

Gros plan sur...

Briser l'isolement

Depuis 40 ans, Alteo initie, soutient et encadre des groupes de rencontre et de convivialité pour les personnes malades, valides et handicapées. Structurés en sections locales, ces groupes contribuent à l'entretien du réseau social en proposant de nombreuses activités créatives, ludiques, sportives ou touristiques. Un objectif commun : briser la solitude en favorisant la rencontre.

On les appelle les "groupes de base". Sur les arrondissements de Liège, Huy et Waremme, ils sont une quinzaine et rassemblent plus de 1000 personnes. "L'objectif est de relancer le lien social par des activités de rencontre et de loisirs", explique Gérard Silvestre, animateur Alteo. "Chaque groupe est géré par un comité de volontaires qui se répartissent les tâches et, grâce aux activités proposées, une dynamique se crée et permet l'échange d'informations et les rencontres. C'était vraiment le slogan lorsque les premiers groupes ont été créés autour de 1963 : 'Briser l'isolement' et c'est ce que les volontaires arrivent à faire avec des gens qui, généralement, sortent très peu de chez eux."



Soutien et encadrement

Pour encadrer ces groupes et assurer la continuité, un professionnel est à leurs côtés : il offre un soutien, a un rôle de communicateur, de médiateur parfois, et il permet d'avoir une vision à moyen terme sur le devenir du mouvement : "Certains groupes existent depuis le début et d'autres sont beaucoup plus récents. Le seul risque, c'est que le groupe se replie sur lui-même : un groupe naïf, meurt et puis, un autre se crée ailleurs."

nous nous chargeons même d'assurer le transport des personnes qui le souhaitent."

Des activités variées

Jeux de société, bricolages, conférences, animations, sport, psychomotricité, excursions, rencontres conviviales autour d'un goûter ou d'un film... : chaque groupe local organise des activités en fonction de ses envies et de ses affinités et se réunit selon une fréquence qui lui est propre. Comme l'explique Gérard Silvestre, "tout le monde est le bienvenu même si des clivages se créent naturellement en fonction des différents groupes : certains sont plus sédentaires, d'autres préfèrent se retrouver autour d'activités extérieures... Chaque groupe établit son agenda et crée la philosophie des activités en fonction des personnes qui le constituent. Certaines sections attirent du coup un public plus jeune ou plus âgé alors que d'autres sections sont plus mélangées".

Au service des autres

Evelyne Vicqueray est volontaire Alteo depuis 14 ans. Il y a 10 ans, elle a

décidé de s'investir dans une section locale : "J'habite à Jupille depuis 42 ans mais je ne connaissais pas Alteo. Je suis entrée dans le mouvement par le transport et l'accompagnement des malades et j'assurais aussi les permanences téléphoniques. Et puis, on m'a proposé de rejoindre le groupe de base de Jupille et, depuis 5 ans, j'en suis la vice-présidente. Cette expérience m'apporte énormément et m'a complètement changée : je me renseigne pour pouvoir répondre aux questions des gens et les aider, je suis régulièrement les formations proposées par Alteo, je fais de nouvelles rencontres et tout cela m'a vraiment permis de m'épanouir. Chacun est libre de s'investir comme il le souhaite. Dans mon cas, c'est vrai que je donne beaucoup mais je reçois encore plus ! J'ai tissé des liens d'amitié avec une jeune trisomique, Cathy. Quand elle a rejoint notre groupe il y a 6 ou 7 ans, elle ne s'exprimait qu'avec des gestes et aujourd'hui, elle parle de mieux en mieux et elle me téléphone régulièrement. Une autre petite est arrivée chez nous il y a un an : elle ne disait pas un mot ! Aujourd'hui, on ne sait plus la faire taire et elle est tellement en confiance que sa maman peut la laisser seule aux activités".

Un groupe près de chez vous

Ans, Aywaille, Beaufays, Blegny, Bressoux, Donceel, Ferrières, Fléron, Huy, Jupille, Seraing, Verlainne, Visé, Waremme... : il y a certainement un groupe local près de chez vous. Si ce n'est pas le cas, Alteo est également à votre disposition pour vous aider à en initier un.

ST. BOUTON

Plus d'infos :
04/221.74.33 • alteo.liege@mc.be •
www.alteoliege.be

* Chaque 1^{er} lundi du mois de 13h30 à 16h30.
Prix moyen : 6 euros (goûter compris).

POINTS DE CONTACT

En raison de la fête du travail, nos agences et services administratifs ne seront pas accessibles les **jeudi 1^{er} mai** et **vendredi 2 mai**.

ÇA SE PASSE

De la guerre des boutons à Harry Potter, 100 ans d'adolescence : conférence-débat

///
L'adolescence est-elle une période de la vie qui dépasse les générations et les époques ? Avec les mêmes difficultés, les mêmes solutions pour nos grands-parents comme pour nos enfants ? L'Association des parents de l'Institut Sainte-Marie et l'Ufapec (Union francophone des associations de parents de l'enseignement catholique) vous invitent à en débattre avec Jean-Marie Gauthier, spécialisé dans la psychologie clinique de l'enfant et l'adolescent, professeur à l'ULg et chef de service de l'Unité de pédopsychiatrie du CHR de la Citadelle.
Date : Le **mardi 6 mai** à 20h
Lieu : Institut Sainte-Marie, rue Vankeerberghen 10-12 à 4500 Huy
Entrée gratuite
Infos et réservations (vivement conseillées) : ap@saintemariehuy.be

Visite citoyenne de la RTBF Liège

///
Depuis 100 ans, la radio fait partie de notre quotidien. Mais sommes-nous conscients du cheminement, de la préparation et de la diffusion d'une émission de télévision ou de radio ? Le CPCP (Centre permanent pour la citoyenneté et la participation) vous propose de visiter le plus grand studio TV de Wallonie et de découvrir la production plateau, le fonctionnement des régies mobiles, le studio radio et la numérisation des archives de la RTBF Liège.
Date : Le **mercredi 7 mai** à 13h45
Lieu : 15 boulevard Edmond Poincaré à 4020 Liège. Rendez-vous devant l'entrée de la RTBF Liège (Médiacité)
Prix : 7,50 EUR/personne
Infos et inscriptions : 04/224.14.58 • smolders@cpccp.be

BANDAGISTERIE • MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Elevateur de bain

L'élevateur de bain Petermann aide à entrer et à sortir de la baignoire. Il se présente comme un siège qui se pose dans le bain. Il est spécialement conçu pour l'usage à domicile et garantit la qualité, le confort, la sécurité et la facilité d'utilisation.

Caractéristiques :

- > Convient à toutes les baignoires, sans adaptation spécifique
- > Compact, léger, étanche et simple à manipuler
- > Assise confortable, espace pour les jambes
- > Conçu en acier inoxydable de haute qualité qui garantit une sécurité et une stabilité exceptionnelles
- > Facile à entretenir, équipé d'une housse de siège amovible lavable à 60°C
- > Garanti 10 ans sur toutes les pièces mécaniques
- > Charge maximale : 170 kg

Prix de vente indicatif habituel : 1.214,84 euros (montage et livraison compris).
Remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège.

- Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :
- 475 route du Condroz à 4031 Angleur - 04/367.15.15.
 - 398 Kirchstraße à 4700 Eupen - 087/88.17.15.
- www.solival.net

Offre valable jusqu'au 14 mai 2014.

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

courriel : enmarche.liege@mc.be

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



Bientôt nos magasins Solival s'appelleront Qualias !



Internet

La MC où je veux, quand je veux !

Vous disposez d'un accès à Internet ? Plus besoin de vous déplacer pour obtenir des formulaires, des attestations... Tout est en ligne.

"Mon dossier" sur www.mc.be, c'est la mutualité à domicile : un site entièrement sécurisé relié à votre dossier mutualiste. L'inscription se fait via la procédure sécurisée du Gouvernement fédéral. Vous pouvez vous inscrire au moyen de votre carte d'identité électronique (eID) si vous possédez un lecteur de cartes ou via un nom d'utilisateur, un mot de passe et une carte contenant des codes personnels (token).

Une foule de fonctionnalités !
Vous pourrez ainsi vérifier vos données personnelles et celles des personnes de moins de 18 ans à votre charge, obtenir l'historique de vos remboursements pour les soins de santé ou une hospitalisation (date de paiement, montants des remboursements...), consulter le détail des paiements effectués dans le cadre d'une maladie (indemnités).

Des applications utiles
Nous avons prévu sur "Mon dossier" des applications qui permettent de :
> commander des documents (vi-

gnettes, carte européenne d'assurance maladie...),
> imprimer des formulaires (attestations de remboursements de soins, déclaration d'incapacité de travail...),
Bref, une multitude de possibilités sont prévues pour vous éviter déplacements et temps d'attente.

Une multitude de possibilités sont prévues pour vous éviter déplacements et temps d'attente.

Des outils en ligne pour réduire votre facture en soins de santé

Le site internet de la MC, c'est aussi un site accessible à tous qui propose de nombreuses informations utiles et des outils en ligne pour réduire votre facture en soins de santé. Vous pouvez ainsi :

- > comparer les pratiques tarifaires des hôpitaux et estimer combien une hospitalisation pourrait vous coûter,
- > vérifier les tarifs officiels d'une consultation (médecin, dentiste, kiné...) et connaître le montant qui

vous sera remboursé par votre mutualité,
> vérifier si votre prestataire de soins est conventionné (c'est-à-dire s'il pratique les tarifs officiels Inami), partiellement conventionné ou non-conventionné,
> calculer l'avantage financier que vous procurera la consommation de médicaments génériques (aussi efficaces et moins chers que le produit de référence).

Vous trouverez tous ces outils et modules de calculs sur www.mc.be / self-service

Lettre d'info

Vous souhaitez recevoir tous les mois des conseils santé, les dernières actualités de l'assurance maladie, des infos sur vos avantages, des nouvelles sur les activités près de chez vous... ? Surfez sur www.mc.be et abonnez-vous à la lettre d'information !



Nouveau

Grâce à Doccle, gérez vos documents de la mutualité en ligne !

Doccle est une plate-forme administrative en ligne, mise à votre disposition gratuitement depuis le mois de mars par divers organismes (mutualités, banques, entreprises d'utilité publique...). Il vous permet de recevoir et de conserver les documents numériques de ces organismes dont la MC fait partie.

En un seul lieu, Doccle rassemble une boîte aux lettres, un bureau, un soutien administratif et une archive. Doccle vous permet de gérer de façon rapide, sûre et simple tous vos documents MC. Il est disponible partout et à tout moment !

Infos et inscription : www.mc.be/doccle



ÉVÉNEMENT

Débat politique du 29 avril

À la veille du scrutin régional, fédéral et européen, la MC Liège interpelle les têtes de liste à la Chambre.

Le 29 avril à 19h30, la MC Liège vous convie au Palais des congrès pour un débat en présence de :

- > Willy Demeyer, PS
- > Daniel Bacquelaine, MR
- > Melchior Wathelet, cdH
- > Muriel Gerkens, Ecolo
- > Raoul Hedebouw, PTB Go

Et les soins de santé, toujours pour tous ?

Etudier pour devenir chômeur non indemnisé ?

Encore plus de taxes ?

La scission de la Belgique, c'est pour demain ?

Moderateur : Jacques Bredael, journaliste.

Le débat sera suivi du verre de l'amitié.

Lieu : Palais des congrès, 2 Esplanade de l'Europe à 4020 Liège

Date : Le mardi 29 avril à 19h30

Entrée gratuite

Infos et inscriptions (pour le 25 avril) : www.mc.be/29avril2014

Echo

Journée famille

Dimanche 6 avril, sur une initiative de Jeunesse & Santé, la MC Liège a organisé une journée famille à la Caserne Fonck. Près de 500 personnes étaient présentes et ont pu profiter du concert d'André Borbé et des nombreuses animations gratuites.



Une belle leçon d'optimisme

Succès de foule pour cette journée qui a réuni 250 enfants et presque autant de parents qui ont pu apprécier les chansons interprétées par André Borbé. Comme annoncé d'entrée de jeu par l'artiste, c'était la dernière occasion d'assister au spectacle *Tohu-Bohu* en région liégeoise et les jeunes spectateurs se sont très vite laissés contaminer par l'enthousiasme du chanteur et le rythme endiablé de ses créations musicales.

Amusement garanti

Au bout d'une heure de concert, tous étaient chauds pour s'adonner aux activités organisées par les nombreux jeunes volontaires investis à Jeunesse & Santé. Jeux en bois, grimages, château gonflable, photomaton, création de badges, de marionnettes ou de masques en papier... l'étendue des animations était variée et à l'image des possibilités d'activités proposées par le mouvement de jeunesse tout au long de l'année !



Animations pour tous : photomaton, grimages, création de badges et de masques.

Séance photos et dédicaces après le concert d'André Borbé.

Santé et solidarité

L'information était bien entendu aussi au rendez-vous de cette journée avec un accent particulier sur la santé dentaire qui a réussi à séduire les enfants (animations, remise du livret de jeux *Phil chez le dentiste*, d'un gobelet et d'une brosse à dents) et les parents (nouvelles couvertures en soins dentaires).

Et comme à la MC, "santé" rime avec "solidarité", l'ensemble des bénéfices du bar tenu par le comité de partenariat de la MC Liège sera versé au

profit des actions menées par la MC au Burkina Faso.



Ambiance dans le gradin et sur les stands !

