

Bureau Postal
de Charleroi X
Expéditeur
rue Lucien Defays, 77
4800 Verviers



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921586

VERVIERS

3^e 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

BONJOUR À TOUTES ET TOUS,

Nous espérons que vous et vos proches avez pu profiter des mois d'été, même si au moment où ces lignes sont écrites (15 juillet) nous n'avons pas encore été très gâtés par la météo.

Le mois de septembre rime avec rentrée mais aussi Journée Régionale, organisée cette année par la section de Verviers. Venez nombreux et déguisés sur le thème médiéval.

Ce 13 octobre nous votons pour les élections communales et provinciales. Vous vous posez des questions sur votre commune ou sur ce qu'est un conseil communal... rejoignez-nous à la soirée-apéro élections (26 septembre).

C'est la reprise également pour l'aquagym et le tennis de table, tandis que les dernières marches de l'année sont prévues en septembre et octobre.

Envie d'évasion? Pensez Oxy'bulles, une visite à Pairi Daiza est prévue le 26 octobre.

Dans ce numéro vous trouverez également les actus de la Régionale ainsi que les retours des activités des sections et l'agenda du trimestre.

Bonne lecture,

*Jeannine Baguette
et Jacky George
Présidents Altéo
Verviers*



SOMMAIRE



3

ACTUS RÉGIONALES

- Invitation à la journée régionale
- Retour sur les activités de la régionale
- Découvrez les excursions concoctées par votre régionale, avec le groupe Oxy'bulles.

6

ECHOS DES LOCALES

- La locale de Plombières
- La locale de Verviers
- La locale de Welkenraedt

9

SPORT ET CULTURE

- Le coup de cœur de Mimi
- Sport

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

Axelle Labeye (régional)
Hélène Carpiaux (national)

◆ Collaboration

Jeannine Baguette
Jacky Georges
Axelle Labeye
Maité Hansenne
Rebekka Dobbels
Redwan H'Manou
Marie-Josée Diderren
Emilienne Mambour
Liliane Herzet
National:
Emilie De Smet
Jason Evraere
Fanny Mathieu
Hélène Carpiaux

◆ 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

INVITATION À LA JOURNÉE RÉGIONALE

Bonjour chers membres, volontaires, sympathisants et adhérents!

Attention, nous avons du modifier le lieu et le prix de la journée régionale.

Notre journée régionale aura lieu le **7 septembre dans les locaux de la Mutualité chrétienne, rue Lucien Defays. Le 7 pour... 7€!**

Durant la journée, diverses activités vous seront proposées telles que des jeux de bois, de la boccia des jeux de cartes, des coloriages et... du tir à l'arc.

Tir à l'arc car pour la première fois, la journée régionale porte sur un thème...

Les déguisements sont dès lors vivement encouragés, le thème est: **«Médiéval» / Moyen âge**

Un petit cadeau est possible pour le meilleur déguisement 😊.

Retrouvez le château correspondant à votre ville et ses armoiries, venez discuter et passer un moment agréable aux sons des épées et des armures, goûter une spécialité moyenâgeuse qui a traversé les âges.

Sur le coup de 15h30, un groupe de 8 danseurs viendra nous initier et nous montrer comment nous dansions au moyen-âge! Après leur spectacle de 20 minutes, 30 minutes nous serons consacré pour une initiation.



Alors que vous soyez Dracula, Jeanne D'arc, Robin des bois, Guillaume Tell ou encore Charlemagne ou Richard cœur de Lion, nous avons hâte de vous recevoir et de passer un temps convivial et agréable tous ensemble, de 13h à 17h.

Niveau inscription, veuillez-vous rendre sur le site: https://alteoasbl.be/decouvrez-nos-activites/activites.htm?filter_activity_types.id=12&lng=fr&wid_c=15&wid_a=2131&wstyle=alteo

En cas de difficultés, vous pourrez toujours nous contacter et nous vous accompagnerons dans cette démarche. Vous pouvez également contacter une personne référente dans votre section adhérente (ou section locale) qui vous aidera et vous guidera.

Attention:
Clôture des inscriptions le 26/08/2024!

Nous avons hâte de vous retrouver 😊.

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DE LA RÉGIONALE

TON VOTE - TON AVENIR: SOIRÉES APÉRO-ÉLECTIONS

Vous avez été nombreux à participer à nos deux soirées-élections qui ont eu lieu aux mois de mars et avril. Nous avons dédiés ces deux premières éditions aux élections Fédérales, régionale et européennes.

Mais comme vous le savez, cette année, les élections ne sont pas terminées.

Le 13 octobre, nous serons de retour aux urnes, pour voter pour les élections communales et provinciales, cette fois.

Altéo et le Serac, s'associent, à nouveau, pour vous proposer une 3^e édition de l'apéro-élection.

Cette soirée sera l'occasion d'échanger, d'apprendre, de poser des questions sur ce qu'est une commune, un conseil communal, sur ce que les échevins font et vers qui on peut se tourner lorsqu'on a besoin d'une aide (voirie, logement, handicap, etc.). Et également sur l'importance d'aller voter dans sa commune.

GROUPE - INVALIDES

Ce 21 juin, nous avons eu l'occasion de rencontrer des personnes en situation d'invalidité.

Nous avons échangé sur leurs problématiques, questionnements, souhaits et vécus. Cela nous a permis d'avoir une meilleure vue sur ce qui les préoccupe et sur leurs priorités. Par exemple, ils nous ont fait savoir qu'ils leur manquaient des informations sur les documents qu'ils doivent rentrer, sur leurs droits et devoirs, sur le rôle des différents médecins (conseils, inami, travail,

Elections du 13 octobre 2024
Ton vote, ton avenir!
 Langage adapté à tous

Altéo et le Serac vous invitent

jeudi 26 septembre

**C'est quoi une commune?
 Comment ça fonctionne?
 Que peut faire la commune pour moi?**

Accueil à partir de 17h45 - Fin 20h30

les communales

Apéros Elections!

A la Mutualité Chrétienne de Verviers
 (Rue Lucien Defays, 77)
 accessibilité PMR

Inscription gratuite:
 0471/99 65 69
 verviers@alteoasbl.be

Altéo La Serac MUTUALITÉ CHRÉTIENNE

famille) et des différents intervenants comme les coordinateurs de retour au travail etc.

A la suite, notre groupe a planifié des séances de travail afin de mettre en place des actions qui pourraient palier à ce manque d'informations.

Si vous êtes en situation d'invalidité et que vous souhaitez nous contacter pour nous faire part de vos préoccupations, nous vous invitons à nous contacter.

verviers@alteoasbl.be - 0471/99.65.69

DÉCOUVREZ LES **EXCURSIONS** CONCOCTÉES PAR VOTRE RÉGIONALE, AVEC LE GROUPE **OXY'BULLES**.

Tous les membres Altéo peuvent s'y inscrire. Le souci d'intégration se manifeste dans le choix des lieux d'activité et infrastructures. Ils présentent les garanties d'accessibilité nécessaires aux personnes se déplaçant en voiturette, sauf indication contraire. Vous craignez que vos difficultés de santé, physiques, mentales ou sensorielles ne soient un frein à vos projets? Vous avez besoin d'une aide légère ou importante, permanente ou intermittente, dans les gestes de la vie courante? Notre équipe de volontaires dévoués est présente à vos côtés pour vous seconder et vous permettre cette bulle d'oxygène! Rejoignez-nous!

→ Samedi 26 octobre : Pairi Daiza

Élu «Meilleur Zoo d'Europe» à plusieurs reprises, l'amour des animaux est au cœur du projet de Pairi Daiza. Partez à la rencontre des 7000 animaux répartis sur les cinq continents. Décoration sur le thème d'halloween. Activité accessible au PMR.

Lieu et heure de rendez-vous: Mutualité Chrétienne, rue Lucien Defays à 4800 Verviers
Départ à 8h30 – retour prévu à ± 20h

Prix: 80€ comprenant le transport en car avec élévateur et l'entrée au zoo.

→ Samedi 7 décembre : marché de Noël de Valkenburg

Laissez-vous emporter par l'enchantement dans les grottes de Noël à Valkenburg où vous trouverez plein de stands chaleureux, des lumières, des décors et une ambiance authentique. Dans tous les coins et recoins, vous serez surpris! Et bien sûr, profitez-en aussi pour déguster boissons, plats et autres spécialités typiques.

Lieu et heure de rendez-vous: Mutualité Chrétienne – rue Lucien Defays 77 4800 Verviers ou à la gare Welkenraedt – place de la gare
Départ du car à 13h – retour prévu vers 20h

Prix: 40€ comprenant le transport en car avec élévateur et l'entrée au marché de Noël.



Inscription obligatoire au 081/237 237
ou par email à verviers@alteoasbl.be

Appel à volontaires: nous sommes continuellement en recherche de volontaires pour concocter le programme, organiser ces excursions d'un jour et accompagner nos membres. Rejoignez le groupe, on s'y amuse bien!

MISE À L'HONNEUR D'UNE MEMBRE ALTÉO, JACQUELINE DEJARDIN:

« Jacqueline, 72 Ans et Fraîchement Diplômée:
La Classe N'a Pas d'Âge! »

Star d'internet depuis la remise des résultats scolaires, Jacqueline bien connue chez Altéo depuis 2021 l'a fait! Elle a obtenu son Certificat d'étude de base à l'âge de 72 ans.

Véritable exploit ou fruit d'une persévérance et d'une motivation sans faille?

Nous l'avons contacté pour recueillir son témoignage et c'est avec beaucoup de simplicité et de modestie qu'elle nous a répondu. Jacqueline est allé pousser les portes de l'ASBL Lire et écrire ou une dame était en train de passer son CEB.

Jacqueline lui confia, à cette dame: «ha mais moi, j'suis trop vieille hein!» Un monsieur est intervenu et lui a rendu la raison en lui disant que non... il n'y a pas d'âge. Aujourd'hui, Jacqueline se sent bien, elle se débrouille mieux évidemment. C'était la raison principale de cette initiative, c'était de mieux s'en sortir seule. Jacqueline savait déjà lire mais écrire c'était plus compliqué. Ce n'était pas de tout repos nous confie-t-elle mais sa passion pour la marche a constitué une motivation pour sa dissertation qu'elle a réussi. Jacqueline finira la conversation en nous disant: Avec de la volonté, on peut tous y arriver! De la part de tout altéo, nous te félicitons pour cette belle leçon de vie.

LA LOCALE DE PLOMBIÈRES

SAMEDI 24 MAI - PETITE EXCURSION SURPRISE

48 membres d' Altéo Plombières ont participé à la petite excursion surprise proposée par le comité.

Où allons-nous? Nous allons découvrir notre belle région des Fagnes. Nous avons le choix entre la visite du musée du Parc Nature de Botrange ou une balade de 5 km (sans pluie svp, il faisait même très agréable).

Ensuite, nous nous sommes rendus à la brasserie Peak, située à quelques centaines de mètres seulement. Là-bas, nous avons eu droit à une formidable explication concernant bien sûr la fabrication de la bière. Quel superbe guide, quel humour, quelle pédagogie, vraiment très chouette, ce monsieur!!!



Ensuite, nous avons bien sûr dégusté le produit et nous n'avions que l'embarras du choix parmi toutes les bières proposées. Il est déjà 17h30 lorsque nous quittons Waismes et nous nous dirigeons vers notre lunch préféré, celui d'Eupen, où nous soupsons au vol-au-vent frites.

Excellent! Nous rentrons vers 19h30 dans nos chaumières, un peu exténués, il faut bien le reconnaître.



DU 17 AU 23 JUIN - VACANCES ALTÉO PLOMBIÈRES À WEISKIRCHEN



Lundi, Après la découverte de la ville en petit train, nous nous baladons un peu. Dès notre arrivée à l'hôtel, nous nous rassemblons autour d'un grand écran pour soutenir les footballeurs belges qui jouent leur premier match de l'Europe. Et c'est foutu, ils perdent. Nous sommes déçus mais dégustons notre souper tardif à cause du foot, puis gros dodo jusqu'à demain.

Mardi, après un léger et succulent repas, nous partons à Tolkay pour une visite d'une petite Abbaye.

L'église très simple invite au recueillement et les vitraux latéraux très modernes sont superbes. Les alentours nous offrent un réel havre de paix. Le car nous emmène un peu plus loin pour découvrir la région depuis le sommet d'une tour panoramique.

Mercredi, journée maussade mais des courageux partent jusqu'au village. L'hôtel par contre est envahi par des groupes s'amusant à divers jeux de société, tandis que d'autres font de l'aquagym. Après le dîner, le temps est redevenu sec et ensoleillé et nous partons pour la ville de Neukirchen, ancien centre sidérurgique.

Jeudi; Jeux de société, promenade, farniente ou aquagym rythment la matinée. Après une bonne frite à midi nous partons vers Saarlouis pour la découverte des remparts et une petite promenade. Ce soir, c'est la boum pour ceux qui le souhaitent. Très bonne ambiance comme à chaque fois. Josiane et Liliane ne résistent pas et se lancent sur la piste.



Vendredi, c'est parti pour l'excursion de l'après-midi à Saarburg. De beaux paysages et des

vignobles sur les coteaux agrémentent notre voyage. Nous embarquons sur un beau bateau de plaisance pour la découverte des faubourgs de Saarburg. Ce soir, c'est la soirée cabaret. Comme clou du spectacle ce sera un défilé de mode pour les dames, présenté par notre infirmière. Bien entendu ce sont des hommes qui jouent aux dames. Leurs tenues tantôt provocantes, tantôt originales, sont superbement mises en valeur par leurs pitreries. Nous en avons eu plein les yeux et avons bien ri. Baignés par les images de ce spectacle nous rejoignons Morphée pour une nuit bien méritée.

Samedi, Freddy nous emmène à Saarbrücken, nous nous précipitons vers les quartiers commerciaux de la ville. Le bâtiment des galeries européennes est superbe et très vaste, il y a moyen de s'y perdre. Rentrés à l'hôtel, nous pouvons préparer les valises avant le souper. Et après c'est soirée foot car la Belgique joue de nouveau.

Dimanche, nous embarquons pour le retour, mais minute, n'oublions pas de prendre la photo du groupe... souvenir... souvenir. Nous rentrons par le Luxembourg en faisant un arrêt au centre de Massen pour prendre un petit repas et pourquoi pas faire un dernier achat. Et c'est reparti, nous roulons vers notre beau pays de Herve. Très contents de notre séjour, nous rentrons un peu plus tôt que prévu. Cela permettra à Liliane, Pierre-Joseph et Freddy de ramener et nettoyer le car sans être aux petites heures de la nuit.

Une fois de plus, ce fut un beau voyage! Merci aux organisateurs et merci à tous pour votre participation.

Monique

LA LOCALE DE VERVIERS

13 AVRIL PARC DE SÉROULE - JEU DE PISTE



Chaque équipe munie d'un carnet et d'un bic ont parcouru ce parc à la recherche de lettres imprimées sur des images d'animaux disséminées le long des sentiers. Ensuite avec toutes ces lettres, ils ont formé des mots et constitué la phrase mystère « Altéo en balade au Parc de Séroule ».

Ensuite pour certains papottage, pour d'autres une partie de Molky.

Marie-Josée



11 MAI - BARBECUE

C'est sous un soleil radieux que la locale de Verviers s'est retrouvée à la plaine Deru pour son traditionnel Barbecue.



Les salades rafraîchissantes et les grillades succulentes ont permis de satisfaire les goûts de chacun. Après le repas, ce fut après-midi Boccia, Molky, parachute ou tout simplement papotte.

En définitive, ce barbecue a été l'occasion de partager des moments précieux qui témoignent de l'esprit de convivialité d'Altéo.

Et je ne voudrais oublier de remercier toute l'équipe de volontaires qui aura été, comme d'habitude, au top.

Jacky



15 JUIN - CROISIÈRE SUR LA MEUSE

Christian chauffeur du car et guide nous a emmené ce samedi 15 juin vers Dinant par le « chemin des écoliers » tout en attirant notre attention sur les ruines de châteaux, curiosités locales. Arrivés à destination sous un beau soleil, nous avons embarqué à bord du bateau, « Le Saxe » en direction de Walcourt. Au fil de l'eau un délicieux repas nous a été servi. Nous avons profité de la navigation, dans une ambiance détendue, tout en admirant

les grands arbres et les falaises ou les grimpeurs s'adonnaient à leur sport.

Après le débarquement, nous avons fait une petite balade pour se dégourdir les jambes.

Marie-José



LA LOCALE DE WELKENRAEDT

VISITE AU BOSQUET - MERCREDI 19 JUIN

Malgré le temps humide, quelques participants courageuses et courageux ont été visiter le jardin collectif.

Les autres participants sont restés à l'intérieur pour papoter ou jouer au Rumikub.

Le goûter habituel a été servi.

Nous avons tous passer une belle après midi, la chaleur était dans nos cœurs.

Mimi



LE COUP DE CŒUR DE MIMI



« LA LIBRAIRIE
DE LA PLACE
AUX HERBES »
DE ERIC
DE KERMEL

Un super roman «feel good» découvert par hasard, attirée par la couverture et le lieu: Uzés.

Il était une fois Nathalie, prof de lettres à Paris. Elle n'en peut plus de la ville, veut changer de vie, mais pas son mari. Souvent ils venaient à Uzés, une petite ville du Gard.

Ils décident de s'y installer et... il était une fois une librairie, sur la place aux herbes, qui est à vendre. Et Nathalie se sent attirée par ce petit commerce sympa et réussi à convaincre son mari. Et l'aventure commence.

La librairie devient un lieu de rencontres plus étonnantes les unes que les autres.

Nathalie devient passeuse de livres. Elle se fait aussi confidente, guide, médiatrice... De Cloé, une jeune fille y prend son envol, à Bastien, parti à la recherche de son père, en passant par Tarik, un soldat recalé que la guerre a meurtri et tant d'autres encore, tous vont trouver des réponses à leurs questions.

Laissez-vous emporter par ce voyage initiatique au pays des livres.

Bonne lecture!

Mimi

SPORT

Les différentes activités sportives permettent non seulement de favoriser la santé physique, mais aussi de renforcer les liens sociaux et de promouvoir un mode de vie actif et inclusif. Parmi les activités proposées, l'aquagym, le tennis de table et la marche.

AQUAGYM



L'aquagym est une nouvelle activité à Verviers. Elle combine les bienfaits de l'exercice physique avec le plaisir de l'eau. Adaptée à tous les niveaux de condition physique, cette discipline permet de travailler l'endurance, la souplesse et la force musculaire tout en douceur. Les séances d'aquagym reprendront en septembre, offrant ainsi aux participants une excellente opportunité de se remettre en forme après la pause estivale. Les cours sont encadrés par Michel, moniteur qualifié, garantissant un environnement sécurisant et convivial. Les cours se donnent les 1^{er} et 3^e lundis à la cité de l'espoir à Andrimont.

TENNIS DE TABLE



Le tennis de table, un sport de précision et de réflexes, est également au programme des activités de septembre. Altéo Verviers organise des sessions adaptées où chacun peut s'initier ou perfectionner ses compétences. Que ce soit pour le plaisir du jeu ou dans un esprit de compétition amicale, le tennis de table permet de développer la coordination, la concentration et la rapidité. Les leçons ont lieu à Don Bosco, encadrées par Fabrice, animateur agréé depuis quelques années avec nous déjà. Les cours ont lieu les jeudis soirs, de 18h à 20h.

MARCHE



La marche, quant à elle, est une activité qui se poursuit jusqu'au mois d'octobre. Cette discipline accessible à tous permet de profiter des bienfaits de l'exercice en plein air. Les sorties de marche sont organisées une fois par mois, offrant l'occasion de découvrir les paysages variés de la région de Verviers tout en maintenant une activité physique régulière. C'est aussi un moment privilégié pour tisser des liens sociaux et partager des expériences dans une ambiance détendue et conviviale. Notre Joëlette doté d'une assistance électronique vous permettra de vous rendre dans des lieux inaccessible en chaise roulante.

AGENDA



	TYPE D'ACTIVITÉ	DATES	LIEUX	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
EVÈNEMENTS ANNUELS	Journée régionale Fête médiévale	7 septembre 2024	Thimister-Clermont	Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
	Relais pour la vie	21-22/09 2024	Stade Bielmont 4800 Verviers	Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
SPORTS	Tennis de table	Tous les jeudis de 18h à 20h	Institut Don Bosco de Verviers	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
	Aquagym	Lundi de 18h à 19h30	Cité de l'espoir Les Croisiers 2 4821 Andrimont	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
	Marche	18/09 09/09 30/10	Membach Lac d'Eupen Lac de Warfaaz	Redwan H'mamou Bureau Altéo Verviers verviers@alteoasbl.be 081/237.237
LOISIRS	Excursions Oxy'bulles • Pairi Daiza • Marché de Noël à Valkenburg	26/10 07/12	MC Verviers	Bureau Altéo Verviers 081/237.237 de 9h à 12h verviers@alteoasbl.be
	GT Nutrition • Sortie itinérante auprès de producteurs du Pays de Herve • Animation autour des coopératives et de l'alimentation durable	07/10 28/11	MC Verviers	Bureau Altéo Verviers 081/237.237 de 9h à 12h verviers@alteoasbl.be
	Locale de Plombières Jeu et Kafféklatch	9/10 13/11	Salle du Tir Plombières	Liliane Herzet 087/78.77.94 0479/53.67.87
	Locale de Verviers • Présentation du carnet de Vie • Atelier créatif de Noël	19/10 16/11	MC Verviers	Marie-José Didden 087/76.26.89 0471/85.11.23
	Locale de Welkenraedt • Visite de Baneux + goûter • Après-midi conviviale: papote, jeux, quizz et goûter	16/10 20/11	Salle communale	Anne Decroupet 0478/61.89.21 Joseph Taeter: 087/88.01.43
ACTIVITÉS RÉGIONALES	Groupes à Thèmes • Groupe Accessibilité • Groupe Nutrition • Groupe Oxy'bulles • Groupe Evasion • Groupe Sports • Groupe « les élections » • Groupe invalides • Groupe autonomie	17/09 03/09 13/09	MC Verviers	Bureau Altéo Verviers 081/237.237 de 9h à 12h verviers@alteoasbl.be

Altéo Verviers

Rue Lucien Defays 77
4800 Verviers

☎ 081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h

@ verviers@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE @

Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?
Faites-le savoir par email à 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^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