

Gros plan sur

# 50 ans de rencontres, d'actions, de combats et de solidarité

Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées a été fondé en 1961 à l'initiative de la MC afin d'offrir aux personnes les plus fragilisées les moyens de prendre elles-mêmes leur destinée en main. Grâce à ses 500 volontaires et 1.500 membres, Altéo Liège est devenu un acteur incontournable dans le monde du handicap. A l'occasion de son 50<sup>ème</sup> anniversaire, En Marche a rencontré deux personnalités du mouvement...

**Actions politiques**, accompagnement et transports, formations, activités culturelles, sportives et de loisirs, séjours de vacances... de nombreuses activités sont proposées pour permettre aux personnes malades, handicapées, vieillissantes et en perte d'autonomie de conserver ou (re)trouver une place dans la société.

### 25 ans d'actions

La défense des intérêts et des droits des personnes malades et handicapées grâce à la participation active de ses membres est une des missions principales d'Altéo. Par ses actions politiques, Altéo vise les changements dans différents domaines : accessibilité, mobilité, emploi, formation, revenus...

Animateur Altéo depuis 25 ans, Gérard Silvestre s'occupe avec passion de tout le secteur "action politique" (rédaction de dossiers thématiques, interpellation du monde politique, animation de groupes de travail...). Comme tous les mois, il anime ce mercredi une commission accessibilité-mobilité qui regroupe une quinzaine de personnes. A l'ordre du jour de cette réunion, il a prévu un projet d'instauration de chèques taxi, une formule qui permettrait d'améliorer la mobilité des personnes handicapées sans multiplier les services spécifiques. Les avis sont divergents : si beaucoup trouvent l'idée attrayante, les freins sont nombreux lorsqu'on aborde la faisabilité (question des hors-ville où il n'y a pas de taxi, des horaires, du rendez-vous "imprévu"...) et les conditions d'octroi : "Pourquoi limiter le transport à des raisons médicales ou de loisirs ? Il faut toujours se justifier !" s'indigne une personne voiturée.

Le principe de la commission est de travailler sur base de cas concrets, de situations vécues par les membres du groupe. Ainsi, un membre signale un trottoir cassé rue Ransonnet à Liège. "Il s'agit du terminus du bus 4 qui est une ligne adaptée pour les personnes à mobilité réduite" rappelle Gérard, lui-même non-voyant. "Il faut s'adresser à la fois à la Ville et au TEC mais il faut

draît faire quelques photos avec un voituré pour monter un petit dossier". La réunion n'est pas encore terminée que trois participants se sont déjà fixés rendez-vous la semaine qui suit ! Gérard est un habitué de ce genre de démarche : "Il m'est arrivé une fois de me tromper : il faut toujours objectiver et être très attentif".

### Changement politique

Les groupes de travail ont pour objectif d'être un lieu de parole, d'échange, d'analyse et de revendications en vue d'un changement politique. Ainsi, pour améliorer l'accessibilité et la mobilité aux bâtiments, voiries et transports publics, la commission accessibilité-mobilité a déjà mis en place de nombreuses actions : abris et lignes de bus accessibles aux PMR, encombrements des trottoirs dans la Ville de Liège, action "fourchette" pour des restaurants accessibles (remise d'une fourchette noire à ceux qui se prétendent accessibles mais ne le sont pas, fourchette d'or à ceux qui sont vraiment accessibles), action de sensibilisation pour des emplacements de parking destinés aux PMR...

A côté de cette commission accessibilité-mobilité, Gérard anime également deux autres groupes : un groupe ("Après parents") de rencontre, d'entraide et d'action pour les parents d'enfants handicapés mentaux et un groupe "Presse" qui relève tout ce qui paraît dans la presse concernant de près ou de loin la personne handicapée (point de départ pour interpellation une commune, une entreprise...). Il participe également à différents collectifs qui regroupent d'autres associations et il coordonne le collectif "mobilité". "En 2005, sur base d'une série de constatations faites lors d'animations sur la mobilité, il fallait interpellier le TEC. Nous pouvions soit le faire nous-mêmes, soit faire une interpellation collective pour être plus forts. Nous avons réussi à convaincre d'autres associations de rejoindre le mouvement (ASPH, Gamah, Télé-Service Liège, AVJ pluriel...)".

### Rencontre et intégration

Altéo agit pour améliorer l'intégration des personnes malades et handicapées dans tous les secteurs de la vie de notre société. Cette intégration passe aussi par les activités de loisirs, qu'il s'agisse de sport, d'activités culturelles ou de séjours de vacances.

Présidente d'Altéo Liège, Jeanne Dreessen ne compte pas les heures et l'énergie consacrées bénévolement au mouvement ! "C'est lors d'un pèlerinage en train à Lourdes que j'ai eu le déclic ! J'étais partie avec une amie et en voyant les accompagnatrices à l'œuvre avec les malades, je me suis dit que faire ce qu'elles faisaient, je le ferais bien... L'année suivante, j'ai lu dans En Marche que la mutualité recherchait des bénévoles et je me suis inscrite pour accompagner les vacanciers transportés en les ambulance. En 1995, j'ai fait mon premier séjour comme responsable".

Des dizaines de séjours plus tard, Jeanne garde toujours le même enthousiasme et de précieux souvenirs. "Lors d'un séjour en Savoie, une dame d'une cinquantaine d'années qui avait fait une thrombose était voiturée. Arrivée à 2.000 m, 17 marches l'empêchaient d'arriver au plateau du téléphérique. Des skieurs l'ont portée jusqu'en haut : elle pleurait car elle pensait ne jamais pouvoir vivre ça !".

### Constante évolution

Megève, Saint-Martin-de-Ré, La Clusaz... En plus de 25 ans, Jeanne a vu évoluer les choses. "Je me souviens d'un séjour à la mer dans un hôtel. On parcourait les rues de Nieuport pour trouver des blocs afin de rehausser les lits... Pas facile de faire les soins dans des lits au ras du sol !". Si elle reconnaît que l'évolution technique a permis d'améliorer bien des choses (lits à hauteur variable, cars adaptés avec élévateur...), elle constate également que les personnes sont devenues plus exigeantes aujourd'hui. Mais ce qui la marque le plus, "ce sont les jeunes qui ne sont plus habitués à manger une nourriture saine ! J'ai préparé de nombreuses soupes pour les enfants qui fréquentaient les plaines. Un jour que j'avais oublié mon mixeur, j'étais contrariée car il restait des morceaux dans ma soupe alors que j'aurais voulu qu'elle soit onctueuse... Un jeune est venu me féliciter : il n'avait jamais mangé autre chose que de la soupe en boîte !".

### Une formation adaptée

Qu'elle soit drôle, dramatique, émouvante ou stressante, Jeanne affirme que chaque expérience vécue avec Altéo donne une leçon. "Tous

Présidente d'Altéo Liège, Jeanne Dreessen ne compte pas les heures et l'énergie consacrées bénévolement au mouvement !



Gérard (au centre) lors de la commission accessibilité-mobilité.

ces petits événements-là nous poussent à avoir une formation complète : on ne s'invente pas bénévole ! Au départ, les volontaires ont envie d'aider mais on n'aide pas si on n'est pas formé". Ainsi, chaque nouveau volontaire doit participer à au moins deux formations : connaissance du mouvement et manutention/nursing ou manutention voiture selon le type d'engagement. "Il y a également deux formations à l'écoute qui nous permettent de repé-

rer certains problèmes ou détresses. Il nous arrive alors de passer la main au service social".

A l'occasion du 50<sup>ème</sup> anniversaire du mouvement, Jeanne nous faisait remarquer qu'un passage à Altéo ne laisse personne indifférent : "Il y a une grande amitié qui s'installe entre les bénévoles, on peut compter les uns sur les autres et on se soutient très fort !".

Contact Altéo Liège : 04/221.74.33 ou [alteo.liège@mc.be](mailto:alteo.liège@mc.be) - [www.alteo.liège.be](http://www.alteo.liège.be)

## Témoignages

**Valérie (42 ans, personne cérébro-lésée) est une fidèle des séjours Altéo depuis une quinzaine d'années.** Renversée par une voiture à l'âge de 17 ans, cette jeune femme dynamique, volontaire et pleine d'humour a vu sa vie basculer. "Au bout de 3 mois et demi de coma, j'ai dû tout réapprendre". Après plusieurs tentatives d'habitation protégée, cette ancienne championne de Belgique de natation a finalement obtenu son appartement : "Aujourd'hui, je vis ma vie comme je l'entends, avec toutes les conséquences de mon accident...".



Grâce à Altéo, Valérie a découvert le Portugal, le Maroc, Majorque, les Gorges du Verdon... "Lorsque je voyage avec Altéo, j'ai le sentiment d'être comme tout le monde ! On a tous un handicap différent et malgré ce handicap, on parvient à s'entendre et à passer un séjour formidable ! On est accueilli comme on est et on ne porte aucun jugement sur vous !". Si Valérie a fait de formidables voyages à l'étranger, son meilleur souvenir reste lié à la Belgique, lors des Francofolies de Spa : "Les Francos, ça c'est génial ! Les concerts, l'ambiance, tout ! Avec mon handicap, par la force des choses, je ne pouvais pas assister à tout car je dois beaucoup me reposer mais j'ai vécu des moments extraordinaires : l'année dernière, je suis montée sur scène avec le fils d'un chanteur connu et j'ai chanté avec lui 2 refrains, c'était fantastique !".

de laisser d'autres personnes s'occuper de mon petit garçon" confie sa maman "mais Bruno adore et il s'y sent bien : ça se voit ! Il est toujours de bonne humeur et détendu quand il rentre. C'est son univers, sa plaine, je ne saurais pas l'en priver ! Je l'y mets en toute confiance car les personnes qui s'occupent de lui sont très enthousiastes, il est bien intégré dans le groupe et il n'y a pas de barrière : s'ils vont à la piscine, ils le prennent avec alors que ce n'est pas forcément évident. Et puis l'échange avec d'autres personnes voiturées, comme lui, est très enrichissant pour moi : à chaque plaine, j'apprends quelque chose !".

Josette, secrétaire de l'atelier créatif de Beyne-Heusay, est membre d'Altéo depuis le début. "Je suis accro ! Au début, j'accompagnais les pèlerinages et puis j'ai retrouvé des copines qui avaient rejoint le mouvement. Mon mari et moi n'avons pas eu d'enfant. Altéo a été un apport énorme, un but dans la vie ! Nous formons un groupe très soudé et nous avons noué des amitiés qui durent toujours".

Sonia a découvert Altéo avec sa fille Cathy (20 ans, trisomie 21) qui, depuis une dizaine d'années, participe aux plaines et aux séjours organisés par Altéo : "Elle s'est très vite intégrée. A chaque fois, elle rentre ravie et l'encadrement est irréprochable ! Il y a un an, j'ai rejoint le groupe de Liège Ville dont je suis la trésorière : cela me permet de faire des activités et des excursions avec ma fille mais aussi de rencontrer d'autres personnes, handicapées ou non".



Jeanne lors d'un atelier culinaire avec les enfants de la plaine.

Mouvement

## C'est la fête le 3 avril !



A l'occasion de son 50<sup>ème</sup> anniversaire, Altéo Liège vous invite à découvrir ses multiples activités lors d'une journée portes ouvertes.

**Lors de l'inauguration**, les 4 lauréats du "Fonds Marie Dans 2010" (aide pour le développement de projets à caractères sociaux) seront récompensés par un chèque de 2.000 euros.

**Au programme :**

- > 10h : Moment liturgique
- > 11h : Inauguration officielle
- > 11h30 : Verre de l'amitié
- > 12h - 13h30 : Cocktail dînatoire
- > 12h - 18h : Visite des stands, reflet de la vie active du mouvement

- > 16h30 : Lâcher de ballons
- > 18h - 19h30 : Petite restauration
- > 18h - 20h : Bal folk

**Où ?** Au Collège Saint-Servais, rue Saint-Gilles 104 à 4000 Liège.

**Quand ?** Le **dimanche 3 avril** de 10h à 20h.  
**PAF ?** 5 EUR.

**Plus d'infos et inscriptions souhaitées (avant le 21 mars) :**  
04/221.74.33 ou [alteo.liège@mc.be](mailto:alteo.liège@mc.be)



Assurance complémentaire

## Thérapies alternatives : jusqu'à 175 euros/an

Grâce à votre assurance complémentaire, la MC Liège intervient dans le coût des séances d'ostéopathie, chiropraxie et acupuncture ainsi que pour les médicaments homéopathiques.

**Homéopathie**

Nous vous remboursons 25% du prix des médicaments homéopathiques achetés en pharmacie et prescrits par un médecin, avec un maximum de 125 euros par an et par personne. L'intervention est octroyée sur base d'un formulaire officiel délivré par votre pharmacien (BVAC). La liste des produits homéopathiques remboursables a été établie en partenariat avec les autres mutualités et les associations pharmaceutiques.

ostéopathe, chiropracteur ou acupuncteur) soit agréé par la mutualité.

Pour chaque prestation, les données suivantes doivent être reprises sur le reçu délivré par le prestataire agréé :

- > la date du traitement
- > le nom du patient
- > le montant payé par le patient
- > le nom du prestataire
- > le cachet et la signature du prestataire

**Prestataire agréé ?  
Médicaments remboursés ?**

Pour savoir si votre prestataire de soins est agréé ou pour connaître la liste des médicaments homéopathiques rem-



boursables, renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste ou au numéro gratuit 0800 10 9 8 7. La liste est également disponible sur [www.mc.be](http://www.mc.be), dans la rubrique assurance complémentaire.

Sur chaque document, n'oubliez pas d'apposer la vignette jaune du bénéficiaire des soins !

**Ostéopathie, chiropraxie et acupuncture**

Nous vous remboursons 10 euros par séance avec un maximum, pour ces trois thérapies combinées, de 50 euros par an et par personne. La seule condition est que votre prestataire de soins (ostéo-

**Nous vous remboursons 25% du prix des médicaments homéopathiques achetés en pharmacie et prescrits par un médecin, avec un maximum de 125 euros par an et par personne.**

Appel à volontaires

## CAP48 recherche un responsable de région bénévole



CAP48, l'opération de la solidarité de la RTBF, repose sur un réseau de 8.000 bénévoles répartis sur l'ensemble de la Communauté française.

**Descriptif de la fonction :**

CAP48 recherche un Responsable de Région bénévole pour coordonner le réseau CAP48 dans la zone couvrant la ville de Liège et ses alentours. Le travail se fera en étroite collaboration avec l'équipe CAP48 de Bruxelles, mais aussi avec la Mutualité chrétienne de Liège et Solidaris.

**Profil recherché :**

- > sens des responsabilités et de l'organisation
- > dynamique et bon contact humain
- > aptitude au travail d'équipe
- > intérêt pour les objectifs de CAP48

CAP48 recherche également des bénévoles pour renforcer ses activités de terrain.

Les candidatures sont à introduire pour le 8 avril au plus tard par une lettre de motivation accompagnée d'un curriculum vitae auprès de Renaud Tockert, Administrateur-délégué - Opération de Solidarité CAP48 - RTBF - Boulevard Auguste Reyers 52 à 1044 Bruxelles ou par courriel : [cvv@rtbf.be](mailto:cvv@rtbf.be)

À VOTRE SERVICE

### Conventions internationales : une permanence à votre disposition

- /// Vous allez travailler à l'étranger ?
- Vous (re)venez travailler en Belgique après un séjour à l'étranger ?
- Vous souhaitez transférer votre résidence à l'étranger ?
- Vous êtes en séjour temporaire ?
- Vous venez de l'étranger pour étudier ?
- Vous travaillez à la fois en Belgique et à l'étranger ?

Afin de vous informer en matière de conventions internationales, une permanence est assurée à la MC.  
**Où ?** Place du XX août 38 à 4000 Liège.

**Quand ?** Tous les lundis de 14h à 16h.  
**Plus d'infos :** 04/230.16.01 ou [ass.liège@mc.be](mailto:ass.liège@mc.be)



ÇA SE PASSE



### Concert à l'OPL

/// Dans le cadre de son programme culturel 2010-2011, l'UCP mouvement social des aînés vous propose d'assister au concert "Les 3 premières..." de l'Orchestre Philharmonique de Liège. Au programme : Mozart, Symphonie n°1 - Beethoven, Symphonie n°1 - Brahms, Symphonie n°1. Trois premières symphonies et déjà tout le génie de Mozart, Beethoven et Brahms !

Ce concert sera interprété par l'Orchestre Philharmonique de Liège Wallonie Bruxelles sous la direction de Louis Langrée. Invité régulier des plus grandes formations et des grandes maisons d'opéra, ce chef d'orchestre français est particulièrement réputé pour ses interprétations vivifiantes de Mozart et Beethoven. Un beau moment en perspective !  
**Où ?** A la Salle Philharmonique, boulevard Piercot 25-27 à 4000 Liège.  
**Quand ?** Le vendredi 1<sup>er</sup> avril à 19h15. - PAF ? 13 EUR.  
**Plus d'infos et inscriptions :** 04/221 74 46 ou [ucp.liège@mc.be](mailto:ucp.liège@mc.be)

### Papi'on : 3 jours pour les 50 ans et plus

/// Cette 16<sup>ème</sup> édition du salon Papi'on présentera un ensemble de sujets qui intéressent les futurs et jeunes retraités : art de vivre, bien-être, détente, santé, droit et finances, rencontres avec des personnes qui partagent les mêmes passions et les mêmes envies. Sponsor de l'événement, la MC Liège sera présente pour détailler son offre de services destinée aux aînés. Le dimanche à 15h30, l'UCP, mouvement social des aînés, vous invite à sa conférence : "Nous vivons de plus en plus longtemps... Vivrons-nous dans un seul et même lieu de vie ?" présentée par Anne Jaumotte (sociologue).  
**Où ?** Aux Halles des Foires de Liège, quai de Wallonie à 4000 Liège.  
**Quand ?** Les 11, 12 et 13 mars de 13h à 18h.  
**PAF ?** 8 EUR - entrée gratuite pour les membres UCP (sur présentation de la carte de membre) et les membres MC (bon disponible auprès de votre conseiller mutualiste, dans En Marche du 17/2 ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be)).  
**Plus d'infos :** [www.papion.be](http://www.papion.be)

### Groupe de paroles pour les victimes d'abus sexuels

/// L'association Phoenix propose des groupes de paroles pour personnes ayant été victimes d'abus sexuels. Ce groupe est ouvert et l'on peut s'y inscrire à tout moment de l'année. En fonction des demandes, un groupe peut s'ouvrir pour les adolescent(e)s à partir de 12 ans.  
**Où ?** A l'association Phoenix, avenue Cardinal Mercier 2 à 4020 Liège.  
**Quand ?** Les mardis de 16h à 18h.  
**PAF ?** 15 EUR la séance.  
**Pour qui ?** Pour les victimes âgées de minimum 18 ans.  
**Plus d'infos :** 04/222.15.52 ou [www.associationphoenix.be](http://www.associationphoenix.be)  
L'inscription est indispensable et nécessite un entretien préalable gratuit.

Mutualité chrétienne de Liège

Place du XX Août 38 - 4000 Liège  
Editeur responsable : Rudolphe Bastin  
Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton  
Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing

**courriel : [enmarche.liège@mc.be](mailto:enmarche.liège@mc.be)**