

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
Place du XX août, 38
4000 Liège

N°39
SEPT 2026



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921581

NAMUR

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

SOUS LES PROJECTEURS

- Julie Luyckx
- Mot de l'Aumônier

4

PAGE PROVINCIALE

- Les 20 km de Bruxelles
- Les élections

7

ACTUS RÉGIONALES

- Passe Partout
- Activités socio-culturelles
- Activités sportives

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

Catherine Goffinet (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



Julie Luyckx

Julie a rejoint Altéo en 2014 grâce à un de nos membres qu'elle a rencontré lors d'une formation en accessibilité.

Depuis, elle s'implique dans différentes activités. Ainsi, actuellement, elle participe au Comité de Rédaction de l'Altéo Mag ainsi qu'aux Groupes Passe-Partout et Regard Différent (elle représente d'ailleurs ce dernier au Collège Régional). Dans le passé, elle a en outre fait partie des anciens Groupe Action et Collectif Accessibilité Namur.

Julie dit qu'Altéo lui apporte beaucoup. Ainsi, elle a le sentiment d'être utile à la société malgré son handicap grâce aux sensibilisations qu'elle réalise. Notre Mouvement lui permet aussi de nouer des amitiés avec d'autres personnes. Elle peut en outre grâce à lui découvrir les difficultés rencontrées par ceux qui ont d'autres handicaps que le sien. Elle a également l'occasion d'échanger sur des sujets qui

lui tiennent à cœur et d'entendre des opinions différentes des siennes, ce qui l'amène à réfléchir et, le cas échéant, à adapter sa position.

Sans compter qu'elle apprécie que les activités et les réunions se passent près de chez elle.

De son côté, elle estime apporter les expériences de son parcours de vie et sa facilité à parler de son handicap lors des sensibilisations et des réunions.

Merci Julie pour ton engagement et ta bonne humeur !

Jean-Luc Gelinne



• • • • •

Mot de l'Aumônier

“ Nous assistons à une véritable invasion de l'espace social par les « affects » (les émotions). Tout semble désormais s'ordonner autour des ressentis qui finissent par tout écraser. Aucun domaine de la vie n'échappe désormais au tamis émotionnel. Les sentiments s'installent au cœur des relations sociales au détriment des autres modes de connaissance comme la réflexion ou la raison.

L'émotion est à ce point valorisée qu'elle détermine même le jugement qu'on porte sur une situation. Les émotions ont tendance à se succéder, sinon à se juxtaposer ou à se contredire. Les médias affichent plus souvent qu'à leur tour la préférence au registre sensible, y compris dans le traitement de l'information.

Il ne s'agit pas d'éliminer les « affects », mais de les mettre au service d'une intelligence du monde, d'en faire des leviers qui nourrissent la raison sans la remplacer. ”

Jean Marchand

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

Résultats des élections Régionale de Namur 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 namurois.

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 Namur, nous aurons **Julie Luyckx** à la tête de la Régionale. (Pour le territoire de Dinant, Mireille Cornet et Coralie Lison pour le territoire de Philippeville)

L'avenir d'Altéo se construit avec vous !

Catherine Goffinet

Passe Partout

UN NOUVEAU GROUPE POUR ALTÉO NAMUR

.....

En décembre dernier, le Collectif Accessibilité Namur a été dissous.

Le thème de l'accessibilité au sens large est très important pour les membres Altéo et leurs besoins doivent être relayés dans la société. C'est pourquoi un Groupe sur ce thème a vu le jour en janvier et ses membres l'ont appelé Passe-Partout. Ce nom veut montrer notre volonté de ne pas se laisser arrêter par les différents problèmes d'accessibilité que nous rencontrons au quotidien. Nous voulons également pouvoir proposer des solutions concrètes.

.....

L'un de nos premiers projets porte sur la création de rampes d'accès en Lego®. Ces rampes mobiles permettraient, par exemple, d'accéder en chaise roulante à des commerces ou à des lieux publics qui ne sont pas encore accessibles. C'est aussi une nouvelle occasion de sensibiliser le public sur le nombre d'endroits où certaines personnes ne peuvent pas encore entrer. Nous sommes donc à la recherche de Lego® pour commencer la construction ! Si votre famille, vos connaissances, vos voisins ou vous-même avez des briques dont vous ne vous servez plus, rassemblez-les et apportez-les aux bureaux de la MC de Tamines (rue des Déportés 11) ou d'Altéo Namur (rue des Tanneries 55). Elles seront bien traitées et auront une nouvelle vie !

Un autre projet qui prend forme est la réalisation de vidéos pour rendre encore plus visibles nos réalités dans la ville. Nous aborderons les situations sur un ton humoristique mais aussi avec sérieux. Ces vidéos seront publiées sur nos réseaux sociaux pour sensibiliser entre autres un public plus jeune. Suivez-nous sur *Facebook* ou *Instagram* et découvrez la première capsule dans les prochaines semaines.

Ces projets vous tentent ? Vous êtes namurois ou vous connaissez bien notre ville, car vous vous y déplacez régulièrement à pied, en transports



en commun ou par un autre moyen de transport que la voiture ? Rejoignez-nous ! Contactez Marie Delobbe au 0473/65.05.21. On vous attend pour lancer d'autres projets ludiques et réfléchir sur l'accessibilité.

Julie Luyckx

Activités socio-culturelles

Pour toutes ces activités, renseignements supplémentaires et inscriptions auprès du secrétariat altéo : 081/237.237 ou provincenamur@alteoasbl.be

→ SCOUBIDOU

Le Groupe Scoubidou s'adresse à tous en vue de favoriser l'intégration.

Ce groupe a comme spécificité d'adapter ses activités à des personnes qui ont des difficultés de compréhension et/ou de comportement. Ces rencontres ont pour objectifs de développer des amitiés, d'accepter chacun dans sa différence, d'encourager l'autonomie, la responsabilisation, de partager ses questionnements sur des sujets divers et de vivre ensemble des aventures constructives.

Les rencontres de Scoubidou se déroulent les 2^e et 4^e mercredis du mois de 16h30 à 18h30 à la salle Hambraine, rue des Tanneries 55 à Namur (sauf contre-indication).

Nos prochaines activités se dérouleront les :
09/09, 23/09, 14/10, 04/11, 18/11, 02/12, 16/12

→ OXYGÈNE

Ce groupe s'adresse à toute personne qui vit la maladie au quotidien. Il poursuit un triple objectif : être un lieu de parole et de partage d'expériences, un lieu d'informations sur différents thèmes liés à la maladie, un lieu d'expression des revendications par rapport aux difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours. C'est aussi et surtout un lieu de ressourcement, une bulle d'oxygène, comme les participants de décrivent souvent.

Les réunions du Groupe « Oxygène » se déroulent un lundi par mois de 14h à 16h à la Mutualité chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55 à Namur.

Prochaines rencontres les lundis : 14/09, 19/10, 09/11, 07/12

→ DECOUVERTE DU MILIEU

Cette activité à thème organise une sortie mensuelle à la découverte de musées, expositions, spectacles, visite de différentes villes tant au nord qu'au sud du pays.

Cela se fait en transport en commun (train, tram, métro, bus) et permet ainsi à tous de voyager sans l'appréhension de s'y rendre seuls ou de rencontrer un obstacle à la mobilité.

De plus, une analyse de l'accessibilité des lieux et des transports en commun est réalisée à chaque sortie en vue d'améliorer les déplacements et de faciliter la participation de personnes à mobilité réduite ou avec d'autres déficiences, qu'elles soient mentales, visuelles ou auditives à une vie sociale et culturelle.

Ce groupe, constitué de personnes handicapées mentales / physiques ou valides, forme un seul ensemble où tout le monde est attentif à l'autre.

Les excursions sont plus centrées sur les musées et expositions en hiver. Par contre, dès que le beau temps se montre, les activités se déroulent plus à l'extérieur avec des visites de villes avec guide ou des promenades récréatives. Chaque membre de ce groupe à thème, reçoit en temps voulu le programme pour les trois prochains mois avec description de l'activité et modalités de transport.

→ ATELIER ARTISTIQUE



L'atelier artistique organisé par l'équipe d'animateurs et de volontaires Altéo est avant tout un lieu d'expression convivial où chacun s'exprime selon ses goûts, ses motivations et à son rythme. Il se déroule (sauf indication contraire) le premier vendredi de chaque mois de 10h à 12h. Une équipe de volontaires et une animatrice encadrent le groupe afin que chacun soit soutenu et aidé dans son expression.

Les prochains ateliers se dérouleront les : 04/09, 02/10, 06/11, 04/12

→ ATELIER INFORMATIQUE

Restez « connecté » avec Internet !

Utiliser l'informatique aujourd'hui devient incontournable pour rester « connecté », pour être citoyen à part entière, pour participer pleinement aux changements de société, pour avoir une vigilance démocratique ... mais aussi pour faciliter l'élaboration de projets au sein d'Altéo !

C'est pourquoi nous vous proposons un atelier informatique, basé sur les connaissances et les difficultés de chacun, où l'on prend le temps de faire des exercices pour que chacun puisse assimiler le fonctionnement de l'ordinateur. Vous devez venir avec votre PC portable (connexion Wifi disponible).

Quand ? A raison de 2 jeudis par mois de 13h30 à 16h

Où ? nouvelle Bibliothèque communale de Namur « La Célestine » – Rue du Premier Lancier

Les prochaines dates sont : 10 et 24/09, 08 et 22/10, 12 et 26/11, 3 et 10/12

→ ATELIER CUISINE

Nous vous proposons de cuisiner des repas équilibrés avec des produits de saison à moindre frais. A chaque atelier, nous préparerons des

plats faciles à reproduire chez vous.

Quand ? Un mardi par mois de 10h à 13h

Où ? Au 4^e étage de la Mutualité Chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55, 5000 Namur

PAF : 6 € par séance

Merci de prévoir un tablier de cuisine. Les plats seront dégustés ensemble sur place.



Les dates des prochains ateliers sont : 15/09, 06/10, 10/11, 08/12

→ ATELIER COLLATIONS



Après l'atelier cuisine, nous confectionnons de délicieux en-cas avec des produits sains pour se régaler sans nuire à sa santé

Quand ? Un mardi par mois de 13h30 à 16h

Où ? Au 4^e étage de la Mutualité Chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55, 5000 Namur

Les dates des prochains ateliers sont : 15/09, 06/10, 10/11, 08/12

→ ATELIER JEUX ADAPTÉS À AUVELAIS



Se retrouver autour d'une table de jeux adaptés, en toute simplicité et convivialité en partageant un goûter ensemble.

Quand ? Chaque dernier jeudi du mois de 13h30 à 16h

Où ? Salle Polyvalente, rue des Auges, 3 à 5060 Auvelais

Les dates des prochains ateliers sont : 24/09, 15/10, 19/11, 17/12

Activités sportives

Les activités sportives sont adaptées aux personnes présentant des difficultés physique et/ou intellectuelle. L'accompagnement est prévu en fonction du handicap des participants : moniteurs spécialisés et volontaires sont présents pour assurer du sport de qualité et la sécurité de tous. Pour adapter au mieux cet encadrement, il est nécessaire de s'inscrire aux activités.

→ SPORTI-H-GO

1. Multisports

Les jeudis de 17h30 à 18h30 au centre sportif de TABORA à Salzinnes, Hall au rez-de-chaussée.



Quelques recommandations :

- avoir une tenue adéquate à la pratique sportive (une paire de baskets à porter exclusivement à l'intérieur)
- attacher ses cheveux avec un simple élastique
- prévoir une petite bouteille d'eau
- NE PAS porter de bijoux !
- avertir un responsable de toute absence



2. Gymnastique douce

Tous les mercredis de 10h à 11h au hall sportif de l'ADEPS à Jambes, salle au rez-de-chaussée (accessible aux PMR)

Le bien-être à la portée de tout un chacun par une pratique sportive en douceur.

3. Multi-danse

Deux mercredis par mois de 10h à 11h30 à Tabora à Salzinnes.

→ SPORT SANTE NAMUR

1. Natation

Les samedis de 10h à 11h15 (sauf durant les vacances scolaires) à la piscine de Saint-Servais.



Renseignements et inscriptions auprès de Marie Delobbe au 0473/65.05.21 ou sport.namur@alteoasbl.be



PROGRAMME DES CENTRES DE RENCONTRE ET D'EXPRESSION

Les centres de rencontre sont créés dans diverses localités par des personnes bénévoles.

Ils ont pour objectifs de :

- Briser l'isolement et développer des liens de solidarité entre des personnes d'une même région ;
- Encourager les débats sur des thèmes d'actualité, sur des sujets qui concernent notre public et son environnement ;
- Proposer des activités adaptées et accessibles aux personnes handicapées (activités culturelles, artistiques, ludiques, corporelles...);
- Développer des projets et des actions de proximité en vue de construire une société plus solidaire et accessible à tous.

SECTION LOCALE	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Section locale de Saint-Servais	Le 1 ^{er} et le 3 ^e lundi du mois de 14h à 16h30 07 et 21/09 05 et 09/10 02 et 16/11 07 et 21/12	Home Saint Joseph rue Ernotte, 10 5000 Namur	Isabelle Duikers 0472/80.58.21
Section locale d'Eghezée	Le 4 ^e lundi du mois de 14h30 à 17h 28/09 26/10 23/11 28/12	Salle paroissiale rue des Coquelicots 5310 Longchamps	Philippe Goffin 081/51.13.70

EXPOSITION
DU 01/09/26 AU 20/09/26

CE QUE VOUS NE VOYEZ PAS

Portraits sur les handicaps et maladies invisibles

ATRIUM 57
Rue du moulin 57,
5030 Gembloux

VERNISSAGE
Mardi 01/09/26 | 18h30 à 21h30
Entrée gratuite.



Altéo 

ATRIUM 57
Centre culturel de Gembloux
alteoasbl.be
081/237.237

Altéo Namur

081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 16h

@ provincenamur@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**

