

Gros plan sur

## Le nouvel "ASDéo" : formule gagnante

Non, il ne s'agit pas d'une nouvelle marque de déodorant. Mais quand les ASD (Aide et Soins à Domicile) s'impliquent dans Altéo, ça donne envie de faire des jeux de mots. Aussi faciles et fructueux que peuvent l'être l'échange d'expérience et la collaboration entre ce service et ce mouvement.

"Ce qui nous motivait, c'était d'expérimenter autre chose. De valoriser notre travail autrement. Déjà, le choix d'être aide familiale à domicile plutôt qu'en home apporte plus de variété dans les tâches à accomplir."

Dans le jargon officiel, Maria, Béatrice, Myriam et Edwige sont "auxiliaires polyvalentes". Mais le plus souvent, on les appelle "aide familiale".

"Une aide familiale est présente pour pallier toutes sortes de choses, commence Béatrice qui travaille sur le secteur Lobbes-Erquelinnes depuis 22 ans. Le repas, les courses, les démarches administratives, une visite chez le médecin... aussi bien le jour, les soirées que le week-end." C'est cela le quotidien d'une aide familiale. Passer d'un domicile à un autre, d'une relation à une autre, d'un milieu à un autre. Une assistante sociale répartit les visites entre plusieurs aides familiales d'une même équipe sur un secteur commun. Parmi les usagers, on retrouve surtout des personnes âgées et des familles avec nourrisson qui ont besoin d'une aide momentanée.

Le secteur des ASD est en expansion constante. On dénombre aujourd'hui plus de 800 membres du personnel.

"On vient en aide pour tout ce qu'une personne ne sait plus faire, et on veille à maintenir l'autonomie, sans materner. Ce n'est pas toujours évident de se détacher de certaines situations, expliquent-elles. On ne donne que notre prénom, ça facilite la prise de distance au niveau relationnel, mais c'est sûr, on s'attache, des affinités se créent."

### Un partenariat efficace

Le secteur des ASD est en expansion constante. Tous statuts confondus (infirmières, aides ménagères...), on dénombre aujourd'hui plus de 800 membres du personnel. Cette progression suit logiquement le vieillissement de la population, ou l'augmentation de l'espérance de vie pour poser le décor de façon positive. Autre évolution de la société :

l'individualisation gagne du terrain et l'engagement volontaire est en recul. L'altruisme et le bénévolat ne sont plus très à la mode, c'est un constat d'évidence. Du côté d'Altéo, on compte pourtant sur de l'aide bénévole pour encadrer les séjours de vacances conçus pour les personnes moins valides ou handicapées.

C'est dans ce contexte qu'en 2010, Louis-Marie Piret, directeur adjoint du secteur médico-social de la Mutualité chrétienne à Anderlues, diffuse l'appel aux aidants-bénévoles au sein du personnel des aides familiales. Au total, 27 aides familiales répondront favorablement à l'appel et rencontreront Martine Durieux, permanente Altéo, pour des explications sur le déroulement d'un séjour et l'organisation de l'encadrement.

Chez Altéo, chaque vacancier remplit aussi un dossier, reprenant évidemment des données médicales et mentionnant les médicaments à prendre. On y retrouve aussi des informations sur son comportement en journée et la nuit, ses petites préférences, son lieu de vie... Rien de bien neuf finalement pour une aide familiale ?

"Ce qui nous motivait, c'était d'expérimenter autre chose. De valoriser notre travail autrement. Déjà, le choix d'être aide familiale à domicile plutôt qu'en home apporte plus de variété dans les tâches à accomplir."

### Miracle !

Après concertation avec leurs services pour agencer les horaires pendant leur "absence", nos quatre aides familiales font ensuite leur bagage. Béatrice et Myriam partent à



De gauche à droite : Myriam, Béatrice, Edwige et Maria

Nieuport. Edwige prend la direction de Spa où elle connaîtra sa première crevaillon de voiturette. Quant à Maria, elle découvre Lourdes et ses miracles : elle y perd un kilo...

"Par rapport à notre travail au domicile, nous nous occupons ici de personnes qui sont en vacances. Il y a bien sûr des horaires à respecter. Pour les repas, mais aussi les réunions, les activités. On est quand même moins tenues par le temps, on peut se montrer plus disponibles aux personnes qui ont envie de se confier. On se sent responsable d'une personne 24h/24. Certaines sont parfois exigeantes... chacun réagit selon son caractère, sans oublier que c'est un contexte de vacances qui doivent se passer au mieux."

### Win-win

Pour les aides familiales, l'intégration dans l'équipe des aidants

d'Altéo s'est déroulée sans problème. De Nieuport à Lourdes, l'ambiance était très bonne. Recontactées par Altéo, Myriam et Maria ont depuis déjà participé à d'autres activités plus ponctuelles, comme la formation cyclodanse. Toutes les quatre sont depuis reparties comme volontaire dans un autre séjour. Et dans leur pratique quotidienne, elles ont déjà suggéré les séjours Altéo à certains de leurs usagers. La conclusion de cette expérience est positive. Laissons le mot de la

fin aux pionnières de cette opération "donnant-donnant". Maria : "Une belle expérience enrichissante". Myriam : "On a de plus longues journées en séjour, mais on partage beaucoup et finalement on est moins fatiguées". Béatrice : "Ce qui change du domicile et de son isolement, c'est qu'on peut fonctionner plus en groupe". Edwige : "Ça vaut la peine de consacrer une semaine de son temps pour aider les autres".

## Et si la solidarité, ça commençait par se mettre à la place des autres ?

Sur le site [www.mc.be/domicile](http://www.mc.be/domicile), découvrez tous les services d'aide et de soins à domicile de la MC.



## Voyager avec Altéo cet été, c'est encore possible

Deux séjours en montagne disposent encore de quelques places réservées à des candidats pouvant se promener

> Pyrénées : Formiguères du 25 juillet au 3 août

Prix unique : 470 EUR.

> Hautes Alpes : Pelvoux du 3 au 11 août

Prix : 810 EUR. Et pour les membres MC : 660 EUR.

Ces prix comprennent le transport en car, le logement en pension complète, les excursions, l'encadrement et les animations.

Infos et inscriptions : Altéo, Rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues 071/54.84.31.



On a testé pour vous

# L'indiaka

Pour faire simple, on pourrait dire que l'indiaka est un mélange de volley, sans la balle et de badminton, sans la raquette. Petit zoom sur cette discipline sportive originale et originaire d'Amérique du Sud.

L'indiaka est composé d'un coussinet en cuir rembourré auquel est fixé un embout qui retient 4 plumes d'environ 17 cm. Ce coussinet constitue l'endroit de frappe tandis que les plumes servent à freiner la vitesse de l'engin. L'indiaka est un sport d'équipe mixte de cinq à six joueurs qui se pratique sur un terrain de volley-ball dont le règlement est assez similaire. C'est un jeu de paume tout à fait accessible à tous, y compris aux plus de 50 ans, aux dames comme aux messieurs. Son but principal est de ne jamais laisser tomber l'indiaka sur le sol.

ser l'indiaka. Qu'il soit frappé de la main droite, ou gauche ou encore des deux simultanément, ce "poids plume" de trente grammes, se frappe avec punch mais nécessite aussi adresse, habileté et coordination. Le règlement de l'indiaka se rapproche du volley-ball. Par exemple, on autorise au maximum trois passes au sein de chaque équipe et on utilise le filet comme au volley. L'indiaka doit toujours être frappé, on ne peut donc jamais l'arrêter en l'attrapant en main.

**Quelques bienfaits de l'indiaka**

Comme tous les sports collectifs, il développe et entretient les rapports sociaux : camaraderie, solidarité,

**Comment pratiquer l'indiaka ?**

La paume de la main sert à propul-



complicité, partage... Notons au point de vue physique que cette activité entretient voire développe chez le senior : la vitesse de réaction, les réflexes, l'adresse, l'agilité, la coordination, l'équilibre, l'endurance, et la motricité en général.

Vacances

## Dernières places pour quelques séjours

> **Mariakerke**

du 1<sup>er</sup> au 8 septembre  
Centre de vacances Ravelingen. Prix en chambre double par personne : 623 EUR. Pension complète. Déplacement en car. Excursions en option sur place. Lic. A5018

> **Bulgarie, remise en forme**

du 9 au 23 septembre  
Hôtel Sandy Beach-Malibou. Prix en chambre double par personne : 1.193 EUR. Pension complète. Voyage en avion. Programme balnéo-cura-tif : 2 X 5 jours de remise en forme au centre thalasso de Dobrudja. Possibilités de visites en option. Lic. A4216

> **La Petite Pierre (parc naturel des Vosges du Nord)**

du 27 au 30 septembre  
Hôtel Le Lion d'Or avec piscine. Prix en chambre double par personne : 494 EUR. Pension complète. Déplacements en car. Visites du village et



alentours, musée Laliq, musée français du pétrole, route des vins d'Alsace et dégustation, chaque jour marches accompagnées, aquagym, possibilité de séances de soins bien-faisants d'arbrothérapie (en option). Lic. A5018

Une réduction est octroyée pour chaque voyage aux mutualistes chrétiens : 50 EUR pour les séjours en dessous de 500 EUR - de 500 à 1.000 EUR : 75 EUR - de 1.000 EUR ou plus : 100 EUR. Les personnes

nées avant 1953 bénéficient en plus d'une réduction de 15 EUR avec une affiliation d'un an à l'UCP, mouvement social des aînés. Possibilité de chambres single avec supplément.

Tous ces séjours sont repris en détail dans notre brochure HORIZONS MUTU asbl. Pour l'obtenir ou vous inscrire, téléphonez au 071/54.84.08. ou écrivez à Horizons Mutu, Rue du Douaire, 40 - 6150 Anderlues ou via horizonsmutu.mcho@mc.be

OFFRE DE SERVICE

L'asbl Autonomie, service d'accompagnement pour personnes adultes handicapées recherche des volontaires dans le cadre d'un nouveau projet. Les volontaires viendront en renfort de l'équipe d'animation pour co-animer un atelier d'apprentissage de la cuisine, d'un petit jardin et d'activités culturelles avec des jeunes handicapés mentaux modérés de 16 à 25 ans sur la région de Chimay et Anderlues.



Info et renseignements pour Chimay : Céline Cheron 0497/499.314 ou celine.cheron@mc.be et pour Anderlues : Mélanie Herman 0499/534.504 ou melanie.herman@mc.be

MOUVEMENTS

### La Roue des Champs

Le club cyclo de Sports Seniors Charlois vous invite à le rejoindre lors de ses prochaines sorties du mardi. L'heure de rendez-vous est chaque fois fixée à 9h, pour un départ à 9h30. Pour des circuits d'environ 3 heures entre 30 et 40 km suivant le relief du terrain. Prochaines dates : 10 juillet à Sombreffe (Place de l'Eglise), 17 juillet à Cour-Sur-Heure (Place), 24 juillet à Mettet (Ancienne gare), 31 juillet toute la journée à Givet (Place du vieux Givet). Infos auprès de René Doumont, responsable du club au 0475/515.399.

### Excursion à Bernkastel-Kues

Le vendredi 10 août, direction l'Allemagne pour découvrir la ville de la vigne et du vin avec l'UCP Centre. L'histoire de Bernkastel-Kues, la "ville internationale de la vigne et du vin", est marquée par le Riesling et la Renaissance. Là où un somptueux hôtel de ville datant de la Renaissance pare l'une des plus belles places du marché d'Allemagne, la pratique de la viticulture est attestée depuis 777 ans. La vieille ville a conservé un très riche patrimoine historique des siècles passés. Au cœur de la ville, sa place du marché est un reflet saisissant des 400 ans de son histoire. L'hôtel de ville Renaissance, l'étonnante Spitzhäuschen, la "maison pointue", les colombages, la fontaine Saint-Michel..., le temps semble s'être arrêté. Les petits coins tranquilles et les nombreuses ruelles, tours et créneaux pittoresques font de la visite guidée de la ville une balade romantique.

Au programme. Le matin : visite guidée de la ville historique, tournée des vignobles et dégustation de vins de Moselle. Repas au restaurant Doctor Weinstuben. Après-midi : promenade en bateau sur la Moselle. Membre UCP : 63 EUR, non membre : 68 EUR. Comprenant le trajet en car, les visites, la dégustation de 5 vins, la promenade en bateau et le repas (boissons à votre charge). Maximum 50 participants, départ de la gare de La Louvière Centre.

BULLETIN D'INSCRIPTION - BERNKASTEL 10/08/12

A RETOURNER AU SECRÉTARIAT UCP CENTRE, RUE DU DOUAIRE 40 À 6150 ANDERLUES OU VIA EVELYNE.GOBIN@MC.BE

Noms et prénoms :

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Adresse :

Tél. : \_\_\_\_\_

L'inscription ne sera validée qu'après le paiement au compte de l'UCP Centre BE 87 7995 5025 1494 en mentionnant "Nom + Bernkastel"

Info Mutualité

## Horaire pendant les vacances d'été Du 2 juillet au 14 septembre inclus

Toutes nos permanences seront fermées le mercredi 15 août.

Les permanences ci-dessous restent ouvertes aux horaires habituels

Permanence de mutualité

CHARLEROI	Boulevard Tirou 161	071 20 26 26
CHIMAY	Grand'Rue 38	060 21 26 03
LA LOUVIÈRE	Rue du Marché 2	064 23 64 11
LOBBES	Rue de la Station 17	071 54 83 70
SOIGNIES	Rue de Mons 16	067 34 19 40

Permanence du service social

CHARLEROI	Boulevard Tirou 161	071 20 26 13
LA LOUVIÈRE	Rue du Marché 2	064 23 64 17
LOBBES	Rue de la Station 17	071 54 83 73

Les autres permanences seront fermées certains jours pendant cette période. N'hésitez pas à contacter le 0800 109807 pour en savoir plus ou consultez notre site www.mc.be

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