

CONFÉRENCE ET ÉCHANGES

Gérer son stress, c'est possible !

///
 "Aujourd'hui plus que jamais, nous vivons déconnectés de nos sens, obsédés par l'urgence, ballotés par la météo de nos états d'âme, et l'accélération de nos sociétés. Jour après jour, en éveillant nos sens avec la méditation, nous pouvons façonner notre esprit et remplacer l'agitation par le calme, la haine par la bienveillance, le mal être par le bien-être." Jon Kabat Zinn, docteur en biologie moléculaire et professeur émérite du département de médecine de l'Université de Massachusetts, fondateur du programme MBSR.

Reposant sur 40 années de recherche scientifique et notamment l'imagerie médicale-cérébrale, la réduction du stress basée sur la méditation de pleine conscience a aidé et aide plusieurs dizaines de milliers de personnes, à réduire significativement le stress et à répondre autrement aux difficultés de la vie, générées notamment par le stress et l'anxiété. Cette approche éducative centrée sur la personne, s'appuie sur un entraînement relativement intensif à la méditation de pleine conscience afin d'enseigner aux personnes à mieux prendre soin d'elles-mêmes et à vivre des vies plus saines avec une capacité d'adaptation plus grande.
 Soirée organisée par la Mutualité chrétienne et animée par Emmanuel Faure, instructeur MBSR (Center for mindfulness).

Invitation cordiale à tous - Entrée gratuite

Date : le jeudi 23 octobre à 20h

Lieu : au Home de l'Esplanade, 7 rue Jean Jaurès à Ath

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter le service Infor santé : 069/25.62.64 • infor.sante.mchp@mc.be

SPORT

Gymnastique d'entretien pour dames

///
 Se maintenir en forme, vivre en harmonie avec son corps, casser le rythme trépidant du train-train quotidien, entretenir son capital santé, bien-être... Découvrez une formule de gymnastique douce et entraînante à portée de toutes. Vie féminine organise à Tournai un cours de gymnastique d'entretien pour les dames, tous les mercredis de 19h30 à 20h30 durant l'année scolaire. Les cours reprendront le mercredi 3 septembre (inscription tardive possible) et vous pouvez participer gratuitement à une 1ère séance avant de vous y inscrire.
 Offrez-vous une heure de détente, de maintien ou de remise en forme, dans une ambiance simple et conviviale.

Lieu : école des Frères, 3 rue du four Chapitre à Tournai

Renseignements : 0479/23.42.75 • 069/54.85.56

ÇA SE PASSE

En route pour l'emploi

///
 Vie féminine propose une formation gratuite intitulée "En route pour l'emploi" en partenariat et avec le soutien du Forem. Cette formation se déroulera du 13 octobre au 28 novembre à Tournai.

Objectifs de la formation :

- > Construire son projet personnel et professionnel ;
- > Améliorer sa confiance en soi ;
- > Mieux connaître les possibilités d'emplois et de formations ;
- > Stage professionnel.

Cette formation s'adresse spécifiquement aux femmes et se déroulera chaque jour de la semaine sauf le mercredi, de 9h à 16h. Une intervention est prévue dans les frais de déplacement des participantes, dans les frais de garde d'enfants...

Deux séances d'informations sont organisées pour les personnes intéressées : le mardi 16 septembre à 14h et le lundi 29 septembre à 14h.

Lieu : Maison internationale, 11 Quai des Salines à 7500 Tournai

Renseignements : Vie féminine au 056/33.41.27

QUALIAS

Changement d'horaires dès le 1^{er} septembre

///
 Désormais, pour mieux servir leurs clients, les magasins Qualias seront ouverts le samedi toute la journée. Les équipes de professionnels de la santé seront disponibles du mardi au samedi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30. Les magasins ne seront plus ouverts le lundi.

Les magasins :

Tournai • 44 rue Saint-Brice • 069/84.44.84

Ath • 25 rue Haute • 068/55.33.55

Comines • 13 rue de Wervicq • 056/85.32.30

Mouscron • 77 rue du Bas Voisinage • 056/56.12.60

Mons • 1 rue des Canoniers • 065/34.24.40



Gros plan

Maintenant, c'est dans la boîte !

A partir du 1^{er} octobre, la MC ne remboursera plus les attestations de soins dans ses agences.

Pourquoi ?

Dès le 1^{er} octobre, le remboursement d'une grande partie des attestations de soins se fera de manière automatisée. Seules quelques attestations seront encore traitées de façon manuelle par les conseillers. Et cela diminuera petit à petit.

Concrètement

Dès le 1^{er} octobre, les membres MC devront systématiquement déposer leurs attestations de soins dans une des boîtes aux lettres ou les envoyer par courrier.

Les boîtes aux lettres sont relevées de façon très régulière et continue toute l'année : de une à cinq fois par semaine. Le courrier peut donc y être déposé avec l'assurance qu'il sera relevé rapidement. Les attestations seront ensuite acheminées jusqu'au siège social pour traitement informatisé.

Plus de 100 boîtes aux lettres sont placées sur l'ensemble du territoire de la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie.

Le site www.mc.be liste toutes leurs coordonnées. Il y en a bien évidemment une dans chacune des agences.

Un meilleur service

Il n'est désormais plus nécessaire de faire la file dans une des agences pour bénéficier des remboursements : les attestations peuvent être déposées à tout moment, sur le chemin du travail, de l'école, en allant faire les courses...

Le traitement et le remboursement rapide du courrier est garanti.

Cependant, il ne faut jamais oublier de coller une vignette (avec code-barre) au nom de la personne qui a bénéficié des soins, sur chacune des attestations et des documents qui sont remis.

En pratiquant de la sorte, les conseillers mutualistes en agence seront également plus disponibles pour répondre à toutes autres questions (intervention majorée, hospitalisation, naissance, incapacité de travail, avantages et services de la MC...), pour aider à réduire la facture de soins de santé, accompagner les affiliés aux différents moments de la vie où la Mutualité chrétienne pourrait être une aide et un soutien...

Une équipe d'e-conseillers est également au service des membres qui souhaiteraient fonctionner par e-mail, via l'adresse haiipi@mc.be.

Enfin, les conseillers répondent également au 0800 10 9 8 7 (n° gratuit) du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h.



Où se trouve la boîte aux lettres la plus proche du domicile, du lieu de travail ou d'une route empruntée quotidiennement ? Ces informations se trouvent sur www.mc.be/points-de-contact ou dans le dépliant disponible à la demande au 069/25.62.11. Dans chaque agence MC se trouve une boîte aux lettres dans laquelle les attestations peuvent être déposées.

Bon à savoir

Les attestations seront scannées et remboursées rapidement si :

- Une vignette avec code-barre est apposée sur chacune des attestations de soins ;
- La MC est en possession du numéro de compte bancaire de l'affilié. Si celui-ci est déjà connu du service, plus besoin de le communiquer à chaque envoi.

En cas d'arrêt de travail

Le certificat d'arrêt de travail doit obligatoirement être oblitéré par la Poste. Il ne peut jamais être directement déposé dans une boîte ou chez un conseiller mutualiste.

Ça se passe

L'avenir des soins de santé : votre opinion nous intéresse !

A l'occasion de ses 50 ans, l'Inami souhaite faire un bilan de son action afin d'orienter au mieux ses choix pour l'avenir.

La Mutualité chrétienne et la Fondation Roi Baudouin s'associent à ce projet.

Selon vous, que signifie aujourd'hui la solidarité ?

Vous sentez-vous assez consulté pour les questions de santé ?

Comment pourriez-vous être plus impliqué ?

Venez en débattre lors d'une soirée organisée par la Fondation Roi Baudouin le 9 octobre à Mons (Hotel Dream). Vous pouvez poser votre candidature en surfant sur www.kbs-frb.be/INAMI50.htm.



Sur base des inscriptions reçues, la Fondation Roi Baudouin composera pour chaque rencontre un groupe suffisamment diversifié de 50 partici-

pants. Elle vous confirmera ensuite votre inscription et précisera les détails pratiques.

Ça se passe

Petits déjeuners lecture : s'alimenter, partager et s'exprimer !

Énéo, mouvement social des aînés, ASBL d'éducation permanente particulièrement active sur la thématique des lieux de vies, a décidé d'organiser des petits déjeuners lecture.

Le roman de Michel Torrekens, Le géranium de Monsieur Jean, sera le fil rouge de ces petits déjeuners.

"Comment vivre dans un espace de quelques mètres carrés ? Son confinement conduit Monsieur Jean à retrouver des petits bonheurs oubliés : le toucher d'une peau aimée, la saveur d'un verre d'eau, l'odeur de l'herbe coupée, la vision fugitive d'un vol de martinets..."

Autour d'une tasse de café et d'un croissant, nous proposons avec l'animatrice de découvrir les mots de l'auteur.

Quels sont les ressentis des personnages du roman ? Qu'éveillent-ils chez vous ? Vous reconnaissez-vous ou vos proches dans les situations vécues ? Que faudrait-il pour aborder une entrée en maison de repos plus sereinement ? Dans une démarche plus globale, que pensez-vous de l'image des aînés dans la littérature ? Quels romans mettant en scène des seniors connaissez-vous ? Si vous deviez écrire un livre sur l'image des aînés, quel serait son titre, son genre et sa trame ?

La thématique vous intéresse ? N'hésitez pas à vous inscrire à un des petits déjeuners organisés par Énéo !



- À Mons, le **lundi 15 septembre** à 9h30 (dans les locaux de la Mutualité chrétienne, 3 rue des Canoniers, 4^e étage).
- À Tournai, le **mardi 16 septembre** à 9h30 (bibliothèque, 2 boulevard des Frères Rimbauld).
- À Mouscron, le **jeudi 18 septembre** à 9h30 (bibliothèque, 20 rue du Beau-Chêne).
- À Ath, le **vendredi 19 septembre** à 9h30 (bibliothèque Jean de La Fontaine, 16 bd du Château).
- À Estaimpuis, le **mardi 23 septembre** à 9h30 (bibliothèque, 2 contour de l'Eglise).
- À Comines, le **vendredi 3 octobre** à 9h30 (centre de lecture publique,

49 rue de la Procession).
- À Mons en présence de l'auteur, le **lundi 20 octobre** à 9h30 (dans les locaux de la Mutualité chrétienne, 3 rue des Canoniers, 4^e étage).
- D'autres petits déjeuners auront également lieu dans les bibliothèques de Tournai et Frasnes (dates à déterminer).

Prix : participation gratuite (café et croissant offerts)
Inscription : au plus tard trois jours avant les rencontres au 069/25.62.62 • eneo.tournai@mc.be.

Il n'est pas nécessaire d'avoir lu le roman pour participer aux petits déjeuners.



ÇA SE PASSE

Atelier photo

///

Vous aimez la photographie ? Vous souhaiteriez vous initier à des techniques de retouche sur ordinateur ? Partager votre passion pour l'image avec d'autres ? Altéo, mouvement social de personnes malades et handicapées, vous propose de rejoindre son atelier photo qui démarrera en septembre.

Intéressés ? Envie de plus d'informations ? Contactez Altéo Tournai, 44 rue Saint-Brice à 7500 Tournai • Tél. 069/25.62.66 • alteo.tournai@mc.be



Ateliers informatique pour seniors débutants à Frasnes

///

Vous avez plus de 50 ans, et peu ou pas de connaissances en informatique ? Vous souhaiteriez vous améliorer dans ce domaine ? Énéo, mouvement social des aînés, vous propose ce stage.

Au programme : allumer et éteindre l'ordinateur, utiliser le clavier et la souris, créer un fichier, un dossier, envoyer un mail...

Le stage débutera le **mardi 7 octobre** de 8h15 à 10h15 (suite du stage en cinq séances, même jour, même heure)

Renseignements et inscriptions : 069/25.63.62 (en journée) • 069/86.77.58 (en soirée).



OPTIQUE

Une rentrée scolaire sans difficulté oculaire

///

>> La rentrée des classes est parfois l'occasion de détecter des problèmes visuels chez les enfants. La mise en évidence de ceux-ci prend toute son importance quand on sait que 80% de l'apprentissage passe par la vue.

Les opticiens-optométristes des magasins Qualias, vous encouragent donc à être à l'écoute de vos enfants et à être vigilants par rapport à certains signes qui pourraient vous alerter : lecture trop rapprochée, gêne pour voir de loin, confusion de lettres, maux de tête, clignement et plissement des paupières, rougeur et picotement oculaires...

Une détection précoce des problèmes visuels est très importante, il ne faut donc pas attendre le début de la scolarité d'un enfant pour s'en préoccuper. En effet les anomalies visuelles traitées avant l'âge de deux ans se résorbent pratiquement totalement, alors que plus tard, les chances de récupération diminuent avec les années.

Chez les plus petits, il est plus difficile de détecter un problème visuel mais certains signes peuvent également vous mettre en alerte : apparition d'une lueur blanche dans la pupille, strabisme, mouvements oscillatoires anormaux des yeux (nystagmus), refus de gribouiller et désintérêt pour des activités visuelles (ex : puzzles), retard d'acquisition de la préhension des objets, errance du regard, il se cogne souvent, il cligne souvent des yeux, fronce les sourcils, a les yeux rouges, il regarde toujours du même côté. Vous l'aurez compris le passage chez un ophtalmologue pour un enfant est vivement conseillé, même si aucun symptôme n'est visible ! Si votre enfant doit porter des lunettes, il faut savoir qu'elles sont de plus en plus accessibles car la sécurité sociale belge intervient dans la majorité des cas jusqu'à 18 ans.

Si vous souhaitez des informations quant à cette intervention, vous pouvez contacter le magasin Qualias le plus proche de chez vous. Nos opticiens-optométristes se feront un plaisir de répondre à toutes vos questions. De plus, votre enfant bénéficiera d'une remise de 40%* sur la monture et les verres achetés s'il est affilié à la Mutualité chrétienne.

Nos 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

*Offre valable pour les personnes de moins de 18 ans en ordre d'assurance complémentaire.



Ça se passe

Créations en folie chez Énéo



Vous aimez les activités créatives et manuelles ? Vous souhaitez tisser de nouveaux contacts et passer une journée sous le thème de la convivialité ? Énéo, mouvement social des aînés, vous propose sa journée "Créations en folie".

De Mons à Mouscron, en passant par les Collines, tout au long de l'année, Énéo propose, aux plus de 50 ans, la possibilité de pratiquer différents ateliers créatifs. Cette année, les clubs artistiques ont décidé d'organiser une journée découverte. Rencontrez avec Elodie Scharlaeken, coordinatrice du projet.

Elodie, quelles techniques créatives animerez-vous le 29 septembre ?

Les techniques proposées seront le patchwork, l'écriture créative, le scrapbooking, la mosaïque, la réalisation de bijoux en pâte Fimo. Chaque technique sera accessible tant aux personnes débutantes que pratiquantes. Ces ateliers seront animés par les volontaires qui organisent nos séances créatives. Chaque atelier aura un thème, mais nous travaillerons globalement sur l'image des aînés dans la société. Pour compléter notre journée, un atelier "image de soi" sera programmé. Une esthéticienne-coiffeuse volontaire y donnera des conseils couleurs, maquillage... Enfin, un atelier "photo en

folie" nous permettra d'immortaliser cette journée, et de donner une image positive des aînés.

A qui s'adresse cette journée ?

A toute personne de plus de 50 ans, qu'elle soit membre d'Énéo ou non. L'idée est dans un premier temps de participer à des ateliers de prise de contact, connaissance, réflexion qui seront ludiques. Dans un second temps, la réalisation pratique des créations sera au programme. Les créations communes et/ou individuelles réalisées seront exposées le 13 novembre à Flobecq. Date à laquelle nous fêterons la fin des deux années de projets.

Pourriez-vous nous en dire plus sur l'aspect pratique ?

L'accueil est prévu à 9h. A 9h30, débuteront les ateliers d'échanges. Dès 11h30, chaque participant rejoindra l'atelier reprenant la technique créative de son choix. Les volontaires y expliqueront les rudiments et le thème de la réalisation. La journée se terminera à 16h30. Le coût de cette journée s'élève à 15 euros pour les membres



Énéo et 21 euros pour les non-membres (affiliation 2014 offerte). Celui-ci comprend le café d'accueil, le repas sandwich, le matériel commun nécessaire à la réalisation. Afin d'accueillir les participants de manière optimale, il est impératif de s'inscrire.

Date : le **lundi 29 septembre**

Lieu : salle "The dancers", 23 avenue de Maire à Tournai

Prix : membres Énéo : 15 EUR, non-membres Énéo : 21 EUR (affiliation 2014 offerte)

Renseignements complémentaires et inscriptions :

Énéo Mons au 065/40.26.48 •

Énéo Mouscron au 056/39.15.50 •

Énéo Tournai au 069/25.63.62 •

www.eneo.be/tournai

Tout au long de l'année, Énéo propose, aux plus de 50 ans, la possibilité de pratiquer différents ateliers créatifs.

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie

44 rue Saint-Brice à 7500 Tournai
Éditrice responsable : Virginie De Clercq
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