

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'empêche 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.

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."

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.

Solution : grâce à un outil très simple appelé enfile-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. En tant qu'ergothérapeutes, nous pou-

vons analyser globalement votre logement afin de proposer des conseils concrets pour prévenir et limiter le risque de chute à domicile. 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. Faut-il le rappeler : ce service est entièrement gratuit et accessible à tous.

Plus d'infos : www.solival.be • 070/22.12.20 ou via l'assistante sociale de la MC au 087/30.51.11 • social.verviers@mc.be



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 :

"A 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 il commençait à avoir des difficultés pour enjamber la baignoire. 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.

Infos : 070/22.12.20 • info@solival.be

Ces 7 brochures sont également téléchargeables sur www.solival.be



 **SOLIVAL**
Conseils en adaptation du domicile

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 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 hauteurs 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 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 :

Habitant 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 de Verviers-Eupen
 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers
 Editrice responsable :
 Valérie Notelaers, Directrice régionale
 Coordination : Laurence Lecoq
 Tél. : 087/30.51.11 • Fax : 087/30.51.10

E-mail : verviers@mc.be

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

Fermetures

Pendant le congé de Pâques, vos agences seront fermées l'après-midi du vendredi 18 avril ainsi que la journée du lundi 21 avril.

 Vous pouvez utiliser nos boîtes aux lettres MC pour vos attestations de soins. Nous nous engageons à vous les rembourser dans les plus brefs délais.

 Pour toute question, remarque, suggestion... vous pouvez nous joindre par e-mail à l'adresse verviers@mc.be

 Un numéro gratuit : 0800 10 9 8 7 (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h).

 www.mc.be : Consultez votre dossier et vos remboursements, commandez des vignettes, des enveloppes, des brochures,... Des informations et votre dossier mutu en quelques clics grâce à notre site Internet !

Séjours Jeunes

Carte postale du séjour au ski de Carnaval



Pendant les vacances de Carnaval, 25 jeunes âgés de 15 à 18 ans ont profité des joies de la glisse sur les pistes enneigées de Valmeinier, aux portes de l'Italie.

Comme chaque année, Jeunesse & Santé Verviers organisait deux séjours au ski pour les plus de 14 ans. Au programme : cours de ski avec les moniteurs de l'École du ski français, découverte de la montagne et de ses 150 km de pistes balisées et veillées animées. Ambiance assurée ! Logés au pied des pistes, les skieurs débutants ou chevronnés étaient entourés d'une équipe dynamique d'animateurs.

Reposant sur un projet pédagogique mûrement réfléchi, les séjours organisés par Jeunesse & Santé sont encadrés par des animateurs bénévoles, brevetés de J&S. Les ados sont plongés pendant une semaine dans la découverte du vivre-ensemble et de la prise de responsabilités. Construire son propre règlement, donner son avis sur les animations souhaitées, évaluer ensemble le séjour sont autant d'éléments qui ont balisé la semaine des jeunes. Jeunesse & Santé Verviers remercie tous les participants pour leur bonne



humeur et l'équipe d'animation pour sa motivation. Rendez-vous à Pâques avec les 14 ans qui dévaleront les pentes de la station d'Orcières !



Procurez-vous la brochure Jeunesse & Santé :
- Dans les différentes agences MC
- Sur simple demande : 087/30.51.28 • jeunesseetsante@mc.be

Nettoyage rivières

Opération "Rivières propres"

Sachets, canettes, bouteilles, pneus, bidons, frigos... Tous ces déchets se rencontrent encore trop souvent le long de nos cours d'eau. Chaque année, le Contrat de Rivière

Vesdre et plusieurs de ses communes partenaires organisent une opération de nettoyage des berges de la Vesdre et de ses affluents. **En serez-vous ?**

Date : le samedi 26 avril de 9h à 12h
Infos et inscriptions : Service Environnement de la Ville de Verviers
087/32.75.57 • environnement@verviers.be

Ça se passe

Chasse aux œufs à Verviers

La traditionnelle chasse aux œufs de la ville de Verviers se tiendra le samedi 19 avril dans le Parc de l'Harmonie.

Grâce à la générosité de nombreux partenaires chocolatiers de l'arrondissement, des milliers d'œufs garniront les pelouses et allées du parc, pour le plus grand plaisir des petits et grands "chasseurs".

La Mutualité chrétienne, partenaire de l'événement, offrira à chaque participant une brosse à dent et un gobelet pour enfant.

Date : le samedi 19 avril à 15h
Lieu : Parc de l'Harmonie, 47-49 rue de l'Harmonie à Verviers



MOUVEMENTS

La semaine numérique



/// Cette année encore, Énéo et Altéo participent à la semaine numérique. Un moment unique pour réfléchir, informer, sensibiliser, accompagner le public dans l'appropriation des nouvelles technologies qui révolutionnent notre existence. Le programme complet est disponible au sein de notre régionale. N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir de plus amples informations. De multiples activités sont organisées à Verviers, à Herve (avec l'amicale Sports Seniors Plateau) et à Malmedy (en collaboration avec l'EPN de Malmedy).

Date : du 22 au 25 avril
Lieux : Verviers, Herve et Malmedy
Prix : Toutes les activités sont gratuites
Infos et inscriptions : 087/30.51.29 (Énéo) • 087/30.51.61 (Altéo)

Formation ÉnéoSport



/// Les 22, 24 et 28 avril, suivez une formation pour devenir animateur sportif badminton.

Lieu : Wanze
Infos et inscriptions : secrétariat régional de ÉnéoSport au 087/30.51.29 • eneosport.verviers@mc.be

L'amicale d'Évasion



/// Vous avez 50 ans et plus et vous voulez découvrir une nouvelle activité sportive ? Participez à un cours de "Gym tonic" sur musique : 25' cardio (léger à soutenu) 25' travail musculaire au sol et 10' d'étirements.

Date : tous les vendredis de 17h30 à 18h30 à partir du 25 avril
Lieu : Gymnase Carrefour IPES Verviers, 108 rue Peltzer de Clermont à Verviers
Prix : 3 EUR par cours pour les affiliés à Énéo en ordre d'attestation médicale (ou 12 EUR pour s'affilier)
Infos et inscriptions : Josiane Stollenberg • 087/22.51.95 (avec répondre) • 0477/50.14.93

Le salon du "Volontariat" à Verviers



/// Les équipes régionales de Énéo, Altéo et Jeunesse & Santé participeront, le samedi 26 avril, au salon du Volontariat organisé par la Province de Liège à l'Hôtel Verviers. L'occasion de mettre en avant leur mouvement auprès de personnes en recherche d'une activité dans le monde associatif.



Date : le samedi 26 avril de 10h à 18h
Lieu : Hôtel Verviers, 4 rue de la Station à Verviers

OPTIQUE - AUDIOLOGIE

Un œil différent pour votre vue

En tant que membre MC, vous bénéficiez :

- de remises permanentes
 - > - 30% sur les verres optiques
 - > - 20% sur les montures optiques et solaires
 - > - 20% sur les lentilles de contact et les produits d'entretien

- d'offres exclusives
 - > forfait monture + verres (vision de près ou de loin) pour 60 euros*
 - > forfait monture Laguiole + verres progressifs traités pour 300 euros*

- avenue des Ardennes 1/03 à 4500 Huy - 085/84.29.16.
 - place du XX Août 42 à 4000 Liège - 04/221.33.20.
 - place Vinàve 35 à 4910 Theux - 087/31.47.33.
 - place du Marché 9 à 4600 Visé - 04/379.76.11.
- Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.
www.optival.be



* voir conditions en magasin.