

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
Place du XX août, 38
4000 Liège

N°39
SEPT 2026



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921581

LUXEMBOURG

ALTÉO MAG

BOUGER POUR
MIEUX VIVRE

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

Ensemble pour le Relais pour la Vie

Les 3 et 4 octobre 2026, nous vous donnons rendez-vous au Relais pour la Vie d'Arlon. Cette année encore, Altéo souhaite faire de cet événement un moment de solidarité, de rencontre et de sensibilisation.

Nous lançons un appel à toutes celles et ceux qui souhaitent rejoindre l'équipe « Aimants-proches ». Marcher, tenir le stand, participer aux activités dédiées aux aidants proches, faire un don ou simplement relayer l'initiative : chaque geste compte.

Le Relais pour la Vie, c'est aussi l'occasion de porter ensemble un message d'espoir et de soutenir la recherche.

Alors, que vous ayez une heure ou tout un relais dans les jambes, faisons ensemble de cette édition 2026 un beau moment de solidarité. Inscrivez-vous via le QR code et rejoignez-nous !



Karin BERGOLD,
Animatrice Altéo
Luxembourg.



SOMMAIRE



3

SOUS LES PROJECTEURS

- Hommage à Christian Bellaire

4

ACTUS RÉGIONALES

- Retour sur le séjour nature en Champagne-Ardenne
- Une semaine de vacances, une année de souvenirs
- Séjour du 20 au 27 juin 2026 à Asnelles en Normandie
- La locale de Florenville en fête : hommage à Anne-Marie et moments de partage

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

Alice Ingabire (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Claudine André
Karin Bergold
Francine Claude
Laurent De Groot
Francine Homel
Geneviève Fautré
Dominique Landtmeters
Christine Vranck
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



Hommage à Christian Bellaire

C'est avec une immense tristesse que nous avons appris
le décès de Christian Bellaire.



Durant de nombreuses années, Christian s'est battu contre la maladie avec un courage et une détermination remarquables. Malgré les épreuves, il a poursuivi son engagement comme volontaire dans l'accompagnement et le transport des membres, accomplissant sa mission avec une générosité et une fidélité exemplaires jusqu'aux derniers instants de sa vie.

Membre d'Altéo depuis plus de quinze ans, Christian a participé à des dizaines de séjours. D'abord volontaire, il est ensuite devenu coordinateur et a également assumé la responsabilité de la locale de Salm-Ourthe.

Son engagement était profond et sincère. Christian avait des convictions fortes et n'hésitait jamais à les défendre. Il pouvait se montrer persévérant, parfois même revendicatif, mais c'était toujours animé par le même objectif : être au service des membres, défendre leurs intérêts, améliorer les projets et préserver les valeurs d'Altéo. Les séjours à La Salette occupaient une place toute particu-

lière dans son cœur et il s'y investissait avec une énergie communicative.

Par sa disponibilité, son dévouement et sa fidélité au mouvement, Christian laisse une empreinte indélébile auprès de toutes celles et ceux qui ont eu le privilège de le connaître et de travailler à ses côtés. Son engagement, son sens du service et sa bienveillance resteront gravés dans nos mémoires.

Aujourd'hui, nos pensées les plus sincères accompagnent son épouse, ses enfants, sa famille et tous ses proches. Nous leur adressons nos plus profondes condoléances et leur souhaitons beaucoup de courage pour traverser cette douloureuse épreuve.

Au revoir Christian.

Merci pour tout ce que tu as apporté à Altéo.

Tu resteras à jamais dans nos cœurs. ❤️

Geneviève FAUTRE,
Animatrice Altéo,
en charge des séjours.



Retour sur le séjour nature en Champagne-Ardenne

Du 26 avril au 3 mai, 25 vacanciers et 15 volontaires, plus un chauffeur super sympa, ont partagé une semaine nature en bordure du LAC d'ORIENT. Le beau temps était de la partie, ce qui fut très profitable pour tous.



Proche des lacs et de la forêt, nous avons vécu au grand air et le calme nous a permis de dormir sur nos deux oreilles.

Le centre de vacances nous servait de bons repas et nous avons profité d'une piscine couverte chauffée.



Le sentier didactique nous a imprégnés de nature et le parc animalier visité avec un guide nous a appris les animaux qui vivaient dans nos régions autrefois.

Une balade en bateau nous a initiés à l'utilité d'une réserve naturelle pour la faune et la flore.

Lors d'une journée à Troyes, nous avons découvert l'architecture ancienne et l'art nouveau. Avec les ruelles datant du Moyen Âge et les bâtiments à colombages, la cathédrale gothique et ses vitraux

de toute beauté, le musée d'art moderne où le guide nous a fait voyager dans le temps, les sculptures contemporaines dispersées çà et là dans la ville, les fontaines majestueuses...



Nous nous sommes promenés à Essoyes, le village de Pierres-Auguste Renoir, où nous avons appris à reconnaître son coup de pinceau « impressionniste » et ses toiles représentant la vie champêtre.

Nous avons rencontré un apiculteur qui nous a expliqué toutes les facettes de son métier. Maintenant les abeilles, la pollinisation, la fabrication du miel et de la cire n'ont plus de secret pour nous.

Dans une ferme pédagogique, nous avons vécu un moment au plus près des animaux domestiques.



Les animations assurées par les volontaires nous ont permis de partager des moments amicaux au travers de jeux, d'un blind-test qui s'est transformé en karaoké, d'une soirée mimes durant laquelle nous avons bien ri et en point final, de la soirée dansante « Noir et Blanc » dans une ambiance de feu.



Que de beaux souvenirs immortalisés par notre équipe de volontaires.



Merci à tous pour cet esprit d'équipe, la bonne humeur et félicitations aux volontaires pour leur disponibilité et leur bienveillance.

Un nouveau rendez-vous se prépare déjà pour l'an prochain.

*Christine VRANCK, Claudine ANDRÉ
et Dominique LANDTMETERS,
Les coordinatrices de ce séjour.*

.....

Une semaine de vacances, une année de souvenirs

Au bord du lac de la Vallée des Fées, Pays de Bitche en Moselle, nous avons cherché Kiwi, la petite vache égarée. Mais au fil des jours, ce n'est pas elle seulement que nous avons trouvée : ce sont des sourires, des éclats de rire et des amitiés inattendues.



Chacun est arrivé avec son histoire, ses forces, ses rêves et parfois ses fragilités.

En quelques jours seulement, nos différences sont devenues une richesse, et notre groupe, une véritable famille de vacances.

Entre chansons, découvertes, jeux et moments partagés, le temps a filé beaucoup trop vite. Puis est venue la dernière danse, celle où les costumes brillaient moins que les regards. Nous étions venus pour offrir un peu de notre temps. Nous sommes repartis le cœur rempli de bien plus encore. Car les plus beaux souvenirs naissent souvent simplement de la joie d'être ensemble.



*Laurent DE GROOTE,
Volontaire séjours Altéo.*

Séjour du 20 au 27 juin 2026 à Asnelles en Normandie

Après quelques heures de voyage en autocar, le groupe, composé de 24 vacanciers joyeux et heureux, 12 volontaires motivés et une équipe de coordination formidable (Chantal, Éric et André), est arrivé à Asnelles en Normandie sur les côtes du débarquement dans l'hôtel « Les Tourelles » où l'accueil était formidable et les repas excellents, copieux, variés, savoureux et adaptés.



anecdotes auprès des plus anciens du groupe.

La veille du départ, durant la matinée, chacun a pu faire quelques emplettes souvenirs sur un marché local : vêtements, bijoux, miel, calvados, fruits... et un bon rafraîchissement.

Différentes activités étaient programmées chaque jour pour la détente de chacun : gym douce, pétanque, jeux de société, piscine, balade sur la digue le long de la plage.

Durant le séjour, le groupe a pu visiter une cidrerie artisanale où chacun a pu déguster le cidre corsé ou fruité ainsi que le jus de pomme.

L'après-midi, nous avons profité du train touristique pour découvrir la ville de Caen, son histoire, ses monuments principaux, son port... sous une chaleur torride de 42 degrés.

Le jour suivant, nous avons été accueillis au Mémorial à Arromanches. La visite s'est déroulée avec l'aide des audio-guides où chacun avançait à son rythme. Ce musée a réveillé des souvenirs poignants et quelques

L'après-midi, nous avons visité la biscuiterie d'Asnelles, tradition existant depuis trois générations. Les vacanciers ont modelé un sablé à l'emporte-pièce avant de le déguster.

Au fil des jours, les sourires épanouissants, les partages chaleureux, les écoutes précieuses, les amitiés grandissaient et éclairaient les visages d'un bonheur intense.

À renouveler l'an prochain peut-être...

*Francine CLAUDE,
Volontaire séjours Altéo.*



La locale de Florenville en fête :

HOMMAGE À ANNE-MARIE ET MOMENTS DE PARTAGE

.....

Le 13 mai, journée de rencontre Altéo et goûter surprise pour Anne-Marie Brevery qui avait fêté ses 90 ans quelques jours plus tôt. Les participants à l'atelier, les bénévoles et les membres du comité se sont retrouvés pour fêter cet anniversaire.

.....



Nous reprendrons nos activités avec l'excursion à Luxembourg le 8 septembre et le dîner annuel du 25 octobre.

Et voici les dates de nos ateliers jusqu'à la fin de l'année :

- reprise le 23 septembre,
- 7 et 21 octobre,
- 4 et 18 novembre,
- 2 et 16 décembre.

Nous souhaitons à notre senior encore de nombreuses années à partager nos activités.

Merci Anne-Marie pour toutes les heures passées au service d'Altéo.

Cette année, ce n'est plus au pont de Fer à Moyen mais à la Ferme des Roses que nous nous sommes retrouvés, avec L'Élan Gaumais pour le barbecue annuel de fin d'année. Le temps était maussade le matin, mais belle ambiance et beaucoup de participation pour les jeux de plein air l'après-midi.



Francine HOMEL,

Volontaire Altéo Virton – Florenville.

Altéo Luxembourg

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

@ luxembourg@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**

