

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 PICARDIE

ALTÉO MAG

BOUGER POUR
MIEUX VIVRE

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéogasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Une année de plus avec Altéo

2026 : année électorale

Comme vous le savez, Altéo est un mouvement géré par des instances qui se déclinent au niveau local, régional et national.

Tous les 4 ans, nous élisons donc, entre autres, un nouveau Comité Régional, un ou une président-e et ainsi de suite pour tous les niveaux du mouvement jusqu'à l'Assemblée Générale.

En Hainaut Picardie, faisant suite à des réunions de bureau élargi nous avons décidé de mettre sur pied un nouveau fonctionnement. En effet, dès le mois d'octobre les 3 Comités Régionaux de Mons, Mouscron et Tournai n'en formeront plus qu'un seul pour le Hainaut Picardie avec un ou une président-e pour tout le territoire. Nous conserverons tout de même des Comités locaux pour organiser l'activité sur le territoire avec un ou une vice-président-e et ainsi rester au plus près des réalités de nos membres.

Nous ne manquerons pas de vous faire part des résultats des élections dans notre prochain Altéo Mag' qui paraîtra en décembre 2026.

Bonne rentrée sociale à tous !

Camille Lemaire
Responsable Régionale
Hainaut Picardie



SOMMAIRE



3

SOUS LES PROJECTEURS

- Retour sur la campagne
« Ce que vous ne voyez pas »
- Solimundo

6

ZOOM

- L'assemblée général des volontaires

8

ACTUS RÉGIONALES

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

Fanny Mathieu (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Pascale Rousseau
Antoine Hovelaque
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



«Ce que vous ne voyez pas» : une campagne qui a marqué le Hainaut-Picardie

Durant plusieurs semaines, la campagne « Ce que vous ne voyez pas » d'Altéo a parcouru le Hainaut-Picardie avec un objectif clair : sensibiliser le grand public à la réalité du handicap invisible. À travers une exposition itinérante et plusieurs animations, ce projet a permis d'aborder une thématique souvent méconnue et pourtant bien présente dans notre société.

Fatigue chronique, douleurs invisibles, troubles cognitifs, maladies neurologiques ou psychiques... De nombreuses personnes vivent avec un handicap qui ne se voit pas au premier regard. Parce qu'il est invisible, ce handicap est parfois difficile à comprendre et peut être source de préjugés ou d'incompréhension. L'exposition invitait donc les visiteurs à porter un autre regard sur ces réalités souvent ignorées.

UN FOCUS SUR NOTRE RÉGION

En Hainaut-Picardie, l'exposition a fait étape dans plusieurs communes : Dour, Péruwelz, Brugelette et Mouscron. Chaque installation a été l'occasion de rencontrer des publics différents et de créer des espaces d'échange autour de la question du handicap invisible.



L'affiche de notre campagne, au cas où vous ne l'auriez pas encore vu

À Dour, le vernissage a réuni une vingtaine de participants et plusieurs visiteurs sont venus découvrir spontanément l'exposition durant la période d'ouverture.



Inauguration de l'exposition à Dour



Un exemple de sensibilisation avec les écoles à Peruwelz

À Péruwelz, en plus de l'exposition, des actions de sensibilisation ont été organisées auprès d'une école ainsi qu'auprès du personnel communal, à la demande de la Ville. Ces animations, réalisées en collaboration avec Passe Muraille et Les Amis des Aveugles, ont permis d'aborder concrètement les enjeux liés à l'inclusion et à l'accessibilité.

À Brugelette, même si la fréquentation a été plus modeste, l'exposition a tout de même permis de maintenir une présence de la campagne sur le territoire et de poursuivre les échanges avec les acteurs locaux.



A Mouscron, beaucoup de représentant politique étaient présent pour prendre la parole

La tournée s'est achevée à Mouscron, où le vernissage a une nouvelle fois permis de sensibiliser différents partenaires et citoyens à cette thématique essentielle.

TOUT ÇA POUR QUOI ?

Au-delà des chiffres de fréquentation, cette campagne a surtout été l'occasion de susciter des discussions, de déconstruire certains préjugés et de rappeler que l'apparence ne reflète pas toujours les difficultés rencontrées au quotidien. Les témoignages recueillis lors des différentes étapes ont démontré l'importance de continuer à parler du handicap invisible et de donner la parole aux personnes concernées.

Grâce à la mobilisation des volontaires, des partenaires et des équipes Altéo, « Ce que vous ne voyez pas » a permis de porter un message fort dans tout le Hainaut-Picardie : ce n'est pas parce qu'un handicap ne se voit pas qu'il n'existe pas. Une belle réussite qui contribue, pas à pas, à construire une société plus inclusive et plus attentive aux réalités de chacun.

*Antoine Hovelaque
Animateur Altéo Tournai*

Solimundo – Afterwork et course solidaires

Depuis plus de 100 ans, la MC défend l'accès aux soins pour toutes et tous.

Dans un contexte où les acquis sociaux se fragilisent, il reste essentiel de protéger les droits en matière de santé grâce à la solidarité, ici comme au-delà des frontières.

Dans notre région, la MC soutient plusieurs partenaires : le REMUSACO (réseau de mutuelles de santé) au Sud-Kivu ainsi que deux centres de jour pour enfants en situation de handicap au Liban (« Rayon d'Espoir » à Zahle et « Inaya » à Zghorta).

Le cœur de notre fête sera le village associatif, réunissant plus de vingt associations engagées dans des projets de coopération. Artisanat, sensibilisation, découvertes... et bien sûr une ambiance musicale et artistique pour compléter la fête. En collaboration avec la Flowraid, nous proposons aussi une course d'orientation en binôme qui amènera une dimension sportive à notre événement. Lancez-vous ce challenge et partez à la découverte de la région avec des parcours de 5 à 20 km.

Au programme

- Village associatif
- Course d'orientation en binôme co-organisée avec la Flowraid
- Concerts des Ch'ti Ganza et des SuperSoniques
- Danses orientales par le centre chorégraphique « En corps »
- Ambiance musicale avec un DJ

Tout au long de la soirée, profitez de la cuisine libanaise sucrée et salée et d'un bar avec large choix de boissons locales pour petits et grands.



Infos pratiques

- Vendredi 2 octobre, dès 17h30
- Tournai, théâtre de l'institut Saint-Luc (Ramegnies-Chin)
- mc.be/solimundo

Accessibilité : le dialogue avec les communes du Borinage porte ses fruits, quand il existe

À Mons, Frameries, Boussu, Quiévrain, Dour ou Quaregnon, le groupe Accessibilité d'Altéo Mons a rencontré des élus locaux sur le handicap. Budgets contraints, bâtiments non accessibles, mais aussi engagements concrets : retour sur un dialogue qui montre que la concertation locale peut faire bouger les lignes.

Depuis plus d'un an, le groupe Accessibilité d'Altéo Mons, avec le SAPHA, Passe-Muraille et les Amis des Aveugles, sollicite les communes de la région de Mons et du Borinage pour évoquer la place réelle des personnes en situation de handicap, âgées ou à mobilité réduite dans les politiques locales.

Plusieurs communes ont répondu présent et les échanges y ont porté sur des sujets concrets : accessibilité de la voirie, formation du personnel communal, boucles à induction, usage du FALC, ou encore places de stationnement PMR. Les élus ont reconnu certaines lacunes, comme des bâtiments neufs encore non accessibles, tout en rappelant les contraintes budgétaires et les limites de leurs compétences.

Des engagements concrets sont ressortis de ces rencontres : renforcement des conseils consul-

tatifs des personnes handicapées, cartographie des compétences associatives, volonté d'avancer par étapes réalistes plutôt que par grandes promesses.

« Ce dialogue prouve que l'inclusion peut avancer quand les élus prennent le temps de nous recevoir », souligne le groupe Accessibilité. Ce constat contraste avec le silence rencontré dans plusieurs autres communes sollicitées à de multiples reprises, y compris après une lettre de relance collective.

L'association rappelle qu'en Belgique, près d'une personne sur trois vit avec une limitation durable liée à l'âge, à la maladie ou au handicap. Depuis 2021, l'article 22ter de la Constitution belge garantit à chaque personne en situation de handicap le droit à une pleine inclusion dans la société, y compris à des aménagements raisonnables.



Beaucoup d'acteurs réunis autour de la table dans un dialogue serein

Retour de l'assemblée générale des volontaires

.....
Le samedi 20 juin s'est déroulée notre traditionnel assemblée générale des volontaires. Mais qu'y fait-on ? Laissons la place aux volontaires pour nous en parler !

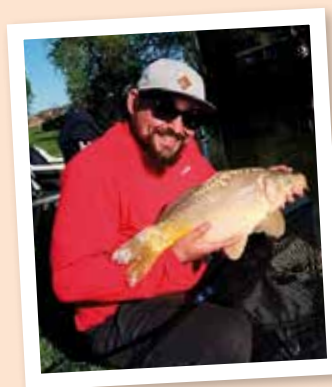
GREG HOCINE VOLONTAIRE TOURNAI



« J'ai eu l'occasion de participer à l'assemblée générale d'Altéo

pour la deuxième fois, elle se déroulait dans les locaux de la mutualité chrétienne de Tournai où tout était mis en place pour un confort maximal, malgré l'énorme chaleur qu'il faisait ce jour-là, à l'intérieur tout était préparé pour maximiser le confort des participants avec des ventilateurs, boisson fraîche... et comme pour la première fois c'était vraiment un moment super agréable et très convivial avec de chouettes rencontres cela m'a permis de rencontrer d'autres volontaires et avoir quelques échanges avec ceux-ci. Ça m'a permis de prendre conscience de tous les différents événements qui ont été réalisés durant l'année, et surtout de voir les plus belles réussites qui se sont déroulées tout au long de l'année. »

JORDAN DE LUCA VOLONTAIRE MOUSCRON



« J'ai trouvé l'assemblée générale très intéressante. En effet, pour une première j'ai pu découvrir ce que les autres collègues régionaux

font comme activité. Mais cela m'a permis aussi de rencontrer les volontaires du Hainaut picardie ce qui a été très enrichissant.

Les sujets abordés sont vraiment chouettes car nous faisons un tour global du fonctionnement de ALTÉO Hainaut Picardie même les comptes qui peuvent paraître rébarbatifs sont intéressants.

J'ai d'ailleurs eu la chance de pouvoir présenter mon projet (les soirées Parlons D'Amour) devant toute l'assemblée que je porte avec ALTÉO et l'institution pour laquelle je travaille.

En résumé, j'ai passé un très bon samedi matin où j'ai rencontré des gens agréables, souriants et attentifs aux besoins des personnes en situation de handicap. »

En mémoire de Danielle Canon

C'est avec une profonde tristesse qu'Altéo vous annonce le décès de Danielle Canon, ancienne présidente régionale et figure emblématique de notre mouvement, dont l'engagement a marqué des générations de volontaires.

Danielle fut bien plus qu'une présidente : une bâtisseuse. Déterminée, sincère, bienveillante – elle laisse un vide immense. Voici un hommage rendu par son ancienne locale. Merci pour tout Danielle. « À notre "Attachiante" comme on te surnommait, Quand tu avais une idée, rien ne te faisait changer d'avis.

Tu étais une artiste et un grand cœur,
Tu aidais autour de toi, peu importe les personnes.
Tu as accompli tant de choses pour Altéo au temps de ta présidence régionale.

Tu étais si fière d'avoir mis sur pied un transport adapté

Pour sortir de leur isolement les personnes en situation de handicap.



Danielle et Michel, complice à tous les instants

Tous les mardis à Herchies, tu nous proposais des activités,

Toujours prête à organiser repas et voyages avec la complicité de ton mari Michel.

Tu étais une personne déterminée, sincère et bienveillante.

Tu nous manques déjà.

Altéo Herchies-Jurbise »

.....

La cyclodanse a besoin de vous !



La cyclodanse, un mouvement des corps en douceur

Chaque semaine, la cyclodanse rassemble en moyenne huit danseurs en fauteuil pour un moment de joie, de musique et de bonne humeur partagée. Une activité précieuse... mais aujourd'hui menacée.

Le problème est simple et urgent : nous manquons cruellement de danseurs debout. Sans eux, impossible de maintenir le cours. Si nous ne trouvons pas de renforts rapidement, nous serons contraints d'arrêter l'activité.

Vous aimez danser ? Vous avez 2h par mois à offrir ? Sachez que nous sommes prêts à revoir les horaires pour nous adapter à vos disponibilités. Aucune raison de ne pas se lancer !

Contactez-nous sans attendre :
mons@alteoasbl.be

Reprise des activités Altéo à Mouscron et Comines



Convivialité à AltéOtop'



Cours de natation adaptée à la piscine des Dauphins de Mouscron



Nos rencontres
« Parlons d'Amour »

Après une période de pause estivale, les activités d'Altéo reprendront progressivement à Mouscron et Comines pour le plus grand plaisir des participants. Cette nouvelle saison s'annonce riche en rencontres, en découvertes et en moments de convivialité, dans un esprit de partage et de solidarité qui caractérise notre mouvement.

Les activités proposées permettront à chacun de retrouver le plaisir de se réunir, d'échanger et de participer à des projets adaptés à ses envies et à ses besoins. Que ce soit à travers des animations, des sorties, des ateliers ou des moments de détente, Altéo poursuit sa mission de favoriser l'inclusion, l'autonomie et le bien-être de ses membres. Au programme : AltéOtop' – Natation – Parlons d'Amour – Ciné Débat – Cafés rencontre - ...

À Mouscron comme à Comines, l'équipe d'animation et les volontaires sont heureux de retrouver les participants et de les accueillir dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Cette reprise est

également l'occasion d'accueillir de nouvelles personnes souhaitant découvrir les activités et rejoindre la dynamique du groupe.

Nous invitons tous les membres à consulter le programme des prochaines rencontres et à participer activement à la vie du mouvement. Ensemble, faisons de cette nouvelle saison une réussite, pleine de sourires, de découvertes et de beaux moments partagés.

Toute l'équipe d'Altéo vous souhaite une excellente reprise et se réjouit de vous retrouver prochainement à Mouscron et à Comines !

Aurélie Kibbe
Animatrice Altéo Hainaut-Picardie

Plus d'infos ?

Aurélie Kibbe : mouscron@alteoasbl.be
0498/70.51.02

La cloche de la rentrée a sonné!

Après une pause estivale bien méritée, les activités d'Altéo Hainaut-Picardie à Tournai reprennent progressivement leur rythme de croisière. C'est l'occasion pour les membres, volontaires et sympathisants de retrouver les projets, les groupes et les rendez-vous qui font vivre notre mouvement tout au long de l'année.

Cette nouvelle saison s'annonce riche en découvertes, en rencontres et en engagement. Les différents groupes de loisirs, d'accessibilité, de citoyenneté et de convivialité se remettent en route avec de nombreuses activités au programme :

excursions, visites culturelles, moments festifs, sensibilisations et projets collectifs.

Parmi les temps forts à venir, on retrouvera notamment la Journée du Volontaire, les activités du groupe Évasion, les actions du groupe Accessibilité ainsi que plusieurs projets de sensibilisation menés sur le territoire de Tournai et du Hainaut-Picardie.

Toute l'équipe d'Altéo se réjouit de vous retrouver pour une nouvelle année placée sous le signe de la solidarité, de la participation et du vivre ensemble.

À très bientôt lors de nos prochaines activités !

Antoine Hovelaque & Fanny Mathieu
Animateurs Altéo Hainaut-Picardie



Des moments conviviaux pendant le goûter de Noël



Le groupe Accessibilité accompagné de deux échevins



Le groupe Évasion n'est jamais le dernier pour faire des bêtises

À vos agendas !



Rejoignez l'équipe !

Vous lisez en ce moment les pages de l'Altéomag ? Sachez que nous sommes toujours à la recherche de volontaires prêts à rédiger des articles et à enrichir ce magazine destiné à nos membres et à nos volontaires.

Nous recherchons également des volontaires pour soutenir notre équipe administrative. Les compétences requises sont simples : une certaine aisance au téléphone et une maîtrise de base d'outils comme Excel ou Word. Nous vous proposons bien entendu une rencontre avant tout engagement.

Dans ce rôle, vous intégrerez un cadre de travail bienveillant, empreint des valeurs d'Altéo et au service de nos membres. Les horaires de volontariat sont entièrement flexibles, selon vos disponibilités et le temps que vous souhaitez y consacrer.

Rappel prochaines dates de formation

- **15.09** Vie Relationnelle Affective et Sexuelle : mieux comprendre pour mieux accompagner
- **06.10** Sensibilisation à l'autisme et à l'accompagnement des personnes qui en sont atteintes
- **26.11** Démystifier l'intelligence artificielle (IA)



Altéo Hainaut Picardie

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**

