

## Nous contacter

Vous désirez recevoir une visite ou devenir visiteur dans la région de :

- ✓ Nivelles, contactez l'Aclo Solidaire :  
**0478 50 91 35** - [laclotsolidaire@mc.be](mailto:laclotsolidaire@mc.be)
- ✓ Court-St-Etienne et Ottignies-Louvain-la-Neuve, contactez la Dyle Solidaire :  
**0478 50 91 29** - [dylesolidaire@mc.be](mailto:dylesolidaire@mc.be)
- ✓ Tubize, contactez la Forge Solidaire :  
**0478 50 91 35** - [laforgesolidaire@mc.be](mailto:laforgesolidaire@mc.be)
- ✓ Braine-l'Alleud et Waterloo, contactez le Lion Solidaire :  
**0475 80 01 58** - [lelionsolidaire@mc.be](mailto:lelionsolidaire@mc.be)

## Les solidaires

Ce projet de lutte contre l'isolement social a été initié et est encadré par la MC et ses volontaires. Celui-ci a notamment été soutenu par la Fondation Roi Baudouin et la Province du Brabant wallon.

## Nos partenaires

Afin de répondre au mieux à vos besoins, nos partenaires ci-contre vous offrent un service personnalisé et de qualité : Aide & Soins à Domicile, Qualias, Solival, Vitatel, Énéo et Altéo.



Partenaire Mutualité chrétienne  
067 89 39 49  
[aideetsoinsadomicile.be](http://aideetsoinsadomicile.be)



Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition  
Partenaire Mutualité chrétienne  
02 731 08 50  
[qualias.be](http://qualias.be)



Conseils en adaptation du domicile  
Partenaire Mutualité chrétienne  
078 15 15 00  
[solival.be](http://solival.be)



Télé-assistance 24h/24  
Partenaire Mutualité chrétienne  
078 15 12 12  
[vitatel.be](http://vitatel.be)



067 89 36 37  
[mc.be/autonomie](http://mc.be/autonomie)



mouvement social des aînés  
067 89 36 90  
[eneo.be](http://eneo.be)

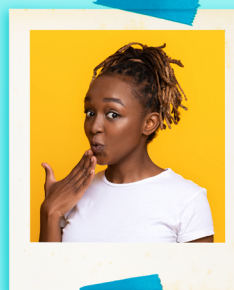
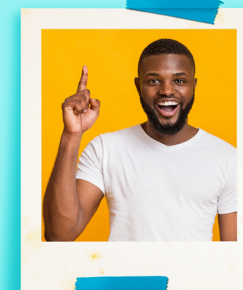
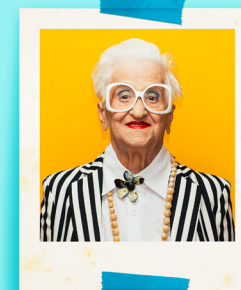
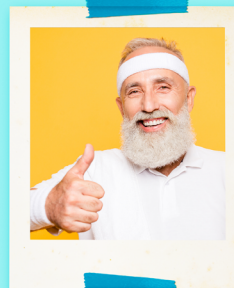


Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées  
067 89 36 80  
[alteo.be](http://alteo.be)



MC. Avec vous pour la vie.

# LES SOLIDAIRES DES VOLONTAIRES À VOS CÔTÉS POUR BRISER LA SOLITUDE



## Recréer la solidarité de proximité

**Vous vous sentez seul(e) ? Vous avez des difficultés pour sortir de chez vous ? Vous veillez sur vos proches et voudriez souffler de temps en temps ? Vous aimeriez du soutien pour tenir le coup ?**

Les volontaires des solidaires de la MC sont présents et attendent votre appel ! Ils sont prêts à vous écouter, vous accompagner en promenade, partager des moments de convivialité, etc.

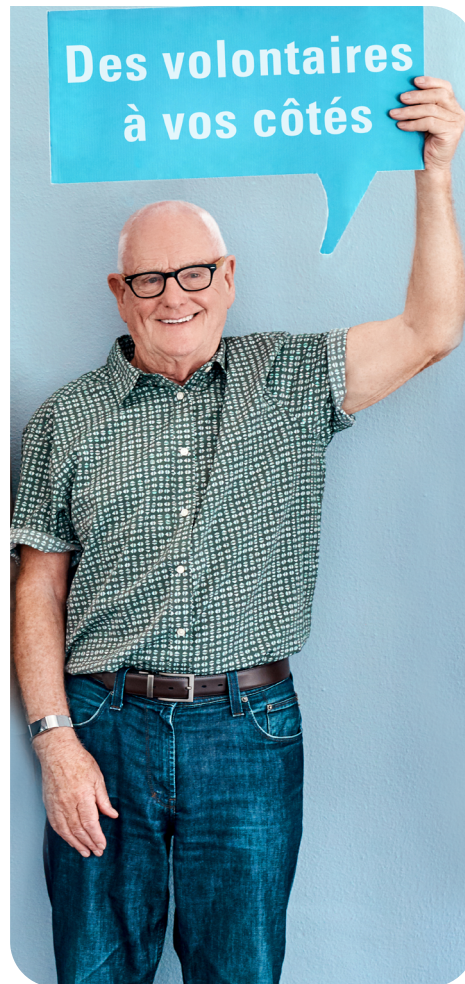
Ce service est gratuit pour tous ! Les volontaires croient en la valeur du temps donné aux autres et en la solidarité avec les aînés, les personnes malades, leurs proches et toute personne fragilisée qui en aurait besoin.

## Les solidaires en pratique

- ✓ Service pour tous entièrement gratuit.
- ✓ Visite de courtoisie (attention, les solidaires ne se substituent pas aux services professionnels de la vie journalière).
- ✓ Modalités des visites à décider avec le bénéficiaire (ainsi qu'en coordination avec les aidants proches et les différents prestataires du bénéficiaire).

## Que pouvons-nous vous offrir ?

- ✓ Une visite
- ✓ Une présence entre deux passages de professionnels
- ✓ Une aide pour la lecture ou l'écriture
- ✓ Un accompagnement pour une promenade
- ✓ Un moment de bavardage ou une partie de cartes
- ✓ Une surveillance de courte durée
- ✓ Un relais aux aidants proches
- ✓ ...



## Quelques exemples d'interventions

? « Maman ne peut plus rester seule. J'aurais tant besoin de souffler de temps en temps, de me changer les idées une heure ou deux... »

Julie peut rester auprès de votre maman. Vous pourrez en profiter pour aller chez le coiffeur, au cinéma, faire du shopping, etc.

? « Je suis tombé et j'ai été hospitalisé. Je n'ose plus me promener sans quelqu'un à mes côtés »

Amel peut accompagner vos sorties et profiter avec vous des espaces verts de votre quartier.

? « Je ne parle pas bien le français, je n'ose pas aller vers les autres et je me sens souvent exclue... »

Anne a beaucoup voyagé, elle aime et valorise les échanges culturels. Elle peut venir en discuter avec vous et faire en sorte que vous vous sentiez mieux.

? « Je me sens seul, j'ai besoin d'échanger, d'avoir des contacts sociaux... »

Francis vient vous rendre visite, partager ses expériences de vie et écouter vos anecdotes lors d'un moment convivial.

