

Bureau Postal
de Charleroi X

Expéditeur
Place du XX août, 38
4000 Liège

N°39
SEPT 2026



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921581

VERVIERS

ALTÉO MAG

BOUGER POUR
MIEUX VIVRE

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo



EDITO

A l'heure où ces lignes sont écrites, comme tout le monde, vous avez dû faire face à la vague de chaleur du mois de juin. Nous espérons vous retrouver toutes et tous en pleine forme.

Malgré la chaleur, les congés, nos animateurs avec l'aide de volontaires, vous réservent de beaux projets dans les mois à venir.

De fin octobre à fin novembre, en partenariat avec la résidence Léonardo Da Vinci de Welkenraedt, nous accueillerons l'exposition nationale consacrée aux handicaps invisibles. Tout au long de ce mois, différentes activités autour du thème de la santé mentale seront également proposées.

En collaboration avec Enéo et la Mutuelle, des conférences seront organisées à Malmedy et à Verviers avec comme point d'orgue, les aidants proches.

Comme chaque mois de septembre, les activités sportives reprennent : aquagym, le padel, le tennis de table et les journées multisports.

N'oubliez pas non plus les dernières marches de l'année, organisées le premier mardi du mois ainsi que celles avec la joëlette le 11 du mois.

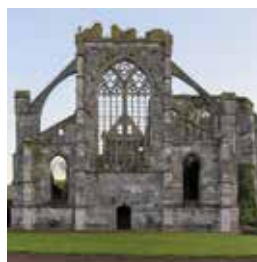
Et si vous voulez vous évader le temps d'une journée, ne manquez pas la sortie d'Oxy'bulles organisée en octobre.

Dans ce numéro, vous retrouverez également l'actualité de nos locales et leurs programmes pour les mois à venir. Au plaisir de vous revoir lors de l'une ou l'autre de nos activités.

*Jeannine Baguette
et Jacky George
Présidents d'Altéo
Verviers*



SOMMAIRE



3

ACTUS RÉGIONALES

- Voyage au cœur de l'invisible
- La journée des volontaires à Blégnv
- Les excursions Alt'évasion et Oxy'bulles
- Le Relais pour la Vie et actions CAP48
- Projet Politique
- Le service Accompagnement & Transport arrive à la régionale de Verviers
- Le projet aidants proches

9

ÉCHOS DES LOCALES

- Les locales de Plombières / Verviers / Welkenraedt

10

SPORT

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

Androus Gawra (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• Collaboration

Jeannine Baguette
Jacky George
Emilienne Mambour
Liliane Herzet
Maité Hansenne
Redwan H'Mamou
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



Voyage au cœur de l'invisible

« NE JUGEZ PAS CE QUE VOUS NE VOYEZ PAS » :
UNE EXPOSITION ALTÉO POUR CHANGER LES REGARDS.

Durant tout le mois de novembre, la maison de repos Leonardo Da Vinci à Welkenraedt accueillera une exposition nationale consacrée aux handicaps invisibles et aux maladies invisibles.

Cette exposition invite chacun à dépasser les apparences, à mieux comprendre les réalités vécues par d'autres et à porter un regard plus attentif sur ce qui ne se voit pas toujours.

Le vernissage aura lieu le **samedi 31 octobre dès 13h** avec un drink d'accueil.

Au programme :

- une conférence sur l'âgisme donnée par **Monsieur Pierre Missoten**, co-responsable de LyAge (Spin-off ULiège) et collaborateur scientifique UPsySen ;
- des témoignages ;
- une prestation des « Lions chantants », une chorale inclusive.

CRÉER DU LIEN ENTRE LES GÉNÉRATIONS

Ce projet est aussi une invitation à la rencontre. Des écoles et des plaines seront accueillies durant le mois afin de sensibiliser les plus jeunes aux handicaps invisibles et aux maladies invisibles autour de cette exposition.

UNE CLÔTURE SOUS LE SIGNE DU PARTAGE

Le **samedi 28 novembre**, le projet se clôturera avec une pièce de théâtre ainsi que la présentation des réalisations issues des ateliers créatifs, de broderie et d'écriture.

Un moment convivial pour mettre en valeur les talents, les rencontres et les nombreuses contributions qui auront rythmé ce mois.

NOVEMBRE : UN MOIS POUR PRENDRE SOIN DE SOI, DES AUTRES ET DU LIEN QUI NOUS UNIT

Durant tout le mois de novembre, autour de cette exposition, des activités seront proposées pour

répondre aux objectifs fixés par un groupe de volontaires désireux de permettre à chacun de développer un environnement favorable à la santé et au bien-être.

Au fil des semaines, ce projet proposera des espaces pour créer, échanger, s'exprimer et se rencontrer. Il mettra également en lumière différentes façons de prendre soin de soi, de traverser les périodes difficiles et de mieux comprendre la santé mentale.

UN PROGRAMME RICHE EN DÉCOUVERTES ET EN RENCONTRES

Ateliers de broderie

Les lundis 2, 9, 16 et 23 novembre de 14h à 16h.

Des moments créatifs favorisant la détente, les échanges et le développement de la préhension, notamment chez les personnes âgées.

Ateliers créatifs

Les jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre de 14h à 16h.

Des ateliers pour laisser place à l'imagination et créer ensemble.

Ateliers d'écriture avec François Tefnin, écrivain et psychologue

Les samedis 21 et 28 novembre dès 09h30.

Un espace d'expression autour des mots, des émotions et des expériences de vie.

Séance cinéma

Vendredi 13 novembre à 18h.

Un moment de découverte et d'échange autour d'une thématique en lien avec le projet.

Présence de Qualias

Les 2 et 14 novembre – Des tests de prévention seront proposés autour de différents aspects de la santé : vue, audition, diabète...

UN PROJET PORTÉ COLLECTIVEMENT

Cette initiative est réalisée en partenariat avec la **Maison médicale Les Coquelicots**, le **CPAS de Welkenraedt, Inago**, la **Commune de Welkenraedt**, **Qualias** et la **Fédération Wallonie-Bruxelles**.

La journée des volontaires à Blégny

UNE BELLE JOURNÉE PLACÉE SOUS LE SIGNE DU PARTAGE
POUR NOS VOLONTAIRES



En juin dernier, nous avons eu le plaisir d'organiser une journée spécialement dédiée à nos volontaires, un moment de rencontre, de convivialité et de reconnaissance pour leur engagement tout au long de l'année.

Spécificité de cette année, les volontaires de la régionale de Verviers et de la régionale de Liège étaient réunis pour le plus grand bonheur de tous (c'est vous qui l'avez dit).

C'est dans le cadre magnifique de Blégny Mine que nous nous sommes retrouvés pour profiter ensemble de cette belle journée. Malgré une température un peu élevée, la chaleur est restée tout à fait supportable et n'a en rien diminué la bonne humeur des participants.

La journée a débuté par un petit jeu animé avec enthousiasme par Lio, permettant à chacun de se mettre dans l'ambiance et de partager quelques beaux moments de rire et de complicité.

Après cette ouverture dynamique, les participants ont été répartis en différents groupes afin de découvrir les activités proposées : une partie de

mini-golf ou Androus et Redwan étaient de loin les plus mauvais, une visite du musée de Blégny Mine pour les curieux d'histoire et de patrimoine, ainsi qu'une découverte du terril accompagnée par Jean-Yves, qui a partagé ses connaissances et ses anecdotes avec passion.

Le temps de midi fut également un beau moment de rassemblement autour d'un délicieux repas préparé par le service traiteur. Tous ont pu profiter de ce moment pour échanger, discuter et simplement savourer le plaisir d'être ensemble.

Et parce qu'une belle journée ne se termine jamais sans une petite touche sucrée, un délicieux tiramisu préparé avec soin par Danielle, Evelyne et Christine est venu clôturer le repas avec gourmandise.

Avec 130 volontaires présents, cette journée fut une véritable réussite. Un grand merci à toutes les personnes qui ont contribué à son organisation et, surtout, merci à nos volontaires pour leur présence, leur énergie et leur engagement.

Une journée riche en sourires, en découvertes et en beaux souvenirs... à renouveler sans hésitation !

Les excursions Alt'évasion et Oxy'bulles

Les excursions avec Altéo Liège et Verviers, c'est bien plus qu'un simple programme de sorties : c'est une invitation à sortir de chez soi, à rencontrer de nouvelles personnes et à partager des moments conviviaux. Et grâce à l'accompagnement bienveillant de nos volontaires, chacun peut profiter de loisirs adaptés en toute confiance. Notre équipe dévouée est là pour vous offrir une véritable bulle d'oxygène. Nos activités sont ouvertes à tous, à la seule condition d'être en ordre d'affiliation auprès d'Altéo.

Prochaines sorties :

DATE	ACTIVITÉ	PRIX & TRANSPORT	DATE CLÔTURE DES INSCRIPTIONS
Mardi 8 et jeudi 10 septembre	 Croisière sur la Meuse à bord de l' « Ancre bleue »	15 €	17/08/2026
Dimanche 4 octobre	 Visite du jardin botanique de Meise (Bruxelles) + goûter	55 € En car avec élévateur De ±9h30 à 19h	11/09/2026
Samedi 24 octobre	 Happy Halloween à Mini Europe (Bruxelles)	60 € En car	28/09/2026
Vendredi 6 novembre	 Visite guidée du bois du Cazier et de l'Abbaye d'Aulne ou du musée de la Batellerie	89 € En car	12/10/2026
Samedi 28 novembre	 Visite guidée du musée de la lessive à Spa + goûter	30 € En train accessible PMR De ±12h30 à 18h	06/11/2026
Samedi 12 décembre	 Découverte de la ville et de son marché de Noël à Charleville-Mézières (FR)	48 € En car	16/11/2026



Comment s'inscrire ?

- directement sur le site internet : www.alteoasbl.be
- par mail à **info@alteoasbl.be**
- par téléphone du lundi au vendredi (sauf jours fériés) entre 9h et 12h au **081/237.237**

Le Relais pour la Vie et actions CAP48

ALTÉO LIÈGE-VERVIERS SOUTIENT LES « RELAIS POUR LA VIE »

Le cancer touche de plus en plus de personnes, et peut affecter presque toutes les parties du corps. La recherche contre cette maladie évolue sans cesse, mais pour cela, elle a besoin de moyens. Le Relais pour la Vie est un bon moyen de récolter des fonds pour la recherche.

Après Seraing, ce sera au tour de Verviers d'accueillir un Relais pour la Vie les **26 et 27 septembre** prochain, et Altéo sera bien sûr, encore de la partie ! Venez nous faire un petit coucou lors de ce week-end magnifique ! Plusieurs activités sont au programme.

N'oublions pas la vente de post-it et de chaussettes CAP48 :

En octobre prochain, nos volontaires seront présents dans différents points de vente annoncés

sur nos réseaux sociaux. N'hésitez pas à venir les rencontrer et à acheter des post-it ou une paire de chaussettes CAP48. Ces ventes permettent de récolter des fonds pour financer des projets concrets et innovants en faveur des personnes en situation de handicap et de l'aide à la jeunesse. Chaque année, CAP48 soutient de nombreuses associations de terrain en finançant notamment la rééducation, les soins adaptés, les logements supervisés et les aides à la mobilité, contribuant ainsi à améliorer la qualité de vie de nombreuses personnes. On compte sur vous !

**Vous pouvez toujours faire un don à la fondation contre le cancer : IBAN : BE45 0000 0000 8989
BIC : GEBABEBB**

• • • • •

Projet Politique

RENDEZ-VOUS AVEC LES POLITIQUES : DEUX ANS APRÈS, OÙ EN SOMMES-NOUS ?

En avril 2024, le groupe de travail politique de la Régionale et le Sérac de Verviers avaient invité les représentants des partis démocratiques candidats aux élections afin d'échanger sur des enjeux importants pour les personnes en situation de handicap : accessibilité des transports, soins de santé, fracture numérique, maintien à domicile et inclusion.

Les responsables politiques avaient été prévenus qu'un bilan serait organisé à mi-mandat. Cette nouvelle rencontre aura lieu **le vendredi 25 septembre, de 17h30 à 20h30**, et se clôturera par un moment convivial autour d'un verre.

Pour préparer cet échange, les notes de la rencontre de 2024 ont été synthétisées dans un document qui sera remis aux participants. Celui-ci sera

disponible en version classique et en FALC (Facile à Lire et à Comprendre).

La rencontre est ouverte à toutes et tous, même aux personnes n'ayant pas participé à la première édition. Deux séances préparatoires sont proposées à la Mutuelle de Verviers (rue L. Defays) :

- **Samedi 5 septembre, de 10h à 11h**
- **Mercredi 16 septembre, de 11h à 12h**

Ces rencontres permettront de préparer ensemble les questions autour de trois priorités : **l'accessibilité des transports, la fracture numérique et les soins de santé.**

Inscriptions auprès d'Altéo :
087/237.237 ou info@alteoasbl.be

Le service Accompagnement & Transport arrive à la régionale de Verviers

BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT ?

Altéo propose aux membres Altéo et membres MC un service de transport nécessitant un accompagnement pour vos rendez-vous médicaux et autres déplacements quel que soit le motif.

Exceptions :

- Certains accompagnements demandent de la régularité dans la durée. C'est la raison pour laquelle nous ne réalisons pas d'accompagnement vers les centres de jour et les centres de dialyse, la disponibilité de nos volontaires variant fortement de semaine en semaine.
- Altéo concentre son énergie là où il n'existe pas d'alternative. Si vous souhaitez faire vos courses, nous vous invitons à contacter un service dédié présent sur votre territoire.

Si vous êtes dans cette situation et qu'aucune alternative n'est possible, nous vous aiderons provisoirement.

Ce service est complètement organisé et réalisé par des bénévoles.

Tarifs :

- 0,60 €/km parcouru par le volontaire depuis son domicile
- Aucun frais de prise en charge, d'accompagnement ou d'attente
- Facturation après le déplacement
- Intervention de la MC : 0,15 €/km pour les trajets à motif médical

Les demandes peuvent être réalisées du lundi au vendredi de 9h à 12h au 081/237.237. Pensez à introduire votre demande au moins une semaine à l'avance.

ENVIE DE DEVENIR VOLONTAIRE ?

Pour faire vivre ce nouveau service dans l'arrondissement de Verviers, nous recherchons activement des volontaires. Trois façons possibles de s'engager :

• Répondre aux appels téléphoniques des bénéficiaires

Il s'agit de recueillir les demandes et les encoder dans un programme informatique spécifique. La centrale est opérationnelle du lundi au vendredi de 9 à 12h.

• Trouver des accompagnateurs

Il s'agit de mettre en relation les bénéficiaires avec les volontaires disponibles.

• Accompagner et transporter

Avec votre véhicule, vous conduisez et accompagnez les membres selon leurs besoins. Vos frais de kilomètres vous seront évidemment remboursés selon le tarif en vigueur et vous bénéficiez d'une couverture en omnium mission.

Vous êtes disponible une heure, deux heures ou quelques heures par mois... Cela peut faire une grande différence dans la vie de quelqu'un. Rejoignez-nous et ensemble, facilitons la mobilité et l'inclusion.

Intéressé par du volontariat ?

Contactez Maïté au 0477/78.06.94

Le projet aidants proches

SOUTIEN AUX AIDANTS PROCHES : POUR DES AIDANTS EN ÉQUILIBRE

Les aidants proches occupent une place essentielle dans l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie (maladie, handicap, vieillissement). Pourtant, leur rôle reste souvent méconnu, peu valorisé et insuffisamment soutenu.

Parce qu'accompagner un proche ne devrait jamais rimer avec s'oublier... La MC, Altéo et Énéo, en partenariat avec divers intervenants partenaires, vous invitent à plusieurs après-midi dédiées aux aidants proches.

- Vous accompagnez un proche au quotidien ?
- Vous ressentez parfois fatigue, surcharge mentale ou isolement ?
- Vous cherchez des solutions concrètes pour mieux gérer votre rôle ?

Nous vous proposons un moment pour vous, pour souffler, comprendre et partager. Nous vous convions à un espace d'échange bienveillant entre aidants pour partager expériences et ressources.

- **Conférence proposée par l'ASBL Aidants proches** (définition et réalités des aidants-proches, reconnaissances existantes, enjeux actuels, présentation de l'ASBL et des actions...) Intervention complémentaire du service autonomie de la MC
→ 01/10 – 14h à 16h – MC Verviers
6/10 – 14h à 16h – MC Malmedy

- **Présentation du Carnet de Vie initié par Énéo**

Réflexion autour du maintien à domicile avec PalliaVerviers: Jusqu'où peut-on aller? Comment se fixer des limites? Quelle acceptation du risque? Quels éléments à prendre en considération?

- .../11 – 14h à 16h – MC Verviers
- .../11 – 14h à 16h – MC Malmedy

- **Atelier animé par une ergothérapeute du service SAGADOM Verviers** pour prévenir les risques à domicile, apprendre les bons gestes et faciliter votre quotidien.

L'atelier sera également accompagné par une psychologue du RésME pour vous outiller à mieux gérer vos émotions (culpabilité, fatigue, découragement...) et prévenir la surcharge mentale.

- 07/12 – 14h à 16h – MC Verviers
- 03/12 – 14h à 16h – MC Malmedy

Ne restez pas seul(e). Rejoignez notre réseau de soutien et offrez-vous ce temps précieux – parce que prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de l'autre.



Comment s'inscrire ?

- directement sur le site internet : www.alteoasbl.be
- par mail à info@alteoasbl.be
- par téléphone du lundi au vendredi (sauf jours fériés) entre 9h et 12h au **081/237.237**

La locale de Plombières

ALTÉO PLOMBIÈRES EN VOYAGE.

Il fait un peu frais ce 6 juillet quand nous prenons la route pour la Forêt Noire, mais la bonne humeur est déjà au rendez-vous.



Dès le lendemain et sous un soleil de plomb, nous allons parcourir la région dans tous les sens, tantôt seuls tantôt accompagnés du patron de l'hôtel et même d'un guide privé. Grâce à lui nous avons découvert la région et contemplé des paysages extraordinaires. Quelle beauté !

Il y a eu aussi la visite d'une ancienne ferme témoin de la vie d'avant, la tour des cigognes et son four, la dégustation de liqueurs et du fameux gâteau « Forêt Noire ».

Nous n'oublierons pas la superbe balade sur le lac de Constance, les soirées musicales pleines d'une ambiance extraordinaire et bien évidemment les matchs de foot pour supporter nos petits belges.

Une fois de plus nous rentrons avec la tête pleine de beaux moments conviviaux et de merveilleux souvenirs.

On remet ça l'an prochain !



.....

La locale de Verviers



En avril, c'était Bingo. Grâce à une table de lots bien achalandée, tous nos joueurs ont eu la possibilité de s'en retourner à la maison avec deux lots.

Que de sourires sur leurs visages.

Et comme nous venions de vivre Pâques, c'est bien sûr un moka qu'on aura pour goûter.

Au mois de **mai**, après midi karaoké. Que de chansons à notre disposition... ils y en avaient pour tous les goûts ! Beaucoup se sont risqués en solo, tandis que



d'autres ont préféré faire appel à des volontaires pour les accompagner.

Il faut croire qu'ils ont quand même bien chanté, car pas de pluie, pas d'orage ni d'éclairs dans le ciel au-dessus de la Mutuelle ! Les seuls éclairs de l'après-midi se trouvaient dans les assiettes...et ils étaient à déguster !

En **juin**, chacun a pu profiter d'un moment agréable selon ses envies : certains se sont amusés avec des jeux, tandis que d'autres ont laissé libre cours à leur créativité avec de jolis coloriages. Pour clôturer cette belle après-midi, nous avons mangé une délicieuse gaufre aux fruits. De beaux moments de convivialité, de partage et de bonne humeur comme chaque fois !

La locale de Welkenraedt

Plusieurs activités ont eu lieu ces derniers mois. Le 15 avril nous avons proposé à nos membres un bingo. Jamais de perdants, que des gagnants chez nous ! Tous ont reçu un petit cadeau et nous ont rendu un grand sourire.

Nous sommes également Sortie au calvaire de Moresnet Chapelle le 20 mai.

Le parc fleuri et magnifique et permet de superbes balades.



Une partie des participants sont allés jouer à des jeux de sociétés à la MR Regina avant d'être rejoints par le reste du groupe pour le goûter.

Enfin le 17 juin, à la place d'une excursion, nous avons proposé à nos membres un restaurant : le Sandroli, sur la place de Welkenraedt.

Au menu : Apéro, Volaille farcie forestière / frites / salade tomates / salade de fruits ou mousse au chocolat.

Trois sorties conviviales que nous pouvons qualifier de réussites tant les sourires étaient présents et les retours positifs.

SPORT

Sport

UNE NOUVELLE SAISON SPORTIVE DÉMARRE... DÉJÀ !

Chez Altéo, le sport ne prend jamais vraiment de vacances : il aime trop vous retrouver.

L'aquagym : notre grand classique

Bonne nouvelle : l'aquagym reste au programme avec notre fidèle Michel Curtz, volontaire passionné et aux commandes de l'activité depuis de nombreuses années.

Rendez-vous **deux lundis par mois à la Cité de l'Espoir**, pour bouger en douceur, travailler sa forme et partager un bon moment dans une ambiance conviviale.

⚠ Petite info importante : des travaux et une remise en état de la piscine pourraient occasionner quelques changements dans l'organisation. Pour ne rien manquer, gardez un œil sur nos réseaux sociaux et restez en contact avec Michel.

Le tennis de table poursuit l'échange

Les jeudis soirs, les raquettes reprendront également du service au **hall Don Bosco**. Fabrice Delrez, animateur expérimenté et toujours motivé, continuera à vous accueillir.

Les marches, toujours au pas

Nos balades adaptées continuent elles aussi ! Michèle et Roro vous donnent rendez-vous **chaque premier mardi du mois** pour prendre l'air, découvrir de nouveaux horizons et profiter d'un moment convivial.

Les journées sportives et handifoot

Le planning pour nos différentes journées sportives et handifoot est sorti. Nous sillonnerons la principauté liégeoise pour vous proposer toujours plus de sports et de plaisir.

Informations pratiques

Toutes les dates, horaires et informations utiles sont disponibles dans notre agenda. N'hésitez pas non plus à contacter vos permanents verviétois pour toute question.



DATE	LIEU	TYPE DE JOURNÉE
13 octobre 2026	RES Wanze-Bas-Oha	Handifoot
19 Novembre 2026	KAS Eupen	Handifoot
26 novembre 2026	Hall Fléron	Multisports adaptés
10 Décembre 2026	Pôle Ballon Waremmé	Handifoot
14 Janvier 2027	RFC Huy	Handifoot
02 Février 2027	RFCB Sprimont	Handifoot
18 février 2027	RFC Seraing	Handifoot
11 mars 2027	Hall Fléron	Multisports adaptés
16 mars 2027	RFC Liège	Handifoot
1 avril 2027	Hall Moray Verviers	Multisports adaptés
13 Avril 2027	RFC Malmundaria	Handifoot
13 Mai 2027	Stade Verviétois	Handifoot

Contact : 081 237 237 ou info@alteoasbl.be

	TYPE D'ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SPORTS	Tennis de table	Tous les jeudis de 18h à 20h	Hall Don Bosco de Verviers (rue des sottais)	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers 081/237.237 Redwan : 0494/23.50.56 info@alteoasbl.be www.alteoasbl.be
	Aquagym	Tous les 1 ^{er} et 3 ^e lundis de 17h30 à 19h	Cité de l'espoir Les Croisiers, 2 4821 Andrimont	
	Marche	Tous les 1 ^{er} mardis du mois et tous les 11 du mois. de 17h30 à 19h	Voir programme en page 10	
LOISIRS	Excursions Oxy'bulles • Jardin botanique • Musée de la lessive	04/10 28/11	Bruxelles Spa	Hansenne Maïté Bureau Altéo Verviers 081/237.237 info@alteoasbl.be www.alteoasbl.be
	Journée regionale	12/09	Théâtre du Peigné Place du marché Verviers	081/237.237 info@alteoasbl.be www.alteoasbl.be
	Locale de Plombières • Barbecue • Café Klatsch	27/09 09/09, 14/10, 11/11 et 09/12	Salle du Tir Plombières	Liliane Herzet 087/78.77.94 0479/53.67.87
	Locale de Verviers • Cinéma Pathé • Bricolage d'Halloween • Atelier cuisine • Fête de Noël	19/09 17/10 21/11 19/12	MC Verviers	Jeannine Baguette 0495/19.69.31
	Locale de Welkenraedt • Sortie à Banneux • Quizz, jeux de société et papote • Messe et goûter de Noël	21/10 18/11 12/12	Réfectoire école communale	Anne Decroupet 0478/61.89.21 Joseph Taeter 0499/27.20.88
ACTIVITÉS RÉGIONALES	Groupes à Thèmes • Groupe Accessibilité • Groupe Oxy'bulles • Groupe Sports • Groupe Légo • Groupe Aidants proches à Verviers et à Malmedy		MC Verviers	Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
	Voyage au cœur de l'invisible • Exposition : « ne jugez pas ce que vous ne voyez pas » GRATUIT • Vernissage • Ateliers broderie • Ateliers créatif • Ateliers Ecriture • Dépistage • Cinéma	Durant tout le mois de Novembre 31/10 2-9-16-23/11 5-12-19-26/11 21 et 28/11 2 et 14/11 13/11	Maison de Repos Leonardo Da Vinci	Informations : 081/237.237 Redwan : 0494/23.50.56 info@alteoasbl.be www.alteoasbl.be
	Projets aidants proches • Conférence ASBL Aidants proches • Présentation Carnet de Vie Énéo • Atelier ergo SAGADOM et psy RéSME	01/10 6/10 .../11 .../11 07/12 03/12	MC Verviers MC Malmedy MC Verviers MC Malmedy MC Verviers MC Malmedy	081/237.237 info@alteoasbl.be www.alteoasbl.be

Altéo Verviers

☎ 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**

