

Gros plan sur

Altéo : un mouvement au service des personnes malades et handicapées

Partir en vacances, participer à une activité de loisirs, à un atelier créatif, faire du sport, rencontrer d'autres personnes touchées par la maladie et/ou le handicap, défendre ses droits, agir pour une meilleure accessibilité des communes, s'engager dans des projets solidaires... La maladie ou le handicap ne doivent pas être un frein à l'intégration et à la participation citoyenne de chacun dans la société. C'est pourquoi la Mutualité chrétienne a créé, il a plus de 50 ans, l'asbl Altéo qui rassemble aujourd'hui plus de 10.000 membres.

Altéo agit dans différents domaines et propose de nombreuses activités et actions concrètes.

Groupes locaux

Les groupes locaux organisent diverses activités conviviales, culturelles ou de loisirs (dîners festifs, visites, excursions, conférences, séances d'information, jeux de société...) mais aussi des actions politiques et citoyennes (amélioration de l'accessibilité des bâtiments publics, des sites touristiques ; présence au sein d'instances communales comme les Conseils consultatifs des personnes handicapées...). Des groupes se réunissent régulièrement dans les communes suivantes : Anderlues, Aiseau, Bourlers, Fleurus, Fontaine l'Evêque, Jumet/Roux, Montignies-sur-Sambre, Ransart et Soignies.

Ateliers créatifs

Altéo a également ouvert des ateliers créatifs et centres d'expression pour permettre à chacun d'exprimer sa

créativité en s'initiant à diverses techniques artistiques (scrapbooking, pastel...):

- **Beaumont** : techniques mixtes
- **Charleroi** : scrapbooking et art floral
- **Chimay** : techniques mixtes
- **Erquelinnes** : techniques mixtes
- **La Louvière** : cuisine
- **Lobbès** : techniques mixtes
- **Montignies-sur-Sambre** : peinture
- **Monceau-sur-Sambre** : pastel
- **Soignies** : scrapbooking

Sport

Loisir actif et ouvert à tous, le sport est avant tout une activité de détente, une réponse au désir de se faire plaisir et de se dépasser. Les activités proposées sont adaptées pour que la discipline choisie corresponde au mieux aux souhaits des sportifs.

- **Bourlers** : boccia (pétanque adaptée)
- **Courcelles** : cyclo-danse (en projet)
- **Dampremy** : boccia (en projet)
- **La Louvière** : boccia
- **Manage** : boccia
- **Soignies** : sophrologie



Excursions mensuelles et séjours de vacances

Convaincu 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 une infirmière et une équipe de volontaires qui apportent leur aide dans les gestes de la vie quotidienne (toilette, repas...).

À côté des vacances, Altéo développe aussi des activités de loisirs accessibles à tous. Si les musées, les salles d'exposition, les lieux de culture font des efforts constants pour atteindre les normes d'accessibilité, il est parfois difficile quand on est porteur d'un handicap ou d'une maladie de sortir seul(e) sans aide. C'est pour remédier à ce problème, qu'Altéo organise mensuellement une excursion ou une visite culturelle en veillant à l'accessibilité des lieux mais aussi à l'adaptabilité du transport et à l'encadrement.



Entraide de proximité

Conscient que les personnes en perte d'autonomie ont des difficultés à sortir de chez elle 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 ceux qui en ont besoin à une consultation médicale, à une activité de loisir, à une course, une démarche administrative...

- Les demandes se font auprès des équipes locales de 9h à 12h :
- > **Binche** : 064/23.64.33
 - > **Braine-le-Comte** : 067/49.38.84
 - > **Châtelet** : 071/54.83.64
 - > **Courcelles** : 071/46.81.41
 - > **Gilly** : 071/54.83.33
 - > **Gosselies** : 071/54.83.42
 - > **La Louvière** : 064/23.84.66

- > **Jumet** : 071/54.83.22
- > **Marcinelle** : 071/20.26.14
- > **Thuin** : 071/59.59.71

Prix : 0,3468 EUR/km (le volontaire compte ses kilomètres à partir de son domicile) + 2,50 EUR de frais socio-administratifs (remboursé aux membres de la Mutualité chrétienne) + 13 EUR de cotisation annuelle.

Volontariat

Vivre des vacances palpitantes et enrichissantes, apporter son aide à une personne handicapée, tenir une permanence téléphonique, encadrer un groupe, partager ses talents... Altéo recherche de manière permanente des personnes volontaires de tout âge et de tout profil pour s'investir dans ses différents projets !

Infos : 071/54.84.31 • alteo.anderlues@mc.be

INFOS MUTUALITÉ

Trois nouvelles boîtes aux lettres

- > à **Châtelet** (garage Ford) au 390 route de Couillet
 - > à **Lobbès** au 26 rue des Bonniers
 - > à **Rèves** au 3 rue de l'Église ("Petit Rèves"), en remplacement du 16 rue de la Cure.
- Facilité, rapidité, efficacité et sécurité : retrouvez la boîte aux lettres MC la plus proche de chez vous sur www.mc.be à la rubrique "Points de contact".

Concours été "Gagnez un iPad !"

Vous avez été nombreux à tenter votre chance de remporter l'iPad mis en jeu cet été via notre concours. Fin du suspense : c'est Stéphanie Sbrissa de Soignies qui est l'heureuse gagnante et qui pourra désormais surfer encore plus facilement sur www.mc.be ou parcourir la lettre d'information digitale mensuelle. Elle sera ainsi informée des services et avantages de la mutualité, et bien sûr des prochains concours que nous mettrons encore en ligne.



- Connectez-vous sur www.mc.be/email28 et complétez ensuite le formulaire en ligne :
- vous recevez automatiquement le détail de vos remboursements ou indemnités ;
 - vous recevez la lettre d'info mensuelle ;
 - vous communiquez de façon rapide et efficace pour toute question relative à votre mutualité ;
 - vous êtes informés en primeur d'avantages vous concernant et de certaines actions ciblées dans votre région.

Mutualité chrétienne Hainaut oriental
 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues
 Éditeur responsable : Jean-Michel Namurois
 Fax : 071/54.85.50
 E-mail : anderlues@mc.be
Tél. 071/54.85.48
 Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7

Dans le cadre d'un nouveau projet, Altéo recherche également des volontaires dans le domaine de l'accessibilité et de la mobilité.

L'accessibilité et la mobilité sont deux notions qui nous concernent tous... Ce sont deux facteurs indispensables et essentiels sans lesquels la participation des personnes malades, valides et handicapées à la vie sociale ne pourrait être possible. Quotidiennement, chacun d'entre nous peut rencontrer des difficultés d'accessibilité et de mobilité. Le rôle des volontaires sera de dresser des constats sur le terrain en vue d'interpeller par la suite les autorités compétentes au sein de vos communes.

Infos et contact : 071/54.84.43 • sabine.kawecki@mc.be

Animation santé

1.000 sourires éclatants

Vous avez peut-être vu passer une mâchoire géante cet été. Elle n'avait rien d'effrayant, au contraire...

D'un côté, le service Infor santé qui a élaboré un support pédagogique sur les soins dentaires. De l'autre, le service Jeunesse & santé qui anime près de 1.000 enfants pendant l'été.

Et quand ces deux services de la mutualité décident de collaborer, le résultat sur le terrain donne une campagne de prévention réussie.

Les animations "Dento" ont eu lieu dans dix plaines et trois séjours, se déroulant selon un scénario bien ficelé : atelier brosseage, jeu de l'oie, décoration de gobelets et château gonflable. Les enfants sont repartis avec leur gobelet décoré et une brosse à dents.

Les animateurs ont également reçu une brosse à dents. Les enfants de 7 à 10 ans ont reçu la brochure "Phil chez le dentiste". Dans ce contexte ludique, les participants ont acquis de nouvelles connaissances. A savoir qu'il y a trois réflexes pour prendre soin de ses dents :

- > se brosser les dents pendant 3 minutes 2 fois par jour
- > avoir une alimentation équilibrée en évitant le grignotage
- > se rendre en visite préventive chez le dentiste deux fois par an.

Les animateurs et responsables volontaires d'activités de Jeunesse & santé ont découvert les animations "Dento" imaginées lors de leur réunion de préparation en mai dernier. Ils ont donc pu intégrer facilement cette activité dans leur programme en s'y impliquant activement. Cette construction commune et planifiée a permis d'avoir un impact plus important vis-à-vis des enfants. On peut donc parler d'une véritable collaboration avec les permanents de J&S, Promusport et d'Infor santé.



En plus des expériences menées cet été, les animations "Dento" continuent leur tournée dans les écoles dès la rentrée.



Plus qu'un amour de vacances

Les soins dentaires sont gratuits jusque 18 ans via l'assurance obligatoire. De plus, au-delà de cet âge, depuis cette année, la Mutualité chrétienne propose une couverture supplémentaire via la "Dento solidaire" déjà comprise dans la série d'avantages de l'assurance complémentaire. Cet outil pédagogique de prévention vient compléter à merveille la panoplie.

En plus des expériences menées cet été, les animations "Dento" continuent leur tournée dans les écoles

dès la rentrée. Avec toujours les mêmes objectifs :

- > sensibiliser les enfants à l'importance de prendre soin de leurs dents dès leur plus jeune âge
 - > découvrir ou mieux connaître les dents, leur rôle et comment en prendre soin à travers des jeux, de l'observation et un temps de brosseage.
- L'animation "Dento" (sauf le château !) et bien d'autres outils pédagogiques et publications sont à découvrir sur le stand d'Infor santé au Salon de l'éducation (voir ci-dessous).

Salon de l'éducation et du livre de la jeunesse

Le salon de l'éducation se déroule au Palais des expositions de Charleroi du 15 au 19 octobre. Infos : www.saloneducation.be
Infor santé y sera et vous présentera ses différents outils pédagogiques. Nous avons quelques places à votre disposition, envoyez-nous votre demande par e-mail : MCHO.promusport.informsante@mc.be. Vous recevrez une entrée si votre nom est tiré au sort.

ÇA SE PASSE

La simplicité volontaire

Une soirée de conférence pour découvrir cette manière d'être au monde, aussi appelée "sobriété heureuse", présentée par Muriel Lesclure de l'ASBL Les amis de la terre.

Entrée gratuite pour les membres d'Enéo et Altéo. Non membres : 5 EUR.

Date : le mercredi 15 octobre à 19h

Lieu : MC, 40 rue du Douaire à Anderlues

Infos et inscriptions souhaitées : 071/54.84.10 • caroline.elias@mc.be

Nouveau club de badminton

Les ateliers Enéo La Louvière et énéoSport Centre ouvrent un nouveau club de badminton pour tous niveaux. Les deux premières séances sont gratuites. Démarrage le 23 septembre à 17h.

Prix : 6 EUR par mois

Date : le mardi de 17h à 18h30

Lieu : salle de sport de l'Institut Sainte Marie, rue de l'Olive à La Louvière

Infos et inscriptions : Jean-François Querton au 0477/92.24.79 • jfquerton@gmail.com

Ces ondes qui nous traversent

On constate qu'il y a de plus en plus de sources d'ondes électromagnétiques, ne serait-il pas temps de prendre plus de précautions ? Le groupement Enéo d'Estinnes vous invite à une animation santé, en présence du docteur Moens qui répondra aux questions qui préoccupent les participants. Coller son GSM à l'oreille est-il dangereux à long terme pour le cerveau ? Les antennes GSM sont-elles nocives pour la santé ? Qu'en est-il du radon, ce gaz radioactif probablement responsable de certains cancers du poumon ? Les différentes radiographies prescrites par les médecins ont-elles des effets secondaires mesurables ? Les ondes Wifi, celle des GPS, des radars et du four à micro-ondes sont-elles totalement inoffensives ? Il tentera aussi de proposer des mesures préventives permettant de concilier progrès technologiques et protection de la santé...

Date : le mercredi 8 octobre à 14h

Lieu : Local Enéo, chaussée Brunehaut à Estinnes-au-Mont

Contact : Raymonde Pourbaix au 064/34.11.37

Conférence : le psoriasis

Le psoriasis est une maladie de la peau chronique, non contagieuse, auto-immune et génétique. En Belgique, elle touche une personne sur 30, soit près de 300.000 personnes, et dans le monde, près de 125 millions de personnes. Comme le psoriasis est une maladie visible, elle a un impact sur la qualité de vie de la personne affectée. Celui-ci peut être important voire grave et ce, à différents niveaux : social, psychologique, affectif, professionnel, scolaire, financier... Ces différentes dimensions seront développées par Dany Mathieu, présidente de l'ASBL "Psoriasis contact".

Date : le jeudi 9 octobre de 14h à 16h

Lieu : MC (salle 5 à côté du mess), 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues

Inscription : Altéo ASBL au 071/54.84.43 • sabine.kaweck@mc.be

Coopération

Marche parrainée et souper au profit des mutualités de santé au Mali

Un nouveau défi est à relever pour le Mali : équiper les centres de santé de la région de Ségou en panneaux solaires. L'eau chaude ainsi produite servira notamment aux mamans et à leurs bébés.

Pour récolter les fonds nécessaires, nous comptons sur votre participation aux prochains événements :

> Marche parrainée : Enéo et ses clubs énéoSport Charleroi organisent un rallye pédestre d'environ 5 km, facile et accessible à tous. Découverte des points d'intérêt d'Anderlues. Les personnes qui rentreront leur questionnaire avec les réponses exactes recevront un souvenir de la journée. Bar et petite restauration. Toilettes accessibles. Grand parking.

Date : le dimanche 28 septembre

dès 9h

Lieu : MC, 40 rue du Douaire

à 6150 Anderlues

Infos : Enéo Charleroi au 071/54.84.08

> Spaghetti de la solidarité : après le succès de la brocante du mois d'août, le comité de partenariat relance son traditionnel souper : apéro, spaghetti et dessert pour 15 euros (ou 12 euros pour les moins de 12 ans). Il est indispensable de réserver avant le 10 octobre.

Date : le vendredi 17 octobre

dès 19h

Lieu : MC, 40 rue du

Douaire à 6150 Anderlues

Réservations :

0495/59.70.96 •

mcho.evenement.soupermail@mc.be



Faites de BEAUX RÊVES !

Lit électrique

- Relève-buste et relève-jambes
- Lit à hauteur variable
- Sommier à lattes bois de 90x200cm
- Barrières coulissantes
- Potence

Dans nos magasins Qualias à Anderlues - Charleroi Courcelles - Gilly - La Louvière Montigny - Soignies

0800/123.25



Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Partenaire Mutualité chrétienne



à partir de 1470€
1099€

Action non cumulable, valable du 1^{er} au 31 octobre 2014. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.