

VACANCES ÉNÉO

Découvrez le monde avec Énéo vacances



///

>> MINI TRIP EN BOURGOGNE du 28 au 31 juillet

Partez à la découverte de la cité médiévale semuroise et ses environs. Laissez-vous séduire et embarquez pour un séjour Énéo Hainaut Picardie au succès jamais démenti.

Dimanche 28 juillet : au départ des régions, en route vers Semur. Après un arrêt à Sens, pour le repas de midi, nous arrivons à Semur vers 16h pour une visite guidée de la cité médiévale.

En fin d'après-midi, installation à l'Hostellerie d'Aussois et souper sur place.

Lundi 29 juillet : Après le petit déjeuner, départ pour la visite guidée de Fontenay, l'un des plus anciens monastères cistercien d'Europe parfaitement conservé. A midi un repas typique et régional vous attend. L'après-midi, on remonte encore dans les millénaires avec la visite du Musée parc Alésia. En plein cœur de la Bourgogne, le parc constitue la porte d'entrée d'un dispositif qui retrace l'histoire de la grande bataille d'Alésia, histoire que petits et grands sont invités à revivre. Le soir, souper à l'hôtel.

Mardi 30 juillet : Après le petit déjeuner, en route pour la visite guidée de la capitale de la Bourgogne : Dijon. Découverte du centre historique de la ville des Ducs de Bourgogne. Le midi repas à Nuit Saint-Georges. L'après-midi, nos accompagnateurs vous proposent une visite guidée de la maison "Veuve Ambal". Découvrez et partagez la passion du crémant, les caves, les ateliers et les méthodes traditionnelles sans oublier la dégustation. Retour à Semur pour le souper.

Mercredi 31 juillet : après le petit déjeuner et le check des chambres, c'est Vézelay et sa basilique, perchés sur la "colline éternelle", qui nous attendent pour une visite guidée. Découverte du village et d'une cave de pèlerins. Repas de midi sur place. En début d'après-midi, retour en Belgique.

Prix : 533 EUR (supplément single 69 EUR)

Information et inscription au secrétariat d'Énéo au 069 25 62 62 ou par mail eneo.tournai@mc.be

>> VILLARS-SUR-OLLON du 26 août au 3 septembre

Perché à 1300 m d'altitude, au cœur des Alpes vaudoises, dans la région du lac Lemman, non loin de Leysin en Suisse, Villars-sur-Ollon est un lieu de villégiature qui bénéficie d'un panorama unique, notamment sur le massif du Mont Blanc. Vous le rejoindrez en autocar.

Du 26 août au 3 septembre, vous vous établirez en pension complète dans un hôtel mythique à plus d'un titre : l'Hôtel 4 étoiles Villars Palace. Durant votre séjour, différentes excursions vous permettront de découvrir la région : Genève, les salines de Bex, l'Abbaye de Saint-Maurice, une croisière sur le Lac Léman avec apéritif. Vous pourrez occuper vos temps libres en pratiquant de multiples activités : randonnées (libres ou accompagnées), natation (piscine extérieure chauffée avec chaises longues gratuites), wellness, marche nordique, golf...

Prix : 1118 EUR - Réduction de 75 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne.

Programme complet dans la fiche technique disponible sur demande au 056 39 15 46

>> LA HAUTE CORSE du 31 août au 7 septembre

Il est encore des lieux où la nature peut triompher dans toute sa beauté. L'un de ces endroits nous est très aisément accessible : la Corse.

L'île de Beauté n'a jamais eu besoin de publicité. Il suffit de parcourir des sites résonnants de cigales comme la Balagne, les calanques de Piana et les magnifiques jardins de Salecchia qui colorent les collines pour comprendre que ce ne sont que quelques trésors d'une énumération sans fin de belles surprises.

Parsemant l'île du Nord au Sud, les villes de Bastia, Calvi, Aléria, Porto, Corte, Bonifacio ou encore les nombreux petits villages pittoresques juchés dans le maquis racontent sa tumultueuse histoire. En pension complète, au départ du complexe hôtelier San Pellegrino 3 étoiles situé en bord de plage, vos excursions journalières vous raviront et ne feront que renforcer votre conviction première : la Corse est vraiment l'île de Beauté.

Prix : 1522 EUR - Réduction de 75 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne.

Programme complet dans la fiche technique disponible sur demande au 056 39 15 46

>> TORREMOLINOS du 15 au 26 septembre

Offrez-vous le soleil, la mer et les plages espagnoles à Torremolinos. A l'extrême sud de l'Espagne, la Costa del Sol et l'Andalousie vous permettront de passer un agréable séjour durant lequel vous pourrez conjuguer la détente et les visites culturelles lors d'excursions vous emmenant dans les petits villages blancs de la Sierra Nevada, ou à Grenade, Cordoue et Séville.

Torremolinos est une station balnéaire pleine de vie qui n'a pas volé sa popularité. Ici, les vacanciers sont gâtés par une offre énorme de magasins, de possibilités sportives et récréatives. Le port de plaisance confère encore plus de cachet à cette ville.

Vous logerez en All Inclusive à l'hôtel Marconfort Beach Club 4 étoiles situé sur le front de mer.

Prix : 1691 EUR - Réduction de EUR € pour les membres de la Mutualité chrétienne.

Programme complet dans la fiche technique disponible sur demande au 056 39 15 46

Domicile



L'aide familiale, une aide à la vie journalière

Votre état de santé ne vous permet plus de faire vos courses ou de préparer vos repas ? Vous avez besoin d'un peu d'aide durant votre grossesse pour s'occuper de vos enfants ? Vous et votre famille avez besoin de soutien ? Les aides familiales des services Aide & Soins à Domicile sont là pour vous seconder dans les actes de la vie journalière.

Quand la maladie, l'âge ou la perte d'autonomie se fait sentir, mais aussi pour les familles actives et débordées, Aide & Soins à Domicile (ASD) fournit un ensemble de solutions : des services de soins infirmiers, d'aide ménagère, de garde à domicile, de garde d'enfants malades et un service d'aide familiale.

Les aides familiales accompagnent principalement des personnes âgées mais également des enfants, des personnes malades et des personnes handicapées. Tout le monde peut en bénéficier ; il n'y a pas de condition d'âge, de nombre d'enfants... En Hainaut Picardie, ce sont ainsi quelques 1600 familles qui font appel aux aides familiales des ASD. Celles-ci les accompagnent et les aident dans tous les actes de la vie quotidienne qu'elles ne peuvent pas assumer seules.

Concrètement, une aide familiale peut vous apporter une assistance sanitaire (toilette non médicale, accompagnement des personnes malades...), une assistance à la famille (nursing, soutien éducatif...) ou encore une assistance ménagère (préparation des repas, repassage, courses, entretien courant, vaisselle, raccommodage...). Elle peut également vous accompagner dans vos démarches administratives (banque, poste, mutuelle...) et les contacts extérieurs (famille, voisins, médecin...). Enfin, l'aide familiale offre une présence rassurante et une écoute active et stimulante face à l'isolement, la maladie ou la dépression. L'aide familiale accomplit toutes ces missions à domicile, en complémentarité avec la famille et les autres intervenants (infirmière, aide ménagère...). Grâce à leur soutien, vous pouvez ainsi rester chez vous et conserver un cadre et des conditions de vie agréables.

Lorsque vous adressez une demande au service, une assistante sociale se rend chez vous. Avec vous, elle analyse vos attentes et la façon la plus adéquate d'y répondre. Les tâches de l'aide familiale et les horaires sont déterminés en fonction de votre situation. Si cette dernière le nécessite, les aides familiales peuvent intervenir 7 jours sur 7. Afin de vous assurer la continuité de l'aide, quelques aides familiales se relaient chez vous. En petites équipes, elles coordonnent leur action afin de répondre au mieux à vos besoins. Elles se concertent aussi avec l'assistante sociale qui supervise et organise les prestations afin d'assurer le bon fonctionnement des services rendus auprès des familles.

Les tarifs sont établis en fonction de vos revenus et de votre situation familiale. Ils sont déterminés par



l'assistante sociale sur base d'un barème officiel, élaboré pour l'ensemble des services d'aide familiale de la Région wallonne. Ceux-ci varient de 0,87 à 7,81 EUR/heure (auxquels il faut ajouter 5% de frais de déplacements et d'administration).

Pour plus d'informations sur les services d'aide familiale, vous pouvez surfer sur www.mc.be/domicile ou contacter Aide & Soins à Domicile :

- Région de Mouscron-Comines : 056 85 92 92
 - Région de Tournai : 069 25 30 00
 - Région de Ath-Lessines-Enghein : 068 28 79 79
 - Région de Mons-Borinage : 065 40 31 31
- En dehors des heures de bureaux, une permanence téléphonique est assurée 24h/24, week-ends et jours fériés compris.

S'adapter aux besoins des familles

Mon travail d'aide familiale consiste à intervenir au domicile de personnes en difficultés, comme les personnes âgées en perte d'autonomie, les familles qui ont du mal à s'en sortir, les personnes malades ou handicapées... pour les aider à accomplir certains actes de la vie quotidienne comme l'aide à la toilette, la préparation de repas ou les courses.

La finalité de mon travail est de favoriser et de permettre à ces personnes, tout en étant raisonnable, de rester le plus longtemps possible chez eux, en assurant leur qualité de vie, leur bien-être et leur sécurité. C'est un travail de prévention et même, dans une certaine mesure, curatif.

Je travaille donc principalement sur le plan individuel, vis-à-vis de la personne elle-même, mais également sur le plan collectif et pluridisciplinaire avec la famille des bénéficiaires, le service (réunions d'équipe) et les différents intervenants (infirmières, médecin, avocat, CPAS, etc.).

Enfin, je trouve mon travail d'aide familiale très enrichissant et varié car je dois sans cesse m'adapter aux besoins des familles qui évoluent.

Le souhait de rester à domicile

Depuis 5 ans, Madame V. est encadrée tous les matins pour sa toilette par une aide familiale du service Aide et Soins à Domicile.

Madame V. : Prendre le temps le matin de me laver est indispensable à mon bien-être. Lorsque l'aide familiale m'aide à effectuer ma toilette, je ne me sens pas bousculée. C'est un moment où je peux discuter, être entendue, comprise. Chaque jour, l'aide familiale m'encourage et me stimule.

Madame et Monsieur M. sont respectivement âgés 89 et 91 ans. Ils font appel au service depuis 8 ans et ce, à raison de 2 heures par jour, principalement pour la préparation des repas.

Monsieur M. : Nous apprécions beaucoup l'aide apportée par le service (préparation des repas, courses, petit ménage...) car cela nous permet de rester chez nous. Nous attendons toujours l'aide familiale avec impatience car nous pouvons discuter avec elle de nos difficultés actuelles et de notre histoire dans notre environnement familial. Nous nous sentons bien encadrés, écoutés, compris et soutenus par l'aide familiale. Elle ne nous bouscule pas lorsqu'elle s'active pour assumer le travail. Nous lui sommes très reconnaissants car nous bénéficions de repas frais chaque jour et de menus imposés ; nous mangeons équilibré et "ça sent bon chez nous". Notre souhait est de rester à domicile et d'accueillir si nécessaire le passage de l'aide familiale.

Nos magasins d'optique

Le soleil peut causer des dégâts irréversibles aux yeux !



L'exposition prolongée aux dangereux rayons UV contribue à l'apparition de maladies oculaires graves.

Toutes les lunettes solaires ne protègent pas vos yeux de la même manière.

Les verres solaires de mauvaise qualité peuvent s'avérer très dangereux. Ils provoquent la dilatation des pupilles sans filtrer tous les rayons UV. Ceux-ci laissent pénétrer encore plus de rayons nocifs dans les yeux et vous ne vous en rendez pas compte.

Porter des lunettes solaires de qualité est donc indispensable !

Pour celles et ceux qui portent des verres correcteurs, il est tout à fait possible d'adapter des lunettes solaires à votre vue.

Nos magasins vous proposent une monture et des verres correcteurs à partir de 66 EUR*.

Pour les sportifs, il est tout à fait possible d'adapter des lunettes de sport à votre correction, quelle que soit votre discipline.



Tous les verres solaires qui sont vendus dans nos magasins vous garantissent une protection optimale afin que vous préserviez votre vision de longues années.

Nos opticiens, vous conseilleront au mieux dans le choix de votre monture solaire.

Nos magasins :

Ath - Rue haute, 25

- 068 55 33 08

Comines - Rue de Wervicq, 13

- 056 85 32 30

Mons - Rue des Canonnières, 1

- 065 34 24 45

Mouscron - Rue du Bas Voisinage, 77

- 056 56 12 65

Tournai - Rue Saint-Brice, 56

- 069 68 64 94

Ouverture

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Le samedi de 9h à 12h30.

*Offre valable pour les membres de la Mutualité chrétienne.

Actualité

La carte SIS disparaîtra bientôt au profit... de la carte d'identité

On vous demandera de plus en plus souvent votre carte d'identité électronique à la place de votre carte SIS. Cette dernière est en effet amenée à disparaître progressivement à partir de janvier 2014.

Les pharmaciens, les hôpitaux et les prestataires de soins pourront désormais

consulter en ligne les données relatives à l'Assurance Maladie-Invalidité grâce au numéro de registre national qui y figure. Certains utilisent déjà ce nouveau système mais ne jetez surtout pas votre carte SIS ! En effet, elle peut encore vous être demandée. Vous serez bien entendu tenu in-

formé en temps et en heure de la disparition définitive de la carte SIS que vous devez toujours présenter, pour rappel :

- Lors de l'achat de médicaments remboursables chez le pharmacien
- Lors de l'admission ou de soins à l'hôpital
- Lors de chaque contact avec la Mutualité

Infos Mutualité

Calendrier de paiement des indemnités juin-juillet-août

A titre informatif, vous trouverez ci-dessous les dates auxquelles seront payées les indemnités d'invalidité et les indemnités d'incapacité primaire pour le prochain trimestre. Cependant, soyez attentifs car, selon les organismes financiers, ces paiements arriveront un peu plus tard sur votre compte bancaire.

Date de réception du paiement :
Sur un compte bancaire Belfius ou CBC : date du paiement + 1 jour

Sur autre compte bancaire : date du paiement + 3 jours
Par assignation postale : date du paiement + 4 jours
Les congés bancaires peuvent amener un délai supplémentaire.

Les indemnités d'invalidité en régime général et en régime indépendants

Juin 2013	25-06-2013
Juillet 2013	26-07-2013
Août 2013	27-08-2013

Les indemnités d'incapacité primaire

Période	Dates de paiement
La 1 ^{ère} quinzaine de juin	20-06-2013
La 2 ^{ème} quinzaine de juin	02-07-2013
La 1 ^{ère} quinzaine de juillet	19-07-2013
La 2 ^{ème} quinzaine de juillet	02-08-2013
La 1 ^{ère} quinzaine d'août	20-08-2013
La 2 ^{ème} quinzaine d'août	02-09-2013

ÇA SE PASSE

De ferme en ferme... à vélo

///

Le 30 juin, le Parc Naturel des Plaines de l'Escaut vous invite à rencontrer deux agriculteurs qui vous feront part de leurs parcours, leurs passions, leurs actions en faveur de l'environnement.

Quand et où ? Le départ se fait à 14h à la Ferme Faux de Wasmes Audemez-Briffueil . La balade s'achèvera vers 17h.

Prix : 5 EUR (gratuit pour les moins de 14 ans).

Infos et inscriptions : au 069 77 98 10 ou par e-mail via accueil@plainedelescaut.be.

Marche ADEPS à Tournai

///

Dans le cadre de la Journée des Partenariats organisée le 25 août à l'avenue Leray (sur la plaine se trouvant entre l'école du Château et l'école Saint André), EnéoSport organise une marche ADEPS à travers la ville de Tournai et sa campagne proche.

De 8h à 18h, venez vous inscrire sur des distances de 5-10-15 et 20 km dans le cadre chaleureux et convivial de la Fête des Partenariats. Bar, restauration, village du monde, animations pour les enfants, etc.

Informations au 0477 22 08 08 ou pierre.picq@skynet.be

À VOTRE SERVICE

Permanences Impôts

///

Comme chaque année, le MOC de Mouscron-Comines organisera des permanences dans les bureaux de la Mutualité chrétienne, pour vous aider à remplir votre déclaration d'impôts.

Mouscron - Rue Saint Pierre

Les mercredi 12 et 19 juin de 9h à 11h30.

Les jeudis 13 et 20 juin de 9h à 11h30.

Dottignies

Le vendredi 7 juin de 17h à 19h.

Herseaux

Le lundi 10 juin de 9h à 11h30.

Pecq

Le vendredi 14 juin de 9h à 10h30.

VACANCES

Séjour à Banneux du 19 au 23 août

///

Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, organise comme chaque année un pèlerinage à Banneux. Ce pèlerinage est toujours un moment très apprécié de partage, d'introspection et de convivialité.

Nous nous rendons au sanctuaire pour diverses cérémonies : messe et bénédiction des malades. Une procession aux lumières vers la Chapelle des Apparitions est organisée par notre aumônier...

Logement : Chambres à deux lits dans le Château de Chaityfontaine, situé face au site marial. Dans son écrin de verdure, le château procure une tranquillité d'autant plus appréciée que la distance qui le sépare de la source n'est que de 300 mètres. De quoi vivre pleinement les activités du sanctuaire et se reposer dans le calme.

Il reste quelques places. Ne tardez pas à réserver !

Prix : 310 EUR pour les membres Mutualité chrétienne (465 EUR pour les non-membres).

Ce prix comprend le voyage en car, la pension complète, les animations et l'accès aux célébrations.

Renseignements et inscriptions : Altéo Tournai 069 25 62 68

- alteo.tournai@mc.be

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie
Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai
Éditeur responsable : Virginie De Clercq
Fax : 069 21 25 65
E-mail : haipt@mc.be

Tél. 069 25 62 11

Transport des malades : 078 05 50 05

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7