

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
Place du XX août, 38
4000 Liège

N°39
SEPT 2026



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921581

DINANT

ALTÉO MAG

BOUGER POUR
MIEUX VIVRE

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

J'espère que vous avez tous passé de belles vacances ou du moins que vous avez pu profiter de l'été pour vous détendre. Pendant ces mois, qu'il était bon de ne rien faire pour laisser vagabonder un peu notre esprit.

« Là où il y a de la volonté, il y a toujours un chemin » disait Dominique Finken, ancienne coordinatrice à Altéo. Quel est ce chemin ? Nous combattons les injustices par des actions, des réactions, de la bienveillance. Nous portons également une attention aux multiples handicaps, même ceux qu'on ne voit pas. Nous mettons aussi l'accent sur l'accessibilité, le lien social sans oublier le respect de l'Autre.

Notre mouvement a toujours (et ça, cela ne changera pas !) plein de projets pour et avec ses membres. Nous avons d'ailleurs manifesté pour faire valoir nos droits.

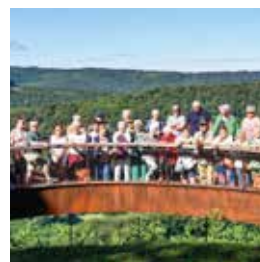
Cette ouverture à l'Autre, c'est notre point fort. De même, nous agissons avec cœur pour une société inclusive.

Il y a eu un déclic, chez moi, lorsque j'ai choisi d'être au Comité Balade Nature. Grâce à des efforts personnels d'organisation et de rigueur, j'œuvre dans un domaine qui me plaît. Le succès des balades m'apporte d'ailleurs beaucoup de satisfaction.

Claire Grignard



SOMMAIRE



3

PAGE PROVINCIALE

6

ACTUS RÉGIONALES

8

ÉCHOS DES SECTIONS

- Anhée/Yvoir – Beauraing – Ciney – Dinant – Gedinne – Rochefort

NATIONAL

2

MOUVEMENT

- Altéo et la MC, partenaires engagés de CAP48
- Et si les soins s'adaptaient enfin à chaque patient ?

4

DOSSIER

- Bouger pour mieux vivre : quand le sport devient un allié face aux maladies

8

INSPIRATION

- Quand l'invisible prend la parole

• 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

Hugues Saudemont (régional)
Sylvie Bailly (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

National :
Dounia Abchir
Martin Rose
Laurent Heyvaert
Camille Lemaire
Redwan H'Mamou
Hélène Carpiaux

• 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



Résultats des élections Régionale de Dinant et Province de Namur

.....

Nous sommes un Mouvement de personnes malades, valides et handicapées, qui est construit et porté par ses membres, qui sont impliqués dans toutes les activités, décisions, groupes ou instances. Prendre un poste dans les structures, qu'elles soient locales ou régionales est une manière de faire vivre la régionale, de développer l'action solidaire ou de tout simplement faire grandir notre Mouvement.

Dans une édition précédente, je vous avais dit :
« Engagez-vous, nous avons besoin de vous ! »

.....



Vous avez été nombreux à répondre à cet appel pour renouveler nos instances régionales. J'y expliquais l'importance de s'engager et d'agir ensemble au sein du Mouvement. Ces élections ont permis de renouveler les postes à responsabilités dans les Comités locaux, le Collège Régional ainsi que le Comité Régional Province de Namur.

Je remercie vivement tous les candidats pour leur implication, leur enthousiasme et leur engagement. C'est ensemble que nous construisons une société inclusive, solidaire et accessible à tous.



Je vous présente les élus qui porteront les projets et les valeurs d'Altéo pour les 4 années à venir au sein du **Collège Régional** sur le territoire dinantais.

Nous avons aussi réfléchi et construit une nouvelle instance provinciale, **Comité Régional Province de Namur**, qui se veut rassembleuse des forces des uns et des autres pour les 3 Régionales de Dinant, de Namur et de Philippeville et de tendre vers une vision militante et solidaire sur l'ensemble du territoire.



Je terminerai par la présentation des nouvelles élues pour la co-présidence de la Province de Namur. Pour le territoire de Dinant, nous aurons **Mireille Cornet** à la tête de la Régionale. (Pour le territoire de Namur, Julie Luyckx et Coralie Lison pour le territoire de Philippeville)

L'avenir d'Altéo se construit avec vous !

Catherine Goffinet

Les 20 km de Bruxelles

ALTÉO RELÈVE LE DÉFI EN JOËLETTES !

.....

Le 25 mai dernier, Altéo Province de Namur a vécu une aventure humaine, sportive et solidaire exceptionnelle à l'occasion des mythiques 20 km de Bruxelles.

.....

L'idée est née grâce à André, l'un de nos volontaires de Dinant et passionné de course à pied. Son souhait initial était de constituer une équipe afin de récolter des fonds pour Altéo. Très vite, le projet a pris une dimension encore plus inclusive : pourquoi ne pas participer avec des joëlettes ? Daniel a alors rejoint le comité de pilotage et, de fil en aiguille, l'aventure s'est construite. Dès le mois de janvier, deux équipes ont été constituées : l'une relèverait le défi en courant, l'autre en marchant.

À bord des joëlettes prenaient place Stéphanie et Benoît, accompagnés tout au long du parcours par des équipiers motivés et engagés.

Afin de se préparer au mieux, deux entraînements ont été organisés. Le premier s'est déroulé au port d'Anseremme et le second reliait Anhée à Maredsous. Ces rencontres ont permis aux participants de faire connaissance, de découvrir la manipulation des joëlettes et d'effectuer les premiers essais.

Entre janvier et le jour de la course, les membres des équipes sont restés en contact grâce à un groupe WhatsApp pour s'encourager mutuellement et renforcer les liens qui se créaient au fil des semaines.

Une semaine avant l'épreuve, Benoît, Daniel et Marie ont eu le plaisir d'être invités sur le plateau de l'émission Challenge, diffusée sur Ma Télé. Cette interview a permis de présenter non seulement le défi des 20 km, mais aussi les valeurs et les actions d'Altéo auprès du grand public.

Puis est arrivé le grand jour. À 9h30, nos deux équipes se sont élancés sur le parcours. Quel pri-

vilège de découvrir les rues de Bruxelles presque uniquement réservées aux participants, sous les applaudissements et les encouragements de centaines de spectateurs !

L'émotion était au rendez-vous pour tous les participants, qu'ils soient dans les joëlettes, aux commandes de celles-ci ou présents pour soutenir le projet. Cette aventure restera gravée dans les mémoires.



Au-delà de la performance sportive, elle a démontré la force du collectif et la richesse des rencontres humaines. Nous sommes particulièrement fiers d'avoir franchi la ligne d'arrivée en 1h56 pour l'équipe des coureurs et en 3h50 pour l'équipe des marcheurs.

Marie Delobbe

Ça s'est passé

INFO DÉPART DE NOTRE COLLÈGUE JEAN-BENOÎT RUTH

Bonjour à toutes et à tous.

Nous ne nous sommes plus vus depuis longtemps.

Vous m'avez manqué.

J'ai été opéré à un œil qui ne s'est pas très bien guéri.

L'autre œil est un peu malade aussi.

Je n'ai pas mal, mais je vois moins bien.

Je ne peux plus conduire de camionnette.

Je ne sais presque plus travailler à l'ordinateur.

Il ne m'est plus possible d'être animateur chez Altéo.

C'est une décision du médecin du travail.

C'est triste, mais c'est comme ça.

Tous les volontaires et animateurs Altéo sont toujours avec vous.

J'ai aimé tous les moments passés avec vous.

Continuez à vous voir, à vous amuser ensemble.

J'espère encore vous voir parfois et rigoler avec vous.

Bises à tous,

Jean-Benoît



RETOUR SUR LE CHALLENGE INTER-SECTIONS

Bonjour les amis du challenge 2026 (Samedi, le 09 mai 2026). Accueil des participants de toutes les sections régionales de Dinant. Suivi d'un très bon repas réalisé par une équipe formidable.

Nous avons eu droit à une présentation par notre grand permanent Hugues Saudemont sur les beaux séjours prévus pour l'année 2026.

Après, présentation du déroulement des épreuves par notre capitaine Harry Covair et sa corne de brume. Comme de véritables gladiateurs, ils se sont donné au maximum, tout en gardant l'esprit Altéo.

Les points cette année ont été très difficiles à partager.

Le challenge 2026 a été remporté par la section de Beauraing.

Au nom de toute l'équipe Altéo, un tout grand Merci pour votre participation et à l'année prochaine pour un nouveau Challenge 2027.

Votre dévoué bénévole.

Richard Cœur De Dion

RETOUR SÉJOUR SAINT-JEAN-DE-MONTS

Après quelques heures de voyage, nous sommes arrivés à 17h30 à « La Rivière » à Saint Jean de Monts en Vendée.

Malgré la canicule, nous avons fait de belles visites, la Vendée miniature, le Moulin de Rairé, Noirmoutier avec la route de Gois, etc. Les après-midi, notre guide Pierre nous a fait découvrir à bord du car la magnifique région des Marais. Pour finir : une journée entière au Puy du Fou, les attractions : Mousquetaire de Richelieu, les Vikings, le Mime et l'étoile, l'Épée du Roi Arthur, le Signe du Triomphe et évidemment le spectacle grandiose La Cinéscène.

Un séjour que nous n'oublierons pas !

Un groupe super, des volontaires attentionnés.



Marie-Paule

Ça se passera

RAPPEL BARBECUE RÉGIONAL



N'OUBLIEZ PAS DE PARTICIPER LE SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2026 AU BARBECUE ANNUEL « RETROUVAILLES » !

Les sections locales de Gedinne et Beauraing se feront un plaisir de nous accueillir à la salle Saint Hubert à Bièvre.

Au menu :

- Apéritif offert
- Barbecue et ses salades variées
- Dessert

Animation musicale par le groupe d'André Petitfrère : « OKAPY » composé de 4 musiciens. Reprise de musiques des années 60 à aujourd'hui. Le fameux panier garni.

→ Prix : 25 € + 10 € pour ceux qui prennent le car. Paiement sur le compte de la section locale de Gedinne : BE77 0682 5205 6042.

En communication (important ne pas oublier) : votre nom et le nombre de places souhaités.

Ou paiement en section ou sur place

Inscriptions pour le 18 septembre au plus tard auprès de vos sections :

- Anhée/Yvoir : Chantal Bracher 0476/08.64.77
- Beauraing : Jacqueline Bouty au 082/71.14.55
- Ciney : Véronique Tevel 0494/45.80.94
- Dinant : Carole Toussaint 0473/74.26.03
- Gedinne : Mireille Cornet 0470/46.12.06
- Rochefort : Paula Gérard 0476/27.44.30
- Le Chaînon : Nicole Bourdain 0478/20.64.40

Horaire du ramassage car :

- Bioul Chérumont : 8h15
 - Dinant gare : 8h40
 - Ciney Place Monseu : 9h15 –
Ciney Surlemont : 9h30
 - Rochefort Accueil Famenne : 10h05
 - Beauraing Route de Dinant 57 : 10h45, 11h15
arrivée Bièvre
 - Gedinne : Co-voiturage à la demande
- Retour à partir de 17h.

THÉ-AUTRES, EXPO NATIONALE ET ATELIER THÉÂTRE

Le festival inclusif Thé Autres aura lieu du 6 octobre au 11 octobre. Ouverture le 6 à 20 heures avec la pièce « Nous autres ».

Infos au Centre Culturel de Dinant : 081/21.39.39

L'expo sur le handicap invisible d'Altéo sera présente.

Ciné débat le vendredi à 20h

Notre groupe de théâtre ainsi que d'autres groupes joueront le 11 à partir de 14 heures.

Venez nombreux !

GROUPE MALADES CHRONIQUES (PSYNAM)

Vous souffrez de douleur ou de maladie chronique ? Nous mettons en place un cycle de 4 rencontres en collaboration avec Psynam. Matthieu et Julie accompagneront le groupe.

Pourquoi ? pour améliorer la santé mentale et la gestion des émotions des personnes touchées par la douleur ou la maladie chronique.

Première rencontre indispensable pour que le contenu soit au plus proche de votre vécu :

22 septembre à 9h45

Infos : Hugues 0475/25.72.94

SAVE THE
DATE

CHAINON

A noter déjà : la fête de Saint Nicolas du Chainon se tiendra le samedi 28 novembre à Bioul !

Tour des Sections

→ ANHÉE/YVOIR

Ça s'est passé :

Le 23 juin dernier, a eu lieu le repas d'été agrémenté d'une animation Bingo.

Merci à Mireille et à Solange pour cette agréable animation.

Nous étions nombreux et l'ambiance était au rendez-vous.



Ça se passera :

Mardi 13 octobre : Repas d'automne.

Apéritif, plat surprise et dessert où nous vous attendons nombreux.

Prix : 15 €

Mardi 15 décembre : Amicale de Noël en collaboration avec l'ACRF.

Au menu, le traditionnel boudin de Noël.

Evidemment, apéro, potage et dessert (plus d'informations dans l'AltéoMag de décembre).

Les dates des prochains Babelkot sont indiquées en fin de magazine.

Pour tous renseignements Altéo Anhee/Yvoir :

- Marie Landrain : 0473/82.52.14
- Chantal Bracher : 0476/08.64.77
- Julia Hubert : 0473/11.65.27

→ BEAURAING

Ça s'est passé :

Nos rencontres mensuelles se déroulent toujours dans une ambiance conviviale et de nouveaux membres nous rejoignent régulièrement.

Nous avons eu le plaisir de participer à l'excursion organisée par Gedinne. (Voir résumé et photos dans l'article de la section de Gedinne)

Ça se passera :

Les dates des rencontres ont été fixées et vous pouvez les découvrir dans l'agenda en fin de revue. Nous vous y attendons nombreux.

→ CINEY

Ça s'est passé :

Le centre de rencontre nous a ouvert ses portes tous les jeudis. Comme l'accès devant le théâtre de Ciney est interdit aux véhicules, nous en profitons pour sortir nos jeux en bois et nous prenons l'air au lieu de rester dans le local.



Cette fois j'aimerais mettre en lumière le club de natation d'Altéo Ciney.

Dans ce groupe fantastique, les participants sont comme une famille ; ils se rassemblent tous les mardis de 16h à 17h. Cette année encore Manon, notre coach d'aquagym, nous a encore invités à fêter notre fin de saison chez elle, au domaine de Chevetogne.

Anne-Marie et Véronique se sont chargées de préparer le repas et d'aller chercher les personnes n'ayant pas de moyen de transport. Heureusement



que le minibus est à disposition et qu'une vignette pour l'accès au domaine est offerte chaque année. Manon et son compagnon nous avaient réservé une surprise que chacun a appréciée : une balade en calèche tirée par deux magnifiques chevaux. Le lendemain Manon a remporté le prix du mérite de coach sportif organisé par la Ville de Ciney lors de la remise de prix de la Vache d'or. Elle a superbement expliqué ce que le groupe faisait et a fait l'éloge d'Altéo.



En juillet, nous avons fait notre excursion d'été au parc d'activités du Monde Sauvage d'Aywaille.

Ça se passera :

Le Calendrier des C.R.E (Rond-Point) pour les prochains mois est indiqué dans l'agenda en fin de magazine.

Altéo se mobilise pour CAP 48

Comme chaque année, nous vendrons les post it et chaussettes pour CAP 48. Du 2 au 11 octobre.

Vous avez envie de rejoindre notre équipe de vendeurs ?

Contactez Hugues au 0475/25.72.94



→ DINANT

Ça s'est passé :

En mai, les membres de la locale ont visité l'expo « Le Moyen Age dans la BD » à Bouvignes pour ensuite enchaîner avec une visite touristique de Rochefort. Un pique-nique au bord de la Lomme était prévu. Ce fut une superbe journée.



Notre sortie du mois de juin était une journée récréative au Lac de Bambois. Le groupe a pu visiter la réserve naturelle et suivre le Sentier des Pieds Nus.



Enfin, le 1^{er} juillet, c'était une sortie à Durbuy et à La Roche, au Parc des Topiaires à Radhadesh et au Château de la Petite Somme à La Roche en Ardenne.



Ça se passera :

Les activités prévues après l'été sont :

07/10/2026 : « Les Boulets de Dinant » et jeux de société.

27/10/10/2026 : jeux et goûter.

16/12/2026 : Grand Quizz de Noël et cougnou, bûches et chocolat chaud.

→ GEDINNE

Ça s'est passé :

Au mois de juin, nous nous sommes retrouvés et avons dégusté un délicieux couscous à la salle de Porcheresse dans une ambiance très conviviale.

Notre excursion de juillet a connu un très beau succès.

Le Point de vue du Jambon nous a offert un panorama spectaculaire sur la vallée de la Semois, avec une boucle de la rivière évoquant la forme d'un jambon.



Le musée du tabac fut commenté par philippe et Patricia Sétan, passionnés des santons et du patrimoine spécifique de la vallée.

Nous découvrons la tradition du tabac, immortalisé dans le décor de santons de la nouvelle vitrine.

Pour un moment gourmand, l'ADAGIO BOHAN.

Merci aux membres de Beuraing qui nous ont rejoints ; nous étions 45 personnes pour le repas dans une ambiance conviviale.

Ça se passera :

En septembre se déroulera le barbecue régional. Cette année, il sera organisé en commun par Gedinne et Beuraing.

Venez nombreux à nos activités/rencontres avec vos amis, voisins, connaissances... plus de détails dans votre bulletin paroissial.

Merci de votre présence active !

Le Comité

→ ROCHEFORT

Ça s'est passé :

Le 1^{er} juin, nous avons fait notre barbecue d'été. Nous étions 32 membres de la locale à nous retrouver et à apprécier saucisses et brochettes dans une excellente ambiance. Les jeux ont clôturé l'après-midi.

Ça se passera :

Notre barbecue d'automne aura lieu le **12 octobre** prochain au prix de 25 €. Plus d'infos plus tard.

Nos dates de rencontres sont indiquées à l'agenda en fin de magazine.

	TYPE ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SÉJOUR	Séjour détente	Du 07 au 11 septembre 2026	Nieuport	info@alteoasbl.be
LOISIRS	Babelkot Anhée/Yvoir 1 jeudi par mois de 14h à 17h	Septembre : 03 (BBK) Octobre : 13 (repas) Novembre : 12 (BBK) Décembre : 15 (Amicale de Noël)	Maison de la Ruralité, Place Vaxelaire à Bioul et salle du Chérumont pour les repas.	Chantal Bracher 0476/08.64.77
	C.R.A.B. Beauraing 4 ^e jeudi du mois de 14h à 17h	Septembre : 24 Octobre : 22 Novembre : 26 Décembre : 17 (Amicale de Noël)	Maison de l'Accueil rue l'Aubépine, 12 5570 Beauraing	Jacqueline Bouty 082/71.14.55
	CRE (Rond-Point) Ciney Jeudis de 14h à 17h	Septembre : 03, 10, 24 Octobre : 15, 22, 29 Novembre : 5, 12, 19, 26 Décembre :	Centre Culturel (salle 1) Place Baudouin, 1 Ciney	Véronique Tevel 0498/71.84.45
	CRE Dinant Mercredis de 14h à 17h	Septembre : 01 Octobre : 07, 27 Novembre : Décembre : 16	Mutualité Chrét. Dinant Av. des Combattants, 16 3 ^e étage	Hugues Saudemont 0475/25.72.94
	CRE Gedinne 14h à 17h	Septembre : 26 (BBQ) Octobre : 08 (Bingo) Novembre : 05 Décembre :	Salle Louette Saint Denis (rencontres) Aux « 3 Arcs » (repas)	Mireille Cornet 0470/46.12.06
	CRE Rochefort Lundis de 14h à 17h	Septembre : 07, 21, 28 Octobre : 5, 12 (BBQ), 19 Novembre : 2, 16, 23, 30 (St Nicolas) Décembre : 7, 12 (Amicale de Noël), 14, 21	Salle Le Phare à Jemelle Place Ste Marguerite, 2	Didier Kint 0472/44.23.56
FORMATIONS	Atelier informatique 3 ^e lundi du mois de 10h à 12h	Septembre : 21 Octobre : 19 Novembre : 16 Décembre : 21	Espace Public Numérique de la Ville de Dinant Rue Léopold, 1 5500 Dinant	Bernard Lamal 0475/98.27.21 ou Bernard.Lamal@biif.eu
SPORTS	Piscine	Les mardis de 16h à 17h sauf congés scolaires Reprise le 08 septembre	Ciney	Altéo 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be
	Je Marche Pour Ma Forme (adapté)	Les mardis de 10h à 11h30 de mars à octobre	Accueil parking à côté de la Mutualité à Dinant	Altéo 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be
	Yoga (adapté)	Les mercredis de 10h à 11h15 sauf congés scolaires !!! En suspens en attente de professeur !!!	Mutualité Chrét. Dinant 3 ^e étage (salle Meuse)	Altéo 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be

Altéo Dinant

☎ 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

Medi +

L'assurance santé qui couvre +

- + Lunettes
- + Ostéopathie
- + Prises de sang
- + Psychologie
- + Consultations médicales
- + Appareils auditifs
- + Pédicurie
- + Kinésithérapie
- + Semelles orthopédiques
- + Acupuncture

Dès **5,88 €** par mois

Sans limite d'âge
Sans questionnaire médical

mc.be/medi



MC. Avec vous pour la vie.

Medi + est un produit d'assurance branche 2 de MC Assure, dont le siège social est situé chaussée de Haecht 579 boîte 40, 1031 Bruxelles.
Conditions et fiche info disponibles sur mc.be/conditions-assurances ou sur demande. Service des plaintes accessibles via plaintes@mc.be ou via l'Ombudsman des assurances (info@ombudsman-insurance.be). Le droit belge s'applique au contrat d'assurance. La durée du contrat est à vie.
Document promotionnel non contractuel. Photo ©MC. Juin 2026.

Construire ensemble votre bien-être à domicile

Soins infirmiers, aide à l'hygiène,
préparation des repas, réalisation des courses,
travaux ménagers, aide à la mobilité,
présence, soutien, accompagnement, etc.



 **AIDE & SOINS
A DOMICILE**
Partenaire Mutualité chrétienne
www.aidesoinsadomicile.be

EN ROUTE VERS PLUS DE MOBILITÉ !



 **QUALIAS**
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**

