

Bureau Postal
de Charleroi X
Expéditeur
av. des Combattants,
16 - 5500 Dinant



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921578

DINANT

3° TRIMESTRE

DOSSIER

ELECTIONS DU 13 OCTOBRE: NOS PRIORITÉS



Nouveau
numéro unique
081/237.237

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.alteoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Altéo

www.alteoasbl.be

EDITO

CHER(E)S MEMBRES D'ALTÉO.

Nous voici déjà à la rentrée scolaire. L'été, un peu capricieux, est derrière nous.

Nos activités reprennent de plus belle. La piscine et la marche se remettent en route début septembre.

Les sections ont parfois pris un peu de repos.

Le rythme habituel a repris pour chacun.

L'atelier informatique, le groupe sur les douleurs chroniques également.

L'atelier théâtre aussi, pour être fin prêt pour la première représentation.

Elle aura lieu au Centre Culturel de Dinant le 26 septembre.

Depuis plus d'un an et demi, nous avons mis en place un comité de relecture pour AltéoMag.

Celui-ci est composé de Mireille, Marie-Paule, Véronique et Claude.

Grâce à ce comité AltéoMag se veut au plus près de vous.

Véronique reprend la responsabilité de la section de Ciney.

Elle arrête le comité de relecture.

Merci à elle pour le travail effectué.

Vous pouvez rejoindre ce comité de relecture.

Contactez-nous.

Fin septembre, nous accueillerons un ou une collègue qui va s'occuper du sport.

Souhaitons-lui déjà la bienvenue!

Les équipes de nos 3 régionales seront à nouveau au complet.

Le Comité de relecture

SOMMAIRE



3

PAGE PROVINCIALE

- Le Cycle Aidant proche
- Quelques conseils pour réussir un bon vote!

5

ACTUS RÉGIONALES

7

MOUVEMENT

8

ECHOS DES SECTIONS

NATIONAL

2

MOUVEMENT

- Un numéro unique pour contacter Altéo
- Campagne de communication 2024 : le maintien à domicile a un coût

4

DOSSIER

- Elections communales: Et si chaque commune adoptait un plan handicap ?

8

INSPIRATION

- «Un p'tit truc en plus»: Un hommage à la différence

◆ **Edition et diffusion**
Altéo asbl
Ch. de Haecht, 579
BP 40 - 1031 Bruxelles
T : 02 246 42 26
info@alteoasbl.be
www.alteoasbl.be
Numéro d'entreprise
0410 383 442
Compte bancaire
BE31 7755 9961 8655

◆ **Editeur responsable**
Geneviève Routier

◆ **Coordination**
Hugues Saudemont (régional)
Sylvie Bailly (régional)
Hélène Carpiaux (national)


◆ **Collaboration**
Jacques Monnaie
National:
Christine Franckx
Emilie De Smet
Nancy De Fauw
Gérard Silvestre
Isabelle Hautefenne

◆ **Mise en page**
Émerance Cauchie

◆ **Crédit photo cover**
AdobeStock
Imprimé sur papier recyclé.

Altéo

Mouvement social
de personnes malades,
valides et handicapées

Suivez-nous sur  et www.alteoasbl.be

LE CYCLE AIDANT PROCHE

DEUX NOUVEAUX CYCLES DE 4 SÉANCES DE SOUTIEN AUX AIDANTS PROCHEs

.....
Vous accompagnez au quotidien votre enfant porteur d'un handicap? Vous veillez au bien-être de votre frère ou de votre sœur atteinte de déficience intellectuelle? Ou encore, vous aidez régulièrement votre parent ou votre conjoint atteint de maladie d'Alzheimer? Dans tous ces cas, vous êtes un aidant proche!
.....

Un Cycle Aidant Proche (CAP) ce sont des séances d'information et de soutien organisées par et pour des aidants proches. Chaque séance comprendra un témoignage, un moment d'information avec un invité expert du thème, des questions et échanges ainsi qu'un goûter convivial.



→ Première séance: «Qui sont les aidants proches?»

L'asbl Aidant Proche fera pour nous un état des lieux de la situation des aidants proches en Belgique pour nous révéler leurs réalités quotidiennes.

→ Deuxième séance: «Les impacts de la relation d'aide».

La charge mentale et physique associées au rôle d'aidant, les deuils auxquels sont confrontés les aidants, la question de l'après parent...

→ Troisième séance: «La communication entre l'aidant et son proche»

Les difficultés de communication quand les rôles sont amenés à changer, celles liées à une maladie de type Alzheimer ou un handicap mental, pistes de solution.

→ Quatrième séance: «Comment s'aider soi-même? Comment rester présent pour son proche en tenant compte de ses propres besoins et sans s'épuiser?»

Ces 2 CAP s'adressent à des publics un peu différents:

- Privilégiez plutôt le CAP à Namur si vous accompagnez un proche porteur d'un handicap.
- Privilégiez plutôt le CAP à Andenne si vous accompagnez un proche atteint d'une maladie de type Alzheimer.

Les CAP débuteront le 3 octobre 2024 (durant la Semaine des Aidants proches) et se clôtureront en avril 2025 par une séance «100% bien-être»!

Informations et inscription:

namur@alteoasbl.be

ou Catherine Rase au 0478/71.19.24

Conditions: participation gratuite, affiliation à Altéo et inscription obligatoires.

Catherine Rase

QUELQUES CONSEILS POUR RÉUSSIR UN BON VOTE!



Bientôt les élections,
Ton vote est important.

Voici quelques conseils pour que ton vote compte

VOTE VALABLE → "SUPER"

LISTE A	LISTE B	LISTE C
1 CANDIDAT 1	1 CANDIDAT 1	1 CANDIDAT 1
2 CANDIDAT 2	2 CANDIDAT 2	2 CANDIDAT 2
3 CANDIDAT 3	3 CANDIDAT 3	3 CANDIDAT 3
4 CANDIDAT 4	4 CANDIDAT 4	4 CANDIDAT 4
5 CANDIDAT 5	5 CANDIDAT 5	5 CANDIDAT 5

VOTE NUL → Ne compte pas!

LISTE A	LISTE B	LISTE C
1 CANDIDAT 1	1 CANDIDAT 1	1 CANDIDAT 1
2 CANDIDAT 2	2 CANDIDAT 2	2 CANDIDAT 2
3 CANDIDAT 3	3 CANDIDAT 3	3 CANDIDAT 3
4 CANDIDAT 4	4 CANDIDAT 4	4 CANDIDAT 4
5 CANDIDAT 5	5 CANDIDAT 5	5 CANDIDAT 5

OU

LISTE A	LISTE B	LISTE C
1 CANDIDAT 1	1 CANDIDAT 1	1 CANDIDAT 1
2 CANDIDAT 2	2 CANDIDAT 2	2 CANDIDAT 2
3 CANDIDAT 3	3 CANDIDAT 3	3 CANDIDAT 3
4 CANDIDAT 4	4 CANDIDAT 4	4 CANDIDAT 4
5 CANDIDAT 5	5 CANDIDAT 5	5 CANDIDAT 5

OU

LISTE A	LISTE B	LISTE C
1 CANDIDAT 1	1 CANDIDAT 1	1 CANDIDAT 1
2 CANDIDAT 2	2 CANDIDAT 2	2 CANDIDAT 2
3 CANDIDAT 3	3 CANDIDAT 3	3 CANDIDAT 3
4 CANDIDAT 4	4 CANDIDAT 4	4 CANDIDAT 4
5 CANDIDAT 5	5 CANDIDAT 5	5 CANDIDAT 5

VOTE BLANC → Vous ne votez pour personne

LISTE A	LISTE B	LISTE C
1 CANDIDAT 1	1 CANDIDAT 1	1 CANDIDAT 1
2 CANDIDAT 2	2 CANDIDAT 2	2 CANDIDAT 2
3 CANDIDAT 3	3 CANDIDAT 3	3 CANDIDAT 3
4 CANDIDAT 4	4 CANDIDAT 4	4 CANDIDAT 4
5 CANDIDAT 5	5 CANDIDAT 5	5 CANDIDAT 5

OU

LISTE A	LISTE B	LISTE C
1 CANDIDAT 1	1 CANDIDAT 1	1 CANDIDAT 1
2 CANDIDAT 2	2 CANDIDAT 2	2 CANDIDAT 2
3 CANDIDAT 3	3 CANDIDAT 3	3 CANDIDAT 3
4 CANDIDAT 4	4 CANDIDAT 4	4 CANDIDAT 4
5 CANDIDAT 5	5 CANDIDAT 5	5 CANDIDAT 5

N'oublie pas ta CARTE D'IDENTITE et ta CONVOCATION
Si tu as un problème, le président de bureau peut t'aider.

BON VOTE

ÇA S'EST PASSÉ

SÉJOUR BERK-SUR-MER

Petit mot d'une nouvelle vacancière enchantée par son séjour Altéo.

“ A toutes les personnes d'Altéo, Je les remercie de leur gentillesse, le courage et le soutien qu'ils ont donnés au groupe. De la patience avec tout le monde. Groupe très sympa, équipe soudée, souriante. Merci, Jaqueline B. ”



Groupe des volontaires séjour

SÉJOUR BELLEBOUCHE

Retour du séjour par Joseph B., un vacancier.

“ Bon séjour ensoleillé dans un écrin de verdure qui m'a ressourcé. Les seuls bruits étaient les chants des oiseaux et les rires des participants. Petits bungalows adaptés aux PMR près d'une piscine adaptée aussi et un très bel étang tout proche. Nourriture familiale, buffet ou service à table par un personnel très aimable et attentionné. Séjour à refaire. ”



GRUPE SUR LES MALADIES ET DOULEURS CHRONIQUES



Depuis le mois de décembre 2024, un nouveau groupe traitant des maladies et douleurs chroniques a vu le jour dans notre régionale. Le groupe est actuellement composé de 12 personnes.

Le groupe se réunit toutes les 6 semaines avec une thématique différente.

Les thèmes abordés cette année:

- Une rencontre autour du bien-être et de la santé par Jean-Benoît.
- Le soulagement des douleurs chroniques par Camille Desbuleux.
- La présentation du carnet de vie par Enéo.

- Une présentation sur les droits sociaux des personnes en invalidité par Michèle Libert
- Une présentation approfondie d'Altéo par Hugues.

Nous avons évalué notre fonctionnement et établi le programme de la rentrée ensemble.

Au programme: Approche de la sophrologie, présentation de l'AVIQ (Agence pour une Vie de Qualité), quels moyens naturels pour soulager les douleurs chroniques mais aussi des temps de loisirs.

Le groupe est ouvert : contacter Hugues au 081/237.237

JOURNÉE DE LA MOBILITÉ À CINEY



Le 5 juin dernier, la Ville de Ciney a organisé une journée dédiée à la MOBILITE ACTIVE.

Au programme, démonstration de cyclistes, circuit fun, de nombreuses activités gratuites (tests, stand...).

Altéo Ciney y a participé et ça a été l'occasion de nous faire connaître, de parler du déplacement en fauteuil roulant et aussi nos joëlettes.

Il y avait aussi la possibilité de tester le vélo adapté de la ville de Ciney. Ce vélo permet d'embarquer une voiturette et de circuler ensemble. Monique Dartoy a pu l'essayer et profiter de cette belle expérience.



JOURNÉE BIEN-ÊTRE À DINANT

Le 15 juin, la Commission Consultative Communale des Personnes en situation de Handicap (CCCPH) a organisé une après-midi sur la thématique du bien-être.

Au programme: jeux en bois, grimage, vélo presse-fruits, bar à softs mais aussi différents ateliers découvertes sur le thème du bien-être et pour terminer une fanfare haute en couleurs!



Une belle après-midi et nous remercions nos « ambassadeurs » de Dinant, toujours fidèles au poste dans nos actions de visibilité: Carole, Bénita, Bernard et Claude, ainsi que Fabienne, Murielle ainsi que tous les membres de la CCCPH.



JOURNÉE MULTISPORT ENÉO À FLOREFFE

Le 27 juin, Altéo et ses trois régionales: Namur, Dinant et Philippeville étaient présents à la journée Enéo sport organisée à Floreffe. Une occasion, de sensibiliser nos amis sportifs d'Enéo sur notre mouvement, ses valeurs, ses activités et son volontariat. Merci à eux pour le bon accueil.



LE BARBECUE RÉGIONAL ANNUEL

Notre traditionnel barbecue annuel «retrouvailles» a lieu le samedi **7 septembre 2024** à partir de 11h30!

La section locale de Ciney se fera un plaisir de nous accueillir à la salle «La salle des Fêtes de Chevetogne», rue Grande à la salle près du terrain de foot.

Au menu:

Apéritif, barbecue et ses salades, dessert.

Animations: Projection des photos de vacances et activités diverses - jeux en bois l'après-midi + grande tombola!

Prix: 25€ + 10€ pour ceux qui prennent le car.

→ Inscriptions auprès de vos sections:

Anhée/Yvoir: Chantal Bracher 0476/08.64.77;

Beauraing: Jacqueline Bouty au 082/71.14.55;

Ciney: René Perwez 0494/45.80.94;

Dinant: Claude Materne: 0471/76.63.53;

Gedinne: Mireille Cornet 0470/46.12.06;

Rochefort: Paula Gérard 0476/27.44.30;

le Chaïnon: Nicole Bourdain 0478/20.64.40.

→ Horaire du ramassage car:

Bioul via minibus et co-voiturage

9h20 **Beauraing**, 10h **Dinant**, 10h30 Place

Monseu **Ciney**, 10h40 Surlemont **Ciney**, 11h10

Rochefort, 11h30 **Chevetogne**.

Nous espérons vous y voir très nombreux!

Nous pourrions partager les photos de nos derniers séjours. Ambiance conviviale garantie!

C'EST REPARTI POUR UNE NOUVELLE SAISON SPORTIVE : PISCINE OU MARCHÉ !

→ Piscine

Nous vous accueillons à la piscine tous les mardis à partir de 15h45 sauf congés scolaires.

Encadrement par des volontaires du groupe et possibilité de faire appel au service Accompagnement & Transport pour vous conduire à Ciney.

Entrée dans l'eau à 16h jusque 17h en nage libre ou en aquagym ou les deux! Vous êtes libres!

Reprise des cours: le mardi 10 septembre.

→ Marche

Notre groupe de marche est actif tous les mardis de 10h à 12h au départ de la Mutualité Chrétienne à Dinant.

Nous proposons de la marche adaptée et au rythme de chaque personne.

En fonction du nombre de marcheurs, nous partons soit le long de la Meuse sur le Ravel ou nous nous aventurons vers des villages aux alentours de Dinant afin de les découvrir mais aussi de changer d'air !

Pour des infos sur les activités sportives proposées par la Régionale de Dinant, n'hésitez pas à appeler notre bureau au 081/237.237.

INFO NOUVELLE TÉLÉPHONIE ALTÉO

Depuis juin dernier, plus besoin de fouiller pour trouver le numéro d'une régionale ou d'un service d'Altéo! Composez le n° unique 081/237.237 entre 9h et 16h du lundi au vendredi pour nous joindre et laissez-vous guider dans le menu à choix qui vous sera proposé. Si vous éprouvez des difficultés à utiliser le clavier de votre téléphone, vous pouvez appeler le 081/237.238 aux mêmes heures.



TOUR DES SECTIONS

→ ANHÉE/YVOIR

Ça s'est passé :

Le 27 juin, nous avons tenu notre repas d'été suivi d'un bingo. Nous étions 56 personnes, et l'ambiance, comme d'habitude, était très bonne!



Ça se passera :

Le jeudi 07 novembre aura lieu notre repas de Sainte Cécile au Chérimont, avec animation musicale assurée par notre fidèle Jacques Gatty. Notre Amicale de Noël avec l'ACRF est prévue **le mardi 17 décembre** avec la messe à 11h suivie du repas festif.

Les dates de rencontres du babelkot sont indiquées à l'agenda en fin de magazine.

N'hésitez pas à appeler nos délégués pour toute information au sujet des activités/rencontres et autres.

- Chantal Bracher : 0476/08.64.77
- Marie Landrain : 0473/82.52.14

Au plaisir de vous retrouver tous en pleine forme.

→ BEAURAING

Ça s'est passé :

Depuis notre reprise, de nouvelles personnes nous ont rejoints. La dynamique est très agréable et nous passons vraiment du bon temps ensemble. C'est un réel plaisir de se revoir tous les mois. N'hésitez pas à nous rejoindre!

Ça se passera :

Des dates de reprises des rencontres ont été fixées et vous pouvez les découvrir dans l'agenda en fin de revue.

Nous vous y attendons nombreux.

→ CINEY

Ça s'est passé :

Le 5 juin, nous avons participé à la **Journée de la Mobilité** à Ciney. Nous avons pu montrer au public la réalité des déplacements pour les personnes en situation de handicap et aussi présenter les joëlettes.

Un petit mot sur le **Contact Club Condruzien** :

Tout le long de l'année la bonne humeur, les sourires ont été de la partie.

Nombreuses longueurs de la piscine et exercices d'aquagym avec Manon. Vivement la reprise le 10 septembre au bord de la piscine!



Sortie du Contact Club Condruzien à Chevetogne le 19 juin

Pour fêter la fin de l'année, nous avons décidé d'organiser un pique-nique au domaine de Chevetogne, au centre équestre.

Après avoir fait les courses, Anne-Marie aidé de Monique, Sylvia et Véronique ont préparé un buffet froid.

Stéphane nous a concocté un de ces gâteaux (Wouah quel délice!)

Nous avons visité les box des chevaux (petits câlins à ceux-ci) et fait le tour du domaine en petit train.

La journée s'est terminée par un café, puis nous nous sommes séparés.

A bientôt au bord de la piscine.



Ça se passera:**Samedi 07 septembre BBQ Régional à Chevetogne**

Et oui c'est au tour de la locale de Ciney d'organiser le BBQ Régional. Pour une bonne organisation, des bénévoles sont les bienvenus.

**Si ça vous intéresse appeler
Mme Tevel Véronique - GSM 0498/71.84.45.**

Le Jeudi 05 décembre Saint-Nicolas

Comme chaque année, nous organisons la fête de Saint-Nicolas.

Accueil à 13h45 - Arrivée du grand Saint à 14h. Celui-ci fera la distribution de friandises et de petits présents.

S'ensuivra une tasse de café et petits encas jusque 17h.

Le Samedi 14 décembre de 12h45 à 16h - Amicale de Noël

Invitation à tous et toutes: accueil à 12h45, messe à 13h au Centre Culturel de Ciney.

A partir de 13h45: Apéro et ses amuse-gueules, cougnous suivis de la bûche de Noël, café ou cacao chaud.

Prix: 10 €

**Inscription pour le 01 décembre sans faute
chez Tevel Véronique GSM: 0498/71.84.45**

Le Calendrier des C.R.E (Rond-Point) pour les prochains mois est indiqué dans l'agenda en fin de magazine.

Nous recherchons des personnes pour soutenir notre comité local afin de poursuivre l'activité dans le futur proche. Merci de contacter Hugues au 0475/25.72.94

→ DINANT**Ça s'est passé:****Atelier informatique**

Après 2 ateliers sur la connectivité entre les ordinateurs, tablettes, smartphones, la dernière séance s'est limitée à des questions/réponses.

N'hésitez pas y venir pour apprendre à manier l'outil informatique!

Molki et pétanque, le 19 juin 2024

8 personnes ont pu profiter de l'absence de la pluie pour jouer sur l'esplanade du kiosque de Dinant au Molki et à la pétanque. Bonne ambiance, à refaire l'été prochain.

**Ça se passera:****18 septembre - jeux de société**

Un moment convivial autour de jeux de société et galettes prévues pour le goûter.

Participation: 4 €

16 octobre 2024 - Reportage photos dans Dinant

Apprendre les bases de la photo en utilisant son smartphone.

Kelly sera notre « professeur » du jour.

Aucune participation n'est demandée.

18 décembre 2024 - Quizz de Noël

Un grand quizz pour fêter Noël tous ensemble!

Cougnous et cacao seront prévus.

Venez nombreux.

Participation: 5 €.

Pensée

Nous sommes peinés de vous faire part du décès de Daniel Hendrickx, membre actif et trésorier de la Section de Dinant.

Il est décédé à l'âge de 54 ans le 12 juillet dernier. Il avait rejoint Altéo depuis 2 ans.

Toutes nos pensées vont à ses proches.



→ **GEDINNE**

Ça s'est passé :

En mai, nous avons fait un Bingo de printemps. Beaucoup de fleurs et de légumes à planter dans une ambiance chaleureuse.

En juin, nous sommes allés à L'Adagio au cœur de la vallée de la Semois.

Pour notre plus grand bonheur, le soleil était de la partie.

En juillet, excursion à l'Escar-gotière de Warnant et à l'Ab-baye de Maredsous.



Ça se passera :

En septembre: Bingo

Octobre: notre repas d'Automne au restaurant les Trois Arcs.

Novembre: goûter et jeux

Décembre: notre Amicale de Noël

Venez nombreux à nos activités/rencontres avec vos amis, voisins, connaissances... plus de détails dans votre bulletin paroissial.

*Merci de votre présence active
Le Comité*

→ **ROCHEFORT**

Ça s'est passé :

Barbecue du 17 juin

Nous étions 31 présents (pour 31 inscrits) pour un barbecue fort apprécié et précédé d'une entrée et d'un apéro.

L'après-midi se termina par un goûter avec gosettes offertes par Annie pour son anniversaire.



Ça se passera :

Diner tartiflette et rencontre le **lundi 14 octobre**.

Amicale de Noël le samedi 21 décembre : précisions suivront.

Les dates des rencontres ont été fixées et vous pouvez les découvrir dans l'agenda en fin de revue. Nous vous y attendons nombreux.

Pensée

C'est avec tristesse que l'on vous annonce le décès de Marc Wyns. Il est décédé le 18 juillet dernier et avait 61 ans. Président du Chaïnon, membre de notre comité régional, Marc était investi à Altéo depuis plus de 20 ans. Nos pensées vont vers lui.



Altéo Dinant

Av. des Combattants 16
5500 Dinant

☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 16h

@ dinant@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE @

Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?
Faites-le savoir par email à info@alteoasbl.be





	TYPE D'ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
SÉJOURS	Séjour « Cabanes aventures »	Du 20 au 22 sept 2024	Domaine de Massembre	Jean-Benoit Ruth 082/21.36.69
	Séjour Chainon	Du 23 au 27 sept 2024	Luxembourg	Nicole Bourdain 0478/20.64.40
LOISIRS	Babelkot Anhéé/Yvoir 2 jeudis par mois de 14h à 17h	Septembre: 26 Octobre: 10 et le 24 Novembre: 7 (repas Ste Cécile), 28 Décembre: 12 et 17 (Amicale de Noël)	Maison de la Ruralité, Place Vaxelaire à Bioul et salle du Chérumont pour les repas.	Chantal Bracher 0476/08.64.77
	C.R.A.B. Beauraing 4 ^e jeudi du mois de 14h à 17h	Septembre: 26 Octobre: 24 Novembre: 28 Décembre: Amicale de Noël à fixer	Centre Culturel de Beauraing, rue l'Aubépine, 1 5570 Beauraing	Jacqueline Bouty 082/71.14.55
	CRE (Rond-Point) Ciney Jeudis de 14h à 17h	Septembre: 12, 19, 26 (jeux) Octobre: 3, 10, 17, 24 Novembre: 7, 14, 21, 28 (jeux) Décembre: 5	Centre Culturel (salle 1), Place Baudouin, 1 Ciney.	René Perwez 0494/45.80.94 Véronique Tevel 0498/71.84.45
	CRE Dinant Mercredi de 14h à 17h	Septembre: 18 (jeu de société) Octobre: 16 (reportage photos) Novembre: Décembre: 18 (Amicale de Noël)	Mutualité Chrét. Dinant Av. des Combattants, 16 3 ^e étage	Claude Materne 0471/76.63.53
	CRE Gedinne 14h à 17h	Septembre: 12 (Bingo) Octobre: 10 (Repas d'Automne) Novembre: 14 (Goûter) Décembre: 12 (Amicale de Noël)	Salle Louette Saint Denis (rencontres) Aux «3 Arcs» (repas)	Mireille Cornet 0470/46.12.06
	CRE Rochefort Lundis de 14h à 17h	Septembre: 16, 23, 30 Octobre: 7, 14 (tartiflette), 21 et 28 Novembre: 4 et 25 Décembre: 2, 9, 16, 21 (Amicale de Noël) et 23	Salle Le Phare à Jemelle (Place Ste Marguerite, 2)	Didier Kint 0472/44.23.56
FORMATIONS	Atelier informatique 3 ^e lundi du mois de 10h à 12h	Septembre: 16 Octobre: 21 Novembre: 18 Décembre: 16	Espace Public Numérique de la Ville de Dinant Rue Léopold, 1 5500 Dinant	Bernard Lamal 0475/98.27.21 ou Bernard.Lamal@biif.eu
SPORTS	Piscine	Les mardis de 16h à 17h sauf congés scolaires	Ciney	Altéo Dinant 081/237.237 ou alteo.dinant@alteoasbl.be
	Je Marche Pour Ma Forme Adapté	Les mardis de 10h à 11h30 sauf congés scolaires	Accueil parking à côté de la Mutualité à Dinant	Altéo Dinant: 081/237.237 ou alteo.dinant@alteoasbl.be

Profitez de vos avantages chez Qualias !



- 15% sur le matériel médical-paramédical
- 20% sur les lunettes de vue (40% pour les -18 ans) OU 2^e paire gratuite
- 30% sur le matériel d'incontinence
- 50% sur la location de matériel médical

Voir conditions en magasin. Pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.



Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Partenaire Mutualité chrétienne

www.qualias.be



NOS SERVICES SONT TOUJOURS LÀ POUR VOUS !

- Soins infirmiers
- Travaux ménagers
- Présence, soutien moral & éducatif
- Accompagnement pour les déplacements
- Aide administrative, à l'hygiène & à la mobilité
- Réalisation des courses et préparation des repas



www.aideetsoinsadomicile.be

Psychologie : 360 € par an

La MC vous rembourse :

- jusqu'à 20 € par séance et 360 € par an
- pour chaque affilié MC
- pour tout suivi : individuel, familial, de couple...

mc.be/psy

Demandez le remboursement dans l'app Ma MC !

MC. Avec vous pour la vie.

Document promotionnel non contractuel. Photo : © AdobeStock