

Sport & Diététique

JUSQU'À
40€/AN



- ✓ **Sport** : cotisation à un club sportif ou abonnement d'au moins 1 mois ou 10 séances
- ✓ **Diététique** : 20€ pour le bilan, 10€ par consultation

Plus d'infos sur mc.be/sport
ou au 0800 10 9 8 7



Éd. Resp. : Alexandre Verhamme - Chaussée de Haecht, 579/40 - 1031 Bruxelles. Document promotionnel non contractuel. Janvier 2021. Photos : © Freepik

Psychologie

JUSQU'À
240€/AN



Plus d'infos sur mc.be/psy
ou au 0800 10 9 8 7



L'incapacité de travail

De la déclaration à l'invalidité

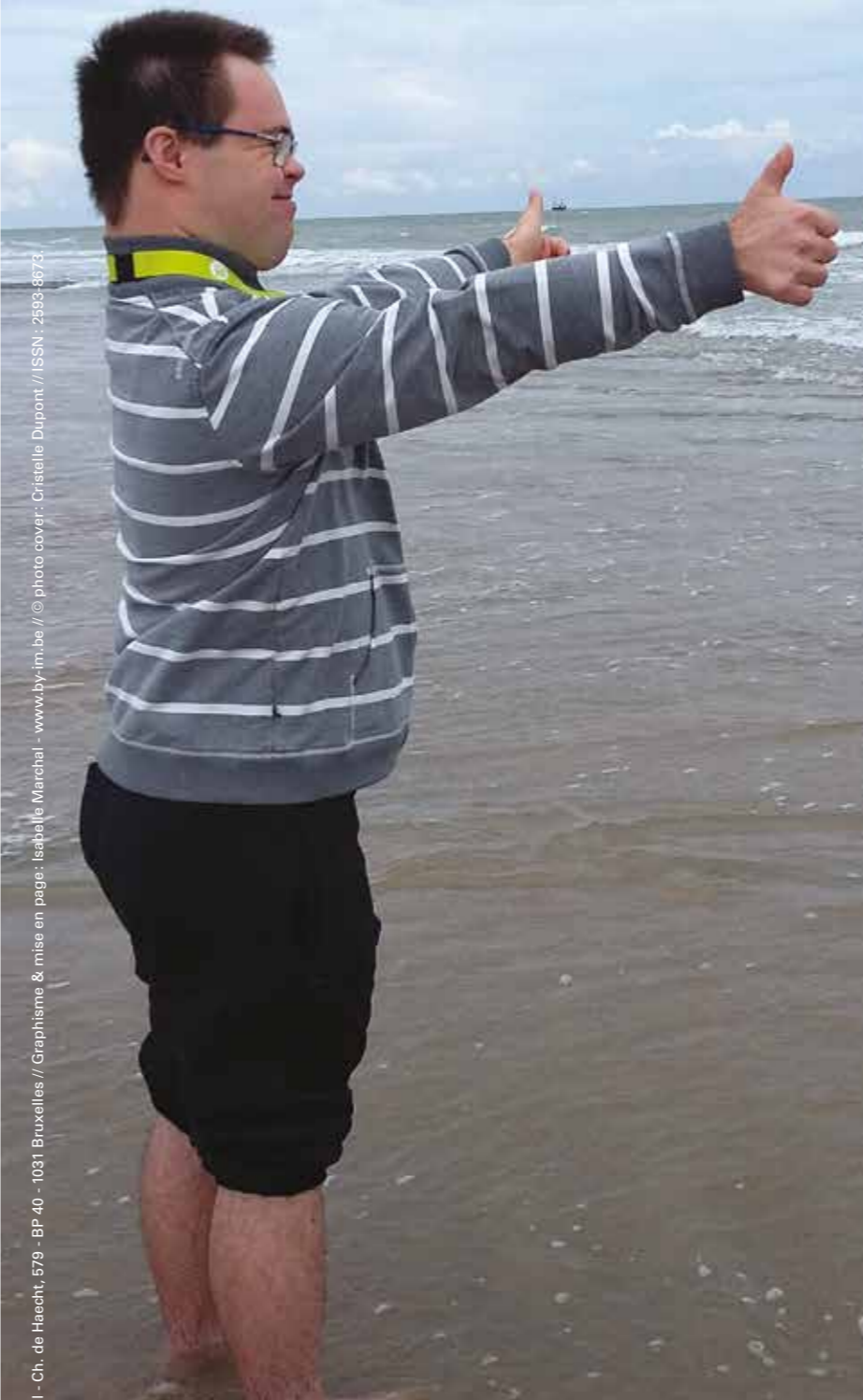


Informations, conseils,
témoignages ?
mc.be/incapacite



Éd. Resp. : Alexandre Verhamme - Chaussée de Haecht, 579/40 - 1031 Bruxelles. Document promotionnel non contractuel. Janvier 2021. Photos : © Shutterstock

N°17
MARS 2021



E.R. Geneviève Routier - Altéo asbl - Ch. de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles // Graphisme & mise en page : Isabelle Marchal - www.by-im.be // © photo cover: Cristelle Dupont // ISSN : 2593-8733

**DOSSIER
LIVRET NATIONAL**

ET DEMAIN ?

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE
P921584

BRABANT WALLON

1^{ER} TRIMESTRE

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.alteoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Bureau de dépôt
Charleroi X
rue du Rabiseau 14
6220 Fleurus

Expéditeur
bd. des Archers, 54
1400 Nivelles

Altéo

Mouvement social de personnes malades,
valides et handicapées

EDITO



CHERS MEMBRES,

Nous voici aux portes du printemps. Plus que jamais l'hiver nous a semblé long. Quel bonheur de voir la nature s'éveiller et se parer de jolies couleurs tendres! Les journées sont plus douces et les soirées plus longues.

La fête de Pâques surgit dans la splendeur de ce printemps. Plus profondément encore, Pâques est un passage. Passage de l'esclavage à la liberté pour les Hébreux. Passage des ténèbres à la lumière. Passage de la mort à la vie pour les chrétiens.

Ces derniers mois turbulents nous ont éprouvés et nous espérons un renouveau, une quiétude, un passage vers une liberté nouvelle. Que ce renouveau nous permette de prendre soin de notre temps à bon escient, prendre soin de nous et de nos proches.

C'est ce que fait Altéo, prendre soin des autres, de vous chers membres. Merci à toute l'équipe pour le formidable travail réalisé, pour l'énergie donnée pour maintenir les contacts avec toutes et tous par le biais des différents services.

Que cette fête de Pâques vous apporte de la joie et du bonheur. Bonne lecture.

*Nicole Aglave,
Volontaire Altéo.*



SOMMAIRE

3 **SOUS LES PROJECTEURS**

Martin Rose, nouveau Responsable Régional Altéo BW

4 **ZOOM**

- Nouvel avantage transport mutualité chrétienne pour 2021
- Volontaire pour Altéo, pourquoi pas vous!
- Gymnastique adaptée Parkinson à Braine-l'Alleud

8 **ACTUS RÉGIONALES**

- Une œuvre collective pour rester en liens
- Un carnet de liens pour garder le contact

10 **AGENDA**

Edition et diffusion
Altéo Brabant Wallon
Bd des Archers, 54
1400 Nivelles
067/89.36.80
alteobw@mc.be
www.alteoasbl.be
Permanence téléphonique de 9h à 12h du lundi au vendredi

◆ **Service transport**
067/89.36.80

◆ **Service Vacances**
067/89.36.71

◆ **Editeur responsable**
Martin Rose
Bd des Archers, 54
1400 Nivelles

◆ **Coordination**
Martin Rose

◆ **Ont participé à cette revue:**
Nicole Aglave,
Sophie Baele,
Sabine Bedoret,
Anne Depiesse,
Delphine Potier,
Martin Rose.

◆ **Mise en page**
Isabelle Marchal
www.by-im.be



◆ **Crédits photos**
Archives Altéo,
Archives
Mutualité
chrétienne,
Michel Pirnay
Marcelle Hubert

◆ **Photos cover**
Séjour Altéo
à Bredene
en juillet 2017.

Imprimé
sur papier recyclé

Altéo
Fédération Mutualité chrétienne

Mouvement social
de personnes malades,
valides et handicapées
Ch^{ée} de Haecht 579 bte 40
1031 Bruxelles
alteo@mc.be

Altéo près de chez vous sur
www.alteoasbl.be/regionales
Suivez nous sur  

MARTIN ROSE,
NOUVEAU RESPONSABLE RÉGIONAL
ALTÉO BW!

L'année 2020 n'a pas été que celle de la crise du Covid, il a continué à s'en passer des choses du côté d'Altéo. Entre autres, nous avons pu compter sur l'arrivée de Martin Rose comme nouveau Responsable Régional Brabant-Wallon. Nous le laissons se présenter ...



Bonjour à toutes et tous. J'ai eu le plaisir de rejoindre l'équipe d'Altéo Brabant Wallon fin novembre 2020 en plein 2^{ème} confinement et avec obligation de travailler à domicile. C'est très étrange

de commencer une nouvelle fonction dans ces conditions. J'aurais préféré découvrir mon environnement de travail et mes collègues dans d'autres circonstances mais il faut faire avec. En tout cas, tout le monde a été très accueillant.

MON MOTEUR : AGIR EN FAVEUR D'UNE SOCIÉTÉ PLUS HUMAINE ET PLUS ÉQUITABLE

J'ai une expérience d'une quinzaine d'année comme responsable régional puis comme responsable du mouvement de bénévoles chez Oxfam-Magasins du monde et je vois beaucoup de parallèles entre les 2 organisations, ce qui me plaît. Je retrouve chez Altéo un mouvement où les volontaires sont au cœur des décisions et des projets. Je rencontre des volontaires qui s'engagent et agissent en faveur d'une société plus ouverte, plus inclusive où chacune et chacun a sa place. Je vois des volontaires donner, sans compter, de leur temps et de leur énergie pour organi-

ser et partager de la convivialité, du plaisir, des apprentissages et du dépassement de soi.

En arrivant, je ne connaissais pas bien le travail d'Altéo ni le fonctionnement de toutes les structures de la Mutualité Chrétienne. Mais j'arrive dans un moment où énormément de changements se passent (fusion au sein de la mutualité chrétienne, refonte du projet social d'Altéo, ...). Toutes les explications et les phases de travail de ces processus me permettent de mieux comprendre comment notre organisation fonctionne et où elle veut aller.

A un niveau plus personnel, j'aime faire du vélo (j'espère que j'aurai l'occasion de venir régulièrement au travail sur 2 roues) et de la randonnée en forêt ou en montagne avec ma femme et mes 3 enfants. Je suis investi dans 2 associations de mon village ainsi que dans une coopérative de producteurs et une asbl de gestion d'infrastructure sportive.

Voilà, vous en savez un peu plus sur moi. Je vous laisse découvrir la suite de cet ALTEOMAG.

*Vivement vous rencontrer,
Martin Rose.*

NOUVEL AVANTAGE TRANSPORT MUTUALITÉ CHRÉTIENNE POUR 2021

Depuis le 1^{er} janvier 2021, en tant que membre de la mutualité chrétienne (MC), toute personne transportée par le service transport d'Altéo peut bénéficier, **à certaines conditions**, d'un remboursement de 0,15€ par km.

QUELLES SONT CES CONDITIONS ?

1. Se rendre à un **rendez-vous médical**, dans un **lieu de soin reconnu** (hôpital reconnu par le spf santé).
2. Etre en ordre **d'assurance complémentaire** auprès de la mutualité chrétienne
3. Remplir le **formulaire** de la MC « **transport non urgent - demande d'intervention** » et le faire signer par le prestataire de soin ou son secrétariat. Ce formulaire est disponible sur le site internet de la MC, auprès de votre conseiller mutualiste, ou auprès des volontaires transport Altéo.
4. **Remettre, chaque mois**, le formulaire complété au service « **remboursement soins de santé** » de sa mutuelle (via, éventuellement, les boîtes vertes de la MC).

PRÉCISIONS COMPLÉMENTAIRES :

- Sur un même formulaire, vous ne pouvez indiquer que des déplacements identiques, c'est à dire pour la même raison (dialyse par exemple), et au même endroit. Si vous allez à un autre type de rendez-vous médical remboursable durant le mois, vous le notez sur un autre formulaire.
- La mutuelle ne prendra en compte que les km à partir de votre domicile et jusqu'au lieu de soin, x2 (aller-retour).
- Cette intervention de 0,15€/km s'ajoute éventuellement à d'autres interventions comprises dans l'assurance obligatoire (toutes mutuelles confondues) dans le cadre des dialyses, radio-

thérapies et chimiothérapies par exemple.

- L'avantage de 0,15€/km s'applique aussi aux personnes qui utilisent un autre moyen de transport qu'Altéo (voiture personnelle, taxi, transport en commun).

AUTRE BONNE NOUVELLE :

les conditions d'accès à notre service transport restent inchangées en cette nouvelle année. L'affiliation Altéo annuelle de 12€ et, pour les non-membres de la MC, l'abonnement de 50€ n'augmentent pas. L'affiliation et l'abonnement vous seront réclamés par facture; merci de ne pas les payer anticipativement et de respecter la communication structurée lors du virement.

Nous vous remercions pour la confiance dont vous témoignez envers notre service et restons à votre disposition pour toute information complémentaire.



Prenez bien soins de vous...

Sophie Baele

VOLONTAIRE POUR ALTÉO, POURQUOI PAS VOUS!

Vous souhaitez vous impliquer dans un mouvement social? Participer à l'intégration de personnes malades, valides ou handicapées? Alors le volontariat d'Altéo est fait pour vous. Préparez-vous à vivre une aventure intensément humaine!



MAIS C'EST QUOI ÊTRE VOLONTAIRE ?

Le volontaire est celui qui s'engage librement et gratuitement dans une action au service d'un tiers ou de la communauté.

Le volontaire s'investit positivement dans la société. Chez Altéo, il participe à lutter contre la discrimination en s'impliquant dans l'autonomie et le bien-être physique et mental des personnes fragilisées.

Le volontaire est quelqu'un qui donne de son temps, de son énergie mais surtout, c'est quelqu'un qui reçoit (de la reconnaissance), qui apprend, qui découvre, qui rencontre et qui s'amuse.

QU'EST-CE QUE L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES ISOLÉES ?

Partout en Belgique, Altéo s'active pour améliorer les conditions de vie des personnes vulnérables. En collaboration avec des volontaires et des permanents, nous avons mis en place plu-

sieurs secteurs d'activités qui s'adressent à toute personne isolée par sa situation sociale ou familiale, son état de santé ou son âge.

QUELLE AIDE POUVEZ-VOUS APPORTER ?

En tant que volontaire Altéo, vous accompagnez une personne qui souffre de solitude, d'un problème de santé, d'un handicap. Vous partagez avec elle un moment d'écoute et d'échange. Vous la transportez vers son lieu de soin. Vous la soutenez en partageant ses vacances, en organisant des excursions ou des activités ludiques et sportives. Vous la défendez en vous investissant dans les organes de décisions de notre organisation ou en négociant avec les pouvoirs politiques... Que vous soyez malade, valide ou porteur d'un handicap, il y a forcément un volontariat qui vous ressemble!

Intéressé ?

Contactez-nous par mail à alteobw@mc.be

Delphine Potier et Martin Rose

GYMNASTIQUE ADAPTÉE 'PARKINSON'

NOUVEAU, prochainement le mardi à Braine-l'Alleud: des activités physiques spécifiques, en groupe, pour personnes souffrant de la maladie de Parkinson seront proposées par Marcelle Hubert, kinésithérapeute, spécialisée 'Parkinson' (35 ans d'expérience)

EN BREF:

Un petit groupe d'une dizaine de participants, se réunit dans la bonne humeur et en musique avec comme objectif d'améliorer leur mobilité et leur condition physique. Des conseils ainsi que des trucs et astuces facilitant la vie quotidienne font partie intégrante de cette activité. De plus, ces séances sont ADAPTEES et complémentaires au traitement habituel.

Plus d'infos: alteobw@mc.be



FEUILLET DETACHABLE:

Dégrafer les pages nationales, et ensuite ce feuillet, pour garder votre programme d'entraînement à portée de mains.

LUTTER CONTRE L'ENGOURDISSEMENT DÛ À LA MALADIE DE PARKINSON...

La maladie de Parkinson est une atteinte neurologique dégénérative fréquente. Malgré des traitements médicaux et chirurgicaux optimaux, les conséquences des symptômes moteurs ne peuvent pas être totalement éliminés.

En cette période de pandémie, toutes les activités sont suspendues. Malheureusement, interrompre l'activité physique peut être dévastateur lorsque Parkinson vous accompagne. Cette maladie touchant les mouvements, il est donc indis-

pensable de bouger et de se battre contre cet engourdissement progressif.

Voici ce que je vous suggère: **chaque jour**, à la même heure, faites ces quelques exercices simples selon vos possibilités et allez-vous **balader une demi-heure**. Si vous arrivez à maintenir cette discipline, vous en sortirez vainqueurs sur tous les plans: moteur, moral, social, psychologique et cognitif. A défaut, marchez sur place. La constance est la clé du succès d'un programme d'exercices.

Alternez ces deux positions pour vous maintenir en forme



Faites chaque jour des activités qui vous font **plaisir**. L'exercice est important pour améliorer vos capacités physiques et cognitives mais le plaisir est essentiel à votre motivation et à votre qualité de vie.

En attendant de vous rencontrer « *en vrai* », je vous propose de pratiquer une série d'exercices quotidiens.

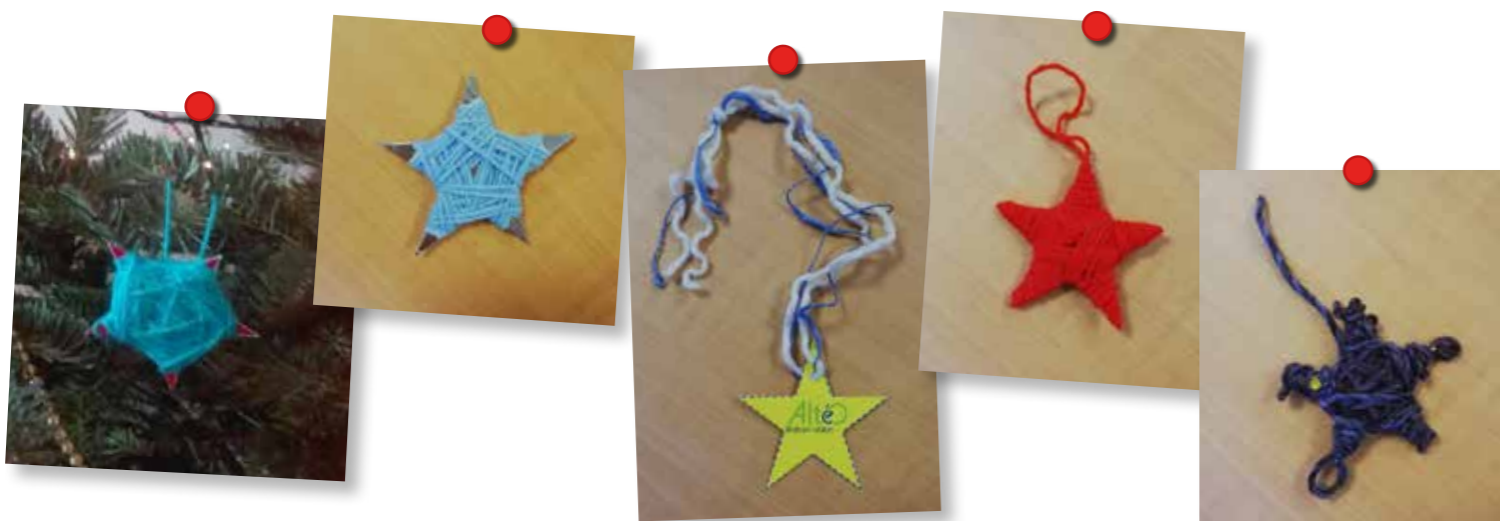
Bon travail et prenez bien soin de vous et des autres!

Marcelle Hubert, kiné

VOICI VOTRE PROGRAMME D'EXERCICES QUOTIDIENS:

- Etirer-vous dans votre lit avant de vous lever;
- Corriger votre posture chaque fois que vous passez devant un miroir;
- Levez les bras comme si vous vouliez toucher le plafond et faites de grands cercles avec les bras;
- Déplacez-vous latéralement et essayez de marcher de côté à chaque fois que vous y pensez;
- Montez et descendez les escaliers plusieurs fois par jour (si vos genoux ne vous font pas souffrir);
- Passez de la position assise à debout sans l'aide des mains, le plus souvent possible.

UNE ŒUVRE COLLECTIVE POUR RESTER EN LIENS



En décembre, nous vous avons envoyé les bons vœux d'Altéo. Vous souvenez-vous avoir reçu une carte avec une étoile à découper et à décorer selon votre inspiration? Dans l'enveloppe, vous aviez aussi reçu une mini pelote de laine pour commencer votre œuvre ...

L'équipe d'Altéo avait bien pensé à vous en préparant ce petit cadeau, et cela nous avait mis du baume au cœur, malgré la distance...

Nous espérons que vous avez pris plaisir à recevoir notre carte, à fabriquer cette étoile, à l'embellir, puis la contempler et peut-être même... à nous la renvoyer!

Si vous nous avez renvoyé cette étoile de la solidarité, vous aurez le plaisir de la contempler, parmi ses sœurs, assemblée en une jolie œuvre commune, qu'on pourra admirer ensemble lors de nos retrouvailles en vrai!

Ah, les retrouvailles... on en rêve! D'abord en

petits comités, pour plus de sécurité; ensuite en plus grands groupes, dès que ce sera possible.

Voici déjà quelques photos des premières étoiles qui nous sont parvenues.

Entretemps, d'autres sont venues les rejoindre. Mais Pâques approche déjà.

Pourquoi ne pas ajouter quelques lapins, cloches et œufs de la solidarité pour compléter notre œuvre collective?

Nous attendons vos réalisations!

Libérons nos imaginaires! Toutes vos idées sont les bienvenues ...

Si la plume vous démange, envoyez-nous votre pensée du jour sur un joli papier décoré ou dans le carnet Altéo qui circule parmi les membres. Dans ce cahier, vous trouverez aussi de bonnes recettes de cuisine, des idées d'artisanat, de lectures, des collages, des bons plans ...

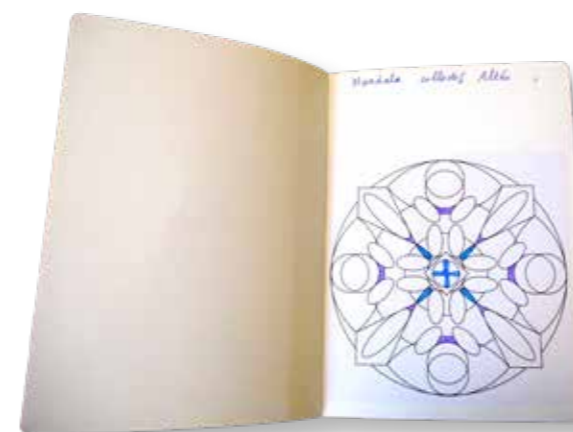
Anne Depiesse

UN CARNET DE LIENS POUR GARDER LE CONTACT

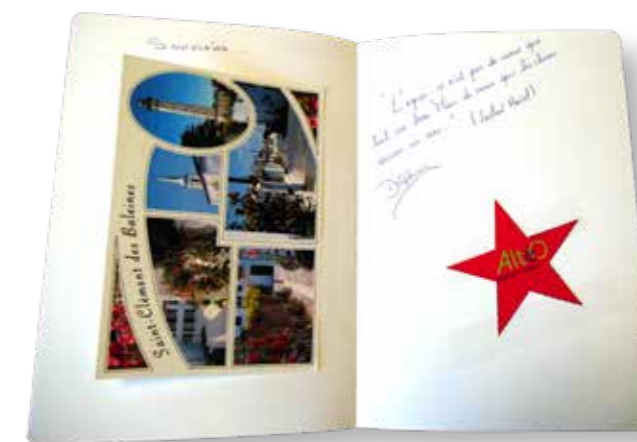
Pour rester en contact les uns avec les autres, nous avons aussi créé des carnets de liens et de bon'heures.

Ces carnets circulent de membre en membre au sein des locales de Braine-l'Alleud, Jauche, Nivelles et Tubize et chacun y apporte sa petite touche, par exemple:

- ♥ une recette de cuisine
- ♥ un dessin
- ♥ un poème
- ♥ une anecdote de votre enfance
- ♥ un collage
- ♥ un souvenir avec Altéo (ou sans!)
- ♥ une photo
- ♥ une pensée positive
- ♥ un mandala à colorier
- ♥ un exercice de gym douce pour réveiller notre corps en douceur
- ♥ ...



Vous trouverez aussi deux œuvres collectives à compléter en début de carnet: un mandala à colorier et un dessin libre à compléter.



Venez y mettre votre grain de sel, votre trait de crayon, votre trace d'encre pour rendre cette œuvre encore plus attractive et originale. Mettez-y tout ce que vous voulez, qui nous fasse sourire, nous sentir bien, penser aux autres... Nous sommes impatients de découvrir vos talents!

Anne Depiesse



PROJET SOCIAL	Enquête « <i>Rêvons Altéo</i> » : questionnaire	Du 01 mars au 18 avril 2021	A remettre à votre régionale ou à renvoyer par la poste	Voir article en pages nationales 02/246.42.26 ou alteo@mc.be
----------------------	---	-----------------------------	---	--

AGENDA

TOUTES CES ACTIVITÉS AURONT LIEU SOUS RÉSERVE DE L'ÉVOLUTION DE LA SITUATION SANITAIRE !

ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
LOISIRS			
Projet social - Enquête « <i>Rêvons Altéo</i> » : questionnaire	Du 01 mars au 18 avril 2021	A remettre à votre régionale ou à renvoyer par la poste	Voir article en pages nationales. 02/246.42.26 alteo@mc.be
Artisanat	Les mardis: 9h30 à 11h30 Mars: 16-30 Avril: 20 Mai: 04-25	Mutualité Chrétienne Salle Jean de Nivelles	Section Nivelles Clairette Botte - 0478/25 38 66 clairette.botte@gmail.com
Atelier surprise	Les mardis: 9h30 à 11h30 Mars: 09-23 Avril: 27 Mai: 11	Mutualité Chrétienne Salle Jean de Nivelles	Section Nivelles Clairette Botte - 0478/25 38 66 clairette.botte@gmail.com
Couture	Les lundis: 9h30 à 11h30 Mars: 01-15-29 Avril: 18 Mai: 03-17	Salle La Ramée	Section Nivelles Clairette Botte - 0478/25 38 66 clairette.botte@gmail.com
Jardinage	Les vendredis: 9h30 à 11h30 (besoin d'aide pour maintenir l'activité)	Rue de l'Athénée - Nivelles	Section Nivelles Clairette Botte - 0478/25 38 66 clairette.botte@gmail.com
Salon de la santé, du bien-être, des aînés et du handicap	29 Mai	Waux Hall	Ville de Nivelles
Section Jauche Animations	Les 2 ^{ème} et 4 ^{ème} mardis: 10h00 à 16h00	Salle paroissiale Rue de l'Hulpeau 1350 Jauche	Section de Jauche Edith Genin - 0479/71 17 51 genin-edith@hotmail.com Marijeanne Degraer 0478/23 42 38 -Degraer_z@voo.be
Démonstration de Gym douce et projection d'un film intergénérationnel	Vendredi 26 mars de 13h à 17h30	Salle Jean de Nivelles	Section de Nivelles Anne-Marie Picry 0497/46 80 93 ou 067/21 21 88 ampicry@gmail.com
Section Braine-L'Alleud Animations	Les 2 ^{ème} jeudis: 13h45 à 16h00	Notre Village - Rue Sart Moulin 1. 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	Section de Braine - L'Alleud Cécile Tordeur cecile.tordeurs@gmail.com 0475/54 73 44 ou 02/384 93 57

LOISIRS	Section Tubize 1/Cinéma: Imagibrairie 2/ Animations	1/Cinéma: les 2 ^{ème} jeudis du mois 2/Animations: les 3 ^{ème} jeudis du mois	1/Cinéma: covoiturage départ 13h00 Place de Tubize 2/Animations: Salle de la Mutualité à Tubize	Section de Tubize - Agnès Carlier 0475/70 20 70 agnes.carlier3@gmail.com
SPORT	Cyclodanse Max: 5 couples	De 19h00 à 21h -2 ^{ème} et 4 ^{ème} vendredis du mois (à confirmer par contact téléphonique - l'horaire peut changer chaque mois)	à 1348 Louvain-La-Neuve. Salle: centre sportif du Blocry	Organisé par Dynamisport Jamel Alliche - 0495/20 76 96 Contact via page Facebook Facebook: Jamcycloclanselln
	Aquagym	Dimanche de 16h30 à 18h00	Braine-l'Alleud Ecole Cardinal Mercier	Organisé par Dynamisport Cécile Tordeur 0475/54 73 44 cecile.tordeurs@gmail.com
	Gym douce	À déterminer	Nivelles	Inscription au Service sport: alteobw@mc.be
	Marche/balades	Les jeudis de 10h à 12h - 22 avril - 20 mai - 17 juin	Adresse communiquée lors de votre inscription.	Inscription au Service sport: alteobw@mc.be
	Volley Badminton	Mardi de 17h45 à 18h45	Nivelles	Organisé par le Club Coronarien Nivellois 067/77 22 87
	Stretching Badminton	Lundi de 16h00 à 17h00	Ottignies	Organisé par Cardio BW Henry Savonet - 010/ 61 50 75 info@cardiobw.be
	Gymnastique Volley-ball	Mardi de 15h00 à 16h00	Ottignies	Organisé par Cardio BW Henry Savonet - 010/ 61 50 75 info@cardiobw.be
	Gymnastique Volley-ball	-Jeudi de 17h30 à 18h30 -Vendredi de 18h00 à 19h00 -Vendredi de 19h00 à 20h00	- Ottignies - Wavre - Wavre	Organisé par Cardio BW Henry Savonet - 010/ 61 50 75 info@cardiobw.be
	Randonnées en joëlettes	Sur demande	Wallonie	Chemin de Traverse christine.deltour65@gmail.com
	Equitation adaptée	Sur demande	Malèves Ste-Marie	Equi Grandi 0495/ 83 26 87
	Attelage adapté Equitation adaptée	Tous les jours sur rendez-vous	Brabant wallon	4x4 vert 0498/531 531
FORMATIONS	Atelier informatique COMPLET!	Mardi et Vendredi de 9h15 à 11h30 Hors congés scolaires	Salle La Ramée ou Jean de Nivelles	Freddy Tomicki freddy.tomicki@gmail.com 02/387 31 51- 0472/76 24 75
SÉJOURS	TROIS Séjours en Belgique en 2021! Voir article en page 4 et en pages nationales	-Du 7 au 11 juin: séjour tout public -Du 21 au 28 août: séjour pour personnes ayant un handicap mental. -Du 11 au 15 octobre: séjour tout public	- Ostende Hôtel Vayamundo - Juseret Ferme du Monceau - retraite à l'Abbaye d'Orval	Service vacances alteobw@mc.be