

ÉNEO

## Ateliers informatiques pour seniors débutants

///

Un tout nouveau cours "débutant" est lancé. Michel, notre professeur volontaire, vous invitera à découvrir la machine, à appréhender l'outil informatique et à utiliser petit à petit l'ordinateur.

Le module débutant commencera début octobre et aura lieu sur 8 séances continues.

Prix du module complet de 8 séances pour les membres Énéo : 40 EUR

Cours les mardis de 9h30 à 11h30 (1/10 - 8/10 - 15/10 - 22/10 - 5/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11) ou cours les jeudis de 14h à 16h (3/10 - 10/10 - 17/10 - 24/10 - 7/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11).

Ce stage se donnera au sein du local informatique de la Mutualité chrétienne, 4 rue de Paris à 7500 Tournai.

Le nombre de places est limité. Inscriptions et renseignements au 069 25 62 62 ou par mail : eneo.tournai@mc.be

## Gym d'entretien pour les seniors

///

énéoSport Mons a le plaisir d'inviter tous les jeunes de 50 ans et plus à venir fréquenter leur club de gym d'entretien. Celui-ci a lieu tous les mercredis de 17h à 18h à l'école des Ursulines-Hall n°2, rue Valenciennoise à Mons. Bougez-vous, ça fait un bien fou !

Renseignements et inscriptions : 0473 83 90 33

## VIE FÉMININE

## Cours de gymnastique pour dames et jeunes filles à Tournai

///

Pour toutes celles qui désirent se maintenir en forme, vivre en harmonie avec leur corps, casser le rythme trépidant du train-train quotidien, prévenir la sédentarité, entretenir leur capital santé... Cette formule de gymnastique est pour vous.

Ne boudez pas votre envie de vous accorder une heure de détente dans la semaine, de maintien, de remise en forme, dans une ambiance simple et conviviale.

Quand ? Tous les mercredis de 19h30 à 20h30 (en dehors des vacances scolaires). Où ? école des Frères, rue du Four Chapitre 3 à Tournai

Renseignements au 0479 23 42 75 ou au 069 54 85 56

## Vos avantages

# Personne pour garder votre enfant malade ?

Votre enfant est malade et ne peut être admis à la crèche, chez l'accueillante ou à l'école ? Les gardes d'enfants malades des services Aide & Soins à Domicile et "A DO MI S'IL" sont là pour prendre soin de lui en votre absence.

Ce service s'adresse aux enfants jusqu'à 12 ans qui, pour des raisons médicales, sont écartés de collectivités telles que les crèches, les accueillantes encadrées, les écoles...

La garde est assurée par du personnel qualifié qui bénéficie d'un encadrement adapté et d'une formation continuée dans les domaines de l'enfance et de la santé.

La puéricultrice qui se rend au domicile de l'enfant malade lui offre une présence attentive et éducative (écoute, réconfort, jeux, lecture...) et lui apporte tous les soins nécessaires (alimentation, prise de température, hygiène, sieste, prise de médicaments indiquée par le médecin traitant). Elle ne pose toutefois pas d'actes techniques d'ordre médical (perfusion, injection) et n'effectue que les tâches ménagères en rapport avec la garde de votre enfant (changer la literie, aérer, préparer les repas).

En cas de besoin, vous pouvez contacter les services à tout moment du jour et de la nuit. Vous serez immédiatement informé de la disponibilité d'une puéricultrice. Les gardes peuvent avoir lieu, du lundi au vendredi, entre 7h et 19h (max. 9 h par jour). En fonction des disponibilités, la 1<sup>ère</sup> garde débute la demi-journée qui suit celle de l'introduction de la demande. Un certificat médical est indispensable, de même qu'une prescription en cas d'administration de médicaments.

Afin d'assurer un accompagnement familial de qualité et adapté à la demande, il est recommandé aux familles de s'inscrire préalablement et en dehors du contexte de la maladie de l'enfant.

Grâce à votre cotisation à la Mutualité chrétienne, vous pouvez bénéficier de 10 prestations gratuites par an par enfant et ce, sans faire l'avance des frais.

Pour plus d'informations sur les services de garde d'enfants malades, vous pouvez surfer sur [www.mc.be/garde-enfant-malade](http://www.mc.be/garde-enfant-malade) ou contacter :

- Aide & Soins à Domicile - région de Mouscron-Comines : 056 85 92 92
- Aide & Soins à Domicile - région de Tournai : 069 25 30 00
- A DO MI S'IL - régions de Ath-Les-sines-Enghien et de Mons-Borinage : 0473 56 06 33

En dehors des heures de bureaux, une permanence téléphonique est assurée 24h/24, week-ends et jours fériés compris.



## Témoignage d'une garde d'enfants malades

Diplômée en tant que puéricultrice, j'ai été engagée par l'ASD en tant que garde d'enfants malades à domicile. Mon travail consiste donc à m'occuper d'enfants malades lorsque les parents travaillent et n'ont pas d'autres solutions dans leur famille ou leur entourage.

Avant d'arriver au domicile de la famille, je connais déjà les informations importantes concernant l'enfant ainsi que sa maladie, ce qui me permet de prévoir des activités adaptées.

Une fois arrivée au domicile, je me présente à la famille et, ensemble, nous complétons les documents demandés par le service. Ensuite, ils me font visiter la maison et m'expliquent ce qu'ils attendent de moi.

Il arrive qu'au départ des parents, l'enfant soit méfiant ou mal à l'aise, je lui explique donc la situation, je l'occupe, le rassure et j'insiste pour qu'il m'appelle par mon prénom. S'il s'agit d'un bébé, je joue avec lui, je lui parle et le mets en confiance pour qu'il s'habitue à moi.

Durant la journée, je soigne l'enfant en lui donnant les médicaments prescrits par le médecin, je surveille sa température toutes les heures et je veille à son alimentation et à son hygiène.

J'effectue également différentes activités manuelles, verbales, sensorielles, musicales et culinaires (avec autorisation des parents) adaptées à l'âge de l'enfant.

Ça ne m'est encore jamais arrivé, mais s'il devait y avoir un problème, je possède les numéros de téléphone de la famille et de leurs médecins.

Le soir, au retour des parents, je leur transmets un rapport complet écrit et oral de la journée.

## Témoignage d'une famille

Notre fille Célestine est née le 26 mars 2012. Elle n'a pas eu de problème de santé sortant de l'ordinaire jusqu'à sa rentrée à la crèche début septembre. Ensuite, les soucis ont commencé. Célestine a été hospitalisée à plusieurs reprises en raison d'une pneumonie, ce qui nous a obligé à prendre des congés pour enfant malade. Au cours de sa dernière hospitalisation, notre pédiatre nous a fortement conseillé de l'écartier quelques temps de la crèche afin d'éviter toute nouvelle infection au niveau des poumons.

Nous nous trouvions alors dans une situation très inconfortable car nous ne pouvions pas faire garder Célestine par d'autres personnes, ce qui nous a contraint à prendre un nouveau congé. Nous avons appris que, grâce à notre mutualité, nous pouvions faire appel à un nouveau service pour bénéficier d'une garde d'enfant malade à moindre frais à domicile. Ouf !

Un petit coup de fil au service en question, quelques détails d'horaires, d'organisation et de demandes administratives sans complication et, le lendemain, voilà Ludvine qui sonne à notre porte. Nous échangeons à propos des problèmes de santé de Célestine, de ses prescriptions médicales, de ses habitudes à la maison... A partir de ce moment-là, nous avons pu reprendre nos activités professionnelles de façon normale, en sachant Célestine entre de bonnes mains. Ludvine a gardé Célestine, ce qui a été pour nous un véritable soulagement et pour Célestine, une véritable puéricultrice qui a veillé à son bien-être et lui a permis de faire des découvertes en tout genres grâce aux diverses activités réalisées. Depuis, Célestine n'a plus été hospitalisée.

Par la suite, nous avons encore fait appel au service pour des situations beaucoup moins graves et nous en sommes toujours aussi satisfaits ! Merci la Mutu et merci Ludvine.

// Justine et Louis

**QUALIAS**  
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition  
Partenaire Mutualité chrétienne

Nouveau chez Qualias

**FUITES URINAIRES**  
encore +  
Une solution adaptée avec la nouvelle gamme de protection AMD\*

+ performant  
- cher

\*Disponible dans vos magasins Qualias dès septembre 2013

**Toujours un Qualias près de chez vous :**

ATH : Rue Haute, 25 • 068/55 33 55  
COMINES : Rue de Wervicq, 13 • 056/85 32 30  
MONS : Rue des Canoniers, 1 • 065/34 24 40  
MOUSCRON : Rue du Bas-Voisinage, 77 • 056/56 12 60  
TOURNAI : Rue Saint Brice, 56 • 069/84 44 84

Nos magasins

# Déménagement du magasin QUALIAS de Tournai



Près de deux ans ont été nécessaires pour construire le nouveau magasin de Tournai. A partir du 23 septembre, l'équipe Qualias accueillera sa clientèle dans son nouveau bâtiment situé au 56 rue Saint-Brice.

Une surface de magasin plus que doublée, des espaces d'exposition lumineux spécialement étudiés pour mettre en valeur et tester les produits, un type de construction écologique permettant d'obtenir des performances énergétiques de type 'label A'... Autant de nouveautés que Qualias invite à découvrir dans son nouveau magasin.

Dans les rayons : produits d'incontinence, tensiomètres, glucomètres, aérosols, bas de soutien, bas de contention, chaise percée, chaussures confortables, lit médicalisé, fauteuil relax-releveur... Derrière le comptoir, des conseillers n'attendent qu'une chose : guider les clients.

Leur équipe propose également un large choix de montures de lunettes parmi des marques de qualité et ce, aux meilleurs prix. Des opticiens-optométristes prodigueront leurs conseils pour trouver les verres les plus adaptés à la personne : verres unifocaux, double-focaux, dégressifs, verres progressifs de dernière génération auxquels il est plus facile de s'habituer et tout type de lentilles.

Un parking (15 places) est réservé à la clientèle et est accessible par la rue Pierre Caille. Deux portes d'entrée automatiques facilitent l'accès



Derrière le comptoir, des conseillers n'attendent qu'une chose : guider les clients.

au magasin, que ce soit par l'entrée principale de la rue Saint Brice ou via l'entrée arrière donnant directement sur le parking. Un passage a également été aménagé entre le parc de la Mutualité chrétienne et le magasin.

Pour fêter l'inauguration de leurs nouvelles installations, l'équipe Qualias réservera quelques surprises dans les semaines à venir : conférences, animations... Plus d'infos dans les prochaines éditions du journal En Marche.

Attention : pour cause de déménagement, le magasin de Tournai sera exceptionnellement fermé les ven-

dredi 20 et samedi 21 septembre. Les magasins de Ath, Comines, Mouscron et Mons ne sont pas concernés par cette fermeture.

Durant ces deux jours, Meditex (Rue de Maire 5 à Froyennes), est à votre disposition pour l'achat du matériel médical et d'incontinence.

## Les magasins Qualias :

Tournai - Rue Saint-Brice 56  
069 84 44 84  
Ath - Rue Haute 25  
068 55 33 55  
Comines - Rue de Wervicq 13  
056 85 32 30  
Mouscron - Rue du Bas Voisinage 77 - 056 56 12 60  
Mons - Rue des Canoniers 1  
065 34 24 40

## Infos Mutualité

# Calendrier de paiement des indemnités jusque fin 2013

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 ! 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'incapacité primaire

| Période                                    | Dates de paiement |
|--------------------------------------------|-------------------|
| La 1 <sup>ère</sup> quinzaine de septembre | 19-09-2013        |
| La 2 <sup>ème</sup> quinzaine de septembre | 02-10-2013        |
| La 1 <sup>ère</sup> quinzaine d'octobre    | 18-10-2013        |
| La 2 <sup>ème</sup> quinzaine d'octobre    | 04-11-2013        |
| La 1 <sup>ère</sup> quinzaine de novembre  | 20-11-2013        |
| La 2 <sup>ème</sup> quinzaine de novembre  | 02-12-2013        |
| La 1 <sup>ère</sup> quinzaine de décembre  | 17-12-2013        |
| La 2 <sup>ème</sup> quinzaine de décembre  | 27-12-2013        |

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

|                |            |
|----------------|------------|
| Septembre 2013 | 25-09-2013 |
| Octobre 2013   | 28-10-2013 |
| Novembre 2013  | 26-11-2013 |
| Décembre 2013  | 18-12-2013 |

## ALTÉO

## Conférence/animation "le Cholestérol"



///

>> Jeudi 12 septembre à 10h

A un certain âge, quelques petits soucis de santé peuvent apparaître, comme le cholestérol. Si celui-ci est essentiel à la vie, il nous est souvent présenté comme l'ennemi alimentaire n°1. Le cholestérol est fabriqué au ¾ par notre organisme (foie, intestin, peau...) le quart restant provenant de notre alimentation (produits d'origine animale, charcuterie, viandes grasses, fromages, beurre, œufs...). Plusieurs facteurs affectent votre niveau de cholestérol dans le sang : l'âge, l'hérédité, l'obésité, l'absence d'exercice physique et l'alimentation. Dans ce cas, il s'accumule dans le sang et se dépose sur les parois artérielles. Ce processus peut entraîner une crise cardiaque ou même la mort subite. Il est donc prudent de vérifier régulièrement son taux de cholestérol sanguin. Mais alors que puis-je faire sur le plan alimentaire ? Madame Sophie Baelen, diététicienne, vous présentera la problématique de cette pathologie et vous donnera quelques conseils.

Paf : gratuit

Lieu : Mutualité chrétienne salle 3, rue Saint Joseph 8 à Mouscron.

Renseignement et inscription obligatoire au 056 39 15 21

## Initiation au théâtre à destination d'un large public

///

Altéo vous propose un atelier de découverte des techniques théâtrales pour développer la confiance en soi, découvrir le plaisir de jouer en se libérant du regard de l'autre et affirmer sa singularité (travail sur le corps, le contact et la voix, prendre conscience des ses mouvements et de ses expressions corporelles, etc.).

Les séances se déroulent toutes les deux semaines, le mercredi de 16h à 17h30 à la Mutualité chrétienne de Mouscron (sauf pendant les congés scolaires).

Renseignement et inscription auprès d'Emilie Willo, Animatrice Altéo Mouscron-Comines. Tel : 056 39 15 21 - Email : alteo.mouscron@mc.be

## Initiation à l'informatique

///

De nos jours, manier l'outil informatique est devenu une nécessité aux yeux de notre société. En effet, comment pouvoir garder contact avec autrui et s'informer sans passer par la case ordinateur ?

Que diriez-vous d'être aussi "à la page" et de participer aux formations informatiques proposées par Altéo Mouvement ? Celles-ci sont destinées aux personnes malades, valides et handicapées et pour les débutants voulant se familiariser avec un ordinateur.

Elles sont organisées en 5 séances les mercredis matin de 9h à 11h dans les locaux de la Mutualité chrétienne, rue Saint Pierre à Mouscron. Une participation de 25 EUR sera demandée pour les membres Altéo et de 35 EUR pour les non-membres Altéo.

N'hésitez pas à venir nous rejoindre dans un groupe où chacun travaille à son rythme et est encadré par un suivi personnalisé, le tout dans une ambiance conviviale.

Renseignement et inscription auprès d'Emilie Willo, Animatrice Altéo Mouscron-Comines. Tel : 056 39 15 21 - Email : alteo.mouscron@mc.be

## Accessibilité et mobilité pour tous... Comines, un modèle ?

///

Se déplacer lorsque l'on est confronté à un handicap peut être un parcours du combattant. Dans plusieurs villes de la province, avec les mandataires locaux, nous nous sommes mis en conditions afin de s'en rendre compte par le vécu.

La commune de Comines a déjà énormément travaillé sur l'accessibilité pour tous. Venez découvrir ces aménagements et trouver de nouvelles idées !

Intervenants : Gilbert Deleu (Bourgmestre), Marie-Eve Desbuquoit (1<sup>ère</sup> échevine) et Stéphane Dejonghe (conseiller communal).

Date : le 17 septembre de 13h30 à 16h.

Paf : gratuit

Lieu : école "Les Aubiers", avenue d'Argenton Châteaux 74 à 7780 Comines

Renseignements et inscriptions auprès d'Altéo au 056 39 15 21

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie  
Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai  
Éditeur responsable : Virginie De Clercq  
Fax : 069 21 25 65  
E-mail : haipi@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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7