

LOISIRS

La MC, partenaire de la belle Balade Bel RTL

///

>> Cet été, la MC sort des sentiers battus et vous invite, en compagnie de ses partenaires, à la belle Balade Bel RTL : un moment ludique, pédagogique et estival.



La belle Balade, c'est une marche de 5 km pour toute la famille, organisée dans 4 régions de Wallonie. Des QR codes seront proposés tout au long des parcours. Chacun vous donnera accès à des podcasts enregistrés par des animateurs de Bel RTL, qui vous permettront d'en apprendre davantage sur la région.

Avec une poussette ou à mobilité réduite ? Pas de soucis, des itinéraires adaptés sont prévus !

Une petite pause ? Au village Bel RTL, des producteurs et restaurateurs locaux vous accueilleront. L'occasion de déguster un poulet-frites-compote (gratuit pour 500 personnes après inscription sur rtl.be) tout en écoutant l'émission spéciale de Bel RTL enregistrée dans le studio mobile.

Un stand MC ludique

Nous vous accueillerons en toute décontraction sur notre stand où des activités vous seront proposées.

- **Les fruits et légumes en folie** : animations santé autour du sport et d'une alimentation saine : pêches aux fruits et légumes, twister géant...
- **Promusport**, le partenaire sport et santé de la MC, vous présentera son programme "J'ose la marche active", présent partout en Wallonie.

Quand ?

Tous les dimanches de juillet de 10 à 17h.

- Le dimanche 9 juillet à Mons, anciens abattoirs - rue de la Trouille 17
- Le dimanche 16 juillet à Marche-en-Famenne, place aux Foires
- Le dimanche 23 juillet à Dalhem, rue Joseph Dethier
- Le dimanche 30 juillet à Nivelles (lieu exact à confirmer)

>> Plus d'infos sur rtl.be/belrtl (Bel RTL).

"J'ose la joëlette !"

///

>> Elle ressemble à une sorte de "pousse-pousse" tout-terrain manié par 2, 3 ou 4 personnes. Elle fait le bonheur de la personne portée qui peut profiter pleinement d'une immersion en pleine nature... C'est la joëlette !

Lors de certaines belles Balades RTL (lire ci-dessus), Altéo propose une initiation pour le porté ou le porteur avec démonstration au préalable au stand de la MC et de ses partenaires.



La joëlette est un engin sur une roue qui permet aux personnes à mobilité réduite, quel que soit leur âge et leur handicap, d'accéder à la nature. Une équipe de trois aidants est nécessaire pour le bon fonctionnement du matériel.

Une fois les bonnes techniques de manipulation et de communication acquises, le groupe partira en balade en toute confiance, encadré par des volontaires expérimentés.

Rejoignez-nous !

Vous souhaitez vivre cette expérience unique en tant que personne à mobilité réduite ou comme porteur pour soutenir cette belle initiative ? Inscrivez-vous au 02 246 42 26 ou via l'adresse email alteo@mc.be
Une expérience collective unique à découvrir !

Par ailleurs, Altéo, mouvement partenaire de la MC, organise de nombreuses marches et activités accessibles aux personnes à mobilité réduite et aux personnes porteuses de handicap.

>> Pour en savoir plus sur les activités proposées par Altéo dans votre région, rendez-vous sur alteoasbl.be ou composez le 02 246 42 26.

Gros plan

Bike Therapy : le vélo accessible à tous

Bike Therapy, le nouveau département de HMC by Qualias, propose toute une gamme de vélos aux personnes souhaitant davantage de confort et de sécurité lors de la pratique du vélo. Sans considération d'âge ni de limitation physique.

C'est l'été. L'occasion d'enfourcher son vélo pour d'agréables et revigorantes balades. Mais la peur de tomber, des soucis d'équilibre, un manque de forces, des douleurs chroniques, un handicap... peuvent empêcher l'utilisation d'un vélo traditionnel. Pour y remédier, Nicolas Cantraine, ergothérapeute et bandagiste depuis 15 ans au sein d'HMC (1), a fondé le projet Bike Therapy. Nous l'avons rencontré au sein des locaux HMC by Qualias à Suarlée (Namur)...



En Marche : D'où vous est venue cette idée ?

Nicolas Cantraine : D'une part, j'ai toujours été passionné par le cyclisme. Et, d'autre part, cela fait 25 ans que je travaille avec des personnes handicapées, que j'aide à trouver des solutions pour améliorer leur mobilité et leur indépendance. J'approche moi-même tout doucement de la cinquantaine... (rires). En vieillissant, serai-je toujours en mesure de faire du vélo ? Que ferais-je si ma santé ou mon état physique ne me le permettait plus ? À titre personnel, j'ai suivi une formation de deux ans en "mécanique cycle". Cela m'a donné le déclic : j'ai rassemblé mon expérience professionnelle et ma passion sportive pour élaborer le projet Bike Therapy. Afin de bénéficier d'une aide financière, je l'ai présenté devant un jury de la MC (2). Et nous voilà !

"Nous vendons des vélos pour le tout-venant : avec des assises plus faciles, une ergonomie adaptée pour le dos, avec ou sans assistance électrique, en solo ou tandem." Nicolas Cantraine.

EM : Donc vous vous adressez à un public plus large que celui d'HMC ?

NC : Tout à fait ! Hightech mobility & communication (HMC) propose des solutions de mobilité sur mesure aux personnes qui présentent un important degré de handicap. Nous adaptons leur voiturette afin qu'elle corresponde le mieux possible à leur morphologie et leurs capacités motrices et les aidons à gagner en autonomie. Ici, avec Bike Therapy, on s'adresse à toute personne souhaitant davantage de confort et de sécurité lors de la pratique du vélo. Alors oui, c'est évidemment bénéfique pour les personnes à

mobilité réduite, et nous avons plein de solutions à leur proposer. Mais nous vendons aussi des vélos pour le tout-venant : plus stables, avec des assises plus faciles, une ergonomie adaptée pour le dos, les bras, les épaules, les jambes... Avec ou sans assistance électrique. En solo ou tandem. Des modèles évolutifs aussi.

EM : Des vélos évolutifs ? Pour les enfants ?

NC : Nous proposons des modèles pour enfants effectivement, mais ici, je parle plutôt de vélos à destination des jeunes familles qui vivent en ville et souhaitent favoriser la mobilité douce. L'un de nos modèles permet d'accueillir un conducteur avec deux enfants. Mais il peut aussi être converti en vélo-cargo pour transporter des courses, par exemple. Différentes sortes de sacoches peuvent y être accrochées. Il peut aussi être converti en vélotandem. Donc, quand les enfants seront plus grands et ne pourront (ou ne voudront) plus aller dessus, ce type de vélo sera toujours utile.

EM : Vous parlez d'adaptations sur les vélos. Vous pouvez nous en dire plus ?

NC : Prenons l'exemple d'une personne qui a perdu de la mobilité au niveau de la hanche ou du genou. On peut installer un "système pendulaire" qui permet de réduire le cercle de pédalage du côté de la "mauvaise" jambe. La personne peut ainsi pédaler de manière tout à fait fluide,

sans forcer. Pour les personnes qui ne sont pas en mesure de positionner correctement le pied sur la pédale, il existe des attelles de positionnement. Sinon, on vend aussi des vélos qui permettent de transporter une personne en toute sécurité, soit devant le conducteur, soit en côte à côte, soit à l'aide d'un plateau qui peut carrément accueillir un fauteuil roulant. Il y a vraiment beaucoup de possibilités !

EM : Comment envisagez-vous la suite de cette activité ?

NC : Outre la vente aux particuliers, nous souhaiterions développer des partenariats avec des maisons de repos et des institutions pour personnes handicapées. Elles sont souvent en recherche d'activités de plein air amusantes et adaptées pour leurs bénéficiaires. En faisant l'acquisition de ce type de vélos, ces institutions pourraient leur proposer des activités faciles, conviviales et saines. Je pense aussi que certains praticiens pourraient proposer à leurs patients des "séances à vélo". Sérieusement ! Ergos, kinés, psy... plutôt que de consulter à domicile ou dans un bureau, pourquoi ne pas réaliser l'une ou l'autre séance à vélo ? Faire du vélo côte à côte, par exemple, est propice à la discussion et à la création de liens...

// PROPOS RECUEILLIS PAR ANNELESE NANQUETTE

D'importantes interventions financières peuvent être accordées à l'achat d'une voiturette ou d'un vélo adapté sous certaines conditions. Renseignez-vous.

>> Plus d'infos sur HMC by Qualias et Bike Therapy : hmc-bq.be • nicolas.cantraine@hmc-bq.be • 081/73.91.00 • Facebook : HMC Bike Therapy.



© HMC by Qualias

(1) En 2021, HMC Wallonie a intégré le groupe Qualias pour devenir HMC by Qualias.
(2) La MC soutient des projets d'entrepreneuriat et d'innovation sociale au travers de son asbl Fesol.

Info service

Nos horaires à partir du 10 juillet

Entre le 10 juillet et le 1^{er} septembre, nos agences seront accessibles aux horaires suivants :

Andenne

L'agence sera fermée du 7 au 25 août.
 > **Conseillers mutualistes** : ouvert le mardi et jeudi de 9h à 12h30.
 > **Service social** : ouvert le mardi de 9h à 12h30.

Beauraing

L'agence sera fermée du 31 juillet au 18 août.
 Le service social sera également fermé le 25 juillet.
 > **Conseillers mutualistes** : ouvert le mardi et jeudi de 9h à 12h30.
 > **Service social** : ouvert le mardi de 9h à 12h30.

Ciney

L'agence sera fermée du 31 juillet au 18 août.
 > **Conseillers mutualistes** : ouvert le lundi et le jeudi de 9h à 12h30
 > **Service social** : ouvert le lundi et le jeudi de 9h à 12h30.

Couvin

L'agence sera fermée du 17 juillet au 4 août et du 14 août au 18 août.
 > **Conseillers mutualistes** : ouvert le mardi de 9h à 12h30.
 > **Service social** : ouvert le mardi de 9h à 12h30.

Dinant

L'agence sera fermée le vendredi 4 août.
 Le service social sera également fermé le mardi 8 août.
 > **Conseillers mutualistes** : ouvert le mardi, mercredi et vendredi de 9h à 12h30.
 > **Service social** : ouvert le mardi, le mercredi et le vendredi de 9h à 12h30.



Eghezée

> **Conseillers mutualistes** : ouvert sur rendez-vous uniquement le mardi de 13h30 à 16h et le jeudi de 9h à 12h30.
 > **Service social** : ouvert sur rendez-vous uniquement le lundi de 9h à 12h30.

Gembloux

L'agence sera fermée du 17 au 28 juillet, le vendredi 11 août et du 14 au 18 août.
 > **Conseillers mutualistes** : ouvert le mercredi et le vendredi de 9h à 12h30.
 > **Service social** : ouvert le vendredi de 9h à 12h30.

Mettet

> **Conseillers mutualistes** : ouvert sur rendez-vous uniquement le mardi de 13h30 à 16h et le vendredi de 9h à 12h30.

> **Service social** : ouvert sur rendez-vous uniquement le lundi de 9h à 12h30.

Namur

L'agence sera fermée le lundi 14 août.
 > **Conseillers mutualistes** : ouvert le lundi au vendredi de 9h à 12h30.
 > **Service social** : ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30.

Philippeville

L'agence sera fermée le lundi 14 août.
 Le service social sera également fermé le jeudi 10 août.

Conseillers mutualistes :

ouvert le lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h30.
 > **Service social** : ouvert le lundi et le jeudi de 9h à 12h30.

Tamines

L'agence sera fermée le lundi 14 août.
 Le service social sera également fermé le mardi 11 juillet, mardi 8 et jeudi 10 août.
 > **Conseillers mutualistes** : ouvert du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et le vendredi 18 août de 9h à 12h30.
 > **Service social** : ouvert le lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h30.

Toutes nos agences seront fermées les vendredi 21 juillet, lundi 14 et mardi 15 août.

Retrouvez nos horaires toujours à jour sur mc.be/points-de-contact

Pour nous contacter ou prendre rendez-vous :

> **Conseillers** : 081 24 48 11 • namur@mc.be
 > **Service social** : 081 24 48 38 • servsoc.namur@mc.be

Altéo

Fermeture d'été du service Accompagnement et Transport

La permanence téléphonique du service Accompagnement et Transport d'Altéo sera indisponible du 21 août au 1^{er} septembre.

L'équipe d'Altéo Province de Namur vous informe que la permanence téléphonique du service "Accompagnement et Transport" sera fermée

pendant l'été, du lundi 21 août au vendredi 1^{er} septembre inclus. Il ne sera donc pas possible d'introduire une demande d'accompagnement pendant cette période. Pour tout transport devant avoir lieu dans l'intervalle, les demandes doivent donc être introduites pour le mercredi 16 août au plus tard (en tenant

compte du fait que toute demande doit être introduite au minimum 3 jours ouvrables à l'avance).

Pour rappel, la permanence téléphonique pour l'ensemble de la Province de Namur est accessible du lundi au vendredi de 9h à 12h au numéro unique 081 24 48 78.

Atelier artistique sur le thème des fleurs

Altéo, mouvement de personnes malades, valides et handicapées, organise un atelier artistique au mois d'août.

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 jours consécutifs au cours d'une se-

maine. Une équipe de volontaires et une animatrice encadrent le groupe afin que chacun soit soutenu et aidé dans son expression. Le prochain module abordera le thème des fleurs. Le sujet est propice à cette période estivale. Différentes techniques seront proposées pour l'aborder sous toutes ses facettes : peinture acrylique, Ecoline, différents collages, terre à modeler et bien d'autres encore.

En pratique

• **Dates** : du lundi 21 août au ven-

dredi 25 août de 10h à 12h
 • **Lieu** : MC Namur, rue des Tanneries 55 (salle Hambraine)
 • **Prix** : 12,50 € pour le module complet
 • **Condition de participation** : être ou devenir membre Altéo. L'affiliation coûte 15 € pour l'année 2023. Cet atelier est ouvert à toute personne désireuse d'y participer.

Infos et inscriptions :
 081 42 07 99 • alteo.namur@mc.be

PARTENAIRE

L'asbl Les Arsouilles recherche des accueillants d'enfants

///

>> Vous souhaitez devenir accueillant d'enfant ?
 L'asbl Les Arsouilles recherche des candidats !

L'asbl Les Arsouilles est un service d'accueillants d'enfants agréé et subsidié par l'ONE qui couvre l'arrondissement de Dinant-Philippeville ainsi que les communes de Profondeville, Andenne, Gesves, Assesse et Ohey.

Actuellement, le secteur de la petite enfance subit une pénurie de candidats et cette situation met les familles dans des positions parfois très délicates. C'est pourquoi l'asbl recherche de nouveaux accueillants et organise régulièrement des événements d'information sur le métier, notamment des Job Days en collaboration avec le Forem et Infos Métier.

Vous aimez travailler au contact des jeunes enfants ? Vous appréciez participer au développement et au bien-être des tout-petits ? Vous disposez d'un espace familial et sécurisant ? L'asbl Les Arsouilles vous offre :

- une assurance en responsabilité civile,
- le prêt de matériel puériculture,
- des formations continues (en partenariat avec le réseau médico-social de la MC, Badiane, etc.),
- un encadrement social,
- la possibilité de participer à des projets collaboratifs (ex : Projet Badibulle),
- ... et bien d'autres avantages !

Intéressé ? Envoyez votre CV à service.social@arsouilles.be ou via le QR Code ci-joint.



Plus d'infos : arsouilles.be • Facebook "Les Arsouilles"
 • 083 21 35 92 (de 9h à 12h)

SOLIDARITÉ

YFU recherche des familles d'accueil en Wallonie et à Bruxelles

///

>> Une quarantaine d'étudiants internationaux sont attendus en Belgique afin d'y vivre une expérience inoubliable. Quelle est la meilleure façon de voyager tout en restant chez soi ? En accueillant des étudiants internationaux.

Découvrir une nouvelle culture ou une nouvelle langue au sein de son foyer est une expérience enrichissante. L'asbl YFU Bruxelles-Wallonie rend cette aventure possible tout au long de l'année. Cette organisation de jeunesse reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles est spécialisée dans les programmes d'échanges interculturels depuis plus de 70 ans.

Cette année encore, une quarantaine d'étudiants internationaux de 15 à 18 ans ont décidé de venir étudier en Belgique pendant 3 à 10 mois. Ils souhaitent réaliser un rêve : participer à une expérience inoubliable tout en améliorant leur niveau de français et découvrir notre culture.

Le schéma familial n'est pas la clé du succès d'un accueil mais bien la motivation de la famille à s'investir dans cette expérience. C'est pour cela que toutes les familles sont les bienvenues. Accueillir un étudiant est une belle façon de redécouvrir le monde qui nous entoure. C'est aussi ouvrir son cœur et d'offrir une leçon de tolérance à toute sa famille.

Pour accueillir un jeune ou pour plus d'infos, contactez YFU Bruxelles-Wallonie : 04 223 76 68 • inbound@yfu-belgique.be • yfu-belgique.be



Contactez la MC dans votre région :

- 📍 rue des Tanneries 55, 5000 Namur
- ☎ 081 24 48 11
- 🌐 mc.be
- ✉ namur@mc.be