, de convivialité et de gourmandise vous attend !

Elle se déroulera le samedi 12 septembre au Théâtre du Peigné, situé Place du Marché 14 à 4800 Verviers.

Un transport en car est organisé. Les départs sont prévus comme suit :

**12h30 :** Rue St. Hubert 3, 4851 Plombières/Gemmenich (friterie)

**12h45 :** Place communale, 4850 Montzen (église)

**13h :** Place de la gare à 4840 Welkenraedt

À **14h**, place au spectacle exceptionnel de Manon Lepomme ! Depuis plusieurs années, cette artiste liégeoise pétillante s'impose comme l'une des valeurs sûres de la scène humoristique belge et francophone. Énergie débordante, franc-parler savoureux, complicité immédiate avec son public... Préparez vos zygomatiques !

Après le spectacle : un goûter signé Croc Espace vous sera servi. Un bar sera également à votre disposition pour prolonger le plaisir en toute convivialité.

Fin prévue vers 18h, retour en car vers les trois lieux de départ.

### Comment vous inscrire ?

Par téléphone au 081/237.237

Par email à [info@alteoasbl.be](mailto:info@alteoasbl.be)

ou en ligne via [www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

# La locale de Plombières

## FÊTE DE PÂQUES À PLOMBIÈRES



C'est une tradition que la section locale de Plombières ne peut laisser passer afin de se retrouver un peu avant Pâques. Nous nous rappelons que nous fêtons la vie !

Le soleil brille pour l'occasion à l'extérieur mais aussi dans les cœurs et pour cette fête, nous sommes 80 membres présents !! c'est génial, c'est super !

Alors on chante, on prie, on papote, on rit et... on mange !

Une fois de plus les petits pains et les nids de poule (comme les appelle Freddy) nous ont régalés.

Encore une belle après-midi de rencontre avec la joie au cœur.

## PLOMBIÈRES A UN NOUVEAU COMITÉ

Après le désistement de quelques membres du comité, que nous remercions encore une fois pour leur implication, nous avons dû nous secouer les méninges pour trouver de nouvelles personnes.

Et ce n'est non pas 1, ni 2 personnes mais bien 6 nouvelles personnes que cette année à démarré.

Ils sont tous au taquet et plein de bonne volonté, alors à nous les anciens, il nous revient de les mettre un peu sur les rails et de nous laisser inspirer par de nouvelles idées.

Rassurez-vous, cela se passe très très bien, ils sont dévoués, dynamiques et bienveillants.

Merci à eux pour leur engagement.



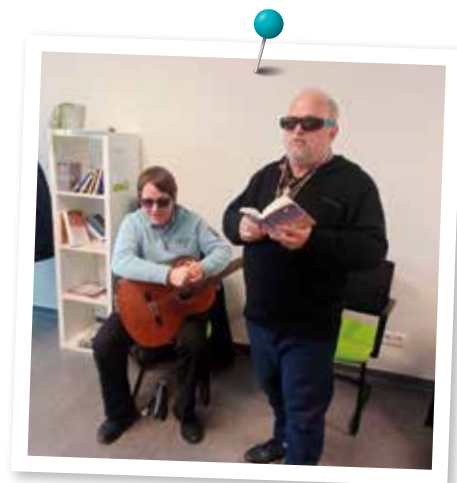
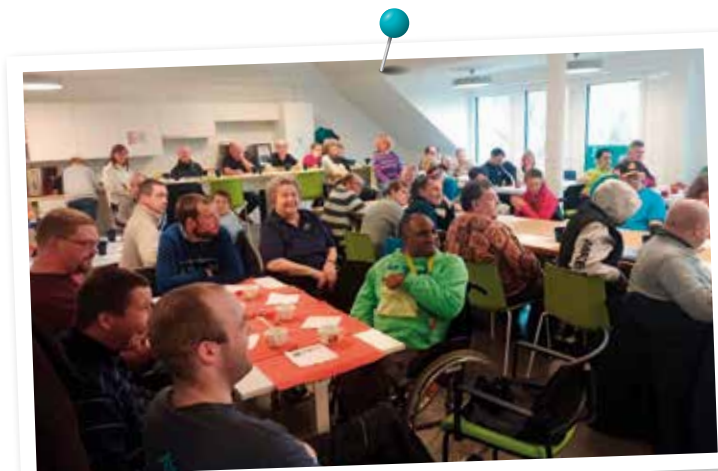
## La locale de Verviers



Ce samedi 7 février, certains se sont amusés autour de diverses tables de jeux.

D'autres, ont laissé s'exprimer leurs talents d'artistes. Paillettes, strass et couleurs étaient de la partie pour garnir leur masque de carnaval. C'est dans la bonne humeur que le groupe s'est réuni pour goûter et ainsi clôturer cette belle après-midi.

*Christine*



Le samedi 14 mars, après midi réussie tant par les participants que par l'animation du duo André Huynen et Alain Klinkenberg. L'ambiance a été au rendez-vous. Espérons qu'à l'année nous puissions à nouveau revoir André et Alain.

*Rosaria*

# La locale de Welkenraedt

Le 18 février, nous étions peu nombreux mais contents de nous retrouver pour une séance de yoga sur chaise donné par Anne pour les amateurs, les autres pouvaient jouer à des jeux de sociétés ou simplement papoter, tout au plaisir de se retrouver. Le goûter a terminé cette agréable après-midi.

Le 18 mars, une messe de Pâques a été célébrée par mr l'abbé Alain Dubois. Nos membres ont été ravis par cette magnifique célébration. Textes,

chants, un petit extrait du film de la passion (la crucifixion) nous a ému aux larmes.

Comme le dimanche des rameaux n'était pas loin, nous avons aussi distribué des branches de buis (apporté par Joseph).

Le traditionnel goûter, pistolet, nid de Pâques et café a été servi. Les participants ont également reçu un sachet d'œufs en chocolat. Quelle belle après-midi !



## Le coup de cœur de mimi

**ADÉLAÏDE DE CLERMONT-TONNERRE**  
« JE VOULAIS VIVRE »



Une belle découverte que ce roman de Adélaïde de Clermont-Tonnerre.

C'est l'histoire d'une petite fille, Anne, qui s'enfuit de chez elle et se réfugie chez un curé dans un petit village.

Vingt temps plus tard, Anne est devenue Lady Clarick.

Riche, courtisée, elle a l'oreille des grands et le cardinal Richelieu ne jure que par elle.

Pourtant dans l'ombre quatre hommes connaissent son vrai visage et sont prêts à tout pour la punir de ses forfaits.

Manipulatrice sans foi ni loi, intrigante, empoisonneuse, cette criminelle au visage d'ange a traversé les siècles et la littérature : elle se nomme MILADY. L'auteure estime qu'il est temps d'écarter la légende pour rencontrer la femme. Même un personnage de fiction peut réclamer justice.

Ce roman rend vie à Milady et nous offre son histoire dont A. Dumas a semé les indices dans Les Trois Mousquetaires.

C'est un magnifique portrait d'une femme libre menant, pour sa survie, un jeu dangereux.

Bonne lecture !

Mimi

## Une année sportive dynamique et engagée

Cette année encore, nos activités sportives ont rassemblé de nombreux membres autour de moments riches en énergie et en convivialité.

Le padel, malgré un lancement prometteur, n'a malheureusement pas rencontré le succès attendu et ne sera pas reconduit l'an prochain. À l'inverse, l'aquagym confirme son succès avec 20 séances organisées, tandis que le tennis de table reste une valeur sûre avec une trentaine de rendez-vous tout au long de l'année.

Les marches continuent également de rythmer l'été avec une reprise des sorties en Joëlette.

Plusieurs dates sont prévues, notamment le 18 juin à Hockai, le 15 juillet à Bérinzenne et le 18 août à la Cascatelle. Retrouvez le programme dans l'altéo-Mag précédent.

Notre engagement pour un sport inclusif s'est aussi illustré à travers l'organisation de 8 journées handi-foot et 3 journées sportives, véritables moments de partage et de dépassement de soi.

Un immense merci à tous nos sportifs pour leur enthousiasme, ainsi qu'à nos moniteurs pour leur investissement tout au long de cette année bien remplie.



## Récit de vie

Vous le savez, à Altéo nous oeuvrons pour une société plus inclusive, plus juste autour de plusieurs axes dont celui de l'autonomie. Alors non, Altéo n'est pas concerné par ce récit de vie directement mais l'histoire de Margaux nous rappelle pourquoi nous travaillons et toutes les missions qu'il nous reste à mener à bien.

### Le combat quotidien de Margaux, 26 ans, pour conserver son autonomie



À 26 ans, Margaux Bleyfuesz, originaire de Pepinster, vit avec l'ataxie de Friedreich, une maladie génétique rare qui attaque l'équilibre, la motricité et le cœur. Les premiers signes sont apparus à l'adolescence : gestes

maladroits, corps qui ne répond plus. Le diagnostic confirme une pathologie neurodégénérative incurable. Après l'interruption de ses études en raison de la fatigue et des limitations physiques, elle se réoriente et décroche un contrat à durée indéterminée dans une entreprise locale. Un parcours professionnel construit à force de détermination, malgré une maladie qui continue de progresser.

Il existe un traitement qui permettrait de ralentir l'évolution de la maladie. Mais en Belgique, son coût le

rend inaccessible alors que d'autres pays européens le remboursent.

Malgré cette situation difficilement acceptable, la jeune femme s'accroche à ses projets, notamment celui de construire une maison adaptée pour préserver son indépendance. En parallèle, elle a créé sa fondation Grain de Soleil, avec l'objectif de sensibiliser le grand public, soutenir la recherche scientifique sur les maladies rares et les initiatives médicales prometteuses, et financer les aménagements indispensables à sa vie quotidienne (maison adaptée, aides techniques, qualité de vie).

L'histoire de Margaux dépasse son cas personnel : elle met en lumière les difficultés rencontrées par les autres patients et rappelle combien la solidarité peut faire la différence.

Pour soutenir Margaux et sa fondation Grain de Soleil, vous pouvez faire un don sur le compte BE50 7320 8475 5318.



[graindesoleil.be](https://graindesoleil.be)

[instagram.com/margaux\\_graindesoleil](https://instagram.com/margaux_graindesoleil)

	TYPE D'ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SPORTS	<b>Tennis de table</b>	Tous les jeudis de 18h à 20h	Hall Don Bosco de Verviers (rue des sottais)	
	<b>Aquagym</b>	Tous les lundis de 17h30 à 19h	Cité de l'espoir Les Croisiers, 2 4821 Andrimont	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237 0478/15.44.56
	<b>Marche</b>	Tous les 1 <sup>er</sup> mardis du mois et tous les 11 du mois.	Voir programme en page 10	
LOISIRS	<b>Excursions Oxy'bulles</b> • Balade insolite • Jardin botanique • Musée de la lessive	18 juillet 04 octobre 28 novembre	Verviers Bruxelles Spa	Hansenne Maïté Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
	<b>Journée régionale</b>	12 septembre	Théâtre du Peigné Place du marché, Verviers	Inscription au 081/237.237 info@alteoasbl.be ou en ligne via www.alteoasbl.be
	<b>Locale de Plombières</b> • Café Klatsch • Séjour • Barbecue	10 juin 22-29 juillet 27 septembre	Salle du Tir Plombières	Liliane Herzet 087/78.77.94 0479/53.67.87
	<b>Locale de Verviers</b> • Jeu de société • Barbecue  • Après-midi récréative	13 juin 11 juillet  08 août	MC Verviers Salle de l'église de Mangoubroux, Verviers Parc de séroule, Verviers	Jeannine Baguette 0495/19.69.31
	<b>Locale de Welkenraedt</b> • Excursion	17 juin		Anne Decroupet 0478/61.89.21 Joseph Taeter 0499/27.20.88
ACTIVITÉS RÉGIONALES	<b>Groupes à Thèmes</b> • Groupe Accessibilité • Groupe Oxy'bulle • Groupe Sports • Groupe Légo		MC Verviers	Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237

Altéo Verviers

☎ 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](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**

