

Gros plan sur

25 ans au service des personnes âgées, isolées, malades ou handicapées

Créée en 1984 par des membres du Moc (Mouvement ouvrier chrétien), l'asbl l'Alternative a commencé en 1986 ses activités en faveur des personnes âgées, malades et/ou handicapées qui restent à leur domicile. Cette année, l'Alternative et l'asbl la Récré du Cœur fêtent leurs 25 ans d'activités.



© N. UNPST

L'Alternative a été créée pour apporter, dans l'arrondissement de Liège, une aide polyvalente à domicile aux personnes malades, accidentées, handicapées, âgées ou toute autre personne requérant un service d'aide. "En 1984, nous nous sommes retrouvés devant trois constats, explique Jacques L'Hoest, administrateur délégué. D'une part, la cellule familiale avait éclaté et les personnes âgées se retrouvaient souvent isolées et avaient des difficultés à obtenir de l'aide de leur entourage. D'autre part, l'art de guérir a permis de prolonger la vie des personnes mais plus on avance en âge, plus on éprouve des difficultés à subvenir à ses besoins. Enfin, le Ministère des Affaires sociales de l'époque souhaitait diminuer les journées d'hospitalisation et favoriser l'aide à domicile".

Avec un effectif de 18 personnes⁽¹⁾ (garde-malades, aide-ménagères, puéricultrices, ouvriers, assistante sociale...), l'asbl s'est très vite retrouvée dépassée par les nombreuses demandes de services. Deux ans plus tard, elle engageait 37 personnes supplémentaires pour répondre aux objectifs qu'elle s'était fixés, à savoir :

- > favoriser le maintien à domicile ou le retour d'hospitalisation plus rapide de la personne âgée, handicapée ou malade ;
- > garantir l'autonomie des personnes et leur intégration sociale ;
- > apporter des solutions à des demandes urgentes ;
- > assurer des aides ponctuelles (travaux de peinture, tapissage, petits dépannages de plomberie, d'électricité...);
- > informer les gens sur les aides et les soins à domicile possibles dans l'arrondissement de Liège.

Briser l'isolement

En 1998, l'Alternative crée le centre occupationnel de jour "la Récré du Cœur". Jacques L'Hoest explique l'origine de cette initiative : "Dans le grand quartier d'Outremeuse, plus de 12.000 personnes ont plus de 65 ans et rencontrent un gros problème d'isolement. On s'est demandé comment lutter contre cette solitude".

Le centre occupationnel propose aux habitants des quartiers d'Outremeuse, Amercœur et Bressoux de nombreuses activités qui visent à passer un agréable moment en compagnie d'autres personnes. Moyennant une cotisation de 1,50 euro par mois, les personnes fréquentant le centre peuvent participer à des activités ludiques, récréatives, culturelles ou touristiques. Une chorale a même vu le jour, il y a un an, et rassemble deux fois par mois une vingtaine de chanteurs et chanteuses et un pianiste. Avis aux amateurs !

les courses plus lourdes ou accompagner les personnes moins valides. Pendant que l'animatrice range les courses dans le mini-bus, les personnes vont dîner ou boire un café, l'idée étant de passer un bon moment ensemble..."

Dernière activité en date, un atelier de gym douce a été mis sur pied, il y a un peu plus d'un mois, en collaboration avec les services médicaux et un physiothérapeute du centre médical d'Amercœur. "Les séances sont encadrées par un kinésithérapeute qui propose des exercices en fonction des capacités physiques de

"Dans le grand quartier d'Outremeuse, plus de 12.000 personnes ont plus de 65 ans et rencontrent un gros problème d'isolement. On s'est demandé comment lutter contre cette solitude!"

la personne. La séance consiste en une demi-heure d'exercices suivie de 20 minutes de soins du corps. On avoisine déjà les 40 personnes inscrites pour cette nouvelle activité !"

Actif dans l'asbl depuis le début, Jacques L'Hoest se réjouit du succès remporté par les nombreuses activités proposées : "Dès le départ, nous souhaitons apporter quelque chose à une population défavorisée par l'âge, l'isolement, le manque d'autonomie et de relations, les soucis de santé... Nous voulions que ces années-là se passent dans une certaine dignité et un goût à l'existence".

Deux journées pour investir dans la santé et la prévention

A l'occasion du 25^{ème} anniversaire de leurs activités, l'Alternative Liège et la Récré du Cœur organisent, le 9 septembre, un colloque ayant pour thème : "Le grand âge, sens et valeurs pour les futures années de l'existence" (voir ci-dessous). Le lendemain, samedi 10 septembre, c'est tout le centre médical d'Amercœur qui ouvrira ses portes au public de 11h à 16h.

Le centre médical d'Amercœur abrite plusieurs asbl œuvrant dans le domaine de la santé. La Récré du Cœur, Aide et Soins à domicile, la Garderie des tout petits, le Centre dentaire et d'orthodontie du CHC et l'asbl des Médecins d'Amercœur vous accueilleront de 11h à 16h pour vous présenter leurs activités. Lors de cette journée portes ouvertes, vous aurez l'occasion de visiter la polyclinique et de rencontrer les médecins et professionnels de la santé. Vous pourrez également effectuer un des nombreux tests de dépistage gratuits (cholestérol, glycémie, pression artérielle, densité osseuse) ou participer à un concours.

Contact : Alternative Liège et Récré du Cœur : 04/349.84.98 ou www.alternative-liege.be - www.larecreducoeur.be

(1) Aujourd'hui : 49 équivalents temps plein.

ÇA SE PASSE

Visitez l'église tricentenaire de Soumagne

/// Située en bordure du pays de Herve, l'église Saint-Lambert de Soumagne profite de l'été pour ouvrir ses portes aux visiteurs. Une équipe de bénévoles vous accueillera durant le mois d'août pour vous faire découvrir ce bâtiment qui serait une église primitive datant vraisemblablement du début du X^{ème} siècle. L'édifice actuel a, quant à lui, été bâti en 1686.

Quand ? Tous les jours de 15h à 17h jusqu'au 31 août.

Où ? Rue Pierre Curie à 4630 Soumagne.

Entrée gratuite.

Plus d'infos : 0496/709.732.

Liège au temps de Victor Hugo

/// Le Grand Curtius vous propose de découvrir Liège sur les traces de quelques touristes célèbres du XIX^{ème} siècle. Hugo est l'un des premiers écrivains et poètes français à faire le voyage "de" Belgique, en 1837. Il laisse de belles descriptions à une époque où la ville est en pleine expansion et en complète mutation, corollaire du développement de la grande industrie et de la prospérité économique de l'époque.

Ce grand romantique épingle Liège en un trait, comme il en a le secret : "Liège, une de ces vieilles villes en train de devenir neuve". Sous la conduite de Hugo, Dumas, de Nerval et d'autres écrivains, c'est une passionnante plongée dans le Liège de la moitié du XIX^{ème} siècle qui vous est proposée, alors que la cité est en train de quitter son visage médiéval et d'entrer dans la modernité.

Quand ? Tous les jours du lundi au dimanche de 10h à 18h, jusqu'au 26 septembre - fermé le mardi.

Où ? Au Grand Curtius, Féronstrée 136 à 4000 Liège.

Accès libre.

Plus d'infos : 04/221.68.17 ou www.grandcurtiusliege.be

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.liege@mc.be

Colloque

Dans le cadre du 25^{ème} anniversaire de leurs activités, l'Alternative Liège et la Récré du Cœur organisent un colloque ayant pour thème : "Le grand âge, sens et valeurs pour les futures années de l'existence".

Programme de la journée.

9h	Accueil.
9h20	Inauguration du colloque par Eugène Galère, Président de l'asbl l'Alternative Liège. Présentation du thème du colloque par Alain Braibant, journaliste.
9h30	Intervention de Michel Dupuis, Professeur à l'UCL (anthropologie philosophique/éthique biomédicale), Vice-Président du comité consultatif de bioéthique.
10h	Intervention de Jean Petermans, Professeur à l'ULg et chef du service de gériatrie du CHU de Liège.
10h30	Intervention d'Anne Delvaux, Députée européenne.
11h	Pause.
11h15	Débat entre le public et les 3 intervenants, animé par Alain Braibant.
11h50	Conclusions par Michel de Lamotte, Président de l'asbl La Récré du Cœur.
12h	Buffet.
14h	Clôture.

Infos pratiques

Quand ? Le vendredi 9 septembre de 9h à 14h. Où ? Au Théâtre du Trianon, rue Surlat 20 à 4020 Liège.

Plus d'infos : 04/349.84.98 ou alternative@teledisnet.be

Événement

Retrouvailles a 20 ans

C'est une agréable tradition : chaque année depuis 20 ans, le monde associatif liégeois se réunit au Parc de la Boverie, le premier week-end de septembre, pour proposer à un public toujours nombreux deux jours d'animations, de spectacles et de rencontres.

La vingtième édition de ce rendez-vous incontournable de la rentrée aura lieu les 3 et 4 septembre. Des centaines d'associations vous fixent rendez-vous pour un week-end convivial qui leur permettra de mieux faire connaître leurs activités, recruter de nouveaux membres, trouver les moyens humains et financiers de leurs projets ou simplement vous divertir...

Rejoignez la MC et ses mouvements !

Partenaire de l'événement, la MC Liège et ses mouvements vous accueilleront sur leurs stands et espaces d'animations. Informations, conseils, concours et de nombreuses animations sont déjà prévus comme, par exemple :

- > un parcours vous permettant de tester votre condition physique pour trouver le sport qui vous convient ;
- > une exposition ayant pour thème "La solidarité tisse la santé" ;
- > un jeu de l'oie et des démonstrations de cyclo-danse avec Altéo ;

Partenaire de l'événement, la MC Liège et ses mouvements vous accueilleront sur leurs stands et espaces d'animations.



Le stand MC lors de l'édition 2010.

> des grimages, animations pour les enfants et un château gonflable avec Jeunesse & Santé.

Vous êtes membre d'un club sportif ? Grâce à un partenariat noué avec le site www.hitsport.be (un nouveau site d'information sur les événements et stages sportifs), tous les clubs sportifs pourront mettre en ligne leurs activités sur notre stand.

Infos pratiques

Où ? Parc de la Boverie à 4000 Liège.
 Quand ? Les 3 et 4 septembre de 11h à 19h.
 Plus d'infos : 04/254.97.97 ou www.retrouvailles.be
 Entrée gratuite.

POINTS DE CONTACT

Vous êtes pressés ?

/// Afin de limiter votre temps d'attente, n'hésitez pas à déposer vos attestations de soins dans la boîte aux lettres interne ou externe de votre secrétariat. Votre demande sera traitée dans les meilleurs délais et nos conseillers mutualistes seront encore plus disponibles pour vous informer, répondre à vos questions et gérer au mieux votre dossier.



Horaires d'été

/// En raison de l'Assomption, nos centres de services, secrétariats et services administratifs ne seront pas accessibles le lundi 15 août. Durant le mois d'août, les heures d'ouvertures de certains centres de services et secrétariats sont modifiées. Renseignez-vous sur ces nouveaux horaires auprès de votre conseiller mutualiste, via notre site www.mc.be ou en composant le numéro gratuit 0800 10 9 8 7. Pendant cette période, n'hésitez pas à utiliser notre réseau de boîtes aux lettres vertes. Votre courrier sera relevé et traité comme d'habitude. Vous trouverez la liste de l'ensemble des boîtes aux lettres vertes où déposer vos documents (pas d'affranchissement) sur notre site internet. N'oubliez pas de tenir compte des deux conseils qui suivent :

- > identifiez tous les documents au moyen des vignettes jaunes de la personne bénéficiaire des soins ;
- > ne déposez jamais de certificat médical original d'arrêt de travail dans ces boîtes car il doit obligatoirement être envoyé au médecin-conseil par voie postale (le cachet de la poste faisant foi).

MOUVEMENT

La rentrée de l'UCP

/// Septembre, c'est le mois de la reprise des activités à l'UCP ! L'UCP, mouvement social des aînés, propose un large panel d'activités adaptées pour et par les + de 50 ans : du sport, de la culture, de l'informatique, des excursions, des activités de convivialité, des conférences, des séjours... Pour en savoir plus ou pour obtenir la brochure qui reprend toutes nos activités, contactez le 04/221.74.46 ou ucp.liege@mc.be

Il y a certainement une activité près de chez vous !



Divertissement

Soirée théâtrale



Altéo vous donne rendez-vous avec le rire, l'humour et l'autodérision !

La troupe de théâtre "la Caravane en délire" d'Altéo vous présente, dans une mise en scène de Christian Dewitte :

- > "Le Journal",
- > "Riffifi et Bloody Mary",
- > "Retrouv'äie", comédie en 2 actes.

Les sketches et la comédie ont été écrits et seront interprétés par une vingtaine de personnes valides et handicapées, avec ou sans expérience dans ce domaine. Leur point commun étant la volonté de vivre une aventure riche en partage, rire, détente et émotion.



Les sketches et la comédie ont été écrits et seront interprétés par une vingtaine de personnes valides et handicapées, avec ou sans expérience dans ce domaine.

Une organisation d'Altéo, en collaboration avec la MC Liège, l'Administration communale d'Aywaille et le service SACHA du Cesahm.

Infos pratiques :
 Où ? Au Centre récréatif de Remouchamps, rue Marsale 10 à 4920 Sougné-Remouchamps.
 Quand ? Le samedi 17 septembre à 20h.
 PAF ? 7 EUR - article 27 : 1,25 EUR.
 Plus d'infos : 04/384.67.08 (de 9h à 12h), 0474/82.72.55 (de 16h à 20h) ou alteo.liege@mc.be
 La salle et les wc sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Coussin AutoGlide

/// 20 % DE REMISE ///

Lorsqu'on est âgé ou atteint d'un handicap, il n'est pas facile d'entrer ni de sortir de sa voiture. Des aides techniques existent pour faciliter ces mouvements. L'AutoGlide est un coussin glissant qui convient particulièrement aux personnes qui ont des difficultés à s'asseoir d'emblée au centre du siège. L'AutoGlide leur permettra de glisser du bord du siège vers le milieu, à la bonne place.



L'AutoGlide est composé de 2 parties solitaires qui glissent l'une sur l'autre. Les poignées latérales permettent à une personne assistante de tirer et faciliter ainsi le transfert.

Prix de vente habituel : 102,60 euros - remise de 20 % accordée aux membres MC de la Province de Liège.

Caractéristiques
 > Fabriqué dans un tissu aéré pour plus de confort.
 > Lavable à 60°C max.
 > Dimensions : 44 cm L X 46 cm l.

Frais d'envoi : 6,50 euros

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :
 > Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.
 > Kirchstraße 39B à 4700 Eupen - 087/88.17.15.
info@solival.net - www.solival.net



Offre valable jusqu'au 31 août 2011.