

Solival

# Vers plus d'autonomie à domicile



La MC, via l'asbl Solival, apporte gratuitement des conseils et des solutions permettant d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie de la personne dans son environnement quotidien : conseil sur le choix d'aides techniques, projet d'aménagement du domicile et toute une série de petits conseils faciles à réaliser pour se simplifier le quotidien.

*Madame Simon vient de fêter ses 72 printemps. Elle habite toujours chez elle et est en pleine forme, même si de petits signes de l'âge commencent à se faire sentir (moins de force dans les mains, plus de difficultés à se baisser...). Malgré tout, elle a peur que l'addition de ces petites faiblesses l'empêchent un de ces jours de continuer à vivre chez elle...*

Le début de cette histoire vous fait penser à quelque chose ou à quelqu'un ? Sûrement. Mais savez-vous qu'un service totalement gratuit existe via votre mutualité pour vous permettre de trouver tout une série de trucs et astuces qui vont vous faciliter le quotidien ? Grâce aux ergothérapeutes du service Solival, vous pourrez trouver des réponses simples, faciles et peu onéreuses aux petits soucis qui vous empêchent de profiter pleinement de chaque moment de la vie.

**Quelques exemples**  
*"Depuis quelques temps, je n'ai plus assez de force pour couper ma viande."*

Solution : par l'achat de couteaux au design différent, vous aurez besoin de moins de force pour appuyer sur votre couteau, ce qui vous aidera dans la découpe de votre morceau de viande.

*"J'ai le dos plus raide et il devient difficile d'enfiler mes chaussettes en m'habillant le matin."*

Solution : grâce à un outil très simple appelé enfiler-chaussettes, vous n'aurez plus besoin de vous pencher jusqu'au sol pour revêtir vos pieds.



*"Notre rôle est vraiment un rôle de conseil", explique Emilie Gritten, ergothérapeute au service Solival.*

*"L'idée est de proposer une série de trucs et astuces ou de petits outils pas chers pour que la personne puisse se faciliter la vie. Quand les aménagements demandés sont plus lourds (aménagement d'une salle de bain ou autre), il nous arrive de faire plusieurs visites à domicile et parfois avec un architecte ou un entrepreneur. Les professionnels amènent leurs connaissances techniques et nous, celles de la maladie et des conséquences qu'elle peut avoir dans le quotidien des gens. Mais ce type de propositions ne se font que lorsque la personne est demandeuse. Nous ne souhaitons rien imposer, mais plutôt chercher ensemble la solution la plus adaptée à chaque situation."*

Au domicile ou dans la salle d'essais, les ergothérapeutes Solival vous accompagnent et vous conseillent. Puis, faut-il le rappeler : ce service est entièrement gratuit et accessible à tous.

Plus d'infos : [www.solival.be](http://www.solival.be) • 070/22.12.20 ou via l'assistante sociale de la MC, 087/30.51.11 • [social.verviers@mc.be](mailto:social.verviers@mc.be)

Un service totalement gratuit existe via votre mutualité pour vous permettre de trouver tout une série de trucs et astuces qui vont vous faciliter le quotidien.



## En savoir plus

L'asbl Solival intervient gratuitement pour tout type de demande, quel que soit l'âge de la personne : petites aides techniques, adaptations simples ou aménagements plus conséquents requérant une intervention de l'AWIPH ou non.

Solival édite également des fiches d'information et des dossiers spécifiques à l'intention de la personne, de la famille et des professionnels. Intéressé(e) par une des problématiques suivantes ? Commandez les brochures auprès de Solival !

> Comment éviter les chutes ? Prévention des chutes chez la personne âgée à domicile

> Aménagement de la salle de bains :

- pour résoudre vos problèmes d'équilibre, de stabilité, de souplesse...
- lorsqu'on se déplace en chaise roulante
- pour un enfant en fauteuil roulant
- pour un enfant rencontrant des difficultés à se déplacer seul

> Aides pour la vie quotidienne :

- lorsqu'on a des problèmes de préhension
- lorsqu'il est difficile de réaliser des mouvements amples

Contact : 070/22.12.20 • [info@solival.be](mailto:info@solival.be). Ces 7 brochures sont également téléchargeables sur [www.solival.be](http://www.solival.be)

Plus d'infos : 070/22.12.20 • [www.solival.be](http://www.solival.be) ou via l'assistance sociale au 087/30.31.11 • [social.verviers@mc.be](mailto:social.verviers@mc.be)



## Test

**Vous avez plus de 65 ans ? Faites le test et voyez si nos ergothérapeutes peuvent vous aider :**

Parcourez l'ensemble des propositions et cochez chaque phrase correspondant à votre situation.

- Je manque parfois de force pour couper ma nourriture.
- Je me lave à l'évier parce que je n'ose plus enjamber la baignoire.
- Je ne sais plus me laver les pieds ni les dos.
- J'ai des difficultés pour enfiler mon pantalon ou mes sous-vêtements.
- Je ne parviens plus à mettre mes chaussettes seul.
- Je porte souvent un pull parce que je ne parviens pas à attacher correctement mes boutons.
- Je manque de force pour ouvrir les bocaux, les bouteilles et les robinets.
- J'éprouve des difficultés à ramasser des objets au sol.
- Je ne parviens plus à me relever des toilettes. Je prends appui sur le lavabo.
- J'ai du mal à me relever de mon divan ou de mon lit.
- J'ai besoin d'appuis pour monter les escaliers, pour accéder à la porte d'entrée de ma maison ou encore pour descendre à la cave.
- Des différences de hauteur sont présentes entre les pièces de la maison et il m'arrive de trébucher ou de perdre l'équilibre.
- Je n'ose plus sortir de chez moi par peur de tomber.
- Lorsque je me déplace à l'extérieur, je dois faire des pauses régulièrement.

**Vous avez coché au moins une de ces cases ?**

Contactez le 070/22.12.20 ou envoyez un mail à [info@solival.be](mailto:info@solival.be)

Notre service Solival vous proposera des idées, des conseils pour vous "faciliter la vie" et vous permettre de conserver la plus grande liberté dans vos activités. Les ergothérapeutes se déplacent gratuitement chez vous afin d'analyser plus concrètement les possibilités d'adaptation, à moindre coût, de votre espace de vie.

Vous pouvez également découper le talon réponse ci-dessous et nous le retourner via une boîte aux lettres de la mutualité.

## TALON RÉPONSE

MADAME, MONSIEUR :

Rue

N°

Code Postal :

Localité :

Date de naissance :

Téléphone :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Souhaite :

- Un contact téléphonique pour obtenir plus d'informations.
- Le passage gratuit de l'ergothérapeute à domicile pour une analyse personnalisée de ce que je peux améliorer dans mon cadre de vie.
- L'envoi d'une documentation concernant Solival.

Malades chroniques

# Au service des malades chroniques

Vous l'avez certainement découvert dans votre journal En Marche à la fin du mois de septembre, un nouveau service a vu le jour il y a peu à la MC : le Point Info malades chroniques. Dédié aux personnes malades chroniques, il favorise l'accès à l'information grâce à une adresse e-mail et à une page web spécifiques.

Le 23 septembre dernier, en partenariat avec Altéo, la MC a rencontré le groupe "malades chroniques" de Verviers-Eupen. Après une brève présentation du projet, des animations ont été réalisées afin de recueillir les avis, d'écouter les attentes et de s'enrichir des expériences. Le but ? Construire et offrir un service qui réponde au plus près des demandes du public.

En résumé, informer simplement et clairement, avec humanité, rapidité et efficacité : voilà les attentes formulées par les personnes ce matin-là. Les compétences des personnes qui répondent au public doivent aussi faire l'objet d'attention.

Ces attentes ont été récurrentes lors des quatre autres rencontres. En effet, les groupes de personnes malades chroniques issus des régionales Altéo du Brabant wallon, de Namur, de Bruxelles et du Hainaut Oriental ont également été sollicités par la MC. En tout, une cinquantaine de personnes ont fait part de leur avis. L'équipe du Point Info malades chroniques veille donc à écouter et prendre en compte ces besoins légitimes lorsqu'elle interagit quotidiennement avec les personnes malades chroniques qui la contactent.

Et après ?

L'adresse e-mail et la page web ne sont qu'une première concrétisation

d'un projet global d'information et d'accompagnement dédié aux malades chroniques.

La MC attend d'évaluer les premiers mois de fonctionnement du Point Info afin de développer le service au plus près des besoins du public.

Contactez le Point Info malades chroniques  
 Adresse e-mail : [info.maladeschroniques@mc.be](mailto:info.maladeschroniques@mc.be)  
 Page web : [www.mc.be/info.maladeschroniques](http://www.mc.be/info.maladeschroniques)  
 Pour faciliter le traitement de votre demande, merci de préciser vos nom, adresse légale ou numéro de registre national.

Enéo Sport

# Rejoignez la Commission Sport !

Vous désirez créer de nouvelles activités sportives ? Vous souhaitez initier des projets pour rendre visible énéo-Sport ? Enfin, vous aimeriez être un relais entre le local et le régional ? énéo-Sport vous invite vivement à rejoindre sa Commission Sport ! Vous y serez chaleureusement accueillis par les différents membres qui la composent et qui se réunissent environ tous les deux mois. Venez faire bouger le sport !

Pour connaître la date de la prochaine réunion de la Commission ou obtenir de plus amples informations : 087/30.51.29 • [eneosportverviers@mc.be](mailto:eneosportverviers@mc.be)

Au plaisir de vous rencontrer !

// ANNE-CATHERINE COPPOLA,  
 ANIMATRICE ÉNÉOSPORT



Jeux de société

# Jouer ! Jouer !

La J&S<sup>2</sup>, cellule jeux de société de J&S, propose une soirée par mois pour venir jouer entre amis et découvrir de nouveaux jeux. Chaque soirée, un jeu sera mis à l'honneur et ses règles expliquées en détails. Quelques fois l'année, des soirées à thème seront proposées : soirée enquête, soirée horreur, etc. Amusement garanti dans une chouette ambiance, simple et dé-

contractée ! Ouvert à tous à partir de 14 ans.

- Infos pratiques :**
- Un samedi par mois de 19h à 22h30 (30/11 - 04/01 - 01/02 - 01/03 - 19/04 - 10/05 - 07/06)
  - Au réfectoire de la MC - rue Laoureux, 25-29 à Verviers
  - 1 EUR d'inscription à la cellule



- pour toute l'année.
- Des collations et boissons seront vendues à prix mini.
  - Une réservation est souhaitée pour chaque soirée par SMS au 0498/15.99.15 ou par mail à [laurence.damoiseau@scarlet.be](mailto:laurence.damoiseau@scarlet.be)

Venez nombreux !

Conférence agriculture

# L'agriculture wallonne a-t-elle encore un avenir ?

Le Ciep, service d'éducation permanente du MOC Verviers et De bouche à Oreille ASBL, réseau associatif actif au sein du Pays de Herve organisent une conférence-débat dans le cadre de la campagne du Ciep portant sur l'Union européenne. Au cœur du débat: la Politique agricole commune (PAC).

Puisque la réforme de la Politique agricole commune vient d'être opérée, il est pertinent de mieux appréhender ses impacts sur les agriculteurs wallons sans oublier ceux du Sud... En outre, dans un contexte de crise socio-économique et environnementale, cette réforme, favo-

rise-t-elle une agriculture plus respectueuse de l'homme et de l'environnement ?

Date : le mardi 12 novembre à 20h  
 Lieu : Salle Maquinay à Manahant  
 Entrée gratuite

MOUVEMENTS

## Projet consom'acteur

///

### >> Visite de la Canardière à Baelen

Lorsque nous approchons des fêtes de fin d'année, des idées de plats gastronomiques nous viennent en tête : truffes, homard, huîtres... et, bien sûr, le foie gras ! Autant de produits qui ne sont pas toujours locaux ni de saison. Pourtant, il existe, dans notre région, des entreprises familiales qui développent ces produits de fête, comme c'est le cas pour la Canardière de Baelen.

Date : le lundi 25 novembre à 14h

Lieu : La Canardière à Baelen (possibilité de co-voiturage au départ de la gare de Verviers)

Prix : 5 EUR (avec dégustation) pour les membres MC

Inscription au plus tard pour le 12 novembre : 087/30.51.29

• [eneo.verviers@mc.be](mailto:eneo.verviers@mc.be)



### >> Les protéines, atelier tartinades végétales

La viande coûte de plus en plus cher et on dit qu'on en mange trop, alors découvrons ensemble une alternative bon marché et gourmande : les légumineuses. Un peu oublié dans nos assiettes, le mariage heureux légumineuse/céréale constitue un apport important en acides aminés essentiels et peut être cuisiné de diverses manières. Curieux ? Nous vous proposons un atelier tartinades végétales pour y goûter !

Date : le mardi 3 décembre de 14h30 à 16h30

Lieu : réfectoire de la MC, 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers

Prix : 3 EUR pour les membres MC

Inscription au plus tard pour le 28 novembre (20 personnes max) :

087/30.51.29 • [eneo.verviers@mc.be](mailto:eneo.verviers@mc.be)



## Culture

///

### >> Projection du film "Toubkal 2011, une montagne intérieure"

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie des jeunes adultes souvent considérée comme profondément invalidante. Toubkal 2011 a le projet original de les emmener au sommet de l'Atlas. Les patients sont souvent anéantis par le diagnostic et mettent alors une croix sur de nombreux projets malgré parfois le peu de handicap. C'est qu'elle a mauvaise réputation cette "sclérose" et, malgré l'évolution colossale des moyens thérapeutiques, le mythe reste entier. Ce projet a l'ambition de mettre à l'honneur les patients et de tenter de casser l'image de lourd handicap qui colle désespérément à la SEP. La projection du film sera suivie du témoignage de certains participants.

Date : le mardi 26 novembre de 14h30 à 16h30

Lieu : réfectoire de la MC, 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers

Prix : 3 EUR pour les membres MC

Inscription au plus tard pour le 20 novembre : 087/30.51.29

• [eneo.verviers@mc.be](mailto:eneo.verviers@mc.be)



BIEN-ÊTRE

## Luminette

Les magasins Solival et Optival vous proposent ce mois-ci une lunette de luminothérapie.

Vous supportez mal le manque de lumière ? Vous êtes à la recherche d'un appareil de luminothérapie pratique et performant ?

Vous êtes quelqu'un d'actif et ne souhaitez pas rester assis à côté d'une lampe éblouissante ?

Découvrez la luminette, une lunette de luminothérapie portable et efficace 100% belge !

Prix de vente habituel : 219 euros\* - remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège.

Possibilité de location.

- Optival, 1/03 av. des Ardennes à 4500 Huy – 085/84.29.16
- Optival, 42 place du XX Août à 4000 Liège – 04/221.33.20
- Optival, 35 place Vinàve à 4910 Theux – 087/31.47.33
- Optival, 9 place du Marché à 4600 Visé – 04/379.76.11
- Solival, 475 route du Condroz à 4031 Angleur – 04/367.15.15
- Solival, 39B KirchstraBe à 4700 Eupen – 087/88.17.15

[www.solival.net](http://www.solival.net) – [www.optival.be](http://www.optival.be)

\* Offre valable jusqu'au 18 décembre 2013.



## Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers

Éditrice responsable :

Valérie Notelaers, Directrice régionale

Coordination : Laurence Lecoq

Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

[verviers@mc.be](mailto:verviers@mc.be)

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