

N°17
MARS 2021



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921582

HAINAUT PICARDIE

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
rue Saint Brice, 44
7500 Tournai

DOSSIER
LIVRET NATIONAL

ET DEMAIN ?
+ QUESTIONNAIRE
« RÊVONS ALTÉO »



ENSEMBLE
POUR
LE PROJET
SOCIAL

Altéo
Mouvement social de personnes malades,
valides et handicapées

EDITO



VOICI L'ANNÉE 2020 QUI EST PASSÉE ET BIEN DERRIÈRE NOUS, ON L'ESPÈRE...

Si l'année 2020 était une saison, beaucoup de monde dirait l'hiver; froid et seul, gelant les belles moissons faites en été.

Cependant, peu importe à quel point l'hiver fut rude, des germes d'espoir résisteront toujours. Du côté d'Altéo, nous avons quand même pensé à semer quelques formations, réunions et même de nouvelles activités!

Même si à l'heure où j'écris ces lignes, je ne sais pas encore de quoi l'avenir sera fait, je peux vous garantir une chose: on se bouge à Altéo pour vous proposer le plus de choses possibles!

Nous voilà donc maintenant en mars 2021! Toutes les graines ayant survécu pourront à nouveau naître et éclore. Nous comptons bien suivre la saison en ouvrant nous aussi nos pétales d'activités, de formations, de conférences et de séjours. Bref, les jours de soleil réconfortants arrivent à grand pas. La vie et les différentes activités proposées par Altéo vont à nouveau pouvoir réchauffer notre cœur. Et savoir cela, je l'espère, vous remplira de joie.

Antoine Hovelaque
Animateur Mouscron-Comines



SOMMAIRE

3 **SOUS LES PROJECTEURS**

S'affilier à Altéo, ça a du sens!

4 **ZOOM**

- Formation des volontaires: ça continue!
- Projet expo photo « Au fil des saisons »
- Trois mouvements réunis en musique
- Transport des Malades: du changement en 2021!

8 **ACTUS RÉGIONALES**

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**
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

S’AFFILIER À ALTÉO, ÇA A DU SENS !

Pourquoi être membre à Altéo ? Pourquoi payer son affiliation au mouvement ?

Être membre d’Altéo c’est marquer sa solidarité avec les personnes malades et handicapées et ensemble revendiquer une société plus inclusive.

C’est participer aux activités mais surtout adhérer aux valeurs du mouvement.



Être membre au sein de l’asbl Altéo ce n’est pas uniquement s’acquitter de son affiliation annuelle pour bénéficier de ses activités culturelles, sportives, politiques, festives, de ses services (accompagnement et transports, séjours) et de son trimestriel, l’Altéo Mag. C’est aussi la soutenir dans toutes les valeurs qu’elle promeut. C’est militer pour et avec les personnes fragilisées pour une société inclusive. C’est promouvoir les principes d’éducation permanente, mais aussi pour être couvert par notre assurance lors de votre participation aux activités.

Être affilié à Altéo c’est soutenir l’objectif de briser l’isolement de nombreuses personnes et de défendre les droits des personnes présentant un handicap ou une maladie. C’est également faire en sorte que cette société soit démocratique,

participative et repose sur un réseau de solidarité entre tous.

En ces temps instables, nous réalisons que nous pouvons tous à un moment ou à un autre avoir besoin d’un soutien ou d’une aide tel que le propose une association comme Altéo.

Le moteur du mouvement c’est l’énergie et l’investissement de ses volontaires et de ses travailleurs, mais c’est aussi la force de l’adhésion de chacun de ses membres. Comme on dit : « *Ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières* ».

D’avance nous vous remercions tous et toutes chaleureusement pour votre solidarité.

FORMATION DES VOLONTAIRES : ÇA CONTINUE !

Plus aucune activité en présentiel ? Qu'à cela ne tienne, vos animateurs régionaux se sont mobilisés pour offrir des formules formatives revisitées et dispensées à distance sur le web ! Trois séances sur 3 thématiques différentes ont ainsi eu lieu en l'espace d'un mois fin 2020. Le processus d'inscription et d'assistance à la connexion sont à présent bien rodés et chaque séance est clôturée par une évaluation en ligne. Bien que par écrans interposés, ces moments formatifs restent des lieux de partage qui permettent de se maintenir en lien et de se sentir appartenir au mouvement. L'enthousiasme des participants en témoigne, alors n'hésitez pas à nous rejoindre pour les prochaines séances !

VOUS L'AVIEZ RÉCLAMÉ, NOUS L'AVONS FAIT !

Début décembre, 16 d'entre nous ont participé à une formation visant à mieux comprendre le fonctionnement de la personne autiste.

Ce fut une formation super intéressante tant au point de vue du contenu (concepts théoriques et vidéos dispensés par l'asbl Auti Bol d'Air de Mouscron) que de la participation du groupe. Nous avons notamment appris que l'autisme trouve son origine dans un fonctionnement différent du cerveau des personnes atteintes. Leur sensibilité particulière provoque l'apparition de problèmes dans 3 secteurs cruciaux du développement : les interactions sociales, le langage et le comportement.

Grâce à cette formation, je pourrai mieux adapter mon attitude vis à vis des autistes et bannir certaines idées fausses. J'ai, par exemple, compris qu'une colère n'est pas un caprice pour un autiste mais une véritable souffrance basée sur de véritables ressentis physiques et qu'à ce moment-là, c'est à nous d'adapter notre comportement pour détourner son attention de l'objet de la colère.

L'encadrement d'un autiste dans nos séjours demande une attention de tous les instants de la part du bénévole, il est donc impératif de ne pas avoir d'autre vacancier en charge en même temps.

Et puisque chaque autiste est différent, il est nécessaire que la famille ou l'institution nous informe sur les habitudes individuelles (rituels) afin que les encadrants puissent s'y adapter au mieux.

Une approche pratique aura lieu dès que la situation sanitaire le permettra. Nous avons hâte !

*Monique Leeuwerck
Volontaire Séjours*

TEASING 2021

Pour cette année 2021, nous proposons à nos volontaires les formations obligatoires habituelles qui sont : « *Ma place dans le mouvement* » ; « *Approche de la personne* » ; « *Ecoute active* » ; « *Manutention* » et « *Toilette en séjour* », ainsi que des formations complémentaires sur des sujets variés, mais avec quelques nouveautés afin de s'adapter à la situation sanitaire depuis l'apparition du Covid-19 : certaines formations pourront être données en ligne, comme ce fût le cas en 2020, avec des possibilités en soirée ou en week-end afin de permettre à nos volontaires encore actifs de pouvoir y participer plus aisément.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à prendre contact avec votre régionale.

*Céline Devos et Aurélie Kibbe
Animatrices Tournai et Mouscron*

PROJET EXPO-PHOTOS « AU FIL DES SAISONS »

Comme nous l'avons dit, de nouvelles activités se profilent chez Altéo !
 Pour celle-ci, munissez-vous de votre appareil photo (ou de votre smartphone)
 et voyagez avec nous au fil de l'année à la recherche de belles photos
 représentant les différentes saisons.



Que diriez-vous d'un nouveau challenge à relever, d'un nouveau défi ? Afin de donner un nouveau souffle de légèreté au sein des activités régionales d'Altéo ? Tant mieux, car nous avons besoin de vous, de vos envies, de votre créativité, de vos connaissances, de votre savoir-faire peut-être...

L'idée serait de faire découvrir ce qui représente pour vous le plus la saison dans laquelle nous sommes et ce, durant toute l'année. Bien que la structure principale soit une photo, libre à vous de faire une sculpture, un dessin ou peinture et de la prendre en photo pour nous l'envoyer.

Nous sommes maintenant au mois de mars. Cela veut dire que nous commencerons avec la belle

saison du printemps. Que représente pour vous cette saison ? Est-ce le début des floraisons, les chocolats de Pâques, ... ?

À VOTRE IMAGINATION !

Parlez-en autour de vous aussi. N'hésitez pas à revenir vers nous pour donner votre avis et qui sait, pour embrayer sur ce nouveau projet qui à long terme pourrait aboutir à un groupe de volontaires, prêts à en réaliser une exposition photos.

Go ! C'est parti, envoyez vos photos sur l'adresse de : alteo.mouscron@mc.be

Au plaisir de vous lire.

Antoine Hovelaque
Animateur Mouscron-Comines

TROIS MOUVEMENTS RÉUNIS EN MUSIQUE

En Hainaut Picardie, Altéo est présent à Tournai, à Mons et à Mouscron.
C'est aussi le cas des autres mouvements de la Mutualité chrétienne : Enéo et Ocarina.
Les trois régionales montoises se sont réunies un vendredi du mois de décembre
pour partager une activité commune. Retour sur cet événement.

En 2019, tous les mouvements du Hainaut Picardie participaient à des soirées sur le thème de la sécurité sociale. En 2020, les trois associations montoises ont eu envie de proposer une soirée divertissante en ligne.



Une partie des participants de la soirée

BLIND TEST POUR TOUS !

Les volontaires contactés par mail ou via les réseaux sociaux ont eu la possibilité de s'inscrire pour participer à un blind test. Trois équipes réunissant des représentants de chaque mouvement ont été constituées : Disco, Latino et Rock'n'roll. A 18h30, il n'y avait plus qu'à cliquer sur le lien reçu par e-mail et se laisser guider par les animateurs de chaque équipe. De Adamo à Angèle en passant par La Macarena, il y en avait pour tous les goûts !

Le mot de Léo d'Ocarina : *« Ce moment d'échange, bien que distancié nous a permis, à moi et à mes ami(e)s de quitter notre quotidien d'étudiant et de mettre de côté, pour quelques heures, ce Covid qui dicte nos journées depuis si longtemps ».*

Roland d'Eneo nous dit : *« Je suis toujours d'ac-*

cord de me joindre à un groupe pour un autre événement ».

Pascale d'Altéo confirme : *« C'est une excellente idée ; nous avons pu découvrir ainsi de « nouvelles têtes ». À cet égard, la présentation de chacun avant de commencer le blind test à proprement parler était tout à fait judicieuse. Je suis tout à fait partante pour participer de nouveau. La situation que nous subissons depuis des mois est pénible et ce qui nous permet de nous distraire et de passer un moment dans la bonne humeur est bienvenu ».*

Les résultats furent extrêmement serrés ! Il a fallu être très précis en dictant ses réponses. Les porte-parole de chaque équipe ont dû trancher sur des détails compliqués. Chacun des membres de l'équipe gagnante a remporté l'équivalent de 10 € en chèques cadeaux Oxfam.

UNE EXPÉRIENCE À RÉITÉRER ?

Le bilan de cette soirée est donc positif. Quelques problèmes techniques ne nous ont pas été totalement épargnés mais la grande majorité des participants a pu participer à l'animation du début à la fin.

Un petit regret de ne pas y avoir participé ? Il n'est pas impossible qu'une autre soirée de ce genre soit à nouveau proposée... Amis montois, surveillez vos e-mails !

Fanny Mayne,
Animatrice Ocarina Mons

TRANSPORT DES MALADES: DU CHANGEMENT EN 2021!

Ce 1^{er} janvier 2021, le service Transport de la Mutualité a connu une évolution importante. L'activité « *transport par bénévoles* » est devenue le service « *Accompagnement & transport* » d'Altéo. Un bien joli nom qui a tout son sens car il met l'accent sur la plus-value apportée par les volontaires au quotidien : un accompagnement et toute l'aide nécessaire afin que chacun puisse se rendre vers son lieu de soin en sécurité.

UN SERVICE QUI FAIT PEAU NEUVE !

Depuis janvier, pour continuer à avoir accès au service, volontaires et bénéficiaires sont invités à s'acquitter de la cotisation annuelle de 12€/an (comme pour les autres secteurs d'activité d'Altéo).

Pour rappel, cette affiliation permet d'avoir accès à :

- Un service Accompagnement & Transport organisé en collaboration avec la MC
- Un service de « *Transport adapté* » (sur la région de Mons-Borinage)
- Des séjours de vacances adaptés
- Des activités de loisirs au sein de groupes locaux et d'ateliers créatifs
- Des activités sportives
- Des groupes thématiques
- Des formations diverses pour les volontaires, l'Altéo Mag', les assurances, etc.

Cotiser marque aussi votre adhésion à un projet plus politique de soutien au combat en faveur de l'inclusion des personnes malades et handicapées dans la société.

COMBIEN COÛTE UN TRANSPORT ?

0,35€ /km (avec un minimum de 2,60€). Le paiement se fait au volontaire dans la voiture. Le volontaire remet un reçu. S'il y a des frais de parking, le membre MC les paie.

AI-JE DROIT À UNE INTERVENTION DE LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE ?

Oui, dans trois cas :

1. Pour me rendre à une consultation, dans un

hôpital (reconnu par le SPF Santé)

2. Pour suivre un traitement contre le cancer

3. Pour suivre une dialyse

Pour obtenir cette intervention (min 0,15€/km), un formulaire à faire compléter par l'hôpital est disponible sur www.mc.be/transport. Il vous sera envoyé sur simple appel au 078 05 50 05 et tous les volontaires en ont reçus.

POUR QUEL PUBLIC ?

Pour toute personne affiliée à la MC, en ordre de cotisation complémentaire et en ordre d'affiliation à Altéo. En fonction des disponibilités des bénévoles (qui sont plus réduites qu'auparavant en raison de la crise Covid).

VOUS AVEZ BESOIN D'UN TRANSPORT POUR RAISON MÉDICALE ?

Un seul numéro : 078/05 50 05 (coût d'un appel local). Maximum 15 jours et minimum 2 jours à l'avance. Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 16h.



GARDONS LE LIEN

Comme vous le savez déjà, Altéo a dû cesser ses activités en présentiel à cause du COVID-19 et du confinement qui s'en est suivi.

Cependant, nous ne vous avons pas oublié! Faute de pouvoir continuer à organiser des activités en présentiel, nous avons proposé un catalogue d'activités à faire de chez soi, en ligne, en toute sécurité.

PAR EXEMPLE:

→ Zumba adaptée tous les lundis soir avec Sandra Benetti

→ Séances de relaxation proposée par Mary (www.centreetetre.be)

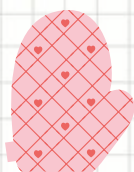
→ «Papotte & Parlotte»: salon Messenger où les membres d'Altéo peuvent se rejoindre pour un moment d'échange et de convivialité

→ Recette de cuisine

Et bien d'autres choses encore!

Toutes ces activités sont mises en ligne sur notre page Facebook Altéo Hainaut Picardie. Restez donc à l'affût, il y a du mouvement sur la page!

Les animateurs Altéo Hainaut Picardie



RÉGALONS-NOUS POUR PÂQUES

Pour le bonheur de vos papilles voici une recette simple et rapide à préparer pour Pâques: le gigot d'agneau en croûte de thym et olives.

INGRÉDIENTS:

- ♥ Un gigot d'agneau
- ♥ 2 pâtes feuilletées
- ♥ 2 c à s de tapenade
- ♥ 4 c à s de thym
- ♥ Sel et poivre

PRÉPARATION:



→ Préchauffez votre four à 180°C (th.6). Déroulez les pâtes feuilletées en les saupoudrant de thym (appuyez avec un rouleau à pâtisserie ou à la main pour que le thym s'intègre bien dans la pâte).

→ Badigeonnez le gigot avec la tapenade puis enveloppez-le dans les pâtes au thym et enfournez pour 1h10.

→ Sortez le gigot du four, laissez reposer 5 min, coupez-le en tranches et dégustez, accompagné de pommes de terre grenaille.

BON APPÉTIT!

« BAUME AU CŒUR »

Suite à la cessation des activités habituelles, nous tenions à affirmer tout notre soutien et notre solidarité à nos membres les plus isolés de la région Mouscronnoise.

En collaboration avec le service social de la ville de Mouscron, nous avons proposé aux enfants de l'entité de leur envoyer leurs plus beaux dessins et bricolages !

Cette initiative a eu pour but de remettre « du baume au cœur » et surtout rappeler qu'on ne vous oublie pas car nous savons bien que tous ne sont pas connectés. L'occasion était donnée également de rappeler que notre équipe de Mouscron

est toujours disponible à distance et de ne pas hésiter pas à prendre contact avec par téléphone, pour un moment d'échange, un temps d'écoute...

LES DESSINS
ET BRICOLAGES
REÇUS



Aurélié Kibbe
Animatrice Mouscron-Comines

DES BONS VŒUX À DISTANCE

A Lens, le traditionnel Goûter de Noël fut supprimé comme partout. Pourtant, nous avons besoin de réaliser quelque chose de sympa pour nos membres.

Avec le confinement, c'était compliqué. Finalement, le choix s'est porté sur la distribution, dans les boîtes aux lettres, d'une carte festive accompagnée d'un stylo gravé du logo Altéo.

L'idée a plu également à d'autres sections et l'achat s'est concrétisé en novembre. Nous y avons joint un message signé par les 6 membres du comité local et distribué avant Noël. Les membres ayant fêté leur anniversaire (soit 85 ans, soit 90 ans) en 2020 ont reçu le panier-cadeau habituellement offert.

Vivement la reprise de nos activités, que ce soit les soirées d'information, voyage, théâtre... Car rien ne vaut le véritable contact humain !



LENS ENVOIE
UNE JOLIE
CARTE À TOUS
SES MEMBRES



BON
ANNIVERSAIRE
POUR SES
90 ANS



Bernadette Copenaut
Présidente régionale Mons- Borinage

CONFÉRENCES ENÉO ALTÉO MOUSCRON-COMINES

Enéo et Altéo Mouscron-Comines vous proposent des séances d'information à distance, en visio depuis chez vous, sur des sujets variés tels que :

« Le sommeil: pas toujours de tout repos! » :

a eu lieu le 28 janvier 2021

Le service Infor Santé de la MC vous a proposé une séance d'information sur le sommeil: comment le retrouver? le sommeil et les écrans? les insomnies? etc. Autant de questions qui ont été abordées ensemble.

« Les avantages et services de la Mutualité chrétienne » : a eu lieu le 25 février 2021

La Mutualité chrétienne Hainaut Picardie vous a informé sur ses avantages et services: la dento solidaire, le DMG et bien d'autres encore.

« L'alimentation équilibrée » : le 11 mars 2021

Nous le savons tous, notre alimentation a un

rôle majeur sur notre santé. Sophie Baelen, diététicienne à la Maison de la santé de Mouscron, viendra vous donner des conseils afin de faire de votre alimentation votre meilleure alliée.

« Les secrets du bicarbonate de soude » : le 22

avril 2021. Sylvia Vannesche, de l'asbl Eco-Vie, sera l'animatrice de cette conférence. Cette passionnée vous donnera une multitude de petits conseils qui vont vous permettre d'adapter vos habitudes quotidiennes.

Pour les autres sujets à venir, n'hésitez pas à suivre nos pages facebook: Énéo Hainaut Picardie et/ou Altéo Hainaut Picardie

*Martin Dubus Enéo Mouscron-Comines
Aurélié Kibbe & Antoine Hovelaque Altéo
Mouscron-Comines*

CONTINUER À SE BOUGER AVEC ALTÉO: VALÉRIE TÉMOIGNE



Victime d'un grave accident de voiture, échappée de 7 semaines de coma, ayant attrapé un staphylocoque doré aux poumons, je suis passée par la petite porte. Je dois faire un vaccin contre le pneumocoque tous les 5 ans et ce coronavirus qui circule touche les voies respiratoires donc je bouge et rencontre d'autres personnes un minimum.

Donc là, ça va faire 2 mois que je vais plus en kiné, elle m'avait donné des exercices à faire chez moi, au début j'étais assidue mais je dois avouer

que la motivation n'y est plus trop. Altéo Liège-Huy-Waremme propose des exercices virtuels toutes les semaines avec un coach sportif le jeudi matin et je suis également les cours de Sandra Benetti de Zumba Adaptée le lundi avec Altéo Mouscron-Comines. Ça me permet de rester en mouvement et travailler mes muscles et je ne reste pas tout le temps devant la télé toute seule dans mon coin.

Tout ça est bon et pour mon moral et pour mon physique. Merci Altéo!

*Van Neste Valérie
Vice-présidente Altéo Mouscron-Comines*

ENSEMBLE POUR LE PROJET SOCIAL

De septembre à décembre 2019, nous avons réalisé un état des lieux des besoins, envies, souhaits, revendications des personnes malades et handicapées dans notre société. Un résumé est disponible sur Youtube. Vous le trouverez en tapant: Résumé étape 1 - projet social

Pour la prochaine étape qui s'appelle « *Rêvons Altéo* » nous avons besoin de vous!

« **ENSEMBLE POUR LE PROJET SOCIAL** »

Le slogan de ce projet, oh combien important pour notre mouvement, est depuis le début le

mot d'ordre pour une réussite. La priorité est bien un projet social qui parle à tous et construit avec tous, c'est pourquoi il est indispensable de vous associer à la redéfinition de celui-ci.

Nous vous demandons donc de prendre quelques minutes de votre temps pour compléter le questionnaire qui se trouve dans les pages nationales de ce journal.

Merci de le remettre à votre régionale ou le renvoyer par la poste entre le 01/03 et le 18/04/2021.

Votre voix compte !

LE TRANSPORT DES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE, POSSIBLE GRÂCE AU BUS ADAPTÉ DE MONS-BORINAGE

La problématique des déplacements quand on est en situation de handicap, reste aujourd'hui encore d'actualité. Les personnes se déplaçant en fauteuil roulant sont les premières personnes discriminées en la matière. Altéo Mons Borinage a mis en place un service qui offre à ses membres des déplacements « *de porte à porte* ». Il permet à bien des personnes de retrouver une vie sociale normale. Les trajets sont assurés pour des sorties militantes, culturelles, associatives et de loisirs, sans créneaux horaires limités. La demande dépasse régulièrement l'offre et nous sommes fiers du résultat, heureux du service rendu.

Merci à Cap48, à la MCHP, à la Loterie Nationale et à tous les acteurs du groupe de travail « *Transport Adapté* » de permettre une telle initiative à l'intention des PMR.

Pendant la période de crise sanitaire due au Covid, les demandes prises en compte le sont uniquement pour des déplacements jugés prioritaires: les visites familiales (funérailles, naissances ...), les démarches administratives, les achats paramédicaux, pharmaceutiques, les courses alimentaires (et non les courses dans les magasins non essentiels ou les promenades ...) et en respectant toutes les mesures d'hygiène et de distanciation obligatoires.

Intéressé par un volontariat chauffeur ou téléphoniste? Une information sur le service? Prenez contact avec alteo.mons@mc.be ou 065/40.26.38.

*Françoise Sevrin
Animatrice Mons Borinage*

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



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

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