

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 de l'ASBL 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 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 à l'ASBL 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. Faut-il le rappeler : ce service est entièrement gratuit et accessible à tous.

Infos : www.solival.be • 070/22.12.20
 Pour contacter l'assistante sociale de la MC la plus proche : 04/221.74.22 • social.liege@mc.be



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'informations 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 bain :

- 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

Ces 7 brochures sont également téléchargeables sur www.solival.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 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

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.

Assurance complémentaire

Consultations psychologiques : jusqu'à 450 euros/an

La MC Liège intervient dans le coût de toutes les consultations prestées par un psychologue dans les centres de santé mentale ou les polycliniques agréés par notre mutualité.

Votre avantage

Cette intervention est limitée à la moitié du prix de la consultation, à concurrence du montant restant à charge du membre, avec un maximum de 15 euros par consultation (jusqu'à 30 séances par membre et par an).

Bon à savoir

> La MC Liège intervient aux mêmes conditions financières dans le coût des consultations psychologiques effectuées avant l'opération "by-pass" (technique chirurgicale du

traitement de l'obésité pathologique) et avant le placement d'un implant cochléaire (aide auditive pour les personnes sourdes).

> Un remboursement peut également être obtenu lors de consultations psychologiques pour des troubles alimentaires : obésité, anorexie, boulimie.

En pratique :

Les formulaires à compléter pour obtenir l'intervention peuvent être retirés dans toutes nos agences ou téléchargés sur www.mc.be.



© iStockphoto

Institutions agréées sont les suivantes* :

- > Cancer et psychologie ASBL (Namur) - 0499/33.26.79 (antenne liégeoise).
- > Centre de diagnostic (Verviers) - 087/30.86.00.
- > Centre de médecine psychologique (Retinne) - 04/358.27.35.
- > Centre de santé intégré Bautista Van Showen - 04/336.88.77.
- > Centre d'Oulremontré (Liège) - 04/223.75.23.
- > Centre Léon Halkein (Visé) - 04/379.39.36.
- > Centre Liégeois d'Interventions Psychosociales (Clips, Liège) - 04/341.29.92.
- > CHU (Aywaille, Chênée, Esneux, Liège Sart Tilman - Brull - Sauvenière) - 04/242.52.52.
- > Cites, Clinique du Stress (Liège) - 04/254.79.05.
- > Clinique Notre-Dame (Hermalle s/ Argenteau) - 04/374.70.70.
- > Clinique psychologique et logopédique de l'Université de Liège (CPLU, Liège) - 04/366.92.96.
- > Clinique Saint-Joseph (Liège) - 04/224.81.11.
- > D4 espace santé (Embourg) - 0486/84.58.47.
- > Maison médicale Agora (Seraing) - 04/338.53.27.
- > Maison médicale Aquarelle (Grâce-Hollogne) - 04/338.53.27.
- > Maison médicale d'Ougrée - 04/337.80.80.
- > Maison médicale le Cadran (Liège) - 04/224.94.44.
- > Maison médicale les Houlpays (Liège) - 04/345.07.87.
- > Maison médicale Saint-Léonard (Liège) - 04/227.13.43.
- > Maison médicale Solidarités (Seraing) - 04/338.01.55.
- > Maison médicale Tournesol (Flémalle) - 04/234.00.15.
- > Polyclinique CHC (Aywaille) - 04/384.53.38.
- > Polyclinique de l'Espérance (Montegnée) - 04/224.98.30.
- > Polyclinique Notre-Dame (Waremmes) - 019/33.94.11.
- > Polyclinique Notre-Dame des Anges à Glain (Liège) - 04/224.73.09.
- > Polyclinique Saint-Vincent à Rocourt (Liège) - 04/239.47.00.
- > Psycho-J (Liège) - 04/223.55.08.
- > Psylège - 0471/06.73.56.
- > Service de santé mentale l'Accueil (Huy) - 085/25.42.26.

* Liste en constante évolution : consultez régulièrement www.mc.be

Seniors

Résidence Abbeyfield : une solution pour les personnes seules

Soutenue par la Fondation Roi Baudouin, la Maison de la Tour est une résidence avec appartements privés qu'elle met à la disposition des personnes seules recherchant la sécurité et la convivialité.

Située en bord de Meuse près de Visé, la Maison de la Tour est une demeure de charme avec appartements privés dans un parc arboré. Elle propose huit appartements et un gîte. Trois appartements sont actuellement disponibles.

Habitat groupé

"Abbeyfield Belgium" est une association dont l'objet social est de créer des projets d'habitat groupé pour des personnes d'âge mûr, indépendantes et autonomes. Elle est membre d'une association internationale créée en Angleterre en 1956, qui représente 900 maisons dans 16 pays. En Belgique, quatre maisons Abbeyfield fonctionnent actuellement à Namur, Watermael-Boisfort, Etterbeek, Lixhe-Visé.

Ces habitants choisissent de participer à la gestion de la maison dans une ambiance conviviale.

Personnes d'âge mûr qui, lors de leur entrée, ne sont pas dépendantes et recherchent plus de sécurité et de solidarité. Ces habitants choisissent de participer à la gestion de la maison dans une ambiance conviviale. Ils deviennent membres d'une

ASBL propre à chaque maison, entièrement gérée par eux, si nécessaire avec l'aide de bénévoles extérieurs. Le rôle de cette ASBL consiste à procurer à ses membres, à prix coûtant, un logement privatif individuel avec coin cuisine et salle de bain et la disposition de locaux et équipements à usage commun (living, salle à manger, buanderie). Un repas de type familial est pris régulièrement en commun.



© iStockphoto - Pierre Nocteau

groupé. Une belle occasion de découvrir ce lieu exceptionnel et de concept original.

En pratique :
Résidence Abbeyfield, 10 rue Gabrielle de Coune à 4600 Lixhe
Infos : 04/379.53.11 • www.abbeyfield.be

Journée portes ouvertes

Une journée portes ouvertes est organisée le 17 mai de 10h à 17h dans le cadre de la journée de l'habitat

Une maison Abbeyfield est constituée d'une dizaine de logements individuels privatifs destinés à des per-

ÇA SE PASSE

Les murs ont des oreilles

///

L'Institut Notre-Dame de Jupille vous invite à la 1^{ère} édition de son Festival intitulé "Les murs ont des oreilles".

L'esprit du festival veut mettre à l'honneur les qualités artistiques de ses étudiants actuels et anciens en leur permettant de partager la scène avec des groupes en pleine expansion.

De 13h à 16h30, les élèves feront la démonstration de leurs talents pour ensuite laisser place (dès 17h) aux professionnels tels que *The Kilt*, *Keep It Deep*, *Todo Esta Aqui*, *The Mash* ou *The Last Row*.

Partenaire du festival, la MC mettra à disposition 500 paires de bouchons d'oreille dans le cadre d'une campagne de prévention auditive.

Date : Le samedi 17 mai dès 13h - petite restauration sur place
Lieu : Institut Notre-Dame, 47 rue Charlemagne à 4020 Jupille sur Meuse
Prix : 8 EUR - 5 EUR en prévente
Infos et réservations : <http://lesmursontdesoreilles.indj.be>

Salon du volontariat

///

Le département des affaires sociales de la province de Liège organise la 6^e édition du Salon du volontariat. Destiné au grand public, ce rendez-vous offrira une représentation très large du volontariat social dans notre Province.

À côté du traditionnel salon qui a lieu à Liège (les 23 et 24 mai dans la Cour du Palais des Princes Evêques), une décentralisation aura lieu à Huy avec une cinquantaine d'associations présentes.

Comme beaucoup d'associations, les mouvements de la MC sont en recherche constante de volontaires pour encadrer des séjours, accompagner des personnes malades, animer des plaines... Altéo et Énéo, mouvement social des aînés, seront présents à cet événement : n'hésitez pas à leur rendre visite !

Date : Le samedi 17 mai de 10h à 21h
Lieu : square Henrion, avenue Delchambre à 4500 Huy
Entrée gratuite.
Infos : 04/237.27.53 • www.provincedeliege.be/volontariat

OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT - ACOUSTIQUE

Un œil différent pour votre vue

Monture solaire* et verres correcteurs (vision de près ou de loin) : 90 EUR.

Monture solaire* et verres progressifs : 190 EUR



- Contact :
- 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

* Offre valable jusqu'au 31 mai - voir conditions en magasin.

Mutualité chrétienne de Liège
38 Place du XX Août - 4000 Liège
Editeur responsable : Rudolphe Bastin
Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton
Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing

courriel : enmarche.liege@mc.be

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