

Dr mood
Parents

Redécouvrez votre parentalité
avec Dr Mood Parents

Gratuit pour les membres MC et disponible sur  



L'incapacité de travail

De la déclaration à l'invalidité



Informations, conseils, témoignages?
www.mc.be/incapacite



La solidarité, c'est bon pour la santé.



VOUS PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS.
POURQUOI NE PAS PRENDRE SOIN
DE VOTRE MENTAL ?

Aller chez le psy, c'est tout à fait normal.

Plus d'infos sur mc.be/psy



N°16
DEC 2020

E.R. - Anne Defourny - Altéo asbl - Ch. de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles // Graphisme & mise en page: Isabelle Marchal - www.by-im.be // ISSN: 2593-8681.

DOSSIER
LIVRET NATIONAL

REGARD SUR
LES AIDANTS
PROCHES.

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE
P921582

HAINAUT PICARDIE

4^E 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
rue Saint Brice, 44
7500 Tournai

Altéo

Mouvement social de personnes malades,
valides et handicapées

EDITO

2021 NOUS VOILÀ!



2020 restera l'année « Covid-19 » qui a bouleversé nos vies. Les activités ont dû être suspendues; Altéo en a été fort impacté...

2021 est à nos portes et il faudra mettre toute l'énergie nécessaire à la relance de notre mouvement et retrouver ainsi le plaisir des moments forts que nous connaissons tous.

Grâce à vous toutes et tous, grâce à vos capacités à savoir « rebondir », à votre ténacité de toujours aller de l'avant, nous y arriverons; c'est incontournable. Ensemble vous ferez de 2021 une année riche en activités de loisirs, épanouissante en rencontres, militante en défense des droits et intérêts des personnes malades/ handicapées, dépaysante en séjours de vacances et éducative en formations.

Début 2021 sera aussi l'année de mon départ (en prépension)... De toutes mes forces je vous remercie pour tous les moments passés ensemble. Vous êtes une mine de ressources humaines, des personnes toutes chaleureuses et heureuses de vivre malgré les aléas de la maladie et/ou du handicap.

Françoise Sevrin
Animatrice Mons-Borinage



SOMMAIRE

3 SOUS LES PROJECTEURS

Une reprise en douceur

6 ZOOM

Le BAP, késako?

7 ACTUS RÉGIONALES

10 EN IMAGES

UNE REPRISE SOUS LE SIGNE DU SOLEIL À MOUSCRON ET TOURNAI

L'attente a été longue pour la reprise physique en Hainaut Picardie. Avec le déconfinement et la mise en place de consignes pour recommencer à nous retrouver en toute sécurité, la remise en route des activités a enfin pu se concrétiser. Au programme pour Mouscron et Tournai: des marches qui se sont déroulées au mois de septembre.

GRANDE HISTOIRE ET PETITES ANECDOTES À TOURNAI



Volontaires et membres se sont retrouvés pour une visite de Tournai

Le choix de la régionale de Tournai s'est porté sur l'organisation de 2 visites guidées de la ville.

Une était organisée un samedi et l'autre un mercredi pour permettre au plus grand nombre de participer. La proposition a eu du succès vu que ce sont, en tout, 28 personnes qui se sont inscrites pour participer. Le groupe était composé de membres, mais également de volontaires séjours et transport, ce qui a permis une belle mixité et des retrouvailles attendues de longue date pour certains. Le tout dans le respect des règles sanitaires bien évidemment.

Les guides nous ont fait découvrir le centre-ville et nous avons pu en apprendre beaucoup sur cette ville que nous connaissions, mais pas à ce niveau de détail. Le tout sous un merveilleux soleil pour la visite du 19 septembre. Celle du 30 septembre s'est elle déroulée avec un temps tout à fait automnal mais sec. Pour continuer sur cette lancée, en octobre et novembre ce sont des visites de musées qui ont été organisées.

Camille Lemaire,
Animatrice Tournai-Ath-Lessines-Enguien

ET UNE BALADE NATURE À MOUSCRON



Un air de campagne en plein cœur de Mouscron

Bien sûr, il y a le gsm, Whatsapp, Teams... Mais rien ne vaut le plaisir de se rencontrer « en vrai ».

Parmi la liste des consignes sanitaires pour la reprise des activités Altéo, l'une précise que les activités en extérieur sont fortement recommandées. C'est donc de cette façon que la régionale de Mouscron a proposé à ses membres de redémarrer une activité en douceur. Le rendez-vous a donc été donné le dimanche 20 septembre à la ferme urbaine « La Prairie ». Leur traditionnelle fête du Potiron n'a pu avoir lieu, l'équipe d'animation a transformé cette fête en une balade. Tout au long du parcours, le visiteur peut ainsi découvrir les différents espaces aménagés, les animaux et même mener une enquête dans le potager.

Une dizaine de membres Altéo se sont donc retrouvés pour parcourir ce bel endroit sous un soleil magnifique tout en respectant les règles sanitaires. La balade s'est terminée sympathiquement autour d'une consommation bio, tous espérant se retrouver très vite.

Marie-Noëlle Delville,
Volontaire Mouscron

Edition et diffusion

- ♦ **Altéo Mons**
rue des Canoniers, 3
7000 Mons
065/40 26 38-46
alteo.mons@mc.be
- ♦ **Altéo Mouscron**
rue Saint Joseph, 8
7700 Mouscron
056/39 15 21-14
alteo.mouscron@mc.be
- ♦ **Altéo Tournai**
rue Saint Brice, 44
7500 Tournai
069/25 62 66-68
alteo.tournai@mc.be
www.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 le lundi de 9h30 à 16h, le reste de la semaine (mardi à vendredi) de 9h30 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**
Camille Lemaire
et Céline Devos

♦ **Mise en page**
Isabelle Marchal
www.byim.be

♦ **Crédit photos**
Archives MC,
Archives Altéo.

♦ **Photos cover**
Summer Dance
Festival de Mons, 2017

Imprimé sur papier recyclé

Altéo
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

LES GROUPES LOCAUX ET À THÈMES ONT ÉGALEMENT PU SE RETROUVER

Les retrouvailles étaient attendues de longue date pour les membres des groupes locaux et à thèmes de Mons, Mouscron et Tournai. Même si toutes les activités n'ont pas repris en septembre certains groupes se sont quand même remis en route, avec les adaptations nécessaires au vu de la situation sanitaire toujours compliquée.

SOURIRES RETROUVÉS À GHLIN

Lors de leur arrivée, avec port du masque obligatoire ainsi que désinfection des mains, les membres ont été dirigés vers une table individuelle. Cette rencontre a débuté par l'inventaire des activités autorisées ou pas (ex: tricot individuel permis, jeux de cartes ou de Scrabble non permis), le pourquoi des interdits (manipulation des mêmes pièces par plusieurs personnes...) et enfin la recherche de solutions éventuelles pour la reprise complète de ces activités.

La parole a ensuite été donnée aux participants afin qu'ils s'expriment sur les difficultés rencontrées et leur ressenti lors de ce long confinement. La première chose soulignée était sans surprise l'isolement et l'ennui. L'interdiction d'avoir des gestes amicaux avec la famille ou les amis ainsi que le manque d'exercice physique ont aussi été soulignés.

Finalement, un jeu d'observation ou de recherche de personnes célèbres, sur base de questions posées par l'assemblée, a clôturé notre rencontre.

Avant de se séparer, les réponses à la question posée: « êtes-vous satisfaits de cette première assemblée? » ont toutes été positives.

Au plaisir de se retrouver bien vite!

Andrée De Cang
Trésorière de la locale de Ghlin

DES ÉCHANGES RÉCONFORTANTS À LA LOCALE D'HERCHIES



Des mandalas au programme de la reprise de la locale de Tournai

Ce fut une après-midi très constructive, nous avons parlé des côtés positifs et négatifs de cette crise. Il en ressort que le négatif est l'isole-

ment de certaines personnes, le manque de rapports avec les autres mais, la commune de Jurbise a tout mis en œuvre pour les personnes isolées (cours, aide pour les repas, etc.). Toutes les personnes isolées du groupe et de la commune ont, à un moment ou un autre, fait appel à ces services. Le plus pénible est la peur et l'angoisse de tomber malade.

CÔTÉ POSITIF À L'UNANIMITÉ: on a fait des économies car plus d'achats inutiles, la remise en ordre des armoires, placards et autres ainsi que la remise à neuf de la maison, du jardin ou de quelques travaux en retard.

CONCLUSION: tous sont contents de leur après-midi et de voir que les autres vont bien.

MOT DE LA FIN: il faut garder espoir et demain tout ira mieux.

Marisa Grandi
Présidente locale d'Herchies



La reprise tant attendue du théâtre



Venez vous dépenser à Lessines!



Une création automnale pour la reprise du Quilling

UN RETOUR SUR LES PLANCHES

Après des mois d'inactivité, nous avons enfin pu reprendre notre activité théâtre du lundi. Un grand « ouf » de soulagement pour tous les participants de se retrouver, de rire, de s'amuser et discuter autour d'une activité commune après cette dure période de confinement. Beaucoup de nos membres n'ont pas eu de visite dans leur institut, ont connu la solitude et parfois des coups de blues.

Hélas, tous n'étaient pas présents pour la reprise mais nous ne désespérons pas de les retrouver bientôt. Jacqueline, Michel, Julie, Claire, Stéphane et Ilona ont passé un très bon moment le jour de la rentrée, le 21 septembre dernier. Ils ont retrouvé leurs marques sur la scène, créant parfois des situations loufoques et des personnages étranges qui nous ont tous fait rire.

Guillaume Delroeux
Animateur théâtre Mouscron

LA GYMNASTIQUE PILATES À LESSINES

Le 3 septembre le cercle des collines reprend le chemin du centre sportif après les 6 mois d'arrêt suite à la pandémie du Covid-19. Pas d'embrassades habituelles; mais la joie de se retrouver était au rendez-vous et de suite les mesures de sécurité ont été bien respectées. Le masque est

de rigueur dans les vestiaires et couloirs, le matériel est désinfecté avant et après le cours et la distanciation est possible grâce au bel espace que nous offre la commune. Marie, la vétérane du club, n'a pas raté les retrouvailles; elle veille depuis 40 ans au bon fonctionnement des activités du club. Bien sûr, les contacts entre membres par Facebook et GSM nous ont permis de prendre des nouvelles de l'une et de l'autre mais aussi de nous encourager mutuellement à passer la période du confinement.

Connaissez-vous la Gymnastique Pilates?

C'est une méthode douce de renforcement musculaire qui fait appel aux muscles de l'ensemble du corps et qui vous permet de mieux comprendre votre corps et à mieux le contrôler. Le but est d'améliorer la capacité à faire les tâches quotidiennes, de limiter les risques de chute, d'assurer le maintien de l'équilibre et de renforcer les os. L'objectif principal étant de rester actif et autonome et de maintenir des contacts sociaux. Les cours se donnent le jeudi de 16h45 à 17h45. Le matériel est mis à la disposition des participants. Les frais d'inscription et d'assurance sont de 12 euros pour l'année et il est demandé 5 euros par séance.

Marie-Jeanne Huberland
Volontaire Cercle des Collines

LE BAP? KÉSAKO?

Le BAP (Budget d'Assistance Personnelle) est un budget octroyé à la personne en situation de handicap dont elle peut disposer, **sous certaines conditions**, afin d'améliorer sa qualité de vie. Elle décide de l'aide dont elle a besoin dans son quotidien. Ce BAP est la meilleure solution de s'intégrer.

Le Budget d'Assistance Personnelle permet à la personne handicapée de recevoir un soutien dans sa vie quotidienne ou offre à son entourage la possibilité d'avoir de l'aide pour assumer ses responsabilités familiales et professionnelles.

LES SERVICES D'ASSISTANCE PERSONNELLE ?

La personne choisit les services selon ses besoins et élabore son propre plan d'intervention personnalisé. Le montant alloué sert à rémunérer des assistants personnels, dont les missions sont d'apporter de l'aide:

- Dans les activités journalières et domestiques: se laver, se nourrir, aller aux toilettes, se déplacer, faire le ménage, préparer les repas, faire les courses...
- Dans les loisirs et la vie sociale,
- À la mobilité (déplacements),
- Dans les activités professionnelles: manger, boire, aller aux toilettes... sur le lieu de travail, la coordination du projet d'intervention personnalisé (la communication, les comportements difficiles...).

LES ASSISTANTS PERSONNELS ?

L'assistant personnel peut être employé par: une ALE, une entreprise de titres-services... Il peut également être un travailleur indépendant et, à titre exceptionnel, un volontaire.

QUI PEUT BÉNÉFICIER DU BAP ?

Actuellement, la **priorité** est donnée aux personnes ayant une **maladie évolutive**:

- Sclérose latérale amyotrophique (SLA),

- Sclérose latérale primitive (SLP),
- Atrophie spino musculaire progressive,
- Dégénérescence cortico-basale,
- Atrophie multisystème (MSA),
- Paralyse supranucléaire progressive (PSP).

Les personnes ayant des capacités d'autonomie réduites (comptabilisation de plus de points aux échelles de mesure de l'autonomie: pour la **catégorie 4 (15 ou 16 points)** ou la **catégorie 5 (17 ou 18 points)** et dont l'entourage familial n'est plus en mesure d'assumer la charge peuvent également introduire un dossier de candidature.

LA PROCÉDURE ?

Il faut introduire une demande auprès du bureau de l'AVIQ-Handicap proche de son domicile. La demande doit être motivée et le diagnostic précisé (si la personne est atteinte d'une maladie évolutive) et comprendre une estimation des heures et du type de prestations à fournir sur base annuelle. Ce dossier est à envoyer en recommandé, en précisant son numéro de dossier.

CONTACT ?

N° gratuit de L'AVIQ-Handicap: 0800/16 061 (de 8h30 à 16h30)

E-mail: numerograttuit@aviq.be

Bureau de Mons: 065/32.86.11 ou br.mons@aviq.be

AU REVOIR FREDDY

Après plus de 10 ans de volontariat au sein d'Altéo, Freddy a décidé de ne plus poursuivre son volontariat pour s'engager dans d'autres projets. Petit retour sur son parcours.



Apérochapo, juin 2018

COMMENT AS-TU DÉCOUVERT ALTÉO ?

Au départ, je voulais faire un peu de volontariat mais plutôt genre papeterie, remplir des adresses sur des enveloppes par exemple, mais j'ai très vite été guidé par Emilie vers le bénévolat au sein d'Altéo mouvement.

COMMENT S'EST PASSÉ TA PREMIÈRE ACTIVITÉ, TA PREMIÈRE RENCONTRE AVEC LES MEMBRES ?

J'ai commencé à animer le bowling avec un groupe de jeunes handicapés et j'ai pour la première fois découvert ce milieu bien spécifique du handicap.

La rencontre s'est super bien passée, je me suis senti vite adopté et cela venait, je crois, du fait que je les voyais au-delà de leur handicap. Ensuite, en mélangeant cela avec un soupçon d'humour et une larme de complicité, de confiance, la recette a pris.

QUEL EST TON MEILLEUR SOUVENIR ?

Mon meilleur souvenir est, et restera toujours, le premier séjour où je me suis occupé d'Arsène, le soleil des séjours comme on le surnomme. J'ai énormément galéré pour m'en occuper car il a un handicap assez lourd qui fait qu'il est quasi 100% dépendant de son bénévole. Il m'a tant appris, s'occuper d'un ch'ti bonhomme comme ça vous apporte des moments de bonheur intense que

seul Altéo a su me procurer. De voir la joie rayonner sur le visage de mon vacancier est mon plus beau souvenir à Altéo.

QU'EST-CE QUI VA TE MANQUER LE PLUS ?



Soirée dansante à l'H2O, avril 2017

Sans hésiter, le côté rapport humain entre les membres et moi, c'est du vrai, pas de l'hypocrisie. J'ai reçu beaucoup de reconnaissance, immensément de partages, de confidences et surtout d'avoir été un peu « un guide » pendant toutes ces années.

SI TU DEVAIS DONNER UN CONSEIL À UN NOUVEAU VOLONTAIRE, QUE LUI DIRAIS-TU ?

Je lui dirais simplement: écoute ton cœur et laisse-toi guider. Tout n'est pas facile dans ce bénévolat, c'est une dépense immense d'énergie, mais le retour vaut la peine de se décarcasser pour toutes ces personnes qui n'ont pas toujours eu le soleil dans leur existence.

Au nom de toute l'équipe d'Altéo HP nous souhaitons te dire MERCI et bonne chance dans tes nouveaux projets.

*Emilie Willo
Animatrice Mouscron-Comines*

UNE TOUTE NOUVELLE ÉQUIPE D'ANIMATION!

Et oui ça bouge à Mouscron! En effet, une toute nouvelle équipe d'animation est entrée en fonction depuis ce mois d'octobre. Antoine Hovelaque remplace Nadia pendant son arrêt maladie et Aurélie Kibbe prend la place d'Emilie qui a été engagée comme conseillère mutualiste pour la région de Mouscron-Comines.

UNE PAGE QUI SE TOURNE POUR EMILIE



Après plus de 13 ans passé au sein d'Altéo, j'ai décidé de prendre un tout autre tournant professionnel mais je n'en serai pas bien loin! En effet, je vais occuper le poste de conseillère mutualiste pour la régionale de Mouscron-Comines. En 2007, mon arrivée à Altéo était inattendue, j'étais là au départ pour un remplacement. Finalement celui-ci s'est transformé en engagement. Toutes ces années m'ont permis d'apprendre énormément de choses sur le monde du handicap (inconnu pour moi à l'époque), je sortais tout juste de mes études en communication.

Mon engagement au sein d'Altéo m'a apporté beaucoup au niveau humain. J'ai fait de très belles rencontres, mené de superbes projets. Je me suis épanouie et ai grandi grâce au soutien de mes collègues, de ma cheffe mais aussi des bénévoles et membres qui font vivre le mouvement au quotidien. Je vous quitte certes mais je retiens de ce voyage: la solidarité, le partage et l'entraide. Merci à vous tous, membres, volontaires et collègues pour tout ce que vous m'avez apporté.

*Au plaisir de vous revoir.
Emilie Willou*

BONJOUR À TOUS!

Je m'appelle Antoine et depuis peu j'ai la chance d'embarquer sur le magnifique navire Altéo en tant qu'animateur sur Mouscron-Comines.



A peine arrivé sur le bateau que la tempête COVID s'abat sur nous. Qu'à cela ne tienne! Je compte bien tout mettre en œuvre pour affronter ces vents et marées. Avec 9 ans de bénévolat à Ocarina, j'ai eu l'occasion d'avoir un pied dans la MC ainsi que des contacts avec Altéo. Je ne suis donc pas inconnu au mouvement. Actuellement, je parcours les vagues avec une nouvelle collègue, Aurélie. Et même si nous ne sommes que des petits « mous-saillons », j'espère vite devenir un « vieux loup de mer » pour gérer le bateau avec tout l'équipage. Equipage que je remercie pour leur accueil et leur pédagogie. A très vite!

Antoine Hovelaque



Hello, Moi c'est Aurélie et c'est avec fierté que je viens de rejoindre la famille Altéo et d'embarquer avec Antoine en tant qu'animatrice à Mouscron.

Après des années d'expériences dans la gestion de projet, le recrutement, les formations, l'animation à Mouscron, j'ai hâte de vivre de nouvelles aventures où la solidarité sera plus que jamais la bienvenue, tout comme la bienveillance, sans oublier une bonne dose de bonne humeur et de joie de vivre! Au plaisir de se retrouver bientôt ...

Aurélie



DES METS DE FÊTE!

Pour agrémenter votre table de fêtes de fin d'année voici 2 recettes simples et savoureuses qui vous sont proposées par Emilie et Camille. Le déroulé de la recette des boudins blancs aux pruneaux vous sera donnée en vidéo sur la page Facebook d'Altéo Hainaut Picardie **le vendredi 11 décembre!** Soyez au rendez-vous!

BOUDINS BLANCS AUX PRUNEUX

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

- ♥ 4 boudins blancs
- ♥ 250 g de pruneaux moelleux
- ♥ ¼ de litre de vin blanc liquoreux (style monbazillac)
- ♥ 1 dl de crème fraîche
- ♥ 30 g de beurre
- ♥ Poivre

Si vous n'avez pas la possibilité de suivre sur Facebook le 11 décembre n'hésitez pas à en faire part à Camille Lemaire au 0473/53-45-09. Elle vous enverra la recette par courrier.

BISCUITS DE NOËL



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES:

- ♥ 250 g de farine
- ♥ 100 g de beurre mou
- ♥ 125 g de sucre en poudre
- ♥ 1 œuf
- ♥ 50 g de poudre d'amande
- ♥ 1 c. à café de levure chimique
- ♥ 1 jaune d'œuf
- ♥ Epices au choix (cannelle, muscade, gingembre,...)

Pour le glaçage:

- ♥ Sucre glace et eau

LES ÉTAPES:

- Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs (farine, sucre, levure, poudre d'amande). Incorporer le beurre et 1 œuf à l'aide d'une fourchette puis travailler la pâte du bout des doigts.
- Diviser la pâte en trois et assaisonner chaque portion avec des épices au choix.
- Préchauffer le four à 200 °C. Se munir d'un rouleau à pâtisserie et étaler la pâte à biscuits sur un plan de travail fariné.
- Découper les biscuits à l'aide d'emporte-pièces et les déposer sur une plaque de cuisson chemisée d'un papier sulfurisé.
- Battre le jaune d'œuf avec un peu d'eau et en badigeonner les biscuits.
- Enfourner pour environ 10 minutes de cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. À la sortie du four, les laisser refroidir sur une grille.
- Entre-temps, mélanger de l'eau avec du sucre glace et déposer le glaçage sur les biscuits puis laisser refroidir.

LES RETROUVAILLES TANT ATTENDUES POUR MICHÈLE, CHRISTIANE ET GARY!

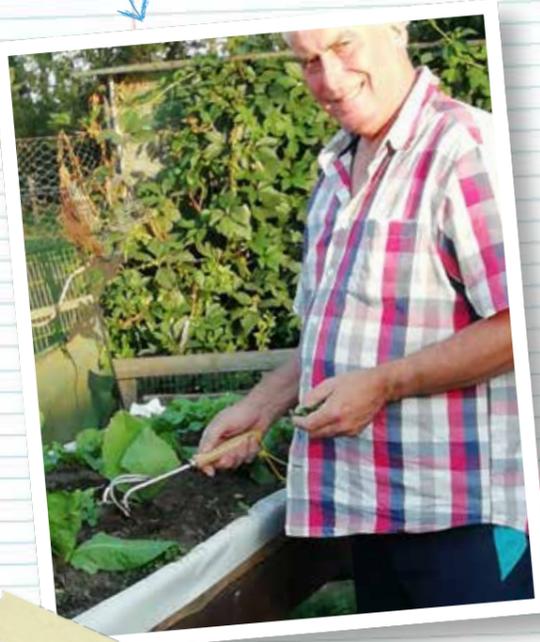


POUR METTRE UN PEU DE SOLEIL EN CE DÉBUT D'HIVER ET SE RAPPELER LES BONS ET BEAUX JOURS VOICI UN FLORILÈGE DE VOS PHOTOS. MERCI À TOUS POUR VOTRE PARTICIPATION!

MARTINE EST PARTIE À LA DÉCOUVERTE DE GÉRARDMER DANS LES VOSGES



JOSÉ A PRIS BIEN SOIN DE SON POTAGER



UNE PETITE BALADE À VÉLO MATINALE POUR CLAUDE



CRISTELLE N'A PAS PU PARTIR EN BRETAGNE AVEC ALTÉO MAIS ELLE A QUAND MÊME RENDU VISITE AUX BIGOUDÈNES



FILIP S'EST ESSAYÉ AU JET-SKI AUX LACS DE L'EAU D'HEURE

CATHY SUR LA DIGUE À MIDDELKERKE, PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE

NADINE ET SON ÉPOUX ONT PU FÊTER LEURS 70 ANS EN FAMILLE

