

# Journ'Altéo

Périodique destiné aux membres et volontaires Altéo Hainaut Picardie

Belgique - België

P.P. - P.B.

7500 TOURNAI 1

BC 4400

P913686

Trimestriel

**N ° 17**

MARS 2016

Bureau de dépôt :

7700 Mouscron Masspost



Altéo

# Cotisation Altéo 2016

Le montant de la cotisation annuelle Altéo 2016 pour les régionales de Mons, Mouscron et Tournai s'élève à 12 euros pour le 1er membre et 10 euros pour les membres vivant sous le même toit.

## Cotiser, ça a du sens !

Payer sa cotisation Altéo, c'est marquer sa solidarité avec les personnes malades et handicapées et revendiquer avec elles une meilleure intégration dans la société. C'est également adhérer à un mouvement d'éducation permanente. C'est pouvoir participer aux activités (groupes à thème ou locaux, sport, séjours de vacances, etc.) et être couvert par notre assurance. C'est aussi bénéficier de toutes les infos utiles et de notre actualité via le Journ' Altéo.

## Comment faire ?

- Soit payer sa cotisation dans son groupe local. La carte vous sera remise par le responsable. Nous vous remercions de faire un accueil chaleureux aux volontaires qui comme chaque année, vous présenteront la nouvelle carte de membre.

- Soit verser le montant à sa régionale :

### Altéo Mons-Borinage :

BE65 7995 5026 1396

### Altéo Mouscron-Comines :

BE32 7995 5004 8202

### Altéo Tournai-Ath-Lessines- Enghien :

BE11 7995 5018 8648

## Communication :

COTIALTEO + ANNEE + nom de la personne.

La carte de membre vous sera envoyée par courrier. N'oubliez pas d'y coller votre vignette de mutuelle afin que nous ayons vos coordonnées exactes.



# SOMMAIRE

## Edito :

Le renouveau .....p3

## L'Antenne Hainaut Picardie :

Elections Altéo .....p4

Journée Jeunes MoMouTou à Mons .....p5

Une époque se termine et une nouvelle ère commence .....p6

Goûters de fin d'année .....p7

## AltéoSport :

Ping-pong à Don Bosco .....p8

Balades découverte de nos villages .....p8

## Des défis à relever :

Au revoir AWIPH, bienvenue AViQ .....p9

Action « Droits du patient » .....p10

## Les Vacances :

Séjour de Noël à Spa Nivezé .....p11

## Synergie :

Le pilulier télévigilant :

nouvelle activité pour les infirmiers ASD ! .....p12-13

## Volontariat :

De bons vœux pour 2016 .....p14

Week-end multi-formations .....p14

## Mons-Borinage :

L'école inclusive vue par le Groupe Charlemagne .....p15

Ils ont osé le défi ! .....p16

Journée découverte du Mouvement

le jeudi 16 juin 2016 à Jurbise .....p16

A vos agendas .....p17

Repas régional au profit de projets régionaux .....p17

## Mouscron-Comines :

Au théâtre ce soir : « Chez Momo » .....p18

Repas de l'an 2016.....p19

Groupe de parole « Parent d'un enfant handicapé » .....p19

## Tournai-Ath-Lessines-Enghien :

« Ciné-ma différence », bientôt dans la région de Tournai ...p20

Journée de découverte du Mouvement .....p20

Groupe Evasion : rejoignez-nous ! .....p21

Altéo a déménagé .....p21

## Solival vous conseille :

Les vêtements adaptés .....p22

## Info Mutu :

La Mutualité chrétienne,

un mouvement social et démocratique.....p23

## Le Renouveau

**Bonjour à tous, le printemps est enfin là et qui dit printemps dit renouveau, la renaissance de la nature.**

Pour Altéo aussi, c'est un peu le renouveau : un nouveau secrétaire national en la personne de Julien Bunckens, un renouvellement des instances qui se profile à l'horizon ... et si possible un recrutement de nouveaux membres.



« Le bonheur c'est profiter à fond du moment présent » Agnès

Ces deux derniers points demandent à tous d'être proactifs, c'est-à-dire d'être imaginatifs, d'être créatifs, de se rendre interpellants aux yeux des personnes handicapées, malades et valides.

Pour cela il faut être audacieux et peut-être faire des choses que l'on n'a jamais faites, cela peut faire peur mais c'est passionnant et je suis sûre que pas mal de monde est prêt à nous rejoindre pour faire reconnaître l'existence des personnes handicapées et malades.

Je souhaite à tous le courage de se lancer avec ardeur dans cette aventure en osant aller de l'avant.

Amicalement.

**Agnès Lemoine**  
**Vice-Présidente Mons-Borinage**

Agnès lors de l'action Montoise dans le cadre de la campagne « Bonheur et Handicap : le bonheur a tous les visages »



## Camille : présence hebdomadaire sur Mons

Depuis le mois de janvier Camille, permanente régionale de Tournai, consacre une journée par semaine à l'activité montoise. L'objectif étant de soutenir l'équipe de Mons dans ses projets tels que : l'accessibilité et la mise en place d'une dynamique « jeunes », entre autres.

Elle se trouve donc sur le site de Mons une fois par semaine... Mais n'en oublie pas pour autant les projets tournaisiens : élections 2016 - Logements adapté - Cinéma différence - Web Radio...

Photo de couverture : Journée Jeunes MoMouTou à Mons

Retrouvez votre Journ'Altéo en format électronique sur  
le site [www.hainautpicardie.alteoasbl.be](http://www.hainautpicardie.alteoasbl.be)





## Elections Altéo

**Altéo, c'est vous ! Renouvellement 2016 des instances locales, régionales et nationales**

2016 sera chez Altéo une année synonyme de renouvellement des instances. Plus que jamais, la participation massive à ces élections internes est un défi majeur du mouvement.

**Mais rappelons 3 éléments centraux d'Altéo :**

- *Un mouvement* : Altéo c'est un nombre incroyable de services rendus aux autres, mais également d'actions entreprises par ses membres de manière quotidienne dans le but de permettre à chacun de prendre sa place au sein de la société et de rendre cette dernière plus inclusive.
- *Le qualificatif social* : rappelle combien Altéo est attentif aux personnes avec leurs différences, leurs qualités, leurs attentes... Cette attention aux autres est au centre des valeurs du mouvement et de sa dynamique d'éducation permanente participative.
- *La coexistence d'un triple public* : personnes malades, handicapées et valides. La volonté d'Altéo a toujours été de permettre à l'ensemble de ces publics d'être au cœur de l'action du mouvement, de l'initiative à la concrétisation.

Comité local, groupe à thèmes, comité régional, assemblée générale nationale, conseil d'administration de l'ASBL... Autant de lieux où la démocratie s'exerce.

S'investir dans les instances d'Altéo, c'est prendre part à des processus de décisions collectifs, où la parole de chacun compte, c'est aussi permettre aux personnes malades et handicapées de défendre et d'exercer leurs droits...

### Alors Soyez Candidats !

Vous aussi vous pouvez faire partie de cette dynamique en permettant à Altéo de continuer à aller de l'avant et devenir de véritables acteurs de changement social.



Vous souhaitez mettre vos compétences, un peu de votre temps, votre bonne humeur au service d'Altéo et de ses membres? Alors n'hésitez pas à prendre contact avec les animatrices à Mons, à Tournai ou à Mouscron.

Les permanentes sont disponibles pour vous fournir les outils nécessaires à la tenue d'un mandat de Président(e), de Vice-Président(e), de trésorier(e), de secrétaire, pour vous aider à prendre en main ce rôle d'acteur au sein du mouvement ... Vous ne serez donc pas seuls !

**Mettez-vous déjà en mouvement et gardez à l'œil ce calendrier des élections :**

**Juin 2016** : Election des comités locaux

**Septembre 2016** : Proposition des représentants des sections locales et des groupes à thèmes au comité régional et mise sur pied du nouveau comité régional

**Octobre 2016** : Election de la présidence, vice-présidence régionale  
Mise sur pied du nouveau Bureau Régional à Mons

Proposition par le comité régional des candidats régionaux pour siéger à l'assemblée générale et au conseil d'administration national

**Décembre** : Assemblée générale nationale

**Geneviève Routier**  
Responsable Hainaut Picardie



# Journée Jeunes MoMouTou à Mons

**Le samedi 13 février 2016, les jeunes de Mons, Mouscron et Tournai se sont donnés rendez-vous dans l'entité de Mons pour la 6ème édition de la Journée Jeunes MoMouTou, qui fut placée, cette année encore, sous le signe de la Saint-Valentin.**

Tout d'abord, un accueil chaleureux fut réservé aux 45 participants venus des 3 régions du Hainaut Picardie.

La salle avait été décorée avec des ballons en forme de cœurs rouges, des boas également rouges et des tables toutes aussi magnifiquement décorées. Un vrai décor de salle de réception, nous étions dans l'ambiance !

Des personnes très souriantes, des rencontres avec les autres sections, et aussi pas mal d'émotion furent également au programme.

Un repas excellent italien avec lasagne et tiramisu au menu, et pour ne rien perdre du thème de la Saint-Valentin : après-midi karaoké très réussi, avec des chants sur l'Amour bien sûr, mais aussi de très bons danseurs. Ceci animé par « Radio Altéo » venu de Tournai et DJ Gary qui ont mis le feu à la salle du 5ème étage de la Mutualité chrétienne de Mons tout l'après-midi.

De l'avis de tous, ce fut une journée très réussie, malgré les craintes d'engelures dues à la panne de chauffage de l'étage. Merci à Deborah d'avoir installé les chaufferettes bien à l'avance pour nous éviter ce désagrément ! On espère à l'année prochaine !

**Gary et Sara Roets**  
**Volontaires Mons Borinage**



Merci à toutes les personnes présentes ce jour !



De beaux moments de complicité



DJ Gary à l'animation, ça décoiffe !



Les Mouscronnois nous ont fait profiter de leurs belles voix



Et des sourires il y en a eu !  
N'est-ce pas Laure ?





## Une époque se termine et une nouvelle ère commence

**Une époque se termine... Celle de notre ami Philippe Bodart qui a eu fort à faire quand il a repris les rênes de l'A.C.I.H. à l'époque, puis nous sommes passés à l'ACIH-AAM, c'est-à-dire qu'il y a eu fusion entre les 2 secteurs au service des personnes handicapées : le service « Aide aux Malades » et « l'Association Chrétienne des Invalides et Handicapés » et il a fallu toute la diplomatie de Philippe et son sens du dialogue pour réaliser cette union dans la sérénité, merci Philippe.**

Et voici que le nouveau nom Altéo surgit et avec le 50ème anniversaire, un changement de cap qui s'amorce ; le mouvement dédié d'abord à « briser la solitude » des personnes handicapées (Philippe ne manquait jamais une occasion de nous le rappeler) devient plus politique et militant.

Une fois de plus, Philippe a su maintenir un équilibre difficile entre ces 2 tendances, pas si opposées que ça !

Philippe était un véritable bourreau de travail, il fallait que cela roule, mais il savait déléguer suivant les compétences de chacun, même s'il pensait parfois qu'ils avaient la même capacité de travail que lui.

Sans oublier d'évoquer, Philippe, ta remarquable capacité d'écoute, on pouvait tout te dire, même si tu n'étais pas d'accord, personne ne se sentait jugé.

Eh oui, nous serions tentés de te regretter, Philippe, mais les regrets sont toujours stériles ... Pas de regrets donc, bon vent Philippe et nous entrons dans l'ère « Julienne ».

**Agnès Lemoine**  
**Vice-présidente Mons Borinage**



Au revoir Philippe, merci pour tout !



De gauche à droite :  
Marc Trémouroux  
Président National,  
Julien Bunckens notre  
nouveau secrétaire national  
et Philippe Bodart



## Goûters de fin d'année



Le Noël des membres à Lens



Goûter de Noël à Hensies le 21 décembre



La chorale de Mons-Nimy lors du repas de Noël



Le 20 décembre, éclats de rire grâce aux saynètes du comité de Sirault / Villerot / Hautrage



Les membres de Cuesmes fêtent Noël



Emmanuel Nicolas à Tournai a fait danser sur ses succès



Des sourires qui en disent long le 12 décembre à Tournai



A Tournai, en présence du Grand Saint



Enzo Frédéric en « guest-star » du goûter annuel de Tournai



Une grande première dans le sport adapté de notre région, le tennis de table (ou ping-pong en langage courant) a vu le jour il y a peu chez Sport chez Nous qui partage le super complexe sportif récemment construit avec le club «Tennis de Table Don Bosco Tournai».

Après quelques contacts avec les responsables, c'est à bras ouverts que nous avons été accueillis par Vincent Vanden Broecke (Président) et Patrick Renard (Secrétaire). Un contact chaleureux s'est vite créé entre nos membres et les jeunes joueurs occupés à leur entraînement. Spontanément les échanges de balles ont eu lieu aux tables, ainsi que les bons conseils de maniement de la palette par ces jeunes passionnés et leurs entraîneurs. Récemment, nous avons eu la



visite de Mathieu Loicq, champion du monde paralympique, qui n'a pas été avare de ses bons conseils d'adaptation de ce sport.

Cette nouvelle activité remporte un beau succès tous les vendredis de 17h30 à 18h30 à Don Bosco, l'entrée se fait par la rue des Augustins.

**Claude Minet**  
Président Sport chez Nous



Mathieu Loicq  
champion paralympique  
et Jean-François  
notre nouveau membre

## Balades «découverte de nos villages»

Depuis le début de cette année, Pierre Nourry grand amateur de randonnée pédestre, nous prépare une marche par mois dans la campagne de nos villages environnants.

La première s'est tenue dans le village de Chercq et malgré un vent froid et une fine pluie, une vingtaine de marcheurs s'étaient présentés au départ et au final très heureux de cette nouvelle activité qui s'ouvre

à tous. Les balades se veulent didactiques, c'est Christian Gueuning, membre du Conseil d'Administration de notre cercle sportif qui est aussi guide à la ville de Tournai, qui nous commente les différents sites visités.

Ces marches ont lieu une fois par mois, le samedi matin. Bienvenue à tous, les parcours sont raisonnables de 3 à 7 kms environ et bien entendu accessibles aux PMR.



- |            |   |                   |
|------------|---|-------------------|
| 9 janvier  | : | Chercq            |
| 20 février | : | Froyennes         |
| 19 mars    | : | Allain            |
| 23 avril   | : | Antoing           |
| 21 mai     | : | Brunehaut         |
| 18 juin    | : | Mont-Saint-Aubert |

**C.M.**

Les courageux marcheurs ne s'arrêtent pas par une météo maussade





# DES DÉFIS À RELEVER

## Au revoir AWIPH, bienvenue AViQ !

Depuis le mois de juillet 2015, on savait que l'Agence Wallonne de la Santé, de la Protection sociale, du Handicap et des Familles serait active à partir du 1er janvier 2016. Depuis ce 2 décembre 2015, on connaît la version plus percutante et prometteuse de son nom: l'AViQ, Agence pour une Vie de Qualité.

C'est afin d'assurer une plus grande cohérence et une réelle simplification des mécanismes de protection que le gouvernement wallon a décidé de simplifier les instances et de créer une seule Agence wallonne. Elle aura pour but d'établir des synergies entre l'ensemble des matières qu'elle gère afin de répondre au mieux aux besoins des citoyens.

L'objectif de chacune des politiques menées vise le soutien à une vie de qualité tant dans l'accompagnement des personnes handicapées, des personnes âgées que des citoyens en perte d'autonomie. Dans le même esprit, la réforme des allocations familiales, prévue dans les années à venir, gardera l'objectif de soutien à l'ensemble des familles.

### Elle sera responsable de politiques majeures :

- **Les politiques en matière de bien-être et de santé** : le remboursement de prestations de sécurité sociale en santé, en maison de repos et de soins, l'organisation de la première ligne d'aide et de soins, la prévention et la promotion en matière de santé, les aides à domicile, etc.;
- **La politique du handicap** : l'aide à l'aménagement du domicile, le financement des politiques d'emploi, les politiques relatives à l'accueil et l'hébergement des personnes handicapées, la sensibilisation et l'information en matière d'handicap, etc.;
- **Les allocations familiales** : la définition des prestations d'allocations familiales principalement, la gestion des budgets et le contrôle des caisses y afférant, etc.

### La disparition de l'AWIPH

L'AWIPH sera intégrée dans l'AViQ et n'existera donc plus. Au fur et à mesure des mois à venir, vous verrez disparaître son logo et son nom. Mais le service au public est inchangé ! Vos personnes de contact, dans les bureaux régionaux ou au sein de l'Administration centrale, restent les mêmes. Les numéros de téléphone également. De nouvelles adresses mails vous seront communiquées, mais pendant une période transitoire, les anciennes adresses mails resteront actives.

À tout bientôt donc!

**Rendez-vous sur [www.aviq.be](http://www.aviq.be) et sur notre page Facebook !**

Source : « Parlons-en »



L'AViQ, l'Agence pour une Vie de Qualité



## Action « Droits du patient »

La loi sur les droits du patient permet au patient d'obtenir des informations claires concernant son état de santé et les soins qui lui sont proposés ou dispensés.

L'essentiel se joue effectivement dans la relation qu'entretiennent le patient et le prestataire de soins. La loi, elle, est un cadre qui permet d'instaurer ce dialogue nécessaire visant à améliorer la qualité des soins de santé, au travers de **8 droits** :

- Droit à un service de qualité
- Droit au libre choix des prestataires de soins
- Droit à toutes les informations sur votre état de santé
- Droit au consentement libre et éclairé de toute intervention
- Droit à un dossier patient
- Droit à la protection de la vie privée et de l'intimité
- Droit à la médiation
- Droit à un traitement contre la douleur

La **campagne fédérale** de Maggie de Block a pour but d'inciter les patients à souscrire au partage électronique de leurs données médicales.

**Le dossier médical informatisé** : compile sous forme électronique toutes les informations médicales d'un patient.



### Principaux avantages d'un dossier médical informatisé :

- Le patient devient plus acteur de sa santé
- Les informations contenues dans le dossier sont capitales pour les professionnels de la santé (généralistes, spécialistes, pharmaciens, urgentistes...). Vos médecins connaissent votre historique médical
- Prise en charge plus rapide du patient et cela permet d'éviter des doubles examens et des frais inutiles

En tant que patient, vous avez droit à un dossier patient soigneusement mis à jour par vos différents prestataires de soins. Vous pouvez donner votre accord pour que ces derniers puissent partager électroniquement vos données «santé».

Vous leur permettez ainsi de mieux collaborer et de mieux vous connaître.

Cela s'appelle le consentement éclairé.

Ce partage de données a lieu dans un cadre exclusif de la continuité des soins et respecte les règles de protection de la vie privée des patients

La matinée du 18 avril 2016 à Tournai, Altéo et la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie viendront au contact du public pour l'informer sur le dossier médical informatisé et le consentement éclairé par le biais de supports ludiques et interactifs.

Des conférences d'information sur le sujet seront également organisées sur la région de Mons et Mouscron.

**Pour de plus amples informations vous pouvez contacter Geneviève Routier au 065/40 26 37.**

**Geneviève Routier**  
**Responsable Hainaut Picardie**





# LES VACANCES

## Séjour de Noël à Spa Nivezé

Pour ce séjour de Noël 2015, nous nous retrouvons au domaine de Nivezé. Depuis l'année dernière, les travaux de rénovation ont bien avancé et nous découvrons un nouveau décor : une salle de restaurant à décoration moderne et lumineuse, des salles d'animations fraîchement repeintes, un nouveau mobilier. Côté animation de la semaine le programme est des plus varié. Une balade gourmande, un concert vibratoire, un après-midi au son de l'accordéon mais aussi une soirée dansante. Une soirée cinéma avec la « Famille Béliet ». AltéoSports a permis aux vacanciers de découvrir la boccia et le hockey. Il y a eu quelques promenades et aussi la messe au village. L'installation de la crèche et les célébrations de Noël. Mais également la visite du Père Noël. C'est dans la salle du Relais que nous l'avons accueilli. Il a distribué les cadeaux à chacun pendant que tous dégustaient de délicieuses crêpes cuites par quelques volontaires. Pour la dernière soirée, les vacanciers n'ont pas hésité à monter sur scène pour nous faire montre de leurs talents : chants, mimes, danses...pour le plaisir de tous.

Chaque séjour amène son lot de découvertes, de rencontres. Participer à son premier séjour n'est pas toujours évident pour un nouveau volontaire. On se pose beaucoup de questions, on part dans l'inconnu. Mais passé le cap des appréhensions, de belles rencontres peuvent naître et donner lieu à un véritable échange. Ce fut le cas entre Jean-Pierre, nouveau volontaire, et son vacancier Philippe. Ce dernier ne parle pas mais a une méthode de communication personnelle que son bénévole a pris le temps de comprendre. A eux deux, ils ont écrit un très beau texte sur les rêves de Philippe qui a été lu lors de la soirée des vacanciers. Nous vous le faisons partager.

**Marie-Noëlle Delville**  
Volontaire Mouscron-Comines



Jean-Pierre et Philippe



And the winner is...



Une complicité s'installe dans les séjours Altéo

### Mon voyage extraordinaire.

*Je vais vous emmener quelque part, dans un coin perdu, au plus profond de mon coeur ....dans le plus secret. Là où jamais personne n'est entré, là où je cache mes rêves, là où vivent les Licornes.*

*Ce sont de bien belles créatures, mais la mienne est la plus belle ; la mienne est faite de métal, un métal magique qui va vous confier un secret.....*

*Je suis comme le Petit Prince de Saint Exupéry, je vis sur la planète B27. Là je suis libre avec mon amie Dominique et mes deux chats Poupy et Moumoune, là je suis comme tout le monde. Ma maison y est petite et de plain pieds avec un jardin et une immense prairie d'herbes folles, couverte de fleurs multicolores qui exhalent leurs parfums. A table pas de GSM, nous passons notre temps à bavarder de mille choses, dans nos lèvres des mots d'amour, et des rêves à foison.*

*Je ne suis pas comme vous .Ne me plaignez pas, je suis juste différent et pour paraphraser Mr Réggiari : « la femme qui n'est pas dans mon lit n'a plus 20 ans depuis longtemps » .Ne riez pas, ne pleurez pas, c'est comme ça que l'on s'aime.*

*Philippe Gilbert, centre Reignier Bienne lez Happart, Prisonnier de mon corps et voyageur sur les ailes du vent.*



# SYNERGIE

## Le pilulier télévigilant : nouvelle activité pour les infirmiers ASD !

**La régularité dans la prise de médicaments chez la personne âgée ou légèrement désorientée est une réelle préoccupation pour les familles et prestataires du domicile.**

Le chiffre surprend par son importance : 30 à 50 % des personnes âgées prennent mal ou oublient de prendre leurs médicaments, essentiels à leurs traitements. La prise non conforme des médicaments peut entraîner des problèmes de santé, des hospitalisations ou des admissions en maison de repos.

Prendre des médicaments, avec parfois jusqu'à des dizaines de gélules et comprimés à prendre à différents moments de la journée, n'est pas facile à gérer, et a fortiori, lorsque l'on prend de l'âge. Comme l'observance au traitement est le déterminant de son efficacité, il faut trouver des solutions pour faciliter la prise des médicaments. Vitatel, le spécialiste téléassistance de la Mutualité chrétienne, a lancé un pilulier électronique relié à une centrale d'appel : le pilulier télévigilant.

Le pilulier électronique, en soi, n'est pas une nouveauté. Le marché en propose depuis plusieurs années. L'originalité de Vitatel est d'y associer de la téléassistance. On parle alors de pilulier télévigilant.

Avec le système de pilulier télévigilant, si les médicaments n'ont pas été pris au moment voulu, l'appareil émettra un signal lumineux et sonore. Si les médicaments ne sont toujours pas pris après un délai convenu, le distributeur émet un signal vers la centrale PSD/Vitel. Le téléphoniste prendra alors contact avec le patient ou son entourage afin de lui signaler l'oubli et de s'assurer qu'il n'y a pas un autre problème.

### L'infirmier Aide & Soins à Domicile, acteur de votre santé

Actuellement, le pilulier Vitatel est mis en place en étroite collaboration avec les centres d'Aide & Soins à Domicile (ASD). Ce sont des infirmiers ASD qui se chargent, chaque semaine, de venir garnir le pilulier suivant les prescriptions médicales. Ils accompagnent également les patients dans l'utilisation du boîtier. Si le médecin traitant adapte la médication en cours de traitement, le patient peut directement en avvertir Vitatel en utilisant son bouton d'appel de téléassistance. Le relais sera alors fait vers l'infirmier dans les délais les plus brefs.

Grâce à ce système, les infirmiers ASD contrôlent plus efficacement l'observance thérapeutique de leurs patients et leur permettent de rester vivre à leur domicile.

### Le pilulier télévigilant, un maillon du maintien à domicile

*Aurélien Saro, en tant qu'infirmier, quel est votre rôle au domicile des patients qui bénéficient du pilulier télévigilant ?*

Chez certaines personnes, les infirmiers préparent les médicaments dans un semainier, selon les prescriptions médicales. Mais, parfois, ils constatent qu'il reste des médicaments dans le pilulier et que donc les patients ont oublié de les prendre. Notre rôle est donc essentiel dans la détection des personnes nécessitant un pilulier intelligent et dans leur accompagnement à son utilisation. Au début, les patients peuvent être réticents à l'installation du pilulier électronique car ils craignent de ne pas comprendre le fonctionnement. L'infirmier doit rassurer la personne et bien lui expliquer le système relativement facile : il suffit de retourner le pilulier.



Après 20 minutes, le distributeur émet un bip pour prévenir d'un oubli...





*Pour vous, est-ce un nouveau dispositif qui va permettre d'améliorer le maintien à domicile ?*

Pour les proches, c'est rassurant de savoir qu'un aîné sera suivi sérieusement dans sa prise de médicaments. C'est ainsi l'assurance d'un traitement bien suivi et une garantie de plus pour un maintien à domicile. Les utilisateurs du système sont globalement ravis du pilulier. Ils trouvent que son utilisation est simple, qu'ils n'oublient plus de prendre leurs médicaments et que leur santé, de ce fait, s'améliore. Les médecins traitants soulignent

également que le patient est plus serein, plus vigilant. Ils sont moins souvent appelés en urgence et les hospitalisations sont moins nombreuses.

*A qui s'adresse le pilulier télévigilant ?*

Le pilulier télévigilant s'adresse particulièrement aux patients qui souffrent d'une démence, d'un déficit non-corrigé de la vue, d'une médication complexe. C'est aussi un dispositif intéressant pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer, à un stade précoce.

## L'expérience prometteuse du pilulier électronique

Il y a quelques mois, Claudine (prénom d'emprunt), 85 ans, est victime d'un accident vasculaire. Difficile pour elle de se soigner seule, de se souvenir des médicaments à prendre. Elle est perdue et craint de mélanger ses traitements. Après quelques jours d'hospitalisation, Claudine revient pourtant chez elle dans son appartement grâce à un dispositif électronique et l'installation d'un pilulier électronique. Une décision qui n'a été prise qu'après avoir fortement balisé le terrain. En effet, il n'était pas question de la laisser sans aide et sans surveillance, particulièrement pour les médicaments qui doivent être pris de manière précise. C'est l'une des conditions émises par la coordinatrice de l'ASD de Mons, l'hôpital et la famille pour envisager le retour au domicile et assurer son autonomie.



Au-delà, il prévient un opérateur, qui prend alors contact avec le patient

## Sept jours sur sept

A son domicile, Claudine est effectivement accompagnée 24 h/24, sept jours sur sept par un pilulier télévigilant. Ce distributeur de médicaments électronique l'aide à gérer au mieux le suivi de son traitement. Une fois par semaine, l'infirmier passe pour préparer et disposer les médicaments. Si Claudine oublie de prendre un médicament, à l'heure adéquate, tout a été prévu. Après 20 minutes, le distributeur émet un bip pour la prévenir et lui signaler son oubli. Si elle ne prend toujours rien, l'appareil prévient un opérateur, qui téléphone alors chez elle. L'occasion de voir si tout va bien, et de lui rappeler de vive voix qu'elle doit prendre son traitement.

Il se peut cependant que la patiente ne réponde pas, ou se montre incohérente. À ce moment-là, le centraliste contacte les personnes dites « ressources ». Il peut s'agir de la famille, des voisins ou encore de l'infirmière à domicile. L'opérateur reste en ligne jusqu'à l'arrivée de cette personne-ressource au domicile de la patiente. C'est un gage de sécurité pour elle mais c'est aussi un grand soulagement pour sa famille.

Grâce à ce dispositif, Claudine a pu regagner son domicile plus rapidement et surtout plus sereinement. Aujourd'hui, l'octogénaire a retrouvé son autonomie et son indépendance. Elle a donc décidé d'arrêter d'utiliser le pilulier télévigilant. Après un accompagnement des infirmiers de l'ASD, elle s'occupe elle-même de ses médicaments...

**ASD Mons-Borinage 065/40 31 31 [asd.mons@fasd.be](mailto:asd.mons@fasd.be)**

**ASD Tournai 069/25 30 00 [asd.tournai@fasd.be](mailto:asd.tournai@fasd.be)**

**ASD Ath-Lessines-Enguien 068/28 79 79 [asd.atf@fasd.be](mailto:asd.atf@fasd.be)**

**ASD Mouscron-Comines 056/85 92 92 [asd.mouscron@fasd.be](mailto:asd.mouscron@fasd.be)**



# VOLONTARIAT

## De bons vœux pour 2016

Le mois de janvier passe notamment au rythme des bons vœux que chacun échange en espérant une année clémente. Depuis plusieurs années, à Altéo Hainaut Picardie, les volontaires du service transport des malades et les volontaires qui accompagnent les séjours et qui ont offert leurs services durant l'année écoulée sont invités à se retrouver pour célébrer l'année qui commence.



Ce sont plus de cent personnes qui ont été accueillies au Moulin de la Hunelle. Plaisir de se retrouver pour certains, faire de nouvelles connaissances pour d'autres, sont au programme de la journée. L'occasion également de savoir qui s'est inscrit à quel séjour, ou de donner envie de participer à un séjour que l'on ne connaît pas encore.

Avant le repas Nathalie a présenté les séjours 2016 organisés par Hainaut Picardie, Nadia a proposé les formations de l'année. Claude a rappelé l'importance du paiement de la cotisation ainsi que les enjeux à venir : cette année est en effet une année d'élections tant au sein de la Mutualité qu'au sein d'Altéo.

**Marie-Noëlle Delville**  
**Volontaire Mouscron-Comines**

## Week-end multi-formations

« Investir dans la formation c'est conjuguer au présent mais aussi au futur le souci des hommes et le souci des résultats ». C'est dans cette logique d'apprentissage qu'Altéo organise la formation de ses volontaires. Cette édition 2016 a vu plus de cent cinquante volontaires se retrouver au Domaine de Massembre à Heer-sur-Meuse les 20 et 21 février.

Huit modules de formation étaient proposés :

1. Le handicap et la maladie mentale : apprendre notamment à différencier les deux
2. L'accompagnement d'une personne déficiente visuelle, exercices pratiques à l'appui
3. Brevet capacitaire Joëlette et un coup de chapeau aux courageux participants qui ont bravé la pluie pour mériter ce brevet
4. Découverte sports adaptés, basée sur le contenu de la malle Altéo sport, disponible lors des séjours
5. Etre ambassadeur Altéo et apprendre à bien représenter le mouvement
6. Approche globale de l'accessibilité et l'importance de la mobilité pour tous

7. Le deuil en fin de vie
8. L'utilisation des nouvelles technologies dans nos activités

Les ateliers ont tous eu beaucoup de succès et se sont déroulés dans une bonne ambiance d'apprentissage et ceci grâce à des intervenants de qualité et une très bonne organisation du week-end.

**M-N. D.**



En route pour le brevet capacitaire Joëlette





## LE TOUR DES REGIONS

# Mons-Borinage

## L'école inclusive vue par le Groupe Charlemagne

Tous les mois, lors des réunions du groupe de travail Charlemagne beaucoup d'idées foisonnent et des échanges d'avis sont notamment transmis au Conseil supérieur de l'Enseignement spécialisé, via une des membres effectives, Agnès Lemoine, notre Vice- Présidente d'Altéo régionale.

Lors de la dernière rencontre de l'année, en date du 15 décembre 2015, un projet d'avis de « Création de projets pilotes de classes multi-accueillantes » a été préparé par les membres du groupe et envoyé à Monsieur Deghaye, inspecteur de la Communauté française Wallonie-Bruxelles, dont voici le texte :

*« Dans un premier temps notre suggestion se borne à la 3ème maternelle et aux 1ère et 2ème années de l'enseignement fondamental.*

*Nous supposons que le terme « multi accueillantes » évoque tous les types de handicaps, susceptibles d'intégrer l'enseignement ordinaire, qui nécessiteront des aménagements raisonnables matériels, pédagogiques et orthopédagogiques.*

*Beaucoup d'enseignants ne sont pas à l'aise, ni avec la notion d'école inclusive, ni avec la présence d'enfants porteurs de différents handicaps dans leur classe, soit par manque de*

*formation, soit parce que leur expérience ne les a pas habitués à ce type de situation de pédagogie différenciée dans l'enseignement ordinaire.*

*Dans une école, des enseignants seront d'accord et l'année scolaire suivante, un enseignant pourrait ne pas être d'accord ...*

*Nous proposons un type d'école multi accueillante sur la base d'enseignants volontaires ; où trouver ces enseignants volontaires vierge de tous préjugés et ouverts à la créativité ? Ne pourrait-on pas mettre en place un projet pilote avec des étudiants volontaires sortant de l'année supplémentaire d'orthopédagogie ?*

*Afin d'optimiser cet enseignement, il serait souhaitable que la partie pédagogique soit assurée en co-intervention par un jeune enseignant volontaire et un enseignant du spécialisé (expert).*

*Nous pensons que ces classes ne devraient pas dépasser 18 élèves et le tutorat peut aussi contribuer à mener à bien ce projet.*

*Afin de solidifier le projet, on peut imaginer de se faire aider par des services spécialisés dans la création d'entreprises. »*

En voilà de bonnes idées ! Cet avis émis par Laure, Cécilia, Gary, Bénédicte, Michèle, Sylviane, Agnès, Vincent, Valérie, reste bien évidemment en attente d'une suite positive pour l'avenir de l'inclusion dans l'enseignement ordinaire.

**Fabienne Boudart**  
**Animatrice Mons Borinage**

L'aide pédagogique :  
un enjeu majeur  
pour une école inclusive





## Ils ont osé le défi !

Qui n'a jamais rêvé de porter des vêtements seyants, stylés, chics, bien adaptés à son corps ? Mais ... quand le handicap vient perturber la mobilité des membres, quand le corps ne répond plus, comment faire pour bannir de son dressing les « trainings à élastique à la taille » et les habits de deux tailles trop grandes parce qu'ils sont mieux enfilaables ?

Huit personnes du groupe « Lieux d'échange - Espace d'expression » d'Altéo Mons vont relever le défi de démontrer qu'une mode adaptée aux personnes handicapées est possible.

Avec l'aide précieuse d'une styliste et d'une photographe, ils travaillent à l'élaboration d'un projet ; celui de se faire créer une tenue vestimentaire de leur choix.



Un autre objectif est celui de changer leur propre regard sur leur corps qui est en soi l'image qu'ils véhiculent de leur propre personne.

S'ils réussissent ensemble à démontrer qu'il est possible de créer des vêtements pour des corps peu ordinaires, ils véhiculeront leur parole : « oui », les personnes handicapées ont aussi des envies et des besoins d'être reconnues en tant qu'hommes et femmes désireux(es) d'un prêt-à-porter stylé et de qualité.

Une cérémonie de présentation des modèles, assortie d'une exposition photos et d'une conférence de presse clôturera bientôt ce beau défi. A suivre dans votre prochain Journ'Altéo.

**Françoise Sevrin**  
**Animatrice Mons Borinage**

## Journée Découverte du Mouvement le Jeudi 16 juin 2016 à Jurbise

En la salle Jacques Galant, rue du Moustier, 8

### De 9h à 17h

#### A 9h :

Accueil avec café gratuit jusque 10h et vente de parts de tartes.

#### De 10h à 12h et de 14h à 16h :

Ateliers créatifs divers et autres.

#### De 14h à 16h :

Table ronde de réflexion autour d'ouvrages de la bibliothèque traitant du handicap

#### De 12h à 14h :

Petite restauration - bar.

#### De 16h à 17h :

Fin des activités - bar

Tout au long de la journée stands d'informations diverses :

- Altéo
- Qualias
- Mutualité chrétienne
- Service social et pension de la MC, centre agréé par la Fédération Wallonie-Bruxelles

Inscriptions le 6 juin au plus tard auprès des responsables de votre section locale ou groupe à thème ou auprès de **Bernadette, Présidente régionale** : 065/22.72.82 ou au **Secrétariat régional** : 065/40.26.38.

Bienvenue à tous !





## A vos agendas

**Le mercredi 13 avril 2016** aura lieu une nouvelle Journée inter-ateliers à Eugies, à la rue Haute 38, de 10h à 16h.

**Au programme : la réalisation d'un cale-porte en tissu en forme de hibou**

Bienvenue à tous et toutes, responsables des ateliers créatifs d'Altéo, venez y apprendre la technique, afin de pouvoir la refaire ou aider vos membres à la réaliser.

**Un modèle de cale-porte en forme de chien !**



## Repas régional au profit de projets régionaux

**Dimanche 10 avril 2016 à partir de 12h00**  
**Salle Jacques Galant, rue du Moustier, 8 à 7050 Jurbise**

### Au menu :

Apéro maison  
Crêpe farcie aux crevettes grises  
Filet de dindonneau à la Leffe brune  
Poêlée de jeunes légumes- röstis  
Dessert - Café

Prix : 25 € (boissons non comprises)

### Réservations :

Avant le 4 avril 2016  
et paiement sur le compte  
BE85 0882 4794 2806,  
du repas régional Altéo.  
En communication : repas 10/04/16 + Nom/Prénom

Au cas où vous seriez dans l'impossibilité de participer au repas, vous pouvez effectuer un don sur le même n° de compte bancaire avec la mention «DON»

Merci d'avance pour votre générosité.

### Renseignements :

**065/22 72 82 Bernadette COPENAUT - Présidente régionale**  
**ou 065/40 26 38 : Secrétariat Altéo (lundi - mardi - mercredi matin)**  
**ou 065/31 90 30 et 0473/830 394 : Françoise MEVIS**

Salle accessible aux personnes en fauteuil roulant.

**L'équipe de la Commission Restauration régionale**





## LE TOUR DES REGIONS

# Mouscron-Comines

**Au théâtre ce soir : «Chez Momo»**

**Trois bonnes années après la création de notre groupe théâtre, nous avons eu le plaisir, mais surtout l'immense trac de vous présenter notre première pièce dans l'une des superbes salles de spectacle du Marius Staquet à Mouscron ce dimanche 13 mars.**

Basée sur la vie et l'histoire d'un petit village aux mœurs d'antan et avec cette bonne odeur de terroir, mélangeant humour, nostalgie et chansons, notre pièce n'avait aucune prétention sinon de divertir notre public venu en masse.

Oui, trois années ont été nécessaires pour élaborer notre petite œuvre.

D'abord des mois et des mois d'improvisation, où notre régisseur a su découvrir les possibilités de chacun, leurs capacités et leurs limites.

D'improvisation en essai, d'essai en répétitions et de répétitions en mise au point et harmonisation, c'est un travail de longue haleine, de patience, de flair surtout de pouvoir donner un rôle adapté à chacun de nos

acteurs, et notre régisseur Claude Beyens a su tirer le meilleur de notre petite troupe.

Un public nombreux et conquis, tolérant aussi, car nombre de nos spectateurs côtoie souvent le monde du handicap et réalise la quantité de travail nécessaire à l'élaboration d'un tel spectacle. Un public nombreux donc, qui nous a chaudement applaudi, chaudement car ça nous a « chauffé » le cœur et l'âme et donné l'envie de poursuivre notre route pour vous représenter, dans quelques années, une pièce que nous espérons meilleure encore.

Que tous ceux qui, de près ou de loin, ont collaboré à l'élaboration de notre pièce soient remerciés, que ce soient nos acteurs, notre régisseur, notre permanente Emilie, l'association Corail pour la location « gracieuse » de leur salle, mais surtout et avant tout, un énorme merci à Altéo d'exister et de permettre que de telles choses soient possibles et réalisables, exemple typique de «Bonheur et Handicap».

***Freddy Bourgois***  
***Président Mouscron-Comines***



La troupe au complet





## Repas de l'an 2016

**Pour la section locale Herseaux – Estaimpuis, la première activité se déroule en début d'année où tous se retrouvent à la salle Bon Accueil à Estaimpuis pour un repas convivial.**

Avant de passer au repas, la parole est au Président Freddy Bourgois. Ensuite place à la projection des photos de séjours vacances qui donne un aperçu de la bonne ambiance qui y règne. Les catalogues vacances, fraîchement arrivés, ont été pris d'assaut. Ce fut l'occasion également de parler de la prochaine excursion organisée par la locale et qui amènera les participants à Cambrai où il y aura notamment une visite de la fabrique des fameux bonbons appelés « bêtises ».

Place ensuite au repas : Filet de poulet avec sauce aux champignons, haricots verts et gratin dauphinois, c'était le menu choisi sans oublier le café et le dessert.



Le comité Herseaux-Estaimpuis

Une petite tombola était proposée avec pour lots des paquets de biscuits. Le « Senior Music Club » d'Enéo, fidèle à ce rendez-vous annuel, est venu interpréter quelques morceaux bien choisis.

**Marie-Noëlle Delville**  
**Volontaire Mouscron-Comines**

## Groupe de parole « Parent d'un enfant handicapé »

**Ce groupe d'Altéo Mouscron-Comines a vu le jour suite à la demande de Fatiha, maman d'une petite fille handicapée de trois ans.**

Il s'agit d'un moment de rencontre une fois par mois pour tout parent d'un enfant handicapé qui recherche du soutien, se pose des questions, ou souhaite échanger sur sa propre expérience.

### Les objectifs :

- Offrir un espace d'échanges, de soutien pour tout parent d'un enfant handicapé.
- Offrir la possibilité de trouver des réponses aux questions, des solutions aux problèmes rencontrés.
- Échanger sur le vécu, sur la lourdeur des démarches administratives, sur le quotidien et les trucs et astuces (exemple : ne pas investir dans le matériel conseillé et spécifique pour la personne handicapée, mais trouver une alternative à moindre coût, se tourner davantage vers du « fait maison »).

- Rencontrer un/des parent(s) d'enfant ayant le même handicap que le sien.
- Être au courant des activités pour enfants handicapés organisées dans la région : stages, sports, vacances, plaines de jeux,...
- Inviter des professionnels qui pourraient présenter leur travail, leur institution,...
- ...

Ces rencontres sont encadrées par une psychologue.

N'hésitez pas à nous rejoindre !  
Nous avons tous quelque chose à partager.



**Infos et renseignements,**  
**contactez Emilie Willo au 056/39 15 21**



## « Ciné-ma différence », bientôt dans la région de Tournai !

**Mais les projets « Ciné-ma différence », qu'est-ce que c'est ? Aller au cinéma : un acte banal mais qui, pour certains, paraît impossible ou se transforme en épreuve. « Ciné-ma différence » rend le cinéma accessible à des personnes qui en sont privées de par leur handicap, et propose une expérience de cinéma vivante et chaleureuse, où chacun est accueilli et respecté tel qu'il est. Grâce à un accueil par des bénévoles formés et à l'information de l'ensemble du public de la salle, personnes handicapées et personnes sans handicap peuvent partager ensemble le plaisir du cinéma.**

Le loisir culturel le plus familial et populaire, est refusé de fait aux personnes autistes, polyhandicapées ou avec un handicap qui s'accompagne de troubles du comportement. Au premier applaudissement à contre temps, au premier cri ou rire « bizarre », les regards interrogateurs puis les réflexions, ont vite fait de faire sortir de la salle la famille qui avait osé se risquer dans un lieu public avec un enfant, un adolescent ou un adulte avec ce type de handicap. C'est la volonté de lutter contre cette exclusion sociale et de permettre un accès aux loisirs culturels à ces personnes qui en étaient exclues qui anime « Ciné-ma différence ».

Les séances sont ouvertes à tous !

Pour le public en situation de handicap ET le public non handicapé. Chaque spectateur y est accueilli de sorte qu'il se sente le bienvenu et respecté tel qu'il est. Les jeunes participants restent sous la responsabilité de leurs parents ou accompagnants.

L'objectif c'est que tous les spectateurs, quels qu'ils soient, quelles que soient leurs difficultés, leur façon de communiquer leurs émotions, aient le plaisir d'aller au cinéma en famille comme tout le monde, pas dans des séances à part mais dans des séances conviviales où l'on peut se rencontrer sans crainte du regard des autres. En adaptant simplement les conditions d'accueil, on permet à ces spectateurs d'accéder enfin au cinéma, et leur plaisir est palpable à chaque séance.

Le « Plaza Art » de Mons est déjà partenaire et bientôt la salle « L'Ecran » de Ath et le « Novelty » de Leuze proposeront également des séances « Ciné-ma différence ».

Nous sommes donc en recherche de volontaires sur cette région, qui seraient prêts à encadrer ces séances ! Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Camille Lemaire à la permanence régionale (069/25 62 66) ou visitez le site internet [www.cinemadifference.com](http://www.cinemadifference.com).

**Camille Lemaire**  
**Animatrice Tournai-Ath-Lessines-Enghien**

## Journée de découverte du Mouvement

**Le samedi 11 juin prochain, la régionale de Tournai-Ath-Lessines-Enghien vous convie à une journée de découverte des activités organisées par le Mouvement sur la région de Tournai !**

Théâtre, Radio, ateliers créatifs et de loisirs, groupes sportifs, séjours, formations, transport... Nous vous concocterons un programme riche et varié qui pourra permettre à tous de découvrir les possibilités d'activités sur la région mais également vous informer sur Altéo en général, sur la Mutualité chrétienne, ses services, ses avantages, découvrir les magasins Qualias...

Un groupe de travail s'est mis en place pour préparer cette journée, si vous souhaitez le rejoindre n'hésitez pas à contacter la permanence régionale !

Le programme détaillé de cette journée vous parviendra dans les prochaines semaines, mais nous pouvons déjà vous dire que cette journée se déroulera dans les locaux de la CSC de Tournai (Avenue des Etats-Unis, 10). Alors surveillez vos boîtes aux lettres et n'hésitez pas à convier vos proches !

**C. L.**





## Groupe Evasion : rejoignez-nous !

**Vous avez envie de rencontrer de nouvelles personnes ? Vous souhaitez passer des moments conviviaux et agréables ? Pouvoir vous évader de votre quotidien pour une journée ou une après-midi ? Vous avez un esprit jeune et dynamique ? Alors le groupe Evasion est fait pour vous !**

Une journée par mois (généralement le weekend), nous nous retrouvons pour une activité culturelle ou de loisirs telle que : une séance de cinéma suivie d'un dîner pris au restaurant, une partie de bowling, la visite d'un musée, d'un parc animalier... Ce programme vous intéresse ? Et bien n'attendez plus et contactez Camille Lemaire au 069/25 62 66 pour en savoir plus et recevoir le programme des activités du semestre ! Nous nous ferons un plaisir de vous accueillir de la manière la plus chaleureuse et amicale possible.

Alors à très bientôt avec le groupe Evasion !

**Camille Lemaire**

**Animatrice Tournai-Ath-Lessines-Enghien**



Une partie du groupe lors de la visite du Musée des Beaux-Arts de Tournai



Allez viens t'éclater avec nous !

## Altéo a déménagé

**Depuis le lundi 18 janvier, la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie a le plaisir d'accueillir ses visiteurs dans sa nouvelle agence centrale de Tournai, située au numéro 44 de la rue Saint-Brice.**

Après 18 mois de travaux de rénovation, la Mutualité vous reçoit dans une agence où tout a été pensé pour vous accueillir et vous conseiller au mieux : des espaces-conseils conviviaux respectant la confidentialité, des espaces d'attente confortables et, surtout, un accueil personnalisé pour chacun des membres. Vous pouvez également profiter d'un parking aisé et gratuit durant la durée de votre visite. L'agence de Tournai-Solidarité, située à la rue de Paris, a définitivement fermé ses portes le 15 janvier.

Les conseillers mutuellistes et le service social et pension vous reçoivent aux horaires suivants :



Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h\*.  
Mardi de 9h à 12h30.  
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h\*.  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h\*.  
Vendredi de 9h à 12h30.

\* L'après-midi les services sont uniquement ouverts sur rendez-vous au 069 / 25 62 11.

La boîte aux lettres de la rue de Paris continuera à être relevée tous les jours. Vous pouvez donc toujours y glisser vos attestations de soins. Vous serez remboursés dans les meilleurs délais. Un numéro de téléphone gratuit est également à votre disposition : 0800 / 10 9 8 7, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h.

Altéo vous accueille à présent au premier étage du bâtiment, n'hésitez pas à nous passer un coup de fil avant votre passage, afin de vous assurer de notre présence.



# SOLIVAL VOUS CONSEILLE :

## Les vêtements adaptés

**Choisir ses vêtements n'est pas une chose anodine. Encore moins lorsque l'on se trouve en situation de handicap. De nombreux critères sont à prendre en compte lors de notre choix : l'esthétique du vêtement, l'activité à réaliser, les possibilités de l'enfiler aisément, le confort lorsque l'on reste assis ou lorsque l'on est alité,...**

Pour pouvoir répondre au maximum à tous ces critères, il existe des vêtements spécifiquement conçus pour les personnes à mobilité réduite. Difficile ici d'envisager toutes les problématiques rencontrées mais en voici un petit aperçu.

### Quelles possibilités pour les bas ?

- Choisir un pantalon dont les jambes sont plus longues que sur le marché classique.
- Cela permet de ne pas apercevoir la cheville de la personne assise.
- Il existe des pantalons avec une coupe spéciale pour personne en fauteuil (plus longue derrière que devant pour couvrir davantage les fesses)
- Préférer les vêtements avec des coutures plates pour un meilleur confort lorsque l'on est assis ou alité
- Opter pour une ceinture élastique pour s'adapter à toutes les morphologies et pour davantage d'aisance
- Certains pantalons disposent d'une fermeture éclair jusqu'à l'entrejambe pour faciliter l'enfilage, le déshabillage et le sondage éventuel,...
- Les bretelles fines (longues lchettes) permettent d'enfiler le pantalon sans se pencher ou d'enlever un côté du pantalon et de s'asseoir sur les toilettes.

...



### Et pour les hauts ?

- Choisir un modèle court à l'arrière. Il s'arrête ainsi au-dessus du siège et évite les plis inconfortables sous les fesses. Il garde cependant un aspect plus long devant
- Opter pour des vêtements munis d'un système d'ouverture aisée : fermeture éclair, velcro ou encore boutons aimantés
- Préférez les modèles de vêtements à larges emmanchures pour faciliter l'enfilage
- Certains modèles sont équipés de découpes discrètes sous les bras pour un enfilage aisé ...

Voici quelques liens vers des sites internet de marques de prêt-à-porter adaptées pour personnes en chaise, pour personnes alitées, etc.

[www.ma-mode.com](http://www.ma-mode.com)

[www.selfia.fr](http://www.selfia.fr)

[www.habicap.com](http://www.habicap.com)

[www.facilenfil.fr](http://www.facilenfil.fr)







# La Mutualité chrétienne, un mouvement social et démocratique

Depuis 1992, la Mutualité chrétienne organise, tous les six ans, des élections. En mai prochain, prendra place en effet la cinquième édition des élections mutualistes, par lesquelles les membres éliront, en leur sein, leurs représentants au sein de la Mutualité.



**En route pour une nouvelle aventure de solidarité !**

Mais pourquoi organise-t-on des élections ? Une mutualité peut-elle réellement être gérée par ses membres ? Pourquoi des membres pourraient-ils souhaiter s'engager dans une tâche aussi ardue ? Ces questions, vous n'êtes pas les seuls à vous les poser. Et, même si elles n'ont pas toujours de réponse univoque, elles méritent à minima quelques explications. En 1990, une loi sur les mutualités a stipulé que celles-ci devaient être gérées par des mandataires élus, tous les six ans, parmi leurs membres.

Dès 1992, les mutualités ont donc commencé à organiser des élections en leur sein. Mais envisager la question sous le seul angle légal serait dommage et, qui plus est, erroné : la Mutualité chrétienne n'est pas gérée par ses membres par devoir, mais bien par choix. Il s'agit en effet d'une volonté politique qu'elle n'a eu de cesse d'affirmer au cours de son histoire.

Pour bien comprendre le sens que revêt cette philosophie, il faut remonter à l'essence de ce qu'est une mutualité : une mutualisation de moyens, par les citoyens, en vue de mieux répondre - de façon collective et solidaire - aux risques liés à la santé. Aujourd'hui, le contexte a changé. Les mutualités sont, par exemple, sou-

mises à de nombreux impératifs légaux qui les ont amenées à confier de plus en plus de tâches à des professionnels. Néanmoins, la santé, le bien-être et l'accès aux soins sont trop importants que pour être laissés aux seules mains de professionnels. De plus, seuls des processus démocratiques sont légitimes pour les porter, les gérer et les consolider dans le respect de chacun, quels que soient son état de santé et sa capacité contributive. C'est pour ces raisons que la gestion de la MC se fonde sur la participation démocratique de ses membres.

Ainsi s'engagent, dans les assemblées générales et les conseils d'administration des mutualités, des centaines de volontaires - femmes et hommes, de tous les âges et de tous les horizons. Parmi eux, des membres et volontaires d'Altéo. Leurs noms seront publiés dans En Marche en avril prochain. Nous vous suggérons de leur accorder votre confiance.

Ils auront cœur de défendre les intérêts de notre mouvement, mais aussi ceux de toute les personnes malades, invalides ou handicapées.

## Le calendrier des élections mutualistes en 2016

- **21 janvier :**  
Lancement officiel de l'appel aux candidatures
- **15 février :**  
Date limite pour le dépôt des candidatures
- **21 avril :**  
Publication des listes des candidats dans le journal En Marche
- **Début mai :**  
Envoi aux membres des convocations et des bulletins de vote
- **Du 15 au 21 mai :**  
Élections proprement dites
- **Fin mai :**  
Dépouillement des résultats du scrutin
- **Début juin :**  
Publication des résultats dans le journal En Marche
- **21 juin :**  
Date limite pour l'installation des nouvelles AG

**Altéo Mons**  
rue des Canonniers, 3  
7000 Mons  
065/40 26 38-46  
[alteo.mons@mc.be](mailto:alteo.mons@mc.be)

**Altéo Mouscron**  
rue Saint Joseph, 8  
7700 Mouscron  
056/39 15 21-14  
[alteo.mouscron@mc.be](mailto:alteo.mouscron@mc.be)

**Altéo Tournai**  
rue Saint Brice, 44  
7500 Tournai  
069/25 62 66-68  
[alteo.tournai@mc.be](mailto:alteo.tournai@mc.be)

Site :  
<http://hainautpicardie.alteoasbl.be>

**Transport des Malades**  
Nr public pour les affiliés MCHP  
078/05 50 05  
(coût d'un appel local)

**Transport adapté  
de Mons-Borinage**  
065/40 26 31  
Permanence téléphonique  
du lundi au vendredi de 9h à 12h

Réalisé avec le soutien  
de la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie,  
de la Région Wallonne (programme APE)  
et de la Fédération Wallonie-Bruxelles

**Coordination :** Maureen Graver  
et Camille Lemaire

**Mise en page :** tokaconcept.com

**Impression :** Imprimerie Parmentier

**Editeur responsable :** Geneviève Routier  
44, rue St-Brice - 7500 Tournai

**Crédit photos :**

Archives Altéo, archives Mutualité chrétienne,  
Freddy Bourgois, Lou Elboud,  
Marie-Noëlle Delville, Albert Dothée,  
Marie-Jo Flameng, Claude Minet.



La solidarité, c'est bon pour la santé. FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

**Élections MC 2016**

**VOTEZ POUR ÊTRE REPRÉSENTÉ !**

**La MC vous mène plus loin !**

En mai, recevez le bulletin de vote et les instructions dans votre boîte aux lettres

la solidarité, c'est bon pour la santé.

**Altéo Radio**

Tous les vendredis de 10h à 12h

95.1 fm  [www.pacifiquefm.be](http://www.pacifiquefm.be)