

ÇA SE PASSE

L'éco-consommation au quotidien



/// Dans le cadre de sa quinzaine consacrée à la problématique "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 serez invités à participer à toute une série d'ateliers animés par des professionnels : consommer local et de saison, trucs et astuces dans sa maison, les bons outils des aînés, recycler les sachets plastiques en accessoires utiles... Vous pourrez participer à des animations-débats sur l'assiette écologique et savoureuse, les dangers des crédits à la consommation, l'image des aînés dans la publicité... Enfin, une série d'activités sportives seront également au rendez-vous: Pilate, Zumba Gold, Chi Ball, danse de ligne et irlandaise. L'éco-consommation au quotidien: est-ce un effet de mode ou un juste retour à un mode de consommation plus 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). Accès et parking aisés.

Prix : 10 EUR sans le repas, 20 EUR avec le repas.
Infos et inscriptions : 44 Rue Saint-Brice à 7500 Tournai - 069/25.62.62 • eneo.tournai@mc.be

Un programme complet de la Quinzaine "I5zen" avec le descriptif de chaque activité est également disponible.

OFFRE DE SERVICE

Recherche bénévoles en maison de repos

/// L'ASBL Vertefeuille, maison de repos et de soins et résidence-services, recherche des volontaires. Vous disposez de temps, même une heure par semaine ? Vous êtes prêts à le mettre à disposition des personnes âgées ? Vous êtes intéressés par leurs "récits de vie", vous souhaitez les écouter et les aider dans un climat de respect, de discrétion et de confidentialité ?

Vous pouvez offrir vos services pour :
- véhiculer des 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.

Infos : ASBL Vertefeuille - 194 chaussée de Renaix à Tournai - 069/66.87.37 ou 069/66.87.00

QUALIAS

Semaine de la vue du 2 au 7 décembre dans notre magasin de Mouscron



/// Venez découvrir nos derniers équipements 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 - 77 rue du Bas Voisinage à Mouscron - 056/56.12.60

NOVEMBRE

QUALIAS

Bandagiers - Orthopédistes - Opticiens - Auditifs

Prothésistes dentaires

DES NOVEMBRE,
**FAITES DE BEAUX RÊVES
GRÂCE À QUALIAS !**

Lit électrique

- relève-tête et relève-pieds
- sommier à lattes bois de 90x200cm
- barrières coulissantes
- poids max. 175 kg

1470€

1099€

Matelas ergonomique

- circulation optimale de l'air
- régulation de l'humidité
- housse lavable

Sur la gamme de matelas Ergomat

-20%

Prix base valable du 01/11 au 30/11/2013, sauf omission ou erreur d'impression.

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

Transport des malades

Quand la Mutualité conjugue solidarité et mobilité

Vous avez programmé un rendez-vous médical mais vous ne savez pas comment vous y rendre ? Vous n'avez pas la possibilité d'aller chercher votre épouse à sa sortie d'hôpital ? Le service de Transport des malades de la Mutualité organise ce déplacement pour vous à un tarif avantageux !

Pour les personnes fragilisées, isolées, malades, plus âgées ou quand la santé va moins bien, se rendre à l'hôpital ou à un rendez-vous médical peut sembler un obstacle insurmontable. Certains n'ont pas de voiture, ni la possibilité d'utiliser les transports publics, ni toujours un proche qui peut se rendre disponible. Les frais de transport sont en outre bien souvent une lourde charge financière pour le malade et sa famille.

C'est pourquoi la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie a mis en place, il y a plus de 25 ans, un service de transport médical non-urgent à un tarif avantageux. Pour ce faire, il peut compter sur la collaboration de 3 chauffeurs salariés et de 140 volontaires de son ASBL Altéo, et de quelques ambulanciers privés avec lesquels la Mutualité a conclu des conventions. Ensemble, ceux-ci ont réalisé 43.583 transports l'année dernière et parcouru 1.862.098 kilomètres !

En mettant en contact les affiliés ayant besoin d'un transport non-urgent pour une raison d'ordre médical avec des bénévoles formés et encadrés, le service transport permet d'assurer ces déplacements à moindre frais, tout en ajoutant la plus-value de la relation humaine et de l'accompagnement.

Concrètement, si vous avez besoin d'un transport médical non-urgent, il vous suffit de le réserver en appelant le 078/05.50.05, au moins 2 jours ouvrables avant la date du transport. Un service de garde est toutefois assuré pour les entrées (non-urgentes) et sorties d'hospitalisation qui se décident le jour-même.

En appelant le 078/05.50.05, vous bénéficiez des conditions les plus avantageuses. Toutes les situations ne sont pas couvertes, mais, grâce à l'investissement des volontaires et de la Mutualité,



c'est dans bien des cas la meilleure solution pour éviter de gros frais.

Le montant restant à votre charge variera en fonction de divers critères : le type de rendez-vous médical (hospitalisation, traitement ambulatoire, consultation), le type de transport (assis, couché, adapté), la distance parcourue en cas de consultation...

Ensemble, ceux-ci ont réalisé 43.583 transports l'année dernière et parcouru 1.862.098 kilomètres !

Mais, quel que soit le transport, vous devrez payer votre quote-part personnelle au

chauffeur et lui remettre une vignette de mutuelle.

Si vous ne faites pas préalablement appel à ce numéro, la Mutualité interviendra pour certains transports mais dans une moindre mesure.

Pour plus d'informations sur les possibilités et tarifs du service transport des malades de la Mutualité, vous pouvez surfer sur www.mc.be ou appeler le 078/05.50.05, les jours ouvrables de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h (16h le vendredi).

Témoignage d'une bénéficiaire Lisette, 82 ans, bénéficiaire régulière

Heureusement que le service transport de la Mutualité existe, car je dois souvent me rendre à l'hôpital pour mon traitement de dialyse, et je n'ai plus personne pour me conduire. Le bus, c'est trop difficile pour moi, je n'arrive plus à grimper dedans.

Mes enfants habitent loin et mon mari est décédé. Je ne suis plus très vaillante et j'apprécie beaucoup qu'on me soutienne un peu par le bras pour marcher, ou qu'on m'aide pour m'installer ou sortir de la voiture. Michel, un des bénévoles qui me prend régulièrement, n'habite pas très loin. On parle de tout et de rien, parfois je lui parle de ma maladie, de mes angoisses, de ma solitude. Lui est toujours de bonne humeur et me remonte le moral quand ça ne va pas trop. J'adore quand il me raconte ses vacances avec ses petits enfants, ça me distrait !

À chaque fois, je suis heureuse quand il sonne à ma porte et m'aide à enfiler mon manteau en me lançant "Alors Lisette, comment ça va aujourd'hui ?". Ça m'aide à supporter la maladie et le traitement.

Témoignage d'un chauffeur volontaire Henri, 58 ans, volontaire

Lorsque la fin de ma carrière professionnelle s'est profilée à l'horizon, je me suis demandé ce que j'allais bien pouvoir faire pour occuper mes journées. Je me suis dit qu'en disposant dorénavant de pas mal de temps libre, je pourrais le mettre en partie au service des autres pour me sentir encore utile à quelque chose. J'avais vu une annonce où l'ASBL Altéo recherchait des volontaires pour accompagner des personnes malades vers leur consultation ou leur traitement médical, dans le cadre du service Transport de la Mutualité.

Cela fait maintenant 3 ans que je suis volontaire. Je me rappelle de mon premier transport, il s'agissait de conduire une dame de plus de 90 ans d'un home à un hôpital. Je fus un peu surpris par la mission confiée car je ne connaissais pas la façon dont une personne âgée et handicapée devait prendre place à bord d'un véhicule, heureusement le personnel soignant m'a aidé et donné de bons conseils.

Par la suite j'ai dû me rendre à Gand, Courtrai et surtout dans la région de Tournai, près de chez moi. A chaque fois, il s'agissait pour la plupart de personnes âgées ou à mobilité réduite. Je suis surpris par le besoin qu'éprouvent les gens de communiquer. Certains parlent de leur maladie, d'autres de leur famille ou encore de tout et de rien... Je me suis donné comme ligne de conduite de les écouter, sans intervenir dans leurs choix et décisions.

Ma mission, c'est plus que les conduire : je leur donne un coup de main pour entrer dans ma voiture, je leur donne le bras si nécessaire, je les accompagne pour trouver le lieu de consultation à travers les couloirs des hôpitaux, je les rassure. Parfois ils m'invitent à boire un café quand je les redépose. Ce qui est chouette, c'est qu'on ne sait jamais de quoi la mission sera faite : chaque personne est différente, a son histoire, ses préoccupations, et c'est chaque fois une découverte. À terme, cette expérience ne peut être que bénéfique, elle permet de découvrir une autre facette de la vie et me donne entière satisfaction.

Nos magasins

Pour l'acoustique également, Qualias est à votre écoute



Fin septembre dernier, la Mutualité chrétienne constatait une explosion du nombre et du prix des appareils auditifs. En effet, ces dix dernières années, le nombre de personnes portant un appareil auditif a doublé dans notre pays et les remboursements des prestations des audiiciens ont explosé, passant de 15 à 50 millions d'euros sur la même période. En outre, la contribution des patients est énorme : pour deux prothèses auditives, un patient paie en moyenne 1.568 euros de sa poche. Pour réduire ces montants, des solutions existent dans nos magasins Qualias.

Depuis de nombreuses années, les magasins Qualias proposent un service audiologie et offrent aux personnes malentendantes un large choix d'aides auditives parmi les meilleures marques d'appareils auditifs de dernière génération. Les conseils d'un audioprothésiste aident ces personnes à choisir une solution optimale à leur problème d'audition.

Le choix d'un appareil dépend du niveau de votre perte d'audition ainsi que de vos besoins spécifiques. Il doit être adapté à votre cas et votre expérience. Chez Qualias, votre appareil auditif peut être essayé pendant une période de minimum 15 jours sans frais ni obligation d'achat. Vous avez donc le temps de vous adapter à votre appareil auditif et à la perception des nouveaux sons.

A condition de disposer d'une prescription de votre ORL, votre appareil sera remboursé aux tarifs Inami en vigueur.

Côté des appareils auditifs, il y a d'autres moyens d'aide à l'audition qui contribuent à une meilleure vie sociale malgré une capacité auditive réduite.

Il existe ainsi des amplificateurs sans fil pour écouter la radio ou profiter confortablement de la télévision. Il existe également des amplificateurs sans fil pour GSM ou téléphones dont certains peuvent être combinés avec



© Philippe Turpin - BELPRESS

un appareil auditif. Sont également disponibles : des réveils vibrants, avec flash ou avec d'autres systèmes d'avertissement...

Quel que soit la solution retenue, vous pouvez compter également sur le service après-vente des magasins Qualias. Vous pouvez prendre rendez-vous pour l'entretien et le réglage gratuit de votre appareil auditif ou la remise en état de celui-ci. Vous y trouverez également les produits d'entretien, les piles ou les accumulateurs nécessaires à son bon fonctionnement.

Enfin, les magasins Qualias, comme la Mutualité chrétienne, insistent sur l'importance de la prévention des

problèmes auditifs, tant dans le milieu professionnel que pendant des activités de loisir. C'est pourquoi ils proposent également du matériel de protection de l'audition tels que des bouchons industriels et musiciens, des casques pour les plus petits, des bouchons auditifs pour la natation, etc.

Qualias Audiologie

Notre audioprothésiste est à votre disposition les jours suivants :
Qualias Mons - 1 rue des Canoniers - le mardi sur rendez-vous au 065/34.24.40
Qualias Ath - 25 rue Haute - le mardi sur rendez-vous au 068/55.33.55
Qualias Mouscron - 77 rue du Bas Voisinage - le lundi sur rendez-vous au 056/56.12.60
Qualias Tournai - 56 rue Saint Brice - le jeudi sur rendez-vous au 069/84.44.84

Chez Qualias, votre appareil auditif peut être essayé pendant une période de minimum 15 jours sans frais ni obligation d'achat.

Gros plan

Le sevrage tabagique

L'arrêt du tabac est un challenge souvent difficile à atteindre. Se faire aider par un professionnel augmente vos chances d'y arriver. Le saviez-vous ? Vous pouvez bénéficier d'un remboursement des consultations d'aide au sevrage tabagique auprès d'un tabacologue reconnu. Ce remboursement peut aller jusqu'à 170 euros, voire 240 euros en cas de grossesse.

Dans le cadre du Plan Cancer à l'initiative du SPF Santé publique, les consultations d'aide à l'arrêt tabagique auprès d'un médecin ou d'un

tabacologue reconnu donnent droit à un remboursement partiel.

Depuis plus de 4 ans, les personnes qui décident d'arrêter de fumer bénéficient d'une intervention pour 8 séances de soutien au sevrage tabagique. L'intervention s'élève à :

- 30 euros pour la première séance ;
- 20 euros pour les 7 séances suivantes ;
- 30 euros pour les 8 séances en cas de grossesse.

La première séance ne peut être remboursée qu'une seule fois par période de deux années civiles. Les 7 séances suivantes doivent avoir lieu sur deux années civiles.

Cette intervention peut donc aller de 170 à 240 euros pour un maximum de 8 séances.

Comment obtenir la liste des tabacologues reconnus ?
 Pour connaître la liste des tabacologues reconnus dans votre région, contactez gratuitement la ligne Tabac-stop au 0800 111 00.



© Philippe Turpin - BELPRESS

ALTÉO

Initiation à l'informatique



De nos jours, manier l'outil informatique est presque devenu une nécessité aux yeux de notre société. En effet, il n'est pas toujours évident de garder le contact avec autrui et de s'informer de façon complète sans utiliser un ordinateur.

Si vous faites partie de ceux pour qui l'ordinateur reste un mystère mais que vous souhaitez dépasser vos craintes, si vous êtes curieux, Altéo vous propose des formations informatiques.

Celles-ci sont destinées aux personnes malades, valides et handicapées et s'adressent à des débutants voulant se familiariser avec un ordinateur. Elles se déroulent en 5 séances organisées le mercredi matin de 9h à 11h.

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

Lieu : dans les locaux de la Mutualité chrétienne, 8 rue Saint-Joseph à Mouscron.

Prix : 25 EUR pour les membres d'Altéo - 35 EUR pour les non-membres.

Infos et inscription : Altéo Mouscron-Comines - 056/39.15.21 • alteo.mouscron@mc.be

Mons organise ses portes ouvertes

Être une personne handicapée physique, mentale ou sensorielle, être une personne malade et maintenir malgré tout une vie sociale, une activité bénévole, des loisirs, c'est possible !

Altéo vous propose de découvrir différents ateliers : activités manuelles, jeux de société, groupes de réflexion thématiques, séjours de vacances en Belgique ou à l'étranger, service de transport adapté...

Date : le jeudi 5 décembre de 14h à 17h.

Lieu : dans les locaux de la Mutualité chrétienne, 3 rue des Canoniers à Mons (5^e étage).

Infos : Andrée Wauquier au 065/31.16.22 - Marie-Jean et Jeanne Colinia-Vasseur au 065/31.29.64

Un séjour à la neige pour personnes handicapées

Pourquoi la neige et le ski seraient-ils réservés aux personnes valides ? Altéo organisera, début avril, un séjour à la neige spécialement destiné aux personnes semi-valides ou présentant un handicap mental léger ou modéré.

En s'associant à une école de ski spécialisée dans l'encadrement des personnes handicapées, Altéo rend la glisse accessible aux personnes vivant une perte d'autonomie légère. Et si vous souhaitez simplement vous balader et profiter des superbes paysages, promenades en raquettes et bains de soleil seront également au programme. De quoi satisfaire toutes les envies !

Des bénévoles attentifs aux besoins de chacun permettront un accompagnement sécurisant qui laissera le loisir de profiter des activités en toute sérénité.

Date : du 30 mars au 6 avril

Lieu : En Savoie, à Albanne (près de St Jean de Maurienne) dans la station des Karellis située à 1600 m d'altitude. Logement en chambre double avec salle de bain attenante et en pension complète (hors boissons) dans l'établissement Azureva. Ce centre de vacances organise des activités durant les soirées et dispose d'un centre de détente avec hammam, sauna et jacuzzi.

Prix : 915 EUR (1015 EUR pour les non-membres de la Mutualité chrétienne).

Le montant comprend le transport en minibus, le logement en pension complète (hors boissons), l'accès aux remontées mécaniques, la location du matériel et les activités du séjour.

Infos : Altéo Tournai - 069/25.62.68 • alteo.tournai@mc.be



Mutualité chrétienne Hainaut Picardie
 44 rue Saint-Brice à 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