

Bureau Postal  
de Charleroi X  
Expéditeur  
rue des Tanneries, 55  
5000 Namur



PB-PP1B-00802  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921583

**NAMUR**

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](http://www.alteoasbl.be)

Mouvement social de personnes  
malades, valides et handicapées

# Altéo

[www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

# EDITO

Avec septembre revient l'automne, saison où Dame Nature se vêt de belles couleurs chatoyantes. Celle-ci nous invite discrètement à rester actifs, par exemple, en nous baladant pour prolonger l'été (la dernière balade nature est d'ailleurs prévue le 10 octobre) ou en entretenant notre forme grâce à une activité sportive notamment une de celles proposées par Altéo.

Oui! Le sport est vital pour être en bonne santé physique et mentale! Il existe d'ailleurs des compétitions sportives conçues spécialement pour les personnes porteuses de handicap (sensoriel, moteur ou mental). Les Jeux Paralympiques en sont un bel exemple. Ils se déroulent du 28 août au 8 septembre à Paris. On y retrouve par exemple comme disciplines: le para tir à l'arc, le volley-ball assis, le para tennis de table, le basket en fauteuil, le para aviron, le para cyclisme, la para équitation, le para judo et l'escrime en fauteuil.

Environ 4400 athlètes handicapés y participent, sélectionnés par 185 comités nationaux, dont des belges. Ma collègue volontaire Altéo Julie Luyckx, qui pratique l'équitation, ira supporter nos cavaliers!

Vive le sport et bonne rentrée à toutes et à tous!

Claire Grignard



# SOMMAIRE



## 3 SOUS LES PROJECTEURS

- Françoise Martin
- Mot de l'Aumônier

## 4 PAGE PROVINCIALE

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

## 6 ZOOM

- Retour sur l'atelier artistique. « Moi aussi j'expose! »
- Retour sur le séjour en Vendée

## 8 ACTUS RÉGIONALES

- Activités socio-culturelles
- Activités sportives

### 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**  
Catherine Goffinet (régional)  
Hélène Carpiaux (national)

◆ **Collaboration**  
Claire Grignard  
National:  
Christine Franckx  
Emilie De Smet  
Nancy De Fauw  
Gérard Silvestre  
Isabelle Hauteferne

◆ **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  [www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be)

# FRANÇOISE MARTIN

## UNE VOLONTAIRE DISCRÈTE MAIS PRÉCIEUSE



Françoise a connu Altéo en 1992 lorsqu'elle a lu une annonce dans le journal «*En Marche*» demandant des volontaires pour un séjour. Elle a alors proposé ses services comme infirmière (vu que c'était son

métier). Elle avait toutefois une certaine appréhension car elle ne connaissait pas le milieu du handicap. Finalement, tout s'est bien passé: elle a été soutenue par les autres volontaires et les vacanciers ont été compréhensifs et reconnaissants.

Après sa pension, comme elle souhaitait encore aider les autres, elle a continué son volontariat dans les séjours. Ensuite, elle a intégré la Section locale de Saint-Servais, puis son Comité. Actuellement, elle participe aussi aux excursions

de Découverte du Milieu, au Comité Régional et au Bureau Régional.

Si elle a choisi Altéo, c'est parce que notre Mouvement essaie de sensibiliser le public pour créer une société inclusive. En outre, elle apprécie la bienveillance qui y règne.

Sans compter que cela la rend heureuse d'aider. Françoise pense d'ailleurs avoir une affinité particulière avec les personnes handicapées, notamment celles avec un handicap mental dont elle dit recevoir beaucoup, car ces personnes sont toujours contentes, ce qui est pour elle une leçon de vie.

Merci pour tout, Françoise!

Jean-Luc Gelinne



## MOT DE L'AUMÔNIER

“ *« Ô temps! Suspends ton vol! » Ce vers extrait du poème de Lamartine qui invite à lever un peu le pied est souvent cité pour exprimer un besoin de sortir du marathon de la vie.*

*Celui qui souffre de l'accélération du rythme de sa vie doit faire des choix pour reprendre son souffle avant qu'il ne soit trop tard. Ce trop tard se manifeste notamment par le burn-out, un véritable fléau.*

*Parmi les pistes pour arrêter la course folle du temps et le stress qui l'accompagne, beaucoup rêvent de vacances. Mais celles-ci ne provoquent-elles pas elles-mêmes du stress?*

*Des moyens fort divers existent de faire une pause et ainsi de stopper la course folle de la vie comme par exemple se fixer des temps d'arrêt de solitude, marcher sur un chemin de pèlerinage, méditer.. ”*

Jean Marchand

# 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

# 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](mailto:namur@alteoasbl.be)

ou Catherine Rase au 0478/71.19.24

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

Catherine Rase

# « MOI AUSSI J'EXPOSE ! »

## RETOUR SUR L'EXPO DE L'ATELIER ARTISTIQUE



Mardi, 10 heures. L'Arsène Café, rue des Brasseurs à Namur, est exceptionnellement ouvert pour accueillir les volontaires venues monter une expo peu ordinaire, celle des participants de l'atelier artistique Altéo Namur.

Vendredi, 16 heures. C'est le grand jour, celui de l'inauguration. Ils sont venus, ils sont presque tous là. Les artistes, débutants ou confirmés, découvrent ce lieu étonnant, qui accueille chaque mois une exposition différente. Certains posent

devant leurs œuvres. Les amis sont là aussi: il y a des sourires, des retrouvailles, de la fierté. On discute autour d'un verre, on accueille les curieux, quelques toiles se vendent rapidement.

Les peintures parlent de montagne, de mer, de forêt et de campagne. D'autres, plus abstraites, complètent une expo riche en lumière et en couleurs vives.

*Myriam Anseau*

# RETOUR SUR LE SÉJOUR EN VENDÉE

Trente-deux vacanciers se sont rendus en Vendée en mai dernier, emmenés par Marie-Paule Foulon, Annick Collin et Gaëtan, le chauffeur. Ils ont passé une semaine près de l'océan avec au programme des excursions, des promenades sur la plage, la visite d'un musée pour y découvrir de petits personnages animés et bien sûr la dégustation

d'un bon plat de fruits de mer. Ils ont pu aussi se rendre à l'île de Noirmoutier en petit train.

Voici quelques photos de ces belles vacances au grand air.

*Claire Grignard*



# ACTIVITES SOCIO-CULTURELLES

Pour toutes ces activités, renseignements supplémentaires et inscriptions auprès du secrétariat altéo : 081/237.237 ou [namur@alteoasbl.be](mailto:namur@alteoasbl.be)

## → SCOUBIDOU

Le Groupe Scoubidou s'adresse à tous en vue de favoriser l'intégration.

Ce groupe a comme spécificité d'adapter ses activités à des personnes qui ont des difficultés de compréhension et/ou de comportement. Ces rencontres ont pour objectifs de développer des amitiés, d'accepter chacun dans sa différence, d'encourager l'autonomie, la responsabilisation, de partager ses questionnements sur des sujets divers et de vivre ensemble des aventures constructives.

Les rencontres de Scoubidou se déroulent les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredis du mois de 16h30 à 18h30 à la salle Hambraine, rue des Tanneries 55 à Namur (sauf contre-indication).

Nos prochaines activités se dérouleront les 11 et 25/09, 9 et 23/10, 13 et 27/11, 11/12  
Contact : le secrétariat Altéo



## → DECOUVERTE DU MILIEU

Cette activité à thème organise une sortie mensuelle à la découverte de musées, expositions, spectacles, visite de différentes villes tant au nord qu'au sud du pays.

Cela se fait en transport en commun (train, tram, métro, bus) et permet ainsi à tous de voyager sans l'appréhension de s'y rendre seuls ou de rencontrer un obstacle à la mobilité.

De plus, une analyse de l'accessibilité des lieux et des transports en commun est réalisée à

chaque sortie en vue d'améliorer les déplacements et de faciliter la participation de personnes à mobilité réduite ou avec d'autres déficiences, qu'elles soient mentales, visuelles ou auditives à une vie sociale et culturelle.

Ce groupe, constitué de personnes handicapées mentales / physiques ou valides, forme un seul ensemble où tout le monde est attentif à l'autre.

Les excursions sont plus centrées sur les musées et expositions en hiver. Par contre, dès que le beau temps se montre, les activités se déroulent plus à l'extérieur avec des visites de villes avec guide ou des promenades récréatives. Chaque membre de ce groupe à thème, reçoit en temps voulu le programme pour les trois prochains mois avec description de l'activité et modalités de transport.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les prochaines activités mensuelles de «*Découverte du Milieu*» n'hésitez pas à contacter Catherine Goffinet.

Le 18 septembre : visite du NID à Namur et le 26 octobre : Festival du cirque à Namur  
Inscription indispensable auprès de Catherine Goffinet au 0474/50.01.67 ou secrétariat Altéo



## → MALADES CHRONIQUES DEVIENT OXYGÈNE

Ce groupe s'adresse à toute personne qui vit la maladie au quotidien. Il poursuit un triple objectif : être un lieu de parole et de partage d'expériences, un lieu d'informations sur différents

thèmes liés à la maladie, un lieu d'expression des revendications par rapport aux difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours. C'est aussi et surtout un lieu de ressourcement, une bulle d'oxygène, comme les participants de décrivent souvent.

Les réunions du Groupe «*Malades chroniques*» se déroulent un lundi par mois de 14h à 16h à la Mutualité chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55 à Namur.

Prochaines rencontres les lundis 9/09, 14/10, 18/11, 9/12  
Contact: Catherine Rase au 0478/71.19.24

### → ATELIER CUISINE

Nous vous proposons de cuisiner des repas équilibrés avec des produits de saison à moindre frais. A chaque atelier, nous préparerons des plats faciles à reproduire chez vous.

**Quand?** Un mardi par mois de 13h30 à 16h30

**Où?** Au 4<sup>e</sup> étage de la Mutualité Chrétienne de Namur, rue des Tanneries 55, 5000 Namur

**PAF:** 6€ par séance

Merci de prévoir un tablier de cuisine. Les plats seront dégustés ensemble sur place.



Les dates des prochains ateliers sont: 10/09, 8/10, 12/11, 17/12 - Inscription obligatoire auprès du Secrétariat Altéo ou [alteo.namur@mc.be](mailto:alteo.namur@mc.be)

### → ATELIER INFORMATIQUE

Restez «*connecté*» avec Internet!

Utiliser l'informatique aujourd'hui devient incontournable pour rester «*connecté*», pour être citoyen à part entière, pour participer pleinement aux changements de société, pour avoir une vigilance démocratique ... mais aussi pour faciliter l'élaboration de projets au sein d'Altéo!

C'est pourquoi nous vous proposons un atelier informatique, basé sur les connaissances et les difficultés de chacun, où l'on prend le temps de faire des exercices pour que chacun puisse assimiler le fonctionnement de l'ordinateur. Vous devez venir avec votre PC portable (connexion Wifi disponible).

**Quand?** A raison de 2 jeudis par mois de 13h30 à 16h

**Où?** nouvelle Bibliothèque communale de Namur «*La Célestine*», Rue du Premier Lanciers 3A

Voici les dates des prochains ateliers: 12 et 26/09, 10 et 17/10, 7 et 21/11, 5 et 19/12  
Renseignements et inscriptions auprès du Secrétariat Altéo



### → ATELIER ARTISTIQUE

L'atelier artistique organisé par l'équipe d'animateurs et de volontaires Altéo est avant tout un lieu d'expression convivial où chacun s'exprime selon ses goûts, ses motivations et à son rythme. Il se déroule sous forme de modules à thème de 5 ateliers de 2 heures répartis sur 5 vendredis. Une équipe de volontaires et une animatrice encadrent le groupe afin que chacun soit soutenu et aidé dans son expression.



Les dates des prochains ateliers sont les vendredis 8, 15, 22, 29/11 et le vendredi 6/12  
Renseignements et inscriptions auprès du Secrétariat Altéo

# ACTIVITES SPORTIVES

Les activités sportives sont adaptées aux personnes présentant des difficultés physique et/ou intellectuelle. L'accompagnement est prévu en fonction du handicap des participants: moniteurs spécialisés et volontaires sont présents pour assurer du sport de qualité et la sécurité de tous. Pour adapter au mieux cet encadrement, il est nécessaire de s'inscrire aux activités.

## → SPORTI-H-GO

### 1. Multisports

Les jeudis de 17h30 à 18h30 au centre sportif de TABORA à Salzinnes, Hall au rez-de-chaussée.



#### Quelques recommandations:

- avoir une tenue adéquate à la pratique sportive (une paire de baskets à porter exclusivement à l'intérieur)
- attacher ses cheveux avec un simple élastique
- prévoir une petite bouteille d'eau
- NE PAS porter de bijoux!
- avertir un responsable de toute absence

Renseignements et inscriptions auprès de Catherine Goffinet au 0474/50.01.67 ou [sport.namur@alteoasbl.be](mailto:sport.namur@alteoasbl.be)

### 2. Gymnastique douce

Tous les mercredis de 10h à 11h au hall sportif de l'ADEPS à Jambes, salle au rez-de-chaussée (accessible aux PMR)

Le bien-être à la portée de tout un chacun par une pratique sportive en douceur.

Informations auprès de Pierre Madikita au 0492/10.41.46

### 3. Yoga

PROCHAINEMENT

Au centre sportif de TABORA à Salzinnes - salle polyvalente au -1 (Ascenseur fonctionnel).

Une pratique en douceur dans le respect des limites de chaque participant pour améliorer la conscience de soi et le bien-être en général.

Renseignements et inscriptions auprès de Catherine Goffinet au 0474/50.01.67 ou [sport.namur@alteoasbl.be](mailto:sport.namur@alteoasbl.be)

## → SPORT SANTE NAMUR

### 1. Natation

Les samedis de 10h à 11h30 (sauf durant les vacances scolaires) à la piscine de Saint-Servais.



Renseignements et inscriptions auprès de Catherine Goffinet au 0474/50.01.67 ou [sport.namur@alteoasbl.be](mailto:sport.namur@alteoasbl.be)

### 2. NOUVEAU: Handidanse

PROCHAINEMENT

Les jeudis de 18h à 19h au centre sportif de TABORA à Salzinnes. Salle de danse 2 au sous-sol. Vous aimez bouger, danser sur tous les rythmes musicaux? Alors cette discipline sportive en vogue est pour vous...

Renseignements et inscriptions auprès de Catherine Goffinet au 0474/50.01.67 ou [sport.namur@alteoasbl.be](mailto:sport.namur@alteoasbl.be)

## → PLONGEE ADAPTEE

Initiation à la plongée sous-marine pour des personnes déficientes motrices ou déficientes intellectuelles très légères.

Informations: [plongeeadaptée@gmail.com](mailto:plongeeadaptée@gmail.com)



# PROGRAMME DES CENTRES DE RENCONTRE ET D'EXPRESSION

Les centres de rencontre sont créés dans diverses localités par des personnes bénévoles.

Ils ont pour objectifs de :

- Briser l'isolement et développer des liens de solidarité entre des personnes d'une même région;
- Encourager les débats sur des thèmes d'actualité, sur des sujets qui concernent notre public et son environnement;
- Proposer des activités adaptées et accessibles aux personnes handicapées (activités culturelles, artistiques, ludiques, corporelles...);
- Développer des projets et des actions de proximité en vue de construire une société plus solidaire et accessible à tous.

SECTION LOCALE	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
Section locale de Namur Nord	Le 3 <sup>e</sup> mercredi du mois de 13h30 à 16h30 <b>18/09</b> <b>16/10</b> <b>20/11</b> <b>18/12</b>	Salle Paroissiale Notre Maison place des Tilleuls 26 5004 Bouge	<b>Liliane jacques</b> <b>0495/14.46.49</b>
Section locale de Saint-Servais	Le 1 <sup>er</sup> et le 3 <sup>e</sup> lundi du mois de 14h à 16h30 <b>2 et 16/09</b> <b>7 et 21/10</b> <b>4 et 18/11</b> <b>2 et 16/12</b>	Home Saint Joseph rue Ernotte 10 5000 Namur	<b>Hélène Simon</b> <b>081/21.40.56</b>
Section locale d'Eghezée	Le 4 <sup>e</sup> lundi du mois de 14h à 17h <b>23/09</b> <b>28/10</b> <b>25/11</b> <b>16/12</b>	Salle paroissiale rue des Coquelicots 5310 Longchamps	<b>Philippe Goffin</b> <b>081/51.13.70</b>
Section locale de Sambreville	Le dernier jeudi du mois de 14h à 17h <b>26/09</b> <b>24/10</b> <b>28/11</b> <b>12/12</b>	Salle Polyvalente rue des Auges 3 5060 Auvelais	<b>Caroline Dekeyser</b> <b>0475/49.69.46</b>

## Altéo Namur

Rue des Tanneries, 55  
5000 Namur

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

@ namur@alteoasbl.be

## ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE @

Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?  
Faites-le savoir par email à [info@alteoasbl.be](mailto:info@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<sup>e</sup> 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](http://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](http://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](http://mc.be/psy)

Demandez le remboursement dans l'app Ma MC !

MC. Avec vous pour la vie.

Document promotionnel non contractuel. Photo : © AdobeStock