

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. Elles habitent 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 toute 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.

"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 cher 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'exercices, les ergothérapeutes de Solival vous accompagnent et vous conseillent. De plus, faut-il le rappeler, ce service est entièrement gratuit et accessible à tous.

Plus d'infos : www.solival.be • 070/22.12.20.



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

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.

Témoignage

En 1994, Monsieur B. a été victime d'un AVC (Accident vasculaire cérébral) qui a entraîné une hémiplegie gauche. Il marche sur quelques mètres, mais a besoin d'une voiturette pour des plus longues distances. Son épouse raconte : "À sa sortie d'hôpital, ils nous avaient dit de faire le moins d'aménagements possible à la maison pour qu'il continue à faire de l'exercice. Nous avons donc juste une rampe dans l'escalier et une barre d'appui dans la baignoire. Mais nous avons 66 ans tous les deux et enjambrer la baignoire devenait très difficile. Depuis un peu plus d'un an, nous avons remplacé la baignoire par une douche italienne et ce changement nous a vraiment facilité la vie : nous avons une douche plate avec paroi vitrée et 3 barres d'appui, ce qui lui permet de s'asseoir et de se relever du tabouret beaucoup plus facilement que quand c'était dans la baignoire ! Au moins, il ne risque plus rien, il est beaucoup plus autonome et c'est plus aisé pour moi lorsque je dois l'aider à se laver ou à se relever. Pour le moment, cet aménagement nous suffit. Plus tard, nous serons probablement obligés d'installer un monte-escalier, mais le plus tard possible !"

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) pour 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

Ces 7 brochures sont également téléchargeables sur www.solival.be
Plus d'infos : 070/22.12.20 • www.solival.be

> Lire aussi l'article sur Solival en page 2



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 le 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 bouches, 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

Notre service vous proposera des idées, des conseils pour vous "faciliter la vie" et vous permettra 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

À renvoyer à Solival, 1 avenue Dr Gaston Thérassé à 5530 Mont-Godinne

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.

Mutualité chrétienne Hainaut oriental
40 rue du Douaire à 6150 Anderlues
Éditeur responsable : Jean-Michel Namurois
Fax : 071/54.85.50
E-mail : anderlues@mc.be

Tél. 071/54.85.48

Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7

Formation

Énéo vous invite à sa semaine numérique



Cet événement annuel vous propose de découvrir et d'apprivoiser diverses thématiques et ainsi garder le cap dans un monde sans cesse en évolution technologique. Cette semaine est ouverte à toutes les personnes de plus de 50 ans. L'inscription est gratuite, mais indispensable à partir du 1^{er} avril. Ne traînez pas, les places sont limitées.

Énéo Charleroi
Du mardi 22 au vendredi 25 avril

Mardi 22
> **Matin : Les outils Google** (drive, agenda, blog, You Tube...) avec Emile Tassin
> **Après-midi : Traitement photo et montage vidéo**, avec Roger Jaumain

Mercredi 23
> **Matin : Les tablettes** + transformer sa TV en PC à moindre frais, avec Cyril Brard
> **Après-midi : Initiation Internet**, avec Freddy Goor et Jean-Claude Hubin

Jeu 24
> **Matin : Initiation Windows**, avec Freddy Goor et Jean-Claude Hubin
> **Après-midi : Utilité du lecteur de carte d'identité électronique**, avec Jean-Claude Hubin

Vendredi 25
> **Matin : Aides techniques d'Aide et soins à domicile (ASD)** (pilulier électronique, Vitatel...), avec Stéphane Belin

Dates : du **mardi 22 au vendredi 25 avril** de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h
Lieu : Locaux MC, 193 chaussée de Lodelinsart à Gilly

Plus d'infos sur les ateliers :
freddygoor27@gmail.com • jaumain_davitti@yahoo.fr • jeanclaude.hubin@gmail.com • emile.tassin@skynet.be • cyril.brard@mc.be
Inscription gratuite, mais indispensable : 071/54.84.10 • caroline.elias@mc.be

Énéo Centre et Thudinie
Du mardi 22 au samedi 26 avril

Mardi 22
> De 9h30 à 10h30 : **Comment acheter son ordinateur ?** À quoi faut-il faire attention ?
> De 11h à 12h : **Permanence sénior.** Présentation du nouvel atelier destiné à celui qui n'est pas tout à fait débutant en informatique mais qui se pose beaucoup de questions !
> De 13h à 14h : **Photo numérique.** Télécharger ses photos sur son ordinateur et les transformer avec le logiciel Gimp.

> De 14h30 à 15h30 : **Power point.** Comment présenter ses photos avec des commentaires et de la musique ?

Lieu : locaux de la MC, 2 rue du Marché à La Louvière
Inscription gratuite, mais indispensable : 064/23.64.14
le lundi et le mardi de 9h30 à 12h • ateliers.eneo.lalouviere@gmail.com

Mercredi 23
> De 10h à 12h : **Comment protéger mon PC ?** Nos ordinateurs sont aussi sujets aux virus et infections ! Pour éviter les dégâts, protégeons-les efficacement !
> De 14h à 16h30 : **Utiliser la banque en ligne, ça me fait peur !** Découvrez les avantages de la banque en ligne : facile, rapide, pas besoin de se déplacer... et c'est sécurisé !

Jeu 24
> De 9h à 10h30 : **Skype, le téléphone facile par internet !** Téléphoner gratuitement ou à moindre frais, c'est facile via internet !
> De 11h à 12h30 : **À la découverte de Windows 8...** Après Windows 7, Windows 8 est arrivé... avec son lot



de changements ! Premiers pas à la découverte de ces nouveautés !
> De 13h à 15h30 : **Internet et la santé : info ou intox ?** De plus en plus de personnes se tournent vers Internet pour obtenir des réponses en matière de santé.

Vendredi 25
> De 14h à 16h30 : **Internet, organisateur de voyages et d'escapades !** Avec Internet, c'est facile d'organiser une excursion ou un séjour : réserver le transport, l'hôtel, les visites sur place...

Samedi 26
> De 10h à 12h30 : **Acheter sur Internet ? Oui, mais en toute sécurité !** Quels sont les avantages et les inconvénients des achats en ligne ? Comment éviter les pièges des boutiques sur Internet ?
> De 13h30 à 15h : **À la découverte des logiciels gratuits disponibles sur Internet.** Il ne faut pas toujours payer pour tout... Internet regorge de logiciels à télécharger gratuitement pour retoucher des photos, partager ou convertir des documents, envoyer des messages, faire des recherches...

Lieu : locaux de la MC, 40 rue du Douaire à Anderlues
Inscription gratuite, mais indispensable : 071/54.84.00
de 9h30 à 12h sauf le mercredi • eneo.thudinie@gmail

ÇA SE PASSE

Bien vivre chez soi et longtemps

///
>> Une conférence proposée par Altéo
Vivre chez soi, c'est le souhait de tous et c'est la chance de poursuivre sa vie en compagnie de son conjoint, ses enfants, sa famille, ses amis... C'est aussi le plaisir de conserver ses habitudes, ses loisirs, son mode de vie et ses envies ainsi que la joie d'accueillir ses proches dans le cadre familial, empreint de merveilleux souvenirs ! Continuer à bien vivre chez soi malgré le grand âge ou un handicap est un choix et un droit. Pour faciliter le maintien à domicile, il existe différents services, du matériel adapté, des solutions d'aménagement des lieux, des interventions financières. Le Docteur Moens, spécialiste du sujet, aidera dans cette réflexion. La conférence sera suivie d'un temps de questions réponses.
Date : le **lundi 31 mars** à 14h45
Lieu : Cercle Saint Charles, 72 rue de l'Eglise à 6061 Montignies-sur-Sambre
Infos et réservation : Jean-Claude Puissant au 071/43.89.05 • Dany Deglume au 0476/52.80.26 • Roger Dutron au 071/31.87.92

Baby foire

///
L'ONE organise sa bourse aux vêtements de 0-16 ans, jouets, bandes dessinées, matériel de puériculture... Petite restauration et bar.
Date : le **samedi 29 mars** de 9h à 14h30
Lieu : Collège Saint Augustin à Gerpinnes (Entrée par la rue Château d'en bas)
Infos : Marylène Boulanger, infirmière ONE au 0499/57.27.17

Excursion : Arras et le Louvre

///
Le comité local de la Mutualité chrétienne de Châtelet, Aiseau et Gerpinnes vous emmène à la découverte de la ville d'Arras et du musée du Louvre à Lens. Départ à 6h du parking du Delhaize de Bouffiuoux vers Arras pour une visite guidée en car de la ville suivie de la découverte du musée de Lens. Retour au même endroit vers 19h.
Prix : les deux visites et le repas chaud de midi : 30 EUR pour les membres MC (15 EUR pour les moins de 15 ans) et 43 EUR pour les non MC (21 EUR pour les moins de 15 ans)
Date : le **dimanche 13 avril** de 6h à 19h
Inscriptions jusqu'au 31 mars : Permanence de Châtelet, 27 rue du Rempart • 071/54.83.60

Zatopek Urban Tour (ZUT !)

///
La Mutualité chrétienne du Hainaut oriental et Promusport vous invitent à participer au ZUT ! En vous inscrivant via Promusport, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel et d'un accueil privilégié au stand de la Mutualité chrétienne sur lequel vous pouvez venir retirer votre dossier.
Prix : pour les enfants : 1 EUR. Pour les 6 km : 5 EUR au lieu de 7 EUR (le jour de la course). Pour les 15 et 21 km : 7 EUR au lieu de 9 EUR (le jour de la course)
Date : le **dimanche 27 avril** dès 9h30
Lieu : Haute école Condorcet (IP SMA) à Marcinelle
Inscriptions avant le 14 avril auprès de Promusport : 071/54.83.17 • promusport.anderlues@mc.be

Outil pédagogique

Débats entre ados sur www.et-toi.be

"Et toi, t'en penses quoi ?" Découvrez le nouveau site pédagogique créé par la MC pour débattre avec les ados sur le stress, la mauvaise alimentation, les dépendances...

Infor Santé, le service de promotion de la santé de la MC, vous présente son nouvel outil pédagogique à destination des professionnels en contact avec les jeunes de 14 à 18 ans. Un site complet, pratique et simple pour mettre les ados en débat autour de sujets liés de près ou de loin à la santé.

Un site gratuit et accessible à tous
Au menu sur www.et-toi.be, 14 thématiques différentes à aborder avec les jeunes : alcool, boissons énergétiques, consommation durable, drogues et addictions, eau et soda,

fast-food, vie relationnelle et affective, produits light, régimes, réseaux sociaux, activité physique, stress, tabac, habitudes alimentaires. Vous trouverez sur le site toutes les informations pratiques sur la philosophie de l'outil, le principe et les données techniques de l'animation, de la théorie et des fiches d'animation spécifiques par thématique. L'onglet "Mon dossier" vous permettra même de constituer votre dossier d'animation sur mesure, avec tous les supports prêts à l'emploi. De quoi satisfaire tout animateur en herbe ou confirmé !

Formation complémentaire
Pour découvrir cet outil, nous vous proposons une séance d'information :
> **Mercredi 2 avril,** auditorio de l'Espérance santé, 1 bd Zoé Drion à 6000 Charleroi
Cette formation est organisée en collaboration avec le Centre local de promotion de la santé (CLPS). La formation est gratuite, sur inscription, et se déroule de 13h30 à 16h30.

Infos et inscriptions : Infor Santé au 071/54.83.18 • www.et-toi.be • infor.sante.ho@mc.be

AVRIL

Le bien-être de vos pieds passe par Qualias !



- ✓ Confortables
- ✓ Souples
- ✓ Adaptées aux pieds diabétiques, déformés,...



-15%

sur notre gamme de chaussures 'bien-être' !

Offre non cumulable, valable sur toute la gamme chaussures, du 1^{er} au 30 avril 2014. Photos non contractuelles. Sauf omission ou erreur d'impression.



Toujours un Qualias près de chez vous :
ANDERLUES : 23/3, Route de Mons • 071/54.83.95
CHARLEROI : 20, Bd Tirou • 071/30.27.72
COURCELLES : 35, Rue Ph. Monnoyer • 071/46.81.51
GILLY : 20, Ch. de Fleurus • 071/41.57.70
MONTIGNY : 659, Rue de Gozée • 071/51.90.00
www.qualias.be