

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
Place du XX août, 38
4000 Liège

N°39
SEPT 2026



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921581

HAINAUT ORIENTAL

ALTÉO MAG

BOUGER POUR
MIEUX VIVRE

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéogasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Chères membres, chers membres,
Au moment de clore mon mandat de président, je ressens à la fois de la fierté, de la gratitude et une profonde reconnaissance.

Ces dernières années ont été riches en projets, en défis relevés ensemble et en réussites qui n'auraient jamais été possibles sans votre engagement.

Merci pour votre présence, votre aide, vos idées, vos coups de main, vos sourires.

Merci pour votre patience dans les moments plus difficiles et votre enthousiasme dans les moments forts.

Vous avez démontré que lorsque des personnes motivées unissent leurs talents, rien n'est hors de portée.

Votre dévouement, votre énergie et votre fidélité à l'esprit d'ALTEO ont été le moteur de chaque avancée.

J'ai eu l'honneur de vous accompagner, mais ce sont vos actions, vos idées et votre solidarité qui ont donné vie à nos ambitions.

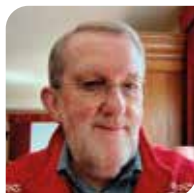
J'ai beaucoup appris à vos côtés et je suis fier du chemin parcouru ensemble et suis convaincu que la régionale poursuivra son chemin avec la même force et la même passion.

Je tiens à remercier chacune et chacun d'entre vous pour votre confiance et votre soutien constant.

Je resterai, bien sûr, à vos côtés, et toujours avec la même volonté de contribuer.

Avec toute ma gratitude,

*Gabriel Charles
(Président régional
du Hainaut Oriental)*



SOMMAIRE



3

SOUS LES PROJECTEURS

- Bienvenue aux 3 nouveaux permanents

6

ACTUS RÉGIONALES

- Nos événements régionaux

9

ZOOM

- Prévention accidents domestiques
- Salon Santé social

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

• Editeurs responsables

Elsa Nepotschelowsitch
(régional)
Geneviève Routier (national)

• Coordination

Nancy De Fauw (régional)

Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Elsa Nepotschelowsitch
Louis Bonheure
Gabriel Charles
Djessica Farrugia
Malory Heyndrickx
Céline Pattyn
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



Bienvenue aux 3 nouveaux permanents



3 recrutements en mai pour la régionale du Hainaut Oriental : voilà une responsable d'équipe comblée... et des collègues aussi ! Quand on sait que l'un d'entre eux s'appelle Bonheure, difficile de ne pas y voir un signe pour l'ambiance avant l'été 😊. Alors, voici un petit tour de ce qu'ils ont à vous dire pour faire plus ample connaissance...

LUC

Curieux, à l'écoute et toujours de bonne humeur, Luc est éducateur spécialisé, passionné par les balades, les jeux de société et les voyages. Une anecdote ? C'est aux États-Unis, lors de deux années de volontariat, que Luc a découvert le secteur du handicap. Une expérience qui a tout changé. (Ndlr : goût pour l'aventure + nouveaux défis ? Check ✔)

DJESSICA

Animatrice (oui, oui... avec un « D » !), Djessica aime la nature, le soleil et les activités créatives. Une adepte assumée des petits plaisirs simples.

Son super-pouvoir ? Elle est très rarement de mauvaise humeur... même face à une mission que beaucoup redoutent : le rangement du bureau ! (Ndlr : ordre, bonne humeur et efficacité... franchement, on adore déjà ! ❤️)

LOUIS

Collaborateur administratif chaleureux, Louis est fan de jeux vidéo, de voyages et de bons moments entre amis.

Son talent caché ? Ses « bonnes ondes » suffisent parfois à régler vos problèmes informatiques... sans même toucher la souris. (Ndlr : on envisage sérieusement de le breveter 😊)

Ce qui les rassemble ? Une belle énergie positive et déjà une vraie place dans l'équipe.



Pourquoi Altéo ?

Luc : Un nouveau défi dans la continuité de son engagement dans le handicap.

Djessica : L'envie de projets porteurs de sens au sein de sa région.

Louis : Retrouver du contact humain après une expérience trop axée administrative.

Leur rôle

Luc coordonne et soutient les volontaires des projets au sein de la Thudinie et du Centre : aucune journée ne se ressemble !

Djessica co-coordonne les projets sur Charleroi et réfléchit au défi de toucher un public jeune au sein d'Altéo : collaboration et créativité au cœur de ses missions.

Louis soutient l'équipe et les volontaires : un rôle clé dans le fonctionnement quotidien.



Leurs impressions

Luc : Une énergie positive au sein de l'équipe et des volontaires inspirants de par leur engagement et leur motivation.

Djessica : Une convivialité immédiate et essentielle.

Louis : Une équipe motivée et accueillante, une très belle surprise.



Un peu de légèreté



Portrait chinois... à leur image ! Parce que se découvrir, c'est aussi passer par les petits détails 😊

1 Café ou thé ? Team café... mais pas que !

Globalement café pour Luc et Louis... tandis que Djessica adapte selon son niveau de fatigue

2 Chiens, chats... ? et plus si affinités

Louis est clairement team chien

Luc préfère les chats

Djessica, elle... prend tout ! (mais plutôt chez les autres 😊)

3 Mer ou montagne ?

Consensus quasi parfait : la mer (pour Djessica avec... « les deux, tant qu'il fait beau »)

4 Petit clash culturel : Ancien monde vs nouvelle technologie

Louis opte pour Crunchyroll (Pardon... avis aux amateurs d'animés)

Luc reste fidèle à la TV → Verdict : diversité garantie !

5 IA ou crayon papier ?

Louis reste fidèle au crayon papier et Djessica mixe les deux intelligemment

→ Équilibre parfait entre tradition et modernité !

6 Salé ou sucré ? Attention... équipe épicurienne !

Tous d'accord sur un point : difficile de choisir entre salé et sucré...

(mais Djessica avoue un petit faible pour les desserts... ben voyons !)

Bref :

Trois personnalités, trois styles... mais déjà une belle complicité et une bonne dose de bonne humeur qui promet pour la suite !

*Propos recueillis par Elsa Nepotschelowsch
Responsable Régionale*

Nos événements régionaux

A ne pas manquer ! Nos 3 événements menés en partenariat avec le pôle MC pour sensibiliser à la différence. On compte sur vous pour promouvoir ces événements !

ENTRE FRAGILITÉ ET ÉQUILIBRE : UN AUTRE REGARD SUR LA BIPOLARITÉ



Le 17 septembre après-midi, la MC d'Anderlues accueille une rencontre littéraire autour de la santé mentale avec Isabelle Félix, auteure du livre « Fêlée », et le

Docteur Schepens. Un moment d'échange pour mieux comprendre la bipolarité et changer de regard.

Infos et réservation auprès
de Céline Pattyn : 0476/57.61.52

JOURNÉE DE SENSIBILISATION À L'ACCESSIBILITÉ AUDITIVE



Le 23 octobre, une journée de sensibilisation mettra en lumière les réalités souvent invisibles du handicap auditif : fatigue d'écoute, isolement, accès limité à l'information, incompréhensions de l'entourage. Vous y découvrirez aussi les enjeux de prévention, d'accompagnement, de soins et les coûts financiers liés au parcours auditif.

Au programme : atelier de lecture labiale, mises en situation immersives et table d'échanges pour

comprendre, ressentir et repartir avec des pistes d'action favorisant une communication plus inclusive.

Infos et inscriptions auprès
de Malory Heyndrickx : 0478/90.47.68

SPECTACLE : PRENDS TA PLACE

Le jeudi 6 novembre après-midi, la MC d'Anderlues vous ouvre ses portes pour découvrir « Prends ta place ! ». Un spectacle de théâtre-action aussi drôle que touchant à ne manquer sous aucun prétexte ! Porté par Marie Van Den Hende, Pierre de Crombrughe et Yaël, ce moment interactif vous invite à questionner, avec humour et sensibilité, la place des personnes en situation de handicap dans notre société.



Entre rires, émotions et échanges avec le public, « Prends ta place ! » bouscule les idées reçues et crée un véritable espace de réflexion collective. Chaque représentation est unique, construite avec les réactions du public, pour partager les réalités, les défis mais aussi les richesses d'une société inclusive.

Altéo, en partenariat avec l'action locale MC du pôle, vous propose cet événement convivial ouvert à toutes et tous.

Infos et inscriptions : info@alteoasbl.be
ou 081/237.237

NOS ACTIVITÉS EN IMAGES

NOS ATELIERS CRÉATIFS DE CHARLEROI

Avec Altéo, la créativité est activée de nombreuses façons.

- Du bout des doigts et à l'aveugle au sein de la section des Viviers,
- Avec des pastels aux multiples couleurs à Monceau-sur-Sambre
- Sous forme de bandes dessinées qui se construisent petit à petit au départ du vécu de chacun à Charleroi.

Un tout grand bravo aux participants mais également aux animateurs volontaires qui transmettent leurs savoirs avec bienveillance et passion.

Céline Pattyn (animatrice Charleroi)



ÇA BOUGE GRÂCE À LA SECTION THUDI-CENTRE

Atelier pouring : RDV le 11 septembre pour la reprise ! Un succès qu'Altéo partage avec le PCS de Seneffe



L'Atelier culinaire d'Anderlues : un succès que ne peuvent démentir nos papilles gustatives



Soirée blind test à Anderlues et quand notre DJ « n'y voit rien »... Yann est à la manœuvre... on tend l'oreille

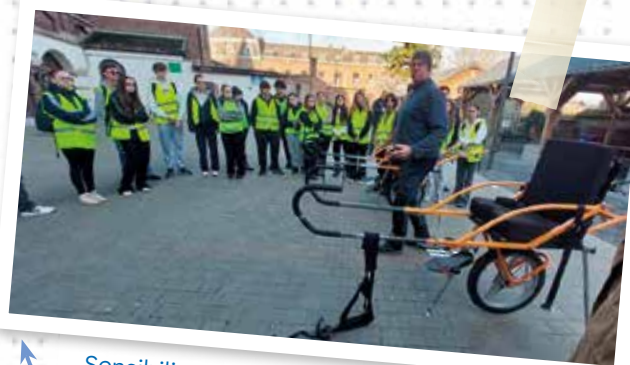
NOS SORTIES EN JOËLETTE

« On bouge, on transpire, on se secoue pour allier Inclusion et Sensibilisation »



Courses à Lens pour Arnaud en inclusion au sein du Club Vertigo

Courses à Lombise pour Nathalie en inclusion au sein du Club Vertigo



Sensibilisation au collège ND de Bonsecours



Malory Heyndrickx (Animatrice Thudi-Centre)

Une journée dédiée à la prévention des accidents domestiques



Le 3 mars 2026, la régionale Altéo du Hainaut Oriental a organisé une journée de sensibilisation à la prévention des accidents domestiques. Portée par un groupe de volontaires, cette initiative s'adressait à toutes et tous, avec une attention particulière aux personnes fragilisées par la maladie ou le handicap.

L'objectif était d'aider chacun à mieux identifier les risques présents dans son environnement quotidien et à renforcer ses réflexes de sécurité.

DES ATELIERS CONCRETS : TROIS ATELIERS ONT RYTHMÉ LA JOURNÉE.

- un atelier consacré aux réactions à adopter en cas d'accident domestique ;
- deux ateliers centrés sur la prévention, les aménagements du domicile et le matériel favorisant la sécurité et l'autonomie.

Grâce aux échanges, aux mises en situation et aux exemples concrets, les participants ont pu partager leurs expériences et découvrir des solutions applicables dans leur quotidien.

UN BILAN POSITIF : L'ÉVALUATION DE LA JOURNÉE MET EN ÉVIDENCE :

- une meilleure prise de conscience des dangers à domicile ;

- une meilleure connaissance des aménagements possibles ;
- une forte appréciation des échanges ;
- une confiance renforcée pour agir face à certaines situations.

Plusieurs participants ont également manifesté leur souhait de poursuivre la réflexion et de s'investir dans de futurs projets.

CONSTRUISONS LA SUITE ENSEMBLE

Pour prolonger cette dynamique, Altéo souhaite développer :

- de nouveaux ateliers de sensibilisation, basés sur le partage de vécus, les témoignages et les échanges entre participants ;
- un réseau de solidarités locales, favorisant l'entraide de proximité, les échanges de services et les petits travaux à domicile.

Elsa Nepotschelowitsch
Responsable Régionale

Envie de vous impliquer ?

Votre expérience partagée peut faire la différence : ho@alteoasbl.be

Marie-Claire Hannecart : 0474/37.11.54

« Handicap et vie sociale »

ALTÉO ÉTAIT PARTENAIRE DU SALON À CHARLEROI



Le 18 juin dernier, Altéo a été partenaire de la Ville, aux côtés d'Esenca, de l'AViQ et de nombreux autres acteurs, dans l'organisation du salon « *Adultes en situation de handicap: et si on la jouait collectif...* ».

Ce salon s'adressait aux professionnel.les du secteur social et de la santé. Une opportunité de rencontrer plus de soixante partenaires issus du réseau de la santé et du monde du handicap, favorisant ainsi les échanges et le renforcement des collaborations.

En collaboration avec Altéo, Esenca et l'asbl « *Les mains pour le dire* », une sensibilisation a été proposée aux visiteur-euses par des volontaires et des professionnel.les. Nous les avons invités à participer à un parcours immersif au sein du bâtiment.

Celui-ci leur permettait de se mettre dans la peau d'une personne en situation de handicap : se déplacer en voiturette pour expérimenter un handicap physique ou encore utiliser une canne blanche pour appréhender un handicap visuel. L'objectif était de sensibiliser aux difficultés rencontrées au quotidien. À l'issue de ce parcours, une sensibilisation au handicap sensoriel était proposée par l'asbl « *Les mains pour le dire* ».

Cette journée, riche en rencontres et en échanges, a constitué une véritable aventure humaine, portée par des volontaires de tous horizons. Elle s'est clôturée par une conférence consacrée à l'accès aux soins de santé pour les personnes fragilisées.

Djessica Farrugia
Animatrice Altéo

	ACTIVITÉS	DATE	LIEU	HORAIRE
LOISIRS	Tricot & Co	15, 29/09 – 13/10 – 03, 17/11	Relais citoyen – Erquelines	10h – 12h
	Atelier culinaire 1	22/09 – 17/11	Mutualité chrétienne – Anderlues	10h – 17h
	Atelier culinaire 2	01/09 – 06/10 – 03/11	Maisons Communautaire – Strée	10h – 16h
	Atelier BD & illustration	14, 28/09 – 12/10 – 16, 30/11	Mutualité chrétienne – Charleroi	9h – 12h45
	Atelier bijoux en Lego	08/09	Mutualité chrétienne – Soignies	15h – 18h
	Après-midi Jeux	Tous les mercredis	Salle Le Relais – Aiseau	14h – 16h
	Café Philo	30/09 – 28/10 – 25/11	Mutualité chrétienne – Soignies	14h – 17h
	Club Légo	24/09 – 22/10 – 26/11	Mutualité chrétienne – Soignies	18h – 20h
	Atelier Pouring	11/09 – 02/10 – 13/11	Seneffe	10h – 15h30
SPORTS	Boccia	Les mardis hors congés scolaires	Centre sportif – Chimay	16h – 18h
		Les mercredis hors congés scolaires	Hall omnisport des 2 Haines Haine-St-Paul	10h – 12h
		Les jeudis hors congés scolaires	Complexe Sportif – Les Bons Villers	13h30 – 15h30
	Plongée adaptée	Les vendredis hors congés scolaires	Piscine – Braine-le-Comte	20h – 22h
FORMATIONS	Formation FASD – Aide à la vie quotidienne et hygiène	17/09	Mutualité chrétienne – Anderlues	9h – 17h
	Formation Différence Handicap mental et maladie mentale	22/09	Mutualité chrétienne – Anderlues	9h – 17h
	Formation Communication non violente	13/10	Mutualité chrétienne – Anderlues	9h – 17h
	Formation sécurité routière	10/11	Mutualité chrétienne – Anderlues	9h – 17h
EVENEMENTS	Conférence Alzheimer	11/09	Anderlues	13h – 17h
	Conférence récit littéraire Fêlée + Expo Handicap Invisible	17/09	Anderlues	17h30 – 20h
	Journée Inclusion (à confirmer)	15-16/09	Courcelles	Journée entière
	Excursion gastronomique	08/10	Obourg	9h – 18h
	Voyage au cœur du mieux-vivre	10/10	Chimay	10h – 16h
	Sensibilisation handicap auditif	23/10	Anderlues	9h – 13h ou 13h – 17h
	Repas Halloween	25/10	Aiseau	12h30 – 17h
	Repas à l'aveugle 4.0	31/10	Anderlues	18h – 23h
	Spectacle Prends ta place	06/11	Anderlues	13h – 17h
	Conférence Sommeil	20/11	Anderlues	13h – 17h
	Goûter Saint-Nicolas	28/11	Aiseau	16h – 18h30

Altéo Hainaut Oriental

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

@ ho@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**

