

QUALIAS

Semaine de la vue du 18 au 22 novembre dans notre magasin de Mons



Venez découvrir nos tous derniers équipement à la pointe de la technologie. Durant toute cette semaine, vous aurez l'occasion de faire contrôler la puissance de vos lunettes. Un opticien-optométriste vous fera également passer un examen de la vue afin de vérifier si vous êtes correctement corrigé. Le tout sans rendez-vous ! Attention, ces examens ne remplacent en rien une visite chez votre ophtalmologue. En tant que membre de la Mutualité chrétienne, bénéficiez de ristournes de 20% à 40% sur vos montures et vos verres. Qualias : 1 rue des canonniers à 7000 Mons - 065/34.24.45

ÇA SE PASSE

Recherche bénévoles

L'ASBL Vertefeuille (Maison de repos et Maison de repos et de soins et Résidence-services) recherche des volontaires. Vous disposez de temps que vous êtes prêt à réserver aux personnes âgées ? Vous êtes intéressés par leurs "récits de vie" ? Vous êtes prêt à leur tendre une oreille attentive dans un climat de respect, de discrétion et de confidentialité ? Vous pouvez offrir vos services pour : - véhiculer les résidents le lundi et le jeudi matin (9h30 - 12h) pour le service de kinésithérapie ; - l'atelier d'écriture (aide à l'écriture) qui se déroule le mercredi matin (9h30-12h) un mercredi sur deux. Lieu : ASBL Vertefeuille, 194 chaussée de Renaix à 7500 Tournai Infos : 069/66.87.37 ou 069/66.87.00

ÉNÉO

>> Stage informatique pour les + de 50 ans débutants.



Des ateliers débutants démarreront dans différentes régions les prochaines semaines. Nos animateurs volontaires vous guideront au fur et à mesure pour découvrir la machine, apprivoiser l'outil informatique et utiliser petit à petit l'ordinateur. Des cours et des stages "débutants" s'organisent dès à présent à Ath et à Frasnes. D'autres sessions seront organisées à Péruwelz en novembre et à Mouscron en janvier. Nombre de places limité. Inscriptions et renseignements au 069/25.62.62

>> Trucs et astuces : l'éco-consommation au quotidien

Dans le cadre de sa quinzaine (15ZEN) "Comment (re)devenir acteurs de ses modes de consommation au quotidien" (programme complet sur simple demande), Énéo vous propose une journée autour de l'éco-consommation. Lors de cette journée vous êtes invités à participer à toute une série d'ateliers animés par des professionnels : "Consommons local et de saison", "Trucs et astuces dans sa maison", "Les bons outils des aînés", "Recycler les sachets plastiques en accessoires utiles"... Aussi, des animations-débat sur "L'assiette écologique et savoureuse", "Les dangers des crédits à la consommation" et "L'image des aînés dans la publicité". Enfin, une série d'activités sportives seront proposées : Pilate, Zumba Gold, Chi Ball, danse de ligne et irlandaise. Nous vous proposons de redécouvrir l'éco-consommation au quotidien : est-ce un nouvel état d'esprit ou un juste retour à un mode de consommation réfléchi, raisonnable, éclairé et critique ?

Date : le mardi 26 novembre
Lieu : "Les danses d'Hélène" 23 avenue de Maire à 7500 Tournai (derrière le magasin de jouets Mégaland. Accès et parking aisés).
Prix : 10 EUR sans le repas et 20 EUR avec le repas.
Infos et inscriptions : 069/25.62.62 • eneo.tournai@mc.be

Le programme complet de la 15ZEN du 18 au 29 novembre avec le descriptif de chaque activité est disponible chez Énéo Tournai, 44 rue Saint-Brice.

CONFÉRENCE/ANIMATION

Migraine et autres maux de tête



La migraine, qui se caractérise par des maux de tête et des nausées, est trois fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Vous vous posez des questions à ce sujet ? Le Docteur Moens se fera un plaisir de répondre à vos questions. Date : le jeudi 14 novembre à 14h
Prix : Entrée gratuite
Lieu : Mutualité chrétienne, 8 rue Saint Joseph à 7700 Mouscron.
Infos et inscription obligatoire : 056/39.15.21

Aide à domicile

Besoin d'un coup de main pour entretenir votre maison ?

Votre état de santé ne vous permet plus d'entretenir votre maison ? Vous avez besoin d'un coup de main pour votre repassage ? Les aides ménagères des services Aide & Soins à Domicile collaborent à votre confort chez vous.

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 familiale, de garde à domicile, de garde d'enfants malades mais aussi un service d'aide ménagère.

L'aide ménagère collabore au bien-être des familles, des personnes âgées et des personnes en perte d'autonomie. En Hainaut Picardie, ce sont ainsi plus de 650 familles qui font appel à leurs services. L'aide ménagère collabore à votre bien-être et à votre confort à domicile, tout en restant attentive à vos besoins. Concrètement, elle accomplit toutes les tâches nécessaires pour assurer un bon entretien de votre habitation : nettoyage des pièces de vie (poussières, nettoyages des sols...), des vitres et des abords. Par contre, la personne ne peut rien faire qui touche au corps du bénéficiaire et ne peut

pas manipuler de l'argent. Par sa présence, elle apporte également écoute, réconfort et soutien. L'aide ménagère travaille en équipe et collabore avec les autres prestataires ASD qui se rendent éventuellement à votre domicile. Elle bénéficie de l'encadrement d'une assistante sociale, d'une formation continue et est tenue au secret professionnel.

Lorsque vous adressez une demande au service, une assistante sociale se



Lorsque vous adressez une demande au service, une assistante sociale se rend chez vous. Avec vous, elle analyse vos attentes...

rend chez vous. Avec vous, elle analyse vos attentes et la façon la plus adéquate d'y répondre. Le temps de présence des aides ménagères et l'horaire seront définis selon vos besoins et les disponibilités du service.

Témoignage de Maria Denaro, aide ménagère depuis 25 ans

Mon rôle est avant tout le nettoyage pour le bien-être de l'usager. Depuis mes débuts dans le métier, je constate que celui-ci a beaucoup évolué au fil des ans. Au début de ma carrière, j'allais au domicile de personnes jeunes et moins jeunes, qu'elles soient en bonne ou mauvaise santé, et j'y effectuais exclusivement des prestations de nettoyage. Aujourd'hui, en plus de nos tâches d'entretien, nous réconfortons les personnes par le dialogue, une présence et une écoute bienveillante. Parfois, elles nous confient leurs soucis, les problèmes et les craintes qu'elles rencontrent au quotidien. Être écoutées les aide à avancer et à se sentir mieux car elles peuvent compter sur notre discrétion.

Parfois, si j'estime que le problème qui m'a été confié est trop lourd à porter ou que la personne semble aller moins bien, j'en avais avisé mon assistante sociale afin d'éventuellement améliorer la situation de la personne avec une aide. Dès lors, j'estime que nous occupons, en tant que professionnelles de l'aide à domicile, une place importante au sein de l'équipe de notre service. Si notre métier peut être assez éprouvant physiquement, nous avons un réel plaisir à réaliser nos tâches. Nous sortons de la maison le sourire aux lèvres avec le "Merci, à la semaine prochaine" de la personne, ce qui nous donne l'envie d'y retourner la prochaine fois...

Témoignage d'une bénéficiaire, Madame D., 79 ans

L'aide ménagère vient 4 heures toutes les semaines chez moi, depuis quelques années maintenant. Elle s'assure bien entendu que ma maison soit bien entretenue et nettoyée, ce que je n'arrive plus à faire moi-même. J'ai une totale confiance en elle, elle entretient mon logement comme si c'était le sien.

Au fil des ans, un lien de confiance s'est tissé entre nous. L'aide ménagère me soutient, m'écoute et est bienveillante envers moi. Je peux lui faire confiance, elle reste discrète et m'apporte du réconfort dans mon quotidien parfois monotone.

Pour toutes les autres tâches de la vie quotidienne, j'arrive encore à m'en sortir seule, ou alors mes enfants m'aident, pour les courses par exemple. Mais le ménage de ma maison était devenu trop lourd physiquement, et je suis tranquillisée par le simple fait de savoir que chaque semaine, celui-ci sera fait impeccablement par l'aide ménagère.

Je sais aussi que si j'en avais un jour besoin, je pourrais éventuellement bénéficier d'autres services proposés par l'ASD, mon aide ménagère m'en a déjà parlé. C'est assez rassurant de savoir qu'elle se tracasse de ma santé et de mon quotidien, mais pour le moment l'organisation actuelle me convient parfaitement.



Vacances 7-18 ans

Les vacances avec Jeunesse & Santé

Jeunesse & Santé propose un large panel de séjours attractifs et originaux pour les jeunes de 7 à 18 ans ! Du ski pour les ados, en passant par l'équitation, le cirque ou la ferme pour les plus jeunes, Jeunesse & Santé met tout en œuvre pour proposer une offre complète et variée.

Jeunesse & Santé est une organisation de jeunesse partenaire de la Mutualité chrétienne. Dans chacun des séjours, vous retrouverez les atouts de J&S : des animations originales, des jeux inédits, des veillées insolites et une ambiance fantastique !

Tous les séjours répondent aux normes d'encadrement et de qualité imposées par l'ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance) et sont encadrés par des animateurs bénévoles. Ces animateurs, tous plus motivés les uns que les autres, sont formés par nos soins dans le cadre d'une formation d'animateurs reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Tout ceci nous permet donc de vous garantir des vacances de qualité, qui respectent le rythme et le bien-être de chacun des participants. N'hésitez plus, rejoignez-nous !

Séjours pour les 7-13 ans (enfants nés entre le 1/01/2001 et le 31/12/2007)

> **Séjour à la Ferme à Chêne**
Du 3 au 8 mars
Âge : 7-13 ans



Lors de ce séjour, vos enfants auront l'occasion de soigner les animaux de la ferme et de participer à quelques travaux, comme de vrais petits agriculteurs. Avec les animateurs, ils participeront à diverses animations axées sur la nature et l'environnement.

Le séjour se déroulera à la Ferme de la Géronne. Une équipe de cuisinots accompagne le groupe et est chargée de concocter de bons petits plats.

> **Séjour Aventure à Spa**
Du 2 au 7 mars
Âge : 9-13 ans



Tout au long de ce séjour, J&S proposera aux enfants des activités dignes d'un aventurier ! Ils auront l'occasion de s'essayer sur un circuit de cordes attachées d'arbre en arbre, d'apprendre à s'orienter et à retrouver leur chemin dans les bois à l'aide de cartes et de boussoles. Il va de soi qu'ils seront encadrés par des gens qui connaissent le métier ! S'il neige, ils pourront pratiquer des activités hivernales (ski de fond, luge, etc.). Ils goûteront également aux activités "made in Jeunesse & Santé" concoctées tout spécialement pour eux.



> **Séjour Équitation à Graide**
Du 3 au 8 mars
Âge : 11-13 ans

Connaitre le cheval, le nourrir, le soigner et bien sûr le monter... le séjour idéal pour tous les amoureux des chevaux. Le centre comprend une piste couverte, ce qui permettra aux enfants d'exercer leur passion quelle que soit la météo. Si le temps le permet, des promenades sont également prévues selon les niveaux. À d'autres moments, les animateurs J&S feront vivre aux participants des activités passionnantes : grands jeux, veillées, ateliers d'expression, etc.

> **Séjour Cirque à Amougies**
Du 3 au 8 mars (pas de transport organisé)
Âge : 7-11 ans



Si votre enfant se sent l'âme d'un clown ou d'un jongleur : ce nouveau séjour est fait pour lui ! Un animateur spécialisé prendra le groupe en charge pour les activités cirque. Aussi, les animateurs J&S assureront l'animation le reste de la journée et proposeront aux enfants un programme d'activités riche et varié.

> **Séjour Nature à Roisin**
Du 7 au 11 avril
(pas de transport organisé)
Âge : 7-13 ans

Entre la découverte des empreintes des animaux sauvages, l'observation des oiseaux, la fabrication de nichoirs, les promenades thématiques et les activités concoctées par l'équipe d'animation, votre enfant aura le privilège d'explorer la nature dans un cadre enchanteur.



Séjours pour les 14 ans (enfants nés en 2000)

L'année de ses 14 ans, votre enfant a l'occasion de partir en séjour à l'étranger à un prix super intéressant grâce à votre cotisation à l'assurance complémentaire de la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie.

> **Séjour Équitation à Marchin**
Du 6 au 11 avril - Âge : 14 ans



Nouveau séjour, nouveau concept ! Un camp pour les jeunes de 14 ans à Pâques pour les fervents d'équitation. Le manège du Ry de Lize accueillera le groupe pour les leçons d'équitation. Deux fois trois heures par jour sont au programme.

Les enfants logeront dans le gîte de la ferme de Tahier, gîte familial situé à quelques kilomètres du manège. Des navettes quotidiennes seront organisées pour permettre au groupe de se rendre au manège. Le soir, les jeunes pourront participer à la confection des repas. Ambiance garantie.

> **Séjour Ski à Valmeinier**
Du 1^{er} au 8 mars - Âge : 14 ans



Situé au sud de la Savoie, Valmeinier offre à ses visiteurs un point de vue splendide sur les sommets environnants de la Vanoise et des Écrins. Au niveau du ski, la station possède un domaine skiable de 150 km de pistes, entre 1430 m et 2600 m d'altitude, permettant à chaque skieur de profiter de la glisse, quel que soit son niveau. Quatre heures de leçons seront dispensées par des moniteurs de l'École française de ski. Les animateurs J&S les accompagnent et prennent le relais pour les animations de soirée.

> **Séjour Ski en Tchèque**
Du 1^{er} au 8 mars - Âge : 14 ans

La Tchèque : une nouvelle destination ski à découvrir ! Grâce à la collaboration entre les différents domaines skiabiles, cette région est devenue le plus grand domaine skiable des Monts des Géants. Les pistes démarrent sur le flanc du Studenov. Les skieurs partent et reviennent de l'hô-

Notre offre de séjours en résumé

CARNAVAL				
03/03 au 08/03	Chêne	Ferme	7-13 ans	97 EUR
02/03 au 07/03	Spa	Aventure	9-13 ans	108 EUR
03/03 au 08/03	Graide	Equitation	11-13 ans	134 EUR
03/03 au 08/03	Amougies	Cirque	7-11 ans	92 EUR
01/03 au 08/03	Valmeinier	Ski	14 ans	490 EUR
01/03 au 08/03	Tchéquie	Ski	14 ans	490 EUR
28/02 au 08/03	Mariapfarr	Ski	15-18 ans	711 EUR
07/04 au 11/04	Roisin	Nature	7-13 ans	84 EUR
06/04 au 11/04	Marchin	Equitation	14 ans	200 EUR
11/04 au 19/04	Camporrobbles	Multi-activités	15-18 ans	699 EUR
26/07 au 04/08	Salavas	Multi-activités	14 ans	331 EUR
11/07 au 20/07	Valle Aurina	Multi-activités	14 ans	351 EUR

tel. Des moniteurs qualifiés dispenseront des leçons de ski en français. Les animateurs J&S assureront l'animation en soirée.

> **Séjour Multi-activités à Valle Aurina (Italie)**

Du 11 au 20 juillet - Âge : 14 ans
Valle Aurina se situe dans le sud du Tyrol, en Italie. Cette magnifique région compte au moins 80 sommets dont plusieurs d'une altitude supérieure à 3000 mètres. Au programme de ce séjour : piscine, VTT, rafting et accrobranche. Une randonnée mènera les jeunes vers un refuge de montagne où ils passeront une nuit. En plus de ces activités, l'équipe Jeunesse & Santé proposera des animations variées et attrayantes.

> **Séjour Multi-activités à Salavas (Sud de la France)**

Du 26 juillet au 4 août
Âge : 14 ans
Salavas est situé au Sud de l'Ardèche, dans le Bas Vivarais. Au programme de ce séjour : randonnée aventure, baignades, spéléologie, parcours acrobatique forestier, visites de la région... Des activités qui seront autant de moments de joie et de détente pour tous.

Séjours pour les 15-18 ans (enfants nés entre le 1/01/1996 et le 31/12/1999)

> **Séjour ski à Mariapfarr en Autriche**

Du 28 février au 8 mars
Âge : 15-18 ans

Mariapfarr se situe dans le nord-est du land de Salzbourg, la région la plus ensoleillée d'Autriche. Différents domaines skiabiles seront découverts, quatre heures de ski seront dispensées par jour par des moniteurs spécialisés. En dehors du ski, les animateurs de Jeunesse & Santé organiseront diverses activités.

> **Séjour Multi-activités à Camporrobbles en Espagne**

Du 11 au 19 avril
Âge : 15-18 ans

Ce séjour "Multiaventura en Valencia" permettra aux jeunes de vivre une expérience riche en sensations ! Au programme : canyoning, parcours accrobranche, course d'orientation, tyrolienne, escalade, etc. En plus de ce programme, les animateurs organiseront de nombreuses activités.

Réductions

Pour les séjours 7-14 ans, une réduction de 50% du prix du séjour est accordée pour les enfants à charge des membres qui, au moment de l'inscription, sont :

- bénéficiaires du revenu garanti aux personnes âgées ;
- bénéficiaires du revenu d'intégration (ex-minimex) ;
- bénéficiaires de l'intervention majorée (ex-VIPO) ;
- titulaires bénéficiant d'une allocation d'handicapé (du Service Public Fédéral de Sécurité Sociale) ;
- chômeurs complets indemnisés depuis plus de 6 mois (isolés ou chefs de famille).

Pour les séjours 15-18 ans, la réduction de 50% s'applique aux mêmes conditions, avec un maximum de 200 euros.

La brochure "Vacances J&S" est disponible dans tous les points de contacts de la Mutualité chrétienne. Toutes les informations sont également disponibles sur le site www.mc.be
Informations et inscriptions dès le 13 novembre : 069/25.63.25 • js.mchp@mc.be

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 ou auprès du 0800 10 9 8 7