

ÉNÉO

Club de randonnée à Honnelles

/// Cette année, les balades du Club Rand'Optimist Honnelles seront axées sur la découverte du Parc naturel des Hauts-Pays et de la région transfrontalière proche. Deux fois par mois, 6 à 8 km seront parcourus et une fois par mois, une balade "extra" de minimum 10 km nous réunira. Si vous désirez participer à l'une ou l'autre de ces randonnées et nous rejoindre au sein de notre club, sachez que vous serez les bienvenus et que vous serez toujours bien accueillis.

Infos : Daniel Decorwée au 065/65.52.68 • 0474/42.88.68 • ddeco@swing.be

CONFÉRENCES ET ANIMATIONS

La prévention des chutes à domicile

/// Savez-vous que les chutes représentent un réel problème de santé publique, surtout chez les seniors ? C'est pour cette raison qu'Énéo Mons-Borinage, organise une animation sur ce thème avec, comme intervenante, Coralie Vandermeulen, ergothérapeute à Solival. L'entrée est gratuite.

Date : Le lundi 17 février à 14h  
Lieu : au 4e étage de la Mutualité chrétienne 3, rue des Canonniers à Mons  
Inscription souhaitée auprès du secrétariat d'Énéo Mons-Borinage au 065/40.26.48 • eneo.mons@mc.be

Point info malades chroniques et service pension

/// Vous êtes malade chronique ? Vous avez des questions concernant votre situation, vos droits, vos avantages... ? La Mutualité chrétienne met à votre service le Point info malades chroniques. Le Service Pension vous apportera des réponses concrètes concernant la pension, la pension anticipée, les généralités, etc.

L'entrée est gratuite.  
Date : le jeudi 13 février à 14h30  
Lieu : Mutualité chrétienne de Mouscron, 3e étage

Inscription obligatoire : Emilie (Altéo) 056/39.15.21 • Elodie (Énéo) 056/39.15.50

Avantages et services 2014 de la Mutualité chrétienne

/// La Mutualité chrétienne Hainaut Picardie vous informe sur ses nouveaux avantages et services pour l'année 2014. La Dento solidaire, la Dento +, les soins 0-18 ans, la garde d'enfants malades, le DMG et bien d'autres encore...

Présentation des aspects pratiques du dossier médical global (DMG), en terme de coût, d'avantages, de modalités d'ouverture, de changement de médecin, etc.

L'entrée est gratuite.  
Date : le jeudi 6 mars à 14h  
Lieu : Mutualité chrétienne de Mouscron, 3ème étage

Inscription obligatoire : Emilie (Altéo) 056/39.15.21 • Elodie (Énéo) 056/39.15.50

ERRATUM DENTO +

/// Une erreur s'est glissée dans le numéro d'En Marche du 9 janvier dernier présentant les avantages 2014 de la MC Hainaut Picardie.

Le paragraphe présentant la nouvelle couverture dentaire facultative Dento+ (disponible à partir du 1er avril) stipulait que celle-ci était disponible sans stage d'attente. Il y a pourtant un stage d'attente de 6 mois qui débute à la prise de contrat. Veuillez accepter nos excuses pour cette erreur. Voici le paragraphe tel qu'il aurait dû être présenté :

>> Dès le mois d'avril

Dento + : une assurance qui offre une prise en charge encore plus importante de vos soins dentaires.

- > Sans questionnaire médical, sans limite d'âge et sans franchise.
- > Soins dentaires préventifs et curatifs 100% remboursés à tous les âges (selon tarifs officiels).
- > Interventions dans les frais d'orthodontie pour tous.
- > Interventions importantes dans les frais de parodontologie, de prothèses et d'implants dentaires.
- > Plafond annuel : jusqu'à 1000 EUR.
- > Plafond spécifique en cas d'accident : jusqu'à 2000 EUR.
- > Gratuit jusqu'à 7 ans.

//NEW//

Tu as 16 ans ?  
Forme-toi pour devenir animateur !

L'ASBL Jeunesse & Santé, partenaire de la Mutualité chrétienne, organise des séjours de vacances et des plaines de jeux pour les enfants et adolescents.

Pour offrir à ces jeunes des vacances mémorables, nous avons besoin d'animateurs qui assureront un encadrement et des animations de qualité. Pour y arriver, nous organisons une formation complète dans une ambiance de folie ! Alors fonce, inscris-toi à notre formation et deviens animateur !

Animer, ce n'est pas simplement assurer une garderie, c'est apprendre des choses aux enfants, c'est leur permettre de grandir et de s'épanouir en leur proposant des activités créatives et adaptées à leur âge. Devenir animateur, c'est aussi gérer des projets d'animation tout en développant son esprit critique et sa capacité d'adaptation. C'est également s'intégrer dans un staff, faire partie d'une équipe avec des jeunes de ton âge.

La formation que nous organisons donne accès à un brevet reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles (après, cela va de soi, une évaluation positive). Il y a donc des conditions que nous devons respecter. Pour commencer, il faut que tu aies 16 ans accomplis le 1<sup>er</sup> jour de la formation. Ensuite, tu devras réaliser ton cursus de formation en minimum deux ans et maximum trois ans (deux sessions théoriques pendant les vacances de Pâques et deux stages pratiques pendant l'été). Mais rassure-toi, ce qui te paraît comme une longue période aujourd'hui te semblera passer à une vitesse folle lorsque tu te seras lancé : une aventure dont tu te souviendras toute ta vie (selon les dires d'animateurs brevetés depuis plus de 20 ans) !

Comment ça marche ?

Jeunesse & Santé, dans notre région, s'étend sur un vaste territoire, il existe donc trois régionales : Tournai-Ath-Lessines-Enghien, Mouscron-Comines et Mons-Borinage. Chacune de ces régionales a ses parti-



cularités mais leurs missions sont les mêmes. La formation d'animateurs fait partie de ces rôles. Tu pourras évidemment choisir la formation qui te convient le mieux dans les possibilités offertes. Sache cependant que tes stages pratiques et ta deuxième année se feront dans la même régionale.

En premier lieu, tu auras donc accès à une formation théorique d'une semaine résidentielle durant les vacances de Pâques avec d'autres jeunes de ton âge. Au menu : des modules de formation (en jeux, veillées, contes, sports, bricolage, psychologie de l'enfant, sécurité...) pour lesquels tu recevras de la théorie et que tu mettras tout de suite en pratique avec tes comparses.

Ensuite, tu auras l'occasion d'effectuer un stage de deux semaines en plaine de jeux durant l'été qui suit. Tu pourras y encadrer des enfants de tous âges. Une journée d'évaluation sera organisée après celui-ci afin de te permettre de progresser.

Arrive donc ta deuxième année et re-belote, on reprend son sac et on est reparti pour une semaine de formation à Pâques. Nous t'y proposons des techniques d'animation plus pointues, une plus grande autonomie, une réflexion plus poussée sur ton rôle, sur ta relation avec l'enfant. Tu te prépares donc pour ton deuxième stage que tu pourras effectuer en

camp cette fois-ci et au terme duquel, si tu as atteint tous les objectifs, tu obtiendras le fameux brevet !

Et après ?

Se former à Jeunesse & Santé, c'est aussi faire partie d'une association de jeunes créée par et pour des jeunes, dans le souci de promouvoir leur bien-être. Ainsi, ceux qui la composent décident de ses priorités. Si tu le souhaites : rencontres avec d'autres animateurs, activités sportives, ludiques, cellules de réflexion, soirées de retrouvailles te seront proposées.

Tu brûles d'impatience ? Alors n'hésite plus et contacte ta régionale J&S ! Attention, il faut te dépêcher car les places sont limitées.

**Pour de plus amples renseignements, contacte le service Jeunesse & Santé de ta région :**  
J&S Mons • 3 rue des Canonniers à 7000 Mons • 065/40.26.54 • js.mons@mc.be  
J&S Mouscron • 8 rue Saint-Joseph à 7700 Mouscron • 056/39.15.22 • js.mouscron@mc.be  
J&S Tournai • 44 rue Saint-Brice à 7500 Tournai • 069/25.62.67 • js.tournai@mc.be

**Tournai-Ath-Lessines-Enghien**  
Dates : du 12 au 19 avril à La Panne  
Prix : 125 EUR pour les membres MC /175 EUR pour les non-membres

**Mons-Borinage**  
Dates : du 12 au 19 avril à Spa  
Prix : 125 EUR pour les membres MC /175 EUR pour les non-membres

**Mouscron-Comines**  
Dates : du 12 au 19 avril à Heer-sur-Meuse  
Prix : 125 EUR pour les membres MC /175 EUR pour les non-membres

La formation que nous organisons donne accès à un brevet reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles



Nos centres optiques



## Le confort des verres de proximité

Le verre de proximité, ou verre à champ de vision élargi est un verre qui permet de bénéficier du meilleur confort dans les activités de lecture et de travail de bureau ou sur écran. L'avantage de ces verres réside dans le fait qu'ils sont facilement adoptés par leurs usagers et le coût de ceux-ci est particulièrement raisonnable.

### À qui est-ce destiné ?

Aux nouveaux presbytes (personnes portant des lunettes en vision de près) qui désirent avoir une vision de près confortable. En effet ce verre leur permettra d'optimiser leurs activités de lecture et d'écriture tout en conservant une vision nette de leur proche entourage.

Aux porteurs de lunettes "vision de près" désireux d'augmenter leur profondeur de champ.

Pour beaucoup de personnes, les lunettes de lecture ne leur permettent pas de voir correctement à mi-distance (entre 60 cm et 2 m). Cela peut poser des problèmes pour le travail de bureau et notamment pour les utilisateurs d'équipements informatiques dans le cadre privé ou professionnel. Ils trouveront à travers ces verres une solution à leur fatigue oculaire et un soulagement évident lors d'une activité prolongée sur écran.

Aux porteurs habituels de verres progressifs qui souhaitent avoir un équipement qui leur offrira un confort de lecture nettement plus important



mais qui ne se limitera pas à une distance de lecture de 40 cm comme c'est le cas avec des simples lunettes de vision de près.

Les verres de proximité leur permettront de voir de 40 cm à 1 m, 2 m voir 3 m selon les cas. Ce qui leur offrira un confort inégalé. En effet, ils offrent un confort de lecture sans diminution de la largeur de champ mais en conservant une certaine profondeur.

De plus, il n'est plus nécessaire avec ces verres de proximité de lever la tête pour voir son écran correctement. Face à l'ordinateur, il sera possible

d'adopter une position tout à fait naturelle et confortable. Ce qui n'est pas le cas avec des verres progressifs.

### Adaptation aux verres de proximité

Il est très facile de s'habituer aux verres de proximité car ils garantissent une vision de près stable et une large zone de vision intermédiaire. La douceur de la dégression (variation de puissance dans le verre) garantit un bien être visuel ainsi qu'une accoutumance immédiate et facile, tout en gardant une posture physiologique du port de tête naturelle.

Ces verres nécessitent toutefois un centrage très précis et une bonne détermination de la puissance qui permettra de voir correctement à mi-distance. Les opticiens-optométristes Qualias sont des professionnels de la vision. Dans leurs magasins, ils pourront tester les puissances et adapter les verres.

\*Offre valable pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre d'assurance complémentaire

Il existe déjà une monture + verres de proximité à partir de 123.50€ \*

### Qualias Optique

- Les magasins :
- ATH • 25 rue haute • 068/55.33.08
  - COMINES • 13 rue de Wervicq • 056/85.32.30
  - MONS • 1 rue des Canoniers • 065/34.24.45
  - MOUSCRON • 77 rue du Bas Voisinage • 056/56.12.65
  - TOURNAI • 56 rue Saint-Brice • 069/68.64.94

### Bien-être à domicile

## Nouveau chez Qualias : l'élévateur de bain



- Conçu en acier inoxydable de haute qualité qui garantit une sécurité et une stabilité exceptionnelles.
- Facile à entretenir, équipé d'un disque glissant.
- Le disque glissant facilite le transfert d'une personne en toute sécurité du bord de la baignoire sur le siège de l'élévateur de bain. Il aide aussi à se mettre dans la position souhaitée...
- Désormais, ce matériel est disponible à la location dans nos magasins Qualias. Tarif : 30 euros de location par mois pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre d'assurance complémentaire (60 euros par mois pour les non-membres). Une caution de 75 euros, récupérable à la fin de la location vous sera également demandée.
- Également disponible à la vente (et pas en location) :
  - le revêtement du siège électrique : 55 EUR
  - la plaque pivotante : 89 EUR
- Convient à toutes des baignoires sans adaptation spécifique ni du bain ni de la salle de bains.
- Compact et léger.
- Il se met et s'enlève facilement de la baignoire chez soi ou en vacances.
- Assise confortable, espace pour les jambes.
- Commande étanche, simple à manipuler avec des batteries rechargeables.

Désormais, ce matériel est disponible à la location dans nos magasins Qualias. Tarif : 30 euros de location par mois pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre d'assurance complémentaire (60 euros par mois

- pour les non-membres). Une caution de 75 euros, récupérable à la fin de la location vous sera également demandée.
- Également disponible à la vente (et pas en location) :
- le revêtement du siège électrique : 55 EUR
  - la plaque pivotante : 89 EUR
- Les magasins :
- ATH • 25 rue haute • 068/55.33.55
  - Comines • 13 rue de Wervicq • 056/85.32.30
  - MONS • 1 rue des Canoniers • 065/34.24.40
  - Mouscron • 77 rue du Bas Voisinage • 056/56.12.60
  - Tournai • 56 rue Saint-Brice • 069/84.44.84

### INFO MUTUALITÉ

#### Nouvelle agence à Dottignies

///

Depuis le 7 janvier, les membres de la Mutualité chrétienne habitant dans la région de Dottignies ont pu découvrir leur toute nouvelle agence située **19 rue Arthur Roelandts à Dottignies**.



Ce bâtiment a été entièrement rénové et aménagé afin de recevoir nos membres dans des conditions optimales. Trois bureaux sont désormais disponibles : deux pour le conseil mutualiste et un pour le service social et pension.

Nos **conseillers mutualistes** se feront un plaisir de vous recevoir

- le **mardi** de 9h à 12h30
- le **mercredi** de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
- le **vendredi** de 9h à 12h30
- 056/48.81.06 • [dottignies@mc.be](mailto:dottignies@mc.be)

Notre **service social et pension** vous accueille

- le **mercredi** de 14h à 17h
- le **vendredi** de 9h à 11h.
- 0470/95.05.40

#### Nouvelle agence à Saint-Ghislain

///

Depuis le 14 janvier, les membres de la Mutualité chrétienne habitant la région de Saint-Ghislain ont pu découvrir leur toute nouvelle agence **65 rue Grande à Saint-Ghislain**. Ce bâtiment est situé idéalement entre la gare de Saint-Ghislain et le parvis de l'église où se trouvait notre ancien point de contact. Désormais, nos membres peuvent bénéficier des conseils précieux du service social et pension, un bureau supplémentaire ayant été aménagé à cet effet.



Nos **conseillers mutualistes** se feront un plaisir de vous recevoir

- le **mardi** de 9h à 12h30
- le **mercredi** de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
- le **vendredi** de 9h à 12h30.
- 065/80.33.45 • [saintghislain@mc.be](mailto:saintghislain@mc.be)

Notre **service social et pension** vous accueille

- le **mercredi** de 10h à 12h30.
- 0470/95.05.30

#### Travaux prévus sur notre site de Tournai Saint-Brice

///

Afin de pouvoir mieux accueillir nos membres, nous entamons de vastes travaux d'agrandissement et de rafraîchissement de notre centre de services et siège social de la rue Saint-Brice à Tournai. À partir de mi-février, une série de services de la Mutualité vont être déplacés d'un bâtiment à un autre afin de libérer les espaces qui nécessitent des travaux. Durant toute la durée des travaux (15 mois), l'ensemble des services de la Mutualité (conseil mutualiste, service social et pension, médecins-conseils et mouvements) resteront accessibles aux membres sur notre site de Saint-Brice. Une signalétique sera adaptée pour vous aider à trouver facilement les services concernés.



Voilà à quoi devrait ressembler le futur centre de services de Tournai d'ici juin 2015

Les quelques désagréments causés par ces travaux devraient être compensés dans le futur par un espace spécialement conçu et adapté à l'accueil de nos membres dans des conditions de confort et de confidentialité optimales.

#### Mutualité chrétienne Hainaut Picardie

44 rue Saint-Brice à 7500 Tournai  
Éditrice responsable : Virginie De Clercq  
E-mail : [hajpi@mc.be](mailto:hajpi@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