

Gros plan sur

Altéo : Un mouvement au service des personnes malades et handicapées

Fondée en 1961 par la MC, l'asbl Altéo est aujourd'hui présente sur l'ensemble de la Wallonie et à Bruxelles. Elle rassemble plus de 10.000 membres, essentiellement adultes, vivant le plus souvent dans leur milieu et confrontés à des problèmes importants de santé ou de handicap.

Depuis sa création, l'objectif d'Altéo est d'offrir aux personnes les plus fragilisées les moyens de prendre elles-mêmes leur destinée en main. "C'est un mouvement proche du citoyen grâce à l'implantation de ses groupes locaux, nous explique Nancy De Fauw d'Altéo, dont les objectifs sont d'organiser diverses activités conviviales, culturelles ou de loisirs, mais aussi des actions politiques et citoyennes comme l'amélioration de l'accessibilité des bâtiments publics, des sites touristiques, une présence au sein d'instances communales, etc."

Du sport pour tous

"Nous veillons à ce que le sport soit accessible à tous, continue Nancy De Fauw, un moment de détente et aussi de dépassement. Les activités proposées vont de la balade à la spéléo, toujours selon les possibilités de chacun."

Des visites culturelles aux séjours de vacances

Convaincue que les vacances constituent un droit pour tous, Altéo offre à de nombreuses personnes l'occasion de changer d'air. Que ce soit en Belgique ou à l'étranger, les séjours proposés par l'asbl sont adaptés aux besoins de chaque personne et encadrés par

Les missions principales d'Altéo

- favoriser l'intégration sociale grâce à de nombreuses activités : sports adaptés, vacances, activités culturelles ;
- défendre les intérêts et les droits du public cible (accessibilité, mobilité...);
- développer l'entraide de proximité par l'accompagnement et le transport ;
- promouvoir l'engagement volontaire dans différents domaines.

Pour obtenir des renseignements sur toutes les activités organisées, téléphonez au 071/54.84.31 ou via alteo.anderlues@mc.be.



une infirmière et une équipe de volontaires. "A côté des vacances, Altéo développe aussi des activités de loisirs accessibles à tous. Musées, expos, etc. et tous les mois, nous organisons une excursion ou une visite culturelle en veillant toujours à l'accessibilité des lieux mais aussi à l'adaptabilité du transport et à l'encadrement".

De l'entraide de proximité

Consciente que les personnes en perte d'autonomie ont des difficultés à sortir de chez elles sans aide, Altéo a mis sur pied le service des



solidarités locales. Ce service fonctionne grâce à l'engagement de nombreux volontaires qui, chaque jour, accompagnent celles et ceux qui en font la demande (consultation médicale, activité de loisir, course, démarche administrative...). Dix équipes se répartissent les demandes sur l'ensemble du Hainaut oriental : Binche, Braine-le-Comte, Châtelet, Courcelles, Gilly, Gosselies, La Louvière, Jumet, Marcinelle et Thuin.

NOUVEAU SERVICE

Des malades chroniques et la MC, ensemble pour un nouveau projet !

///

Votre Mutualité lance un nouveau service : le Point Info malades chroniques. Une porte d'entrée qui favorise l'accès à l'information grâce à une adresse e mail et à une page web spécifiques.

Le 12 juillet dernier à Anderlues, la MC a rencontré le groupe "malades chroniques" en partenariat avec Altéo Hainaut oriental. Après une brève présentation du projet, des animations ont été réalisées afin de récolter les avis, écouter les attentes, s'enrichir des expériences. Le but ? Construire et offrir un service qui réponde aux demandes du public.



>> Construire un projet au plus près de la réalité

Le groupe étant constitué de personnes très investies et actives depuis longtemps à Altéo, les points d'attention soumis à la MC ont été nombreux. Et c'est tant mieux ! Une interpellation a particulièrement retenu l'attention : "Si le projet n'est pas accompagné d'une amélioration d'un statut, il n'a pas d'intérêt". Le message est fort car il est porté par plusieurs années de difficultés et de combat. La MC s'investit, depuis plusieurs années, avec les malades chroniques pour améliorer leur accès aux soins et revendiquer de nouveaux droits à leur égard. Le "Point Info malades chroniques" en est un nouveau témoignage.

D'autres points d'attention ont été mis en évidence pour cerner les services que le Point Info doit rendre : informer simplement et clairement, avec humanité, rapidité et efficacité. Les compétences des personnes qui répondent au public doivent aussi faire l'objet d'attention. Ces attentes ont été récurrentes lors des quatre autres rencontres. En effet, les groupes de personnes malades chroniques issus des régionales Altéo du Brabant wallon, de Namur, de Bruxelles et de Verviers ont également été sollicités par la MC. En tout, une cinquantaine de personnes ont fait part de leurs avis. L'équipe du Point Info malades chroniques veille donc à écouter et prendre en compte ces besoins légitimes lorsqu'elle interagit quotidiennement avec les personnes malades chroniques qui la contactent.

Et par après ?

L'adresse e-mail et la page web ne sont que la première concrétisation d'un projet global d'information et d'accompagnement dédié aux malades chroniques. La MC sait que ces deux moyens de communication sont insuffisants. Elle attend d'évaluer les premiers mois de fonctionnement du Point Info afin de le développer et ce, au plus près des besoins du public.

// Frédéric Maerlan
Chargée de projets au service social de l'ANMC

Contactez le Point Info malades chroniques
info.maladeschroniques@mc.be
www.mc.be/info.maladeschroniques

Pour faciliter, le traitement de votre demande, merci de préciser vos nom, adresse légale ou numéro de registre national.

Mutualité chrétienne Hainaut Oriental
Rue du Douaire, 40 • 6150 Anderlues
Éditeur responsable : Jean Michel Namurois
Fax : 071/548.550
e-mail : anderlues@mc.be

Tél. 071 548 548

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7

Vacances Altéo

L'Alsace et sa magie de Noël

Du 5 au 12 décembre, découvrez l'Alsace sur le Col du Bonhomme. Logement à 949 m d'altitude, sur le versant Est du massif des Vosges.

Au programme : découverte des différents marchés de Noël, tour de Strasbourg en bateau, visites de musées de la région et de caves à vin, promenade sur la route des Crêtes. Logement à l'Hôtel du Bonhomme, dont six chambres sont entièrement accessibles aux personnes à mobilité réduite. L'hôtel possède une salle d'animation, un bar typiquement alsacien et une TV dans chaque chambre. Le restaurant vous propose les petits déjeuners sous forme de buffet et 2

repas complets par jour. Transport en car avec élévateur, air conditionné et toilettes. Lieux d'embarquement et de débarquement : Anderlues et Bouge.

Prix : 1.000 EUR pour membres MC et 1.150 EUR non MC, comprenant le logement en pension complète, les excursions, visites et activités proposées et le pourboire du chauffeur.

Le prix ne comprend pas le repas de midi et les boissons du trajet



aller ainsi que les dépenses personnelles.

Infos et inscriptions : 071/54.84.33 ou via alteo.anderlues@mc.be.

e-service

Besoin de vignettes ? C'est où et quand vous voulez !

Facile, rapide, la MC vous propose différents services en ligne afin de vous faciliter la vie !

Besoin de vignettes, d'un document de voyage, d'enveloppes par correspondance ou d'un certificat d'incapacité de travail ? Rendez-vous sur [www.mc.be/self-](http://www.mc.be/self-service)

service et, en quelques clics, votre conseiller vous fera parvenir par courrier les documents demandés ! Vous trouverez ce service en ligne dans la rubrique

"Self-service" de la page d'accueil en cliquant ensuite sur "Commander des documents".



Enéo

Quinzaine Aînergie

Dans le cadre de la **quinzaine Aînergie** organisée du 7 au 21 octobre, enéoSport vous propose de découvrir 50 clubs sportifs pour les + de 50 ans qui vous ouvrent leurs portes gratuitement dans la région de Charleroi (marche nor-

dique, pétanque, Tai chi, randonnée, aquagym, badminton, tennis de table, gymnastique douce et bien d'autres). Rendez-vous par exemple aux Lacs de l'Eau d'Heure pour une balade "nature" intergénération-

nelle les 12 et 17 octobre ou détendez-vous au cours de yoga les 8 et 15 octobre en plein cœur de Charleroi.

Programme complet : 071/54.84.10 ou sur www.quinzaineainergie.be.

Club énéoSport de Gilly

Les **Dauphins seniors** reprennent leurs activités avec le cours d'aqua-

gym à la piscine de Gilly, le jeudi de 16h30 à 17h15.

Infos : Fernande Binard au 071/36.87.52.

Evasion touristique

Enéo Charleroi ville vous propose un reportage audiovisuel sur Saint Petersburg. Ouvert à tous !
Date : jeudi 17 octobre à 14h30,

suivi d'une petite dégustation à 16h30.

Lieu : Maison Harmignies, rue Léon Bernus 9 à Charleroi.

Prix : 3,50 EUR pour les membres Enéo (4 EUR pour les non-membres).

Infos : 071/31.35.57.

Excursion à Metz

Visitez Metz avec Enéo Centre. Au programme : départ en car à 7h de la gare de La Louvière. A Metz : visite guidée des sites incontournables et repas dans un restaurant traditionnel du centre ville (entrée, plat, dessert et bois-

son). Après le repas : visite libre des marchés de Noël et à 17h, retour vers La Louvière. Maximum 50 participants.

Date : mardi 10 décembre.

Prix : 66 EUR pour les membres Enéo (71 EUR pour les non-mem-

bres) à verser sur le compte d'Enéo Centre BE87 7995 5025 1494 en mentionnant "votre nom + Metz".

Infos et inscriptions au 071/54.84.07 ou via evelyne.gobin@mc.be.

Horizons Mutu

Journée retrouvailles

Tous les **vacanciers** des séjours Horizons Mutu 2013 et des années précédentes sont invités à la grande journée retrouvailles. Une belle occasion de retrouver vos amis de vacances et vos accompagnateurs, échanger souvenirs et photos.

Date : samedi 26 octobre. Accueil dès 11h, apéritif et repas gastronomique à 30 EUR (boissons non comprises).

Lieu : MC à Anderlues.

Infos et réservations : 071/54.84.08.



Dates à retenir

Les journées portes ouvertes à Anderlues auront lieu le samedi 1^{er} et dimanche 2 février avec le lancement du programme vacances de l'été 2014. Le programme détaillé sera publié en janvier dans le trimestriel "Enéo info" et dans le journal "En Marche".

Réveillon de Noël à Nieuport

Il reste quelques places pour ce séjour du 21 au 26 décembre.

Hôtel Sandeshoved face à la digue. Studios 2 personnes avec vue sur la mer ou sans, soit 605 EUR/personne ou 574 EUR/personne. Pension complète. Déplacements en car. Excursions en option sur place. Au programme : le marché de Noël à Nieuport en petit

train, la messe de Noël à l'église paroissiale, le réveillon avec repas 5 services, le brunch de Noël. Lic. A5018

Une réduction de 75 EUR par personne sera accordée aux membres MC. Une ristourne de 15 EUR sera

aussi octroyée aux membres d'Enéo (anciennement UCP), avec affiliation gratuite d'un an pour les personnes nées avant 1953.

Infos et inscriptions : 071/54.84.08 ou via horizonsmutu.mc@mc.be

ÇA SE PASSE

Don d'organes

Le comité mutualiste local de La Louvière vous invite à l'animation interactive proposée par l'asbl SDO (Sensibilisation au don d'organes - www.sdoasbl.com). Cette activité s'adresse à tout le monde, y compris les enfants qui pourront participer à une activité ludique.

Date : jeudi 17 octobre de 18h à 20h.
Lieu : salle de la MC, rue du Marché 2 à La Louvière. Accueil dès 17h45. Un sandwich et une boisson seront offerts aux participants.
Infos et inscriptions : 064/23.64.11 ou via mcho_circ14@mc.be.

Comprendre le burn-out

Le burn-out, syndrome d'épuisement professionnel, affecte l'ensemble des catégories sociales. Le cadre ou dirigeant à haut niveau de responsabilité, bien entendu, mais aussi toute personne se sentant dépassée par sa charge de travail : soignant, commerçant, mère de famille, accompagnant de malade, etc. Dépisté trop tardivement, ce syndrome peut déboucher sur une dépression sévère, parfois accompagnée de répercussions physiques sérieuses. Une conférence par Patrick Mesters, médecin-psychiatre, directeur de l'European Institute for Intervention and Research on Burn Out.

Date : jeudi 10 octobre de 13h30 à 16h.
Lieu : MC d'Anderlues (salle 5).
Infos et inscriptions : Altéo asbl au 071/54.84.43 ou via sabine.kawecki@mc.be

Dur, dur de se brosser les dents ?

Et pourtant cela peut être amusant ! Tu as entre 3 et 6 ans ? Rejoins-nous avec tes parents pour un mercredi après-midi d'activités sur le thème des dents. Nous te proposerons un parcours de psychomotricité, un atelier brosse, un conte et d'autres activités pour prendre soin de tes dents.

Rendez-vous de 13h à 16h dans les locaux de la consultation ONE de - **Dampremy**, rue Paul Barré 28 A le **mercredi 9 octobre** - **Marchienne-Docherie**, rue Saint Gustave 21 le **mercredi 16 octobre** - **Marchienne-au-Pont**, rue de l'Hôpital 55 le **mercredi 16 octobre**
Chaque enfant recevra une brosse à dents et un gobelet. Toutes ces activités sont gratuites et sont organisées par le comité local de la Mutualité chrétienne de Marchienne, Monceau, Goutroux, Jumet et Dampremy, l'ONE, l'Espace Citoyen de Dampremy, l'ICDI et le Centre PMS provincial de Charleroi 2.
Infos : 071/54.33.18 ou via anne-catherine.loriaux@mc.be

Après la séparation du couple...

L'équipe d'accompagnement des personnes divorcées ou séparées propose aux parents (seuls ou en couple, quels que soient l'âge et les convictions), une journée de réflexion et de partage, animée par Myriam Tonus : "En familles divisées ou recomposées, comment bien vivre ensemble : parents et enfants ?"

Date : samedi 19 octobre de 9h à 17h.
Lieu : Place Nervienne, 11 à Mons.
Prix : 10 EUR.
Infos et inscriptions avant le 16 octobre au 069/77.36.06, 0478/44.95.77 ou journees.sedi@gmail.com.

Le spaghetti de la solidarité

Le traditionnel souper de solidarité au profit des mutualistes maliens se tiendra le **vendredi 18 octobre** prochain dès 19h, au siège de la MC, rue du Douaire 40 à Anderlues.

Prix : Adultes 15 EUR et enfant (- de 12 ans) 12 EUR.
Infos et réservations au plus tard le 11 octobre par courrier postal : MCHO - Didier Cornet rue du Douaire, 40 à 6150 Anderlues, via didier.cornet@mc.be au 0497/54.85.05.