

CONFÉRENCES-DÉBATS

La maltraitance des seniors



Énéo et Altéo organisent une séance d'information et de sensibilisation concernant la maltraitance envers les personnes âgées. Cette séance sera animée par Anne Servais et Mélisse Decaluwé de l'ASBL Respect Seniors. Les deux animatrices de la conférence présenteront les différentes formes de maltraitances rencontrées par les personnes âgées, l'activité de Respect Seniors au quotidien et la séance se terminera par un échange de questions-réponses.

Invitation cordiale à tous

Date : le jeudi 4 décembre à 14h

Lieu : dans les locaux de la Mutualité chrétienne, rue Saint-Joseph 8 à Mouscron, salle du 3^e étage

Inscriptions auprès d'Énéo : 056/39.15.50 • eneo.mouscron@mc.be

Le maintien à domicile



La majorité des seniors désire rester à leur domicile le plus longtemps possible. Pour les aider dans ce projet, il existe des centres de coordination des services de maintien à domicile. Le mardi 9 décembre, Marie-Sophie Herman, directrice de l'Aide et Soins à Domicile de Mons-Borinage viendra présenter les différents services que propose ASD, partenaire de la Mutualité chrétienne. Avec ses équipes, elle veut contribuer au bien-être à domicile des personnes âgées. L'occasion pour vous de découvrir la multitude des services proposés.

Invitation cordiale à tous, entrée gratuite

Date : le mardi 9 décembre à 9h30

Lieu : dans les locaux de la Mutualité chrétienne, rue des Canoniers 3 à Mons, salle du 4^e étage

Renseignements et inscriptions auprès d'Énéo : 065/40.26.48 • eneo.mons@mc.be

OFFRE DE SERVICE

Recherche de bénévoles

L'ASBL Vertefeuille, (maison de repos et de soins, résidence-services, centre d'accueil de jour, courts-séjours) recherche des volontaires. Vous disposez de temps et vous désirez l'offrir aux personnes âgées ? Vous êtes intéressés par leurs récits de vie et prêt à les écouter dans un climat de respect, de discrétion et de confidentialité ?

Vous pouvez offrir vos services pour :

- **Le lundi après-midi** : à raison d'une fois par mois de 14h15 à 16h00. Préparer et animer une table ronde autour d'un sujet choisi - Deux volontaires.
- **Le mercredi matin** : à raison de deux fois par mois de 9h30 à 11h30. Atelier d'écriture : écrire pour la personne âgée - Un(e) volontaire.
- **Le jeudi après-midi** : à raison d'une fois par mois de 13h15 à 16h30 : en collaboration avec Ag'y Sont : participer activement au projet intergénérationnel (enfant de 5 ans) - Un(e) volontaire.
- **Le lundi matin** : à raison d'une fois par mois de 9h30 à 11h30. Distribution de la communion dans les chambres des résidents - Un(e) volontaire.
- **Le mercredi matin** : à raison d'une fois par semaine de 9h30 à 11h30. Aide au service de kinésithérapie: transfert des résidents - Un(e) volontaire.

Renseignements : ASBL Vertefeuille, chaussée de Renaix 194 à Tournai • 069/66.87.37 ou 069/66.87.00

ÇA SE PASSE

Marché de Noël : exposition et vente de créations artisanales



Être une personne handicapée physique, mentale ou sensorielle, être une personne malade et maintenir une vie sociale, des loisirs, une activité bénévoles, c'est possible ! Ne manquez pas de venir admirer l'ensemble des réalisations créatives des participants des ateliers d'Altéo Mons-Nimy et de venir faire votre choix de petits cadeaux de Noël.

Invitation cordiale à tous, entrée gratuite

Date : le jeudi 4 décembre de 14h à 17h

Lieu : dans les locaux de la Mutualité chrétienne, rue des Canoniers 3 à Mons, au 5^e étage.

Informations et renseignements : Andrée Wauquier au 065/31.16.22 •

Marie-Jean et Jeanne Colinia-Vasseur au 065/31.29.64 • alteo.mons@mc.be

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

Gros plan

Plusieurs centaines de volontaires, ça ne passe pas inaperçu !

Ils sont beaux, ils sont forts, ils sont vaillants ! Ils sont disponibles et offrent de leur temps avec plaisir. Ils sont jeunes, adultes ou seniors. Étudiants, travailleurs, chômeurs, invalides ou pensionnés... Ils sont nombreux, très nombreux, ils sont partout, vous pouvez les rencontrer à chaque instant.

Mais qui sont-ils ? Des super héros ?

Presque ! Ce sont les volontaires investis dans les mouvements de notre Mutualité !



Dans la région tournaisienne

Après une première édition en 2012, une soirée échanges-impro nommée "Jamais dans mes pantoufles" - petit clin d'œil au fait que nos bénévoles ne restent jamais longtemps inactifs - la régionale de Tournai a réédité l'opération en novembre 2013, dans le cadre de la semaine du volontariat, avec une demi-journée festive nommée "Volontaires ? Volontiers !". À cette occasion, les volontaires de nos mouvements avaient mis à contribution la directrice de la Mutualité, Virginie De Clercq, qui s'était bien volontiers prêtée au jeu d'un "Vis ma vie de volontaire". Elle s'est d'abord glissée dans la peau d'une animatrice de Jeunesse & Santé en plaine de jeux l'été. Elle a ensuite pris la place d'une animatrice d'Énéo animant une séance de gymnastique douce dans un home pour personnes âgées. Puis elle a participé à une action de sensibilisation à l'accessibilité aux personnes handicapées à la gare



L'ensemble des volontaires rassemblés à Tournai

de Tournai avec Altéo. Et, pour terminer, elle s'est essayée à accompagner une personne âgée et moins-valide avec le service Transport des malades. Ces quatre journées furent filmées et montées en un reportage d'une vingtaine de minutes. Le samedi 30 novembre 2013, tous les volontaires des mouvements de la Mutualité furent invités à se rassembler. Après un sympathique accueil et le discours d'introduction de Frédéric

Parmentier, directeur du département socio-éducatif de la Mutualité, les bénévoles ont visionné le film "Volontaires ? Volontiers !" Ensuite, par petits groupes, ils ont échangé et élaboré de nouveaux projets communs. L'avant-midi s'est achevée par un buffet d'automne qui remporta un grand succès !

Dans la région montoise

En mars 2012 a eu lieu la journée des "Volontaires en Or". L'occasion de remercier nos nombreux volontaires montois pour leur investissement lors d'une journée enrichissante et festive à la fois. Tout a débuté autour d'un petit déjeuner convivial suivi d'un discours de Frédéric Parmentier. Ensuite, les volontaires ont eu l'occasion d'échanger sur leurs expériences et souhaits d'évolution autour de thématiques telles que "les joies et faiblesses du volontariat". De nombreuses idées en sont ressorties ! Ensuite vint le moment de s'amuser avec le

jeu des "Volontaires en Or". Des familles composées de volontaires d'Énéo, d'Altéo et de Jeunesse & Santé se sont surpassées pour emporter la première place. Ambiance garantie ! Les nombreuses propositions émises lors de cette journée appelaient les volontaires à se revoir... La soirée des "Volontaires super héros" a donc eu lieu en novembre 2013. Ce fut cette fois l'occasion d'aborder des pistes de solutions autour d'un jeu dynamique, mené par Super volontaire, qui a de nouveau remporté un franc succès ! De nouveaux projets voient le jour pour



Le jeu des "Volontaires en Or" créé pour l'occasion

répondre au mieux aux souhaits des volontaires, toujours dans le souci d'améliorer la qualité de leur engagement.

Dans la région mouscronnoise

En 2012, les volontaires de la région de Mouscron-Comines avaient été invités à une journée intitulée "J'marque pas d'air, j'suis volontaire" au Domaine de La Blommerie. Au cours de cette journée, les participants des trois mouvements de la Mutualité avaient émis l'idée d'organiser un ciné-débat sur un thème de société qui les sensibiliserait tous.



à destination des membres actifs des trois mouvements en mars 2014.

Le film proposé pour introduire le débat était *Le prix du pain*. Dans ce film documentaire, le réalisateur part à la rencontre d'hommes et de femmes, jeunes ou âgés, seuls ou en famille, vivant tous dans la précarité. Yves Dorme, le réalisateur, était présent pour débattre du sujet : "L'idée de ce film est venue un jour où, à la radio, on parlait du prix du pain, ce qui m'a directement fait penser aux retombées sur les personnes en situation difficile. J'aime présenter ce film à des associations qui sont sur le terrain et en contact avec des personnes fragilisées. Et si ce film peut générer un débat, une prise de conscience, alors le but est atteint".

Le réalisateur Yves Dorme, lors de son passage à Mouscron

Ce sujet nous concerne tous car nous nous préoccupons de maintenir au maximum les principes de solidarité comme un des fondements de notre pays. Les volontaires de notre région ont longuement débattu sur ce thème. Pour tout ce qu'ils font, pour tout ce qu'ils apportent, pour leur présence et leur soutien, la Mutualité chrétienne et les animateurs permanents des mouvements ont souhaité rendre hommage aux volontaires en organisant ces différentes journées dans chacune des régions. Il faudrait bien plus qu'une journée pour les remercier pour tout ce qu'ils font, pour tout ce temps généreusement donné dans les activités de la Mutualité et plus directement à nos affiliés tout au long de l'année. Nous ne pouvons que réitérer une fois de plus notre "merci" !

CATHY BONTE, EMILIE GIGART
ET NADIA OULED-JILALI

Gros plan

Sida et MST : continuons à prévenir les risques !

La journée mondiale de lutte contre le sida et de solidarité envers les personnes séropositives se traduit un peu partout dans le monde par des manifestations organisées à l'initiative d'associations et organismes locaux.

A cette occasion, à Tournai, le Centre de planning familial "Au Quai" et le service social de la Mutualité chrétienne seront présents à la gare, le lundi 1^{er} décembre, de 7h à 8h30. Une action de sensibilisation sera organisée avec la distribution d'un kit de prévention.

La prévention doit rester une priorité

- parce que le sida poursuit ses ravages, y compris en Belgique, où les nouvelles contaminations restent à un niveau très élevé.
- parce que les comportements à risque augmentent au vu de la recrudescence générale des infections sexuellement transmissibles.
- parce que la connaissance des moyens de transmission et des méthodes de protection est hélas toujours insuffisante.
- parce que les discriminations envers les personnes séropositives restent une réalité.

Le sida ne se guérit toujours pas : alors le message à véhiculer reste bien "Protégez-vous et protégez les autres!"

• parce que le dépistage reste insuffisant ou trop tardif, retardant ainsi la prise en charge médicale des personnes contaminées avec tous les risques de santé que cela comporte pour elles, d'une part, et pour les autres personnes si elles ne se protègent pas.

Même si, depuis plusieurs années, les avancées thérapeutiques en matière de traitement de l'infection par le VIH ont été importantes, il faut continuer à encourager et à sensibiliser sur l'usage du préservatif. Il reste toujours insuffisamment utilisé. Réduire le dépistage trop tardif doit être une priorité. Un diagnostic posé plus précocement permet une meilleure prise en charge thérapeutique et invite la personne à rapidement adapter son comportement de manière à éviter la transmission de l'infection du sida. Le sida ne se guérit toujours pas : alors le message à véhiculer reste bien "Protégez-vous et protégez les autres!"



© Philippe Turpin - BELFREGES

Un doute, une question,... à qui s'adresser ? Pour poser des questions, demander un test, adressez-vous aux centres de planning familial, aux maisons médicales, à votre médecin généraliste, aux hôpitaux, aux centres de référence...

Le centre de planning familial "Au Quai" à Tournai (Rue du Quesnoy, 19), vous accueille :
 - le lundi de 9h30 à 17h
 - le mardi de 9h à 13h
 - le mercredi de 10h à 17h
 - le jeudi de 9h30 à 12h30 et de 17h à 19h
 - le vendredi de 9h à 16h30
 Si vous souhaitez faire un test de dépistage, n'hésitez pas à prendre rendez-vous au 069/21.40.76

Gros plan

Sport en salle : les bons réflexes

Le sport, on en a tous besoin. Que ce soit pour travailler son endurance, se (re)muscler, se détendre, se préparer pour une épreuve sportive, perdre du poids, se défouler entre amis ou tout simplement se maintenir en bonne santé. Quel que soit l'objectif, la première chose à privilégier quand vous choisissez un sport, c'est de vous lancer dans une activité qui vous plaît.

L'automne est une période idéale pour reprendre une activité sportive en salle. Malgré le prix de l'abonnement, parfois relativement coûteux, les salles de fitness restent, pour beaucoup, une bonne option pour pratiquer un sport.

Voici les bons réflexes à adopter avant de vous lancer dans le sport en salle :

- **Avoir un bon équipement** : portez des chaussures adaptées au sport que vous pratiquez (saut, course, danse...). Pour les femmes, optez pour une brassière de sport qui vous permettra d'éviter les frottements et de soutenir correctement votre poitrine.
- **Vous échauffer** : l'échauffement permet d'élever progressivement le rythme cardiaque, de préparer les muscles à un effort prolongé et d'augmenter la circulation sanguine. En principe, il doit durer un dixième de la durée de l'entraînement, soit six minutes pour une heure de sport.
- **Boire de l'eau avant, pendant et après l'effort** : il faut hydrater vos tissus et compenser la perte éliminée par la transpiration.
- **Écouter votre corps** : si votre corps envoie des signaux d'alerte (point de côté, petite douleur...), inutile de forcer : arrêtez-vous et reprenez à votre rythme. S'écouter passe aussi par l'acceptation de son niveau. Si vous débutez dans une discipline sportive, suivez un cours niveau débutant.

• **Vous entraîner, mais pas tous les jours** : il faut idéalement respecter un intervalle de 48h entre deux séances, le temps que les muscles se reposent et que le corps puisse se régénérer.

• **Éviter de suivre deux cours à la suite** : le surentraînement provoque une fatigue inutile et accroît le risque de blessures (tendinite, par exemple).

• **Avoir votre programme** : il est recommandé de se faire conseiller par un coach qui dressera un programme sportif adapté à votre profil et votre objectif (remise en forme, perte de poids...).

• **Manger suffisamment** : ne mettez pas votre corps en carence, vos muscles ne pourront pas se développer correctement et finiront par s'affaiblir.

• **Bien vous positionner pendant les cours collectifs** : un mauvais placement diminue l'efficacité du cours et vous expose aux faux mouvements. Placez-vous au premier rang pour bien voir les mouvements du coach.

• **Ne pas forcer quand vous êtes fatigué** : suivre un cours trop intense risque de provoquer des blessures. Le mieux est d'éviter les sports avec des charges trop lourdes et de privilégier des exercices d'intensité modérée.

Les cours collectifs

En salle de fitness, de nombreux cours collectifs sont organisés. On se perd



© iStock

d'ailleurs face au large choix des cours proposés : *spinning, bodypump, fat burning, cardio, mind & body...* Il y en a pour tous les goûts ! La pratique en groupe et en musique, la variété des exercices ainsi que la présence d'un instructeur sont les principaux facteurs de motivation. Un conseil : renseignez-vous préalablement sur le coach de la salle où vous envisagez de vous rendre car celui-ci aura un impact sur l'efficacité de votre activité sportive.

Aujourd'hui, la plupart des activités de fitness connaissent une déclinaison en piscine : *aquagym, aquabiking, aqua sculpt, aqua jogging...* L'avantage des activités dans l'eau, c'est qu'elles sont plus douces pour les articulations (le poids du corps est diminué par la résistance de l'eau) et sont donc idéales pour les personnes qui doivent faire du sport, tout en se ménageant (personnes âgées ou en surpoids, par exemple).

INFO SANTÉ

CINÉ-DÉBAT

Indian Palace

///

>> Suite au succès du festival Cinéno organisé en mai dernier par Énéo, mouvement social des aînés, l'association a décidé de poursuivre la démarche en organisant d'autres ciné-débats.

Le prochain film annoncé sera *Indian Palace*, comédie dramatique de John Madden avec Judi Dench, Tom Wilkinson et Maggy Smith. L'histoire : L'Angleterre n'est plus faite pour les seniors, même la retraite se délocalise ! Plusieurs retraités britanniques coupent toutes leurs attaches et partent s'établir en Inde, dans ce qu'ils croient être un palace au meilleur prix. Bien moins luxueux que la publicité ne le laissait entendre, cet hôtel délabré au charme indéfinissable va bouleverser leurs vies de façon inattendue. Le credo du film tient sur le principe que tous les personnages viennent chercher quelque chose dans ce lieu atypique qu'est le Marigold Hôtel. Une bande de retraités aux attentes multiples, qui seront toutes bouleversées au final... Durée du film : 2h05

Date : le jeudi 18 décembre à 14h

Lieu : dans les locaux de la Mutualité chrétienne, rue Saint-Joseph 8 à Mouscron, salle du 3^e étage

Inscriptions auprès d'Énéo : 056/39.15.50 • eneo.mouscron@mc.be



INFO MUTUALITÉ

Santé mentale

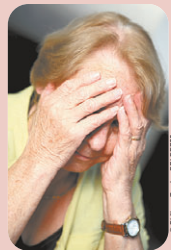
///

Peut-être l'ignoriez-vous... Lorsque vous consultez un psychologue ou un conseiller dans un centre de planning familial agréé par la Région wallonne, la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie intervient dans le coût de vos consultations.

En effet, nous accordons à nos affiliés un remboursement de 7,50 euros par consultation. Cette intervention de 7,50 euros est appliquée sur :

- les consultations psychologiques,
- les consultations conjugales,
- et les consultations juridiques.

Pour en bénéficier, vous devez être en ordre de paiement de cotisations. Il suffit ensuite de faire compléter le formulaire adéquat par le prestataire et le retourner à la Mutualité chrétienne dès qu'il est complété. Ce formulaire est disponible sur www.mc.be et dans toutes nos agences.



© Philippe Turpin - BELFREGES

Pédicurie

///

A la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie, les personnes de plus de 65 ans et les personnes diabétiques inscrites dans un trajet de soins bénéficient d'une intervention sur les frais de pédicurie.

Cette intervention s'élève à 2,50 euros par séance chez un(e) pédicure médical ou un podologue. Ce remboursement est accordé pour un maximum de six séances par année civile.

Comment bénéficier de cet avantage ? Il suffit de faire compléter le formulaire adéquat par le prestataire et le retourner à la Mutualité chrétienne dès qu'il est complété. Ce formulaire est disponible sur www.mc.be et dans toutes nos agences.

VOTRE CONFORT SUR MESURE

Découvrez notre gamme de fauteuils relax-releveurs sur mesure.

Dans nos magasins Qualias à Ath - Comines - Mons Mouscron - Tournai

WWW.QUALIAS.BE

-15% sur toute la gamme

Qualias logo and contact info.