

N°17
MARS 2021



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

P922763

BRUXELLES

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 Anspach 111-115
1000 Bruxelles

DOSSIER
LIVRET NATIONAL

ET DEMAIN ?
+ QUESTIONNAIRE
« RÊVONS ALTÉO »



ENSEMBLE
POUR
LE PROJET
SOCIAL

Altéo

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

EDITO



L'année 2021 a déjà bien démarré ... L'équipe d'Altéo est sur les starting block, prêt à

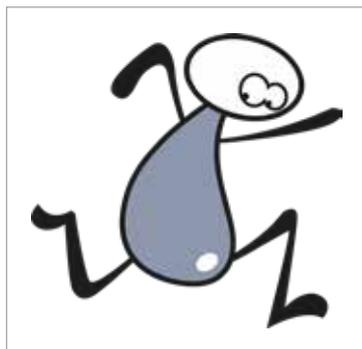
reprendre les activités que l'on connaît dès que les conditions sanitaires le permettront. En attendant, nous avons voulu être créatif: vous avez reçu un livret jeux chaque mois pour vous divertir, des signets de pensées positives et nous espérons que nos vœux vous ont fait plaisir.

Comme vous le découvrirez dans cette revue: l'équipe prépare également la reprise: vous trouverez déjà quelque propositions en pages 10 et 11 en espérant qu'on puisse bientôt redémarrer.

Ce numéro est tourné vers des témoignages de nos volontaires: ce temps « de pause » nous a permis de partager avec nos volontaires sur leur engagement si précieux, de découvrir ce qui les motive, ce qu'ils retirent de leur engagement que ce soit en tant que chauffeur, volontaire séjour, formateur, membre d'une section locale ...

Nous vous souhaitons une bonne lecture!

*Hélène Malaise,
Responsable régionale Altéo
Bruxelles*



SOMMAIRE

3 **SOUS LES PROJECTEURS**

- Des nouvelles du service transport et accompagnement
- Merci Yolanda

6 **ZOOM**

L'engagement de nos volontaires

10 **ACTUS RÉGIONALES**

- Les formations de base pour 2021
- Activités

Edition et diffusion Altéo Bruxelles

Bd. Anspach 111-115
1000 Bruxelles
02/501.58.10
alteo.bruxelles@mc.be
www.alteoasbl.be

Permanence téléphonique de 9h à 12h30 du lundi au vendredi

- ◆ **Service transport**
02/501.58.15
Les mardis et jeudis de 9h - 12h.
- ◆ **Service Vacances**
02/501.58.10

- ◆ **Revue réalisée avec le soutien de:**
 - La Mutualité chrétienne
 - La Fédération Wallonie-Bruxelles

- ◆ **Ont participé à cette revue:**
Cormond Michel
Bary Geneviève
Merlot Kathleen
Malaise Hélène

- ◆ **Impression**
Imprimerie Bietlot

- ◆ **Editeur responsable:**
Hélène Malaise
Bd. Anspach 111-115
1000 Bruxelles

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

- ◆ **Crédits photos**
Archives Altéo,
Pixabay

- ◆ **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  

DES NOUVELLES DU SERVICE TRANSPORT ET ACCOMPAGNEMENT

L'accès aux soins pour les plus fragilisés reste une activité essentielle pour Altéo, c'est ainsi que notre service accompagnement et transport a perduré malgré le contexte sanitaire vécu cette année. Grâce à nos volontaires, toujours prêts à donner de leur temps et de leur personne, nos bénéficiaires ont pu rejoindre leurs lieux de soins.

TÉMOIGNAGE D'UN DE NOS VOLONTAIRES : DOMINIQUE QUI EST CHAUFFEUR VOLONTAIRE DEPUIS 5 ANS À ALTÉO.

QU'EST CE QUI TE MOTIVE DANS CE TYPE DE VOLONTARIAT ?

« Ce qui me motive, c'est rendre service. Après avoir été licencié et ne trouvant pas d'emploi, je ne voulais pas rester chez moi désœuvré. Une rencontre avec un ami me parlant d'une connaissance qui avait fait appel à une association pour le conduire à l'hôpital m'a intéressé. J'ai trouvé que c'était une vraie bonne idée de véhiculer des personnes, en favorisant le contact et le service rendu. Il y a aussi la motivation, un chauffeur n'est pas un robot, il est responsable de la personne transportée, par sa conduite, son comportement et est porte-parole de l'association qui le guide. Je peux rire ou pleurer avec la personne que j'accompagne. La motivation est nourrie par la reconnaissance de chaque personne, par chaque « Merci », parfois silencieux ou de vive voix, enthousiaste ou serein. Une personne m'a dit « tu n'es pas un taxi, quitte ton volant et viens m'ouvrir la portière ! » ou « Monsieur, si vous n'aviez pas été là, j'aurais abandonné mon traitement », ou « Merci de tout cœur pour votre disponibilité, ça nous a rassuré mon mari et moi durant tout son traitement ».

COMMENT VIS-TU CETTE PÉRIODE PARTICULIÈRE DE CRISE SANITAIRE DANS L'ACCOMPLISSEMENT DE TON VOLONTARIAT QUI DEMANDE UNE CERTAINE PROXIMITÉ DU FAIT DE

L'ACCOMPAGNEMENT QU'IL PROPOSE ?

« Je vis cette période particulière sereinement, rien ne change dans le transport et l'accompagnement. Une personne qui suit un traitement quel qu'il soit doit le poursuivre. Les consignes sont claires: désinfection, masque et distanciation. Ce n'est pas toujours agréable et facile. Il y a maintenant une lassitude de la part de chacun, à propos de la durée de cette crise. »

QUEL EST TON SOUVENIR LE PLUS MARQUANT LIÉ AUX RENCONTRES QUE TU AS PU Y FAIRE ?

« Emmenez-moi... vers un restaurant italien, mon traitement est terminé. Je vais prendre une assiette de pâtes avec une sauce comme il n'y a qu'eux qui peuvent la faire Le goût, la saveur, ... huummmm... ». Quelques instants plus tard, il me dit que sa radiothérapie lui a brûlé la gorge et qu'il ne sait plus déguster! Des gens souffrent. Il n'y a pas de partage de la souffrance, simplement être là, écouter et veiller. Aimer!

EN 2021: QUELQUES CHANGEMENTS !

Pour bénéficier de ce service il faut être en ordre d'assurance complémentaire auprès de la Mutualité chrétienne et être membre d'Altéo en s'acquittant d'une cotisation annuelle.

La MC intervient dorénavant dans le coût de vos déplacements pour un motif médical (hospitalisation, traitement, examen ou consultation) vers ou depuis un hôpital ou un site qui en dépend. **Plus d'info sur www.mc.be ou le numéro de téléphone gratuit: 0800 10 9 8 7.**

MERCI YOLANDA!

Notre collègue Yolanda achèvera sa carrière professionnelle en ce début d'année 2021. Yolanda est une collègue agréable, efficace, attentionnée et discrète. Elle n'aime pas trop occuper le devant de la scène mais, à l'heure où sa retraite bien méritée sonne, nous souhaitons lui rendre un vibrant hommage pour cette belle carrière consacrée au service de nos membres et à travailler en coulisse à l'organisation des séjours Altéo. C'est elle qui, sourire aux lèvres, répondait au service « vacances » toujours prête à répondre à toutes vos questions et à trouver des solutions pour que chacun puisse passer de beaux moments d'évasion en toute sérénité. Avant son départ vers sa nouvelle vie, nous avons voulu lui poser quelques questions afin de broser, en quelques coups de pinceaux, sa longue carrière chez nous.



COMMENT ES-TU ARRIVÉE À ALTÉO ?

Trois ans après mon arrivée à la Mutualité St-Michel, le secteur vacances qui était à l'époque bilingue et qui regroupait les Cures d'air préventives, Intersoc et les séjours Aide aux Malades (Altéo) a été scindé. J'ai eu l'opportunité d'occuper le poste vacant de permanente administrative côté francophone. On m'a d'abord attribué la gestion des séjours familles d'Intersoc et ensuite les séjours Aide aux Malades (Altéo). C'est ainsi

qu'a démarré ma carrière au sein du mouvement Altéo, autrefois appelé ACIH/AAM (Association Chrétienne des Invalides et Handicapés - Aide Aux Malades).

LE MOUVEMENT A-T-IL FORT CHANGÉ AU LONG DE TA CARRIÈRE ?

Je dirais que le fond, l'essence même du mouvement n'a pas changé, il a conservé les mêmes valeurs, dont l'une d'elles est la solidarité!

J'ai toujours connu cette volonté d'unir les forces (membres, volontaires, permanents) pour faire en sorte que tout un chacun, quelle que soit sa différence, puisse vivre de façon digne dans la société. Il y a bien sûr eu des hauts et des bas dans les combats menés, dans l'investissement des volontaires sans qui le mouvement n'existerait pas! C'est dans la forme qu'il a changé. Il y a davantage de travail consacré à l'administratif afin de respecter les normes complexifiées. La digitalisation prend chaque jour davantage de place et laisse moins d'espace à la spontanéité.

DES SOUVENIRS MARQUANTS ?

*La tombola des malades (grand évènement annuel).
Les départs de séjours au Poincaré (des purs moments de bonheur).*

Les nombreuses manifestations où on se retrouvaient tous ensemble, dans la bonne humeur (membres Altéo, personnel des Mouvements, de la MC, nos enfants...) pour défendre nos droits.

ANECDOTE

Lorsque nous étions au « Poincaré », il arrivait que lors de la traditionnelle Foire du midi nous devions effectuer des envois postaux assez volumineux. Il y avait toujours des personnes de bonne volonté (membres d'Altéo) prêtes à nous donner un coup de main. C'était des moments inoubliables, une super ambiance, nous fredonnions tous en cœur: "Voulez-vous danser grand-mère" la ritournelle qui provenait du magnifique carrousel proche de nos bureaux.

QUE SOUHAITER À ALTÉO POUR LES ANNÉES À VENIR ?

La crise sanitaire que nous traversons met davantage en évidence de nouvelles formes d'exclusion, dont une est l'inégalité dans l'accès à la digitalisation. Il est important de tout mettre en œuvre pour palier à cette problématique.

Je souhaite au mouvement un maximum de réussite dans tout ce qu'il entreprendra pour relever les nombreux défis futurs.

AS-TU DES PROJETS ?

Comme beaucoup je pense, lorsque ce satané Covid le permettra, j'aimerais entreprendre un voyage.

Je souhaite consacrer un peu plus de temps aux personnes qui me sont chères. Mes projets sont aussi de jardiner, me balader, admirer la nature, lire, chiner, créer des bougies.

Et bien sûr, revenir parmi vous en tant que volontaire!

QUE T'A APPORTÉ ALTÉO ?

Il y a quelques jours, dans ma boîte aux lettres, j'ai reçu un courrier dans lequel se trouvait la citation suivante: « C'est dans la différence que réside la richesse de l'humanité ». Quelle belle citation, tellement vraie! Durant toute ma carrière à Altéo, j'ai eu la chance de côtoyer des personnes « différentes, extraordinaires », elles m'ont appris à relativiser, à profiter de chaque instant de la vie, à positiver! Et pour ça je leur dis MERCI!

Merci à toi aussi Yolanda d'avoir préservé la flamme de ton enthousiasme tout au long de ces belles années et d'avoir contribué à permettre aux personnes malades, valides et handicapées à réaliser ensemble de belles aventures communes et solidaires.



L'ENGAGEMENT DE NOS VOLONTAIRES



Après ces longs mois où les activités ont dû s'arrêter est venu le temps de la réflexion : nous avons voulu savoir quelle est la flamme qui anime nos volontaires Altéo. Nous leur avons posé quelques questions par mail ou en présentiel dans un parc avec distanciation sociale. Onze personnes se sont prêtées au jeu ! Nous avons choisi dans cet Altéo Mag du printemps de vous dévoiler les réponses aux deux premières questions.

COMMENT ES-TU DEvenu VOLONTAIRE CHEZ ALTÉO ?

PHILIPPE :

J'ai eu envie de m'engager en remerciement de l'accompagnement que mon fils handicapé a bénéficié dans les séjours Altéo. Alors que je l'accompagnais au diner de fin d'année, j'ai eu l'occasion de rencontrer Kathleen et Yolanda qui m'ont fait part de leur souci de trouver un remplaçant pour animer la formation des volontaires car l'animatrice voulait passer la main après l'avoir assuré de nombreuses fois.

Je possède les titres requis et je venais de terminer un bénévolat de 5 ans consacré à l'alphabétisation. De fil en aiguille, je suis devenu simple accompagnant en séjour puis formateur pour mes collègues bénévoles.

MURIEL :

Je suis assistante sociale à la Mutualité Saint-Michel depuis 1993.

Les personnes en situation d'handicap, j'en rencontre tous les jours dans mon travail

Je travaille avec Fabienne et Luc (MRB) qui font, entre autre, des séjours Altéo.

Ils m'ont proposé de les accompagner et cela a fait directement écho chez moi.

Et je ne le regrette pas.

J'ai, par la suite, suivi la formation pour être responsable de séjour.

FRANÇOISE :

La profession d'infirmière ne correspondait plus à mes attentes. Que faire alors ?

Une annonce dans le journal de la MC et voilà, c'est parti pour des séjours dans ma Belgique chérie mais pas seulement...

Quelle découverte : des gens sympa, engagés, qui ont quelque chose à dire pour améliorer notre société, notre quotidien, et qui proposent des sorties nature, la découverte d'une ville avec un guide amateur qui connaît son sujet mieux que personne et qui partage ses connaissances, ses hobbies !

MARGRIET :

J'ai lu dans le journal « En Marche » que vous cherchiez des volontaires pour les séjours de vacances. J'étais en recherche d'un nouveau bénévolat après avoir été catéchiste pendant de nombreuses années.

MAURICE :

En 2006 étant prépensionné, j'ai lu dans le journal « En marche » qu'on demandait des volontaires pour accompagner des moins valides durant des séjours. J'ai envoyé ma candidature. Il en est suivi une formation de base enrichissante pour pouvoir se débrouiller avec son vacancier. J'avais un peu peur du nursing.

Début juillet 2006, me voilà parti, la première fois, à Ter Duinen pour une semaine. Je fus étonné du

nombre de vacanciers et du bel espace qui nous était réservé. Je me perdais dans les longs couloirs. Heureusement, les habitués étaient là pour me guider. L'ambiance était bonne, malgré les imprévus à résoudre de tout côté. Il fallait découvrir les habitudes du vacancier et voir la meilleure aide pour lui rendre service.

BERNADETTE :

A ma prépension, sortant de l'enseignement spécial, j'ai suivi mon mari à la piscine (avec le Pélican). J'étais habituée à côtoyer la différence. C'est là que j'ai découvert l'ambiance chaleureuse et le contact social d'Altéo.

Petit à petit, j'ai commencé à participer aux différentes activités. J'ai vite été prise dans l'engrenage pour aider tant dans les sorties que pour entrer dans le comité de la Woluwe.



MARIE-JEANNE :

J'ai connu l'ACIH via une voisine qui m'a payé ma 1ère cotisation de membre ! Avec mon mari François qui était en voiturette, nous avons été en excursion au lac de l'eau d'Heure. François m'a convaincu de prêter ensemble main forte à la création de la section locale de Forest début 1989. Il a présidé le comité durant de nombreuses

années. Malgré son handicap, toujours disponible et souriant, il veillait au bien-être de chaque personne. François a été heureux d'avoir découvert l'association et de bénéficier d'escapades adaptées à son handicap. En comité, il prospectait de futures destinations pour trouver les activités, restaurants et WC accessibles aux PMR. Il montait sur scène au cabaret pour faire un sketch ou participer à des chorégraphies chantées à la façon des frères Jacques. Après son décès, j'ai voulu poursuivre mon volontariat pour offrir aux autres personnes plus isolées la même chance de participer aux activités et séjours.

JEANNINE :

Le monde du handicap m'était inconnu. Marie-Jeanne m'a parlé d'un manque d'effectif pour le séjour Nieuport en juillet et m'a offert (comme elle-même l'avait reçu) la cotisation à l'association. Après une rencontre avec André Reyland, permanent de l'époque, j'ai connu mon baptême du feu une semaine après. Une belle impression de servir à quelque chose, d'éveiller des sourires.

JACQUELINE :

J'ai vu une annonce dans le journal « En marche » et suis devenue volontaire en juin 2012. Je voulais être utile suite au décès de mon mari. J'ai fait cette année-là un séjour à Nieuport en juillet et prêté main forte aux vacances organisées pendant la période des fêtes de fin d'année.

ELFRIEDE :

J'ai découvert le Mouvement par mon mari : Erich qui fut volontaire séjour, transport et actif au sein d'Altéo Schaerbeek.

GUIDO :

Suite à un encart dans la revue du KVG (association flamande équivalente à la nôtre) qui parlait du premier congrès de l'A.C.I.H., Altéo aujourd'hui, j'ai eu envie de découvrir l'association. J'ai commencé à être réellement confronté à la langue française. A la maison nous continuions à

- *parler notre langue maternelle ou plutôt le « plate Vlaams » de notre région côtière. Après quelques recherches, l'Alliance m'a donné les coordonnées de Walcourt. Dès le début du lancement de la régionale, j'ai été intégré dans l'équipe, malgré que je ne parlais pas (bien) le français.*

AS-TU UNE CHOUETTE EXPÉRIENCE, UN BEAU SOUVENIR À NOUS PARTAGER ?

YOLANDA :

Je me souviens des 15 ans d'existence de la section « des Galopins ». Nous avons invité toutes les personnes qui avaient participé à nos activités depuis la création de la section. J'avais changé les paroles de Patrick Bruel: Place des grands hommes: « on se connaît depuis plus de 10 ans ». J'en garde un très chouette souvenir!

PHILIPPE :

Mon plus beau souvenir a été l'observation de la dynamique du groupe de bénévoles dans un séjour à Ter Duinen.

C'est de là que sont sorties toutes les réflexions qui m'ont aidé à construire les différentes séances de formation. La collaboration entre Kathleen, Michèle et moi a été le point de départ de cet engagement: faire reconnaître la différence entre autonomie et indépendance.

MURIEL :

Lors de notre séjour à Ter Duinen (Altéo-MRB) en 2018, nous avons proposé une activité cuistax avec nos religieuses en habits traditionnels. On a fait le buzz sur la digue de Nieupoort.

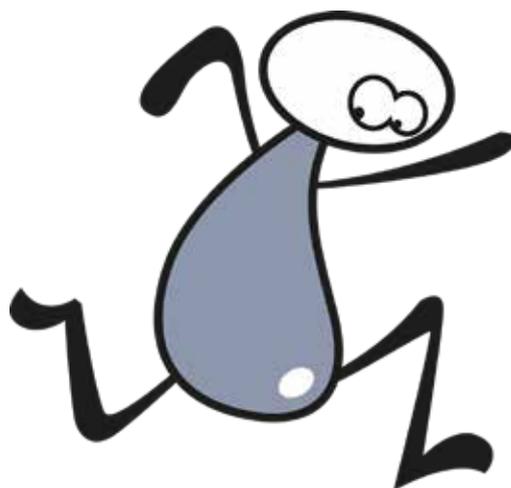
MARGRIET :

Mon meilleur souvenir est une amitié née avec une personne handicapée et âgée. Celle-ci n'a été interrompue que par sa mort.

MAURICE :

Le plus gros succès dans les séjours est la soirée dansante. J'ai connu un jeu de piste avec une sorcière, des soirées inoubliables animées par les vacanciers, avec des danses africaines, des mimes avec des squelettes, des chansons folkloriques Liégeoises, des prestations poétiques de personnes âgées...

Pour beaucoup de vacanciers, c'est le moment présent et être heureux qui comptent. C'est surtout par l'humour qu'on peut résoudre les problèmes. Les séjours m'ont appris à mieux connaître la valeur des vacanciers et des volontaires.



A l'étranger, c'est Haguenau qui était magique avec ses marchés de Noël.

J'ai pu aller au séjour de Compostelle avec mon épouse. L'organisation était au top. L'ambiance était miraculeusement bonne.

L'approfondissement d'être soi-même était au rendez-vous pendant la marche. Parfois, c'était sportif, avec des passages périlleux au-dessus des rivières et des montées d'un bon pourcentage.

Nous avons aussi pu découvrir la mer avec des impressionnants rochers au lieu-dit « Au bout du monde ».

De beaux souvenirs aussi avec les membres du « Pélican » qui sont contents de pratiquer la natation ensemble.

Souvent, le mardi, j'étais parti pour répéter avec la chorale sous la direction de Philippe et Michèle. Nous avions 99 chansons à notre répertoire. Nous allions chanter une fois par mois dans une maison de repos ou une institution organisée. Il y avait une belle ambiance d'amitié. Hélas à cause du Covid, tout s'est momentanément arrêté.

FRANÇOISE :

Le dernier, c'était à la Marjolaine Qu'est-ce qu'on a bien mangé! Jouer le jeu avec des étudiants en 3^e année restauration a réveillé de bons souvenirs vécus en famille, qui avec la crise sanitaire n'est pas là ou plus là. On voyait parfois leurs maladroresses, ça nous faisait sourire... Et puis j'ai revu de joyeux lurons perdus de vue.

JEANNINE, MARIE-JEANNE, ELFRIEDE :

Les souvenirs sont tellement nombreux. L'esprit de camaraderie, la belle complicité avec les

autres volontaires aux valeurs communes sont de beaux moments qui se prolongent même en dehors des séjours.

JACQUELINE :

Mon petit défaut est que je « maternelle » un peu les personnes dont je m'occupe. On me l'a parfois reproché (rire). Je lavais les cheveux en début et en fin de séjour afin que la vacancière dont je m'occupais rentre toute pimpante! J'ai un abord un peu sévère mais dès qu'on apprend à me connaître, on découvre un cœur généreux et une envie de sourire... J'aime l'humour. Si je portais une pancarte, il serait écrit: « Je gagne à être connue, ce n'est pas parce que je ne souris pas que je mords! ». Mon volontariat m'a aidée à m'ouvrir et même à rire de bon cœur. Mes forces diminuent mais je continue à vouloir apporter ma contribution aux activités des sections locales.



La suite de nos « interviews » vous sera dévoilé dans le magazine suivant pour laisser un peu de suspens! Nous espérons que ces témoignages auront ravivé chez vous aussi de beaux moments vécus à Altéo.

Notre patience et notre bienveillance respectives seront couronnés de succès et nous permettront de nous revoir, de revivre de belles aventures et de remplir notre coffret à souvenirs.

LES FORMATIONS DE BASE POUR 2021

Suite à cette année inédite de crise sanitaire nous ayant forcée à mettre à l'arrêt nos activités, réunions, séjours et formations de bases de 2020, nous mettons tout en œuvre pour vous proposer des formations cette année.

A l'heure où nous écrivons ces lignes il nous est impossible de savoir si elles pourront se maintenir en collectivité mais nous voulons y croire, c'est pour cela que nous avons programmé les prochaines dates.



DURANT CES TROIS JOURNÉES VOUS POURREZ :

- Expérimenter l'approche de l'autre en tant que personne, comprendre les spécificités de l'autre. Module d'un jour: « *Approche de la personne* ».
- Débattre de l'importance d'être entendus, d'écouter et de communiquer. Développer des capacités et des outils d'écoute réciproque pour acquérir une meilleure communication. Module de deux journées: « *Communication* ».

Où? Salle socio-éducative d'Altéo, 6^{ème} étage au 111 Boulevard Anspach à 1000 Bruxelles

Quand? Les samedis de 10h à 16h:

- Le 24 avril 2020 pour l'approche de la personne
- Le 8 mai pour la communication 1^{ère} partie
- Le 29 mai pour la communication 2^{ème} partie

Intéressé? Vous pouvez contacter Kathleen par mail à kathleen.merlot@mc.be ou au 02/501.58.10 entre 9h et 12h30.

La priorité d'accès à ces formations sera donnée aux participants de 2020 ainsi qu'aux volontaires préalablement inscrits dans les séjours. Elles seront adaptées au contexte sanitaire et axées sur la prévention et la sécurité.

**N'OUBLIEZ PAS
DANS VOTRE AGENDA !**



**ENSEMBLE
POUR
LE PROJET
SOCIAL**

Répondre à l'enquête pour le projet social: « *Rêvons Altéo* »: à remettre à votre régionale ou à envoyer par la poste avant le 18 avril 2021! Voir article en pages nationales (plus d'infos sur alteo@mc.be ou au 02/246.42.26

EN FONCTION DE L'ÉVOLUTION DE LA PANDEMIE COVID-19, LES ACTIVITES SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES. CONTACTEZ-NOUS AU PREALABLE.

LA PROMENADE VERTE

Nous vous invitons à vous balader avec nous en suivant le tracé de la Promenade situé sur l'ancienne voie ferrée Bruxelles-Tervueren désaffectée depuis 1970. Le pont de chemin de fer enjambant l'avenue de Tervueren ayant été détruit en 1973, nous emprunterons, 20 ans après son inauguration la passerelle moderne réalisé par les architectes Pierre Blondel et Laurent Ney.

Date: le jeudi 15 avril de 14h15 à 16h30

Lieu: Parking du Stade Fallon, Chemin du Struykbeken, 1 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert.

STIB: Bus 28, arrêt Stade Fallon

PAF: gratuit

Inscription obligatoire : 02/501.58.76 ou
michel.cormond@mc.be

ALTEO FOREST

Un rocher au milieu de la mer: la Corse.

Nous sommes tous en manque d'évasion...

Pour combler nos envies de prendre le large, nous partirons en voyage en compagnie de notre guide Willy Bernimolin. En ce printemps, nous ferons le tour de la merveilleuse île de beauté. Cap sur Bastia, Cap Corse, Porto Vecchio, Bonifacio, Ajaccio, Calvi... Nous parlerons géographie, histoire, folklore, spécialités culinaires... sans oublier d'ouïr les célèbres polyphonies Corse.

Une rencontre conviviale pour nous faire voyager!

Date: le mardi 11 mai 2021

Lieu: rue des Alliés, 54 à 1190 Bruxelles
(2^{ème} étage salle Lod de Raet)

PAF: 1€

Inscription obligatoire : 02/501 58 16 ou
genevieve.bary@mc.be

ALTEO NATURE UN ÉCRIN BUCOLIQUE À BRUXELLES

Bruno Verhelpen nous convie à une escapade printanière méconnue! Cette fois, c'est sur la commune de Berchem-Sainte-Agathe que nous découvrirons la vallée du Molenbeek en empruntant la promenade verte régionale.

Le site du Kattebroek localisée le long de la rue des Chats a été sauvé de la pression immobilière grâce à l'action d'un comité de quartier!

Ensuite, nous remonterons le versant de la vallée à travers de petits potagers aménagés par Bruxelles-Environnement et enfin aboutir dans un estaminet bien typique où l'on peut déguster une lambic ou autres!

Attention, cette fois, ce n'est pas une promenade en boucle mais il y a toujours moyen de retrouver le point de départ via la STIB ou de redescendre par les voiries carrossables.

Date: le lundi 12 avril 2021 à 14h30

Lieu: rendez-vous à Hunderenveld, 1082
Bruxelles (arrêt tram 19-bus 20 et 87)

PAF: 4€ (visite guidée)

Inscription obligatoire : 02/501 58 16 ou
genevieve.bary@mc.be

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

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