

Gros plan sur

Notre Foyer, extension et rénovation

Nichée dans un cadre de verdure à l'entrée de Charleroi, la maison de repos Notre Foyer vient d'inaugurer son nouveau pavillon central.

Record battu, nous sommes désormais officiellement sept milliards d'humains. Au 1er janvier 2010, la Belgique frôlait les 11 millions d'habitants, dont 1.860.159 personnes âgées de plus de 65 ans, soit 17 % (sources fgov.be). Grâce à l'amélioration des conditions de vie en général, atteindre 100 ans n'est aujourd'hui plus une exception. L'allongement de la vie est une tendance à la hausse dont chacun peut se réjouir. Par contre, si l'on parle de "vieillesse de la population", le même fait formulé différemment soulève des questions. Celle du coût des soins de santé,



des pensions et bien sûr la question de l'hébergement.

"Malgré nos 18 nouvelles chambres individuelles, nous avons toujours en effet des personnes inscrites sur liste d'attente, commente Michel Demoulin, directeur de notre Foyer. Mais avec nos 133 lits, dont 72 lits agréés MRS, nous avons presque atteint le maximum de 150 autorisés pour une infrastructure. Au-delà, ce serait aussi risquer de perdre le caractère humain, familial et chaleureux auquel nous tenons."

Toujours en projet

Pour les résidents et le personnel, les désagréments du chantier de transformation sont aujourd'hui effacés par la satisfaction du résultat final. *"Grâce aux nouveaux aménagements, nos résidents bénéficient maintenant d'une grande salle climatisée, d'un vaste local d'ergothérapie. La buanderie a été entièrement refaite, le hall d'accueil repensé et chaque palier dispose d'un lieu de vie très agréable."*

Depuis sa création il y a près de 50 ans, l'ASBL Notre Foyer est en constante évolution.

D'ici quelques années, un projet de construction de 32 logements en résidence services se concrétisera à l'arrière du bâtiment. *"Une résidence services, c'est un logement privé pour une ou deux personnes, continue Michel Demoulin, avec accès à des lieux de vie plus collectifs pour l'animation ou les repas, mais il n'y a aucun soin pris en charge par l'institution. Nous venons d'obtenir la promesse de subsides pour 20 logements. Le reste se fera sur nos fonds propres."*

La question de l'hébergement des aînés en perte d'autonomie n'est pas nouvelle. *"Mais elle devient de plus en plus pressante, complète Jean-Michel Namurois, directeur régional de la Mutualité chrétienne. Par notre présence au sein du conseil d'administration de l'ASBL Notre Foyer, ainsi que dans d'autres maisons de repos telles que "Le Rouvroy" ou encore "La maison de Mariemont", nous mesurons bien le soutien nécessaire à ces initiatives. Et ces projets se font en cohésion avec d'autres secteurs comme les aides et soins à domicile. Face à la demande, la réponse se trouve dans la complémentarité des différentes offres."*

Parmi d'autres types d'initiatives, citons aussi les centres d'accueil de jour ou les centres de soins de jour, à côté de formes de solidarités, y compris familiales, également à réinventer.

Résidence Notre Foyer
Maison de repos et de soins
Rue Cambier Dupret 47 -
6001 Marcinelle - 071/29.81.00 -
notrefoyer@swing.be

BON À SAVOIR

Du tonus pour ton blocus !

/// Pour les étudiants du supérieur, c'est le moment idéal pour commencer à préparer la session de décembre ou janvier. L'heure du blocus a sonné ! Comment organiser son temps et faire face au stress ? Jeunesse & Santé avec le soutien de la Mutualité chrétienne propose des réponses... grâce à son kit "Starting Bloque" et au site internet www.startingbloque.be.



Créé par des jeunes pour des jeunes, le kit "Starting Bloque" regorge de trucs et astuces pour traverser la bloquée le plus sereinement possible :

Le **planning d'étude** à afficher et... à remplir.

Le **livret "Ta bloquée, mode d'emploi"** : une mine d'or de principes faciles qui rendent le travail efficace et agréable.

Le **"Bloque-note"**, pour jeter des idées, pour noter une définition...

Un **dialogueur** : un panneau pour communiquer avec ses supporters !

Un **carton à accrocher à la porte** : d'un côté "Je bloquée" et de l'autre "Je débloquée", histoire de prévenir les visiteurs de son état d'esprit !

www.startingbloque.be

Les étudiants qui souhaitent se procurer le kit "Starting Bloque" peuvent l'obtenir sur simple demande au 0800 10 9 8 7 (numéro d'appel gratuit de la Mutualité chrétienne) ou en complétant un formulaire via le site www.startingbloque.be.

FORMATION

Devenir animateur avec Jeunesse & Santé !

/// Tu as 16 ans ou plus ? Nous t'invitons à découvrir le monde de l'animation d'enfants à travers une formation théorique et pratique de 2 ans, reconnue par la Communauté française. Tu as le choix entre 2 sessions de formation théorique :

Session de Carnaval du samedi 18 au samedi 25 février 2012

Lieu de formation : Gouvy (transport organisé en car).

Prix : 220 EUR. Prix MC : 170 EUR.

Une séance d'information (sur inscription préalable à la session de formation) est prévue le **vendredi 10 février 2012 à 19h** à Anderlues.

Session de Pâques du samedi 31 mars au samedi 7 avril 2012

Lieu de formation : Gouvy (transport organisé en car)

Prix : 220 EUR. Prix MC : 170 EUR.

Une séance d'information (sur inscription préalable à la session de formation) est prévue le **vendredi 23 mars 2012 à 19h** à Anderlues.

Pour en savoir plus : www.jsanderlues.com

N'attends pas, les places sont comptées : js.anderlues@mc.be ou 071/54.84.02.

Mutualité chrétienne Hainaut Oriental
Rue du Douaire, 40 • 6150 Anderlues
Éditeur responsable : Jean Michel Namurois
Fax : 071/548.550
e-mail : anderlues@mc.be

Tél. 071 548 548

Lit MR et lit MRS

Quelle différence entre une maison de repos et une maison de repos et de soins ? Toutes deux sont des résidences collectives qui procurent un hébergement ainsi que des aides ou des soins aux personnes âgées qui y demeurent. Pour la MRS, il est nécessaire d'avoir un agrément spécial pour la prise en charge des personnes âgées fortement dépendantes et nécessitant des soins.

Assurance complémentaire

Des vacances sans souci à travers le monde

Les vacances de Noël approchent. C'est traditionnellement une période de pointe pour l'assistance voyage de la Mutualité chrétienne dont vous bénéficiez grâce à votre assurance complémentaire. Anciennement appelée Eurocross, elle est rebaptisée "Mutas" depuis le 1er janvier dernier. Chaque année, des centaines de personnes contactent la centrale d'alarme via le numéro **+32 2/272.09.00. (24h/24 et 7j/7)**. En cas de maladie, d'hospitalisation

ou d'accident survenu pendant des vacances à l'étranger, la centrale organise alors l'encadrement nécessaire pour les soins sur place ou le rapatriement éventuel. Cette assistance mondiale couvre également les frais d'aide médicale urgente.

Quels documents emporter ?

Emportez toujours votre World Assistance Card (WAC) avec vous. Au dos de celle-ci, vous trouverez le numéro de téléphone de Mutas qui

est la centrale d'alarme qui vous assistera si un problème de santé devait survenir. En fonction du pays de destination de vos vacances, vous aurez besoin de certains documents afin de prouver que vous êtes bien assuré en Belgique.

Pour en savoir, surfez sur www.mc.be, contactez votre conseiller mutualiste ou appelez gratuitement le **0800 10 9 8 7**.

Info mutualité

Indemnités d'invalidité: une revalorisation qui n'est pas sans conséquences

Le 1^{er} septembre dernier, un certain nombre de personnes en incapacité de travail prolongée ont vu leur indemnité d'invalidité augmenter considérablement. Cette mesure n'est pas sans conséquences sur le plan social et fiscal. Quelques explications et recommandations.

Depuis le 1^{er} septembre, certaines personnes en incapacité de travail ont vu leurs indemnités sensiblement revalorisées. Ces revalorisations décidées par le gouvernement ont pour but d'améliorer la situation financière des invalides. Nous nous réjouissons bien sûr de cette augmentation, qui correspond à une revendication constante de la Mutualité chrétienne en faveur de revenus décents pour les personnes malades.

Cependant, cette augmentation pourrait entraîner des difficultés

dans certains cas. Notamment pour le maintien de certains avantages sociaux (tarif téléphonique social, bénéfice de l'intervention majorée, réduction sur les transports en commun...) et également en matière fiscale par le biais d'une imposition plus importante qu'il s'agit de prévoir en conséquence.

Prenons l'exemple anonyme réel de Mr et Mme Laurent, tous deux invalides depuis quelques années. Jusque fin août 2011, Mr Laurent percevait un taux journalier de

43,39 EUR et Mme Laurent un taux de 34,48 EUR. Depuis septembre, le taux de Mme Laurent augmente légèrement pour passer à 35,17 EUR. Par contre, pour son mari, le taux s'élève désormais à 70,51 EUR. Soit une augmentation de plus de 600 EUR sur le mois. Le couple Laurent peut donc s'attendre logiquement à une imposition sensiblement supérieure après analyse de leur déclaration par l'administration des impôts en juillet 2012. À titre indicatif, sur base uniquement de leurs revenus d'indemnités (chiffres arrondis), faisons les deux simulations suivantes :

	REVENUS DU COUPLE 2011	IMPOSITION
Sans la revalorisation	24.200 EUR	260 EUR
Avec la revalorisation	27.100 EUR	1150 EUR
Différence	2.900 EUR	990 EUR

Le couple Laurent verra son imposition fortement augmenter. Mais heureusement, déduction faite, la revalorisation reste toujours un avantage pour eux. Il ne leur reste plus qu'à anticiper le paiement de cette somme plus conséquente en mettant un peu plus de côté chaque mois.

Indemnités d'incapacité et pécule de vacances

Vous êtes employé, ouvrier ou chômeur : vos indemnités de maladie ne peuvent pas être cumulées avec votre pécule de vacances.

Pour maintenir vos droits et éviter des soucis administratifs, il vous suffit de nous transmettre votre attestation de vacances dûment complétée par votre employeur et/ou votre caisse de paiement d'allocation de chômage. Et cela même si vous avez déjà épuisé tous vos jours de vacances au début de votre incapacité de travail.

En cas d'oubli de votre part, la législation prévoit une retenue de 24 jours d'indemnités dans le courant du mois de décembre. Pour éviter ce désagrément, envoyez le document "attestation de vacances" à la Mutualité chrétienne, Service indemnités, Rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues. Fax : 071/54.84.70 ou via anderlues@mc.be



Ça se passe

Marché de Noël de Metz

Le comité mutualiste des entités de Gerpinnes, Châtelet et Aiseau-Presles invite les membres de sa région le dimanche 11 décembre à découvrir l'ambiance particulière de ce marché de Noël niché dans le cœur historique de la ville de Metz. Départ en car le dimanche 11 décembre à 7h depuis la place du marché de Châtelet et retour au même endroit à 20h.

Le prix pour la journée est fixé à 10 EUR pour nos membres et 15 EUR pour les non-membres (gratuit pour les enfants de moins de 12 ans). Ce prix comprend l'A/R en car, le repas n'est pas compris. Paiement à la réservation aux permanences des entités.

Châtelaineau : 071/38.15.64 -

Châtelet : 071/54.83.60 -

Roselies : 071/74.25.98.

Date limite de réservation :

lundi 5 décembre.

Un peu d'oxygène ?

Témoignages et partages sur la recherche du bonheur par Myriam Tonus, le mardi 29 novembre à 14h 30 au sanctuaire de Sainte Rita, Rue de la Providence 10 - 6030 Marchienne-au-Pont.

Infos au 071 31 24 94 ou

via soeurs.sterita@skynet.be

Bouddhisme : la voie de la confiance

Évaluer constamment la motivation et les conséquences de chacun de nos actes et reconnaître les causes du bonheur et de la souffrance, ainsi commence la voie de la confiance.

Une conférence par le lama Karta de l'Institut tibétain Yeunten Ling de Huy, le mardi 29 novembre de 19h30 à 22h à la Ruche Verrière,



Place Edmond Gilles, 20 à Lodelinsart. Entrée gratuite.

Renseignements et inscriptions :

Altéo - 071/54.84.33 ou

martine.durieux@mc.be

Marche nordique...

La marche nordique est bien plus qu'un sport, c'est un style de vie, source de convivialité, de mieux-être et de rencontres avec d'autres passionnés. Elle peut se pratiquer en solitaire, mais la plupart du temps la marche s'organise en compagnie de personnes ayant la même envie de respirer le bon air, de découvrir des endroits insolites, tout en améliorant leur condition physique. Juste pour le plaisir, en dehors de toute recherche de performance. Grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques, la marche nordique sollicite toutes les chaînes musculaires du corps ainsi que les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire. Le club Nordic Evasion vous fixe rendez-vous tous les lundis de 9h30 à 11h30 au Centre de délassement de Marcinelle pour une initiation encadrée par des moniteurs brevetés. Possibilité de prêt de bâtons.

Infos auprès de Michel Bourton

au 071/47.63.46 ou

michel.bourton@hotmail.com

et Nanou Ligot-Sauvage

071/36.73.92

ou nanou.ligot@laposte.net

... ou nordic walking ?

Pour les initiés uniquement, randonnée de marche nordique à Marcinelle, cette fois avec Promusport qui propose un circuit d'environ 9 km dans le Bois du Cazier le samedi 14 janvier à 14h. Prix : 5 EUR ou 3 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne.

Infos et réservation :

071/54.83.17 -

promusport.anderlues@mc.be

Culture et loisirs



Altéo - mouvement social de personnes malades, valides et handicapées - vous propose son programme "Culture et loisirs" de 2012. Vous pourrez l'obtenir dès début décembre pour y découvrir tous les détails. Voici déjà l'essentiel.

Mardi 24 janvier : Musée des sciences naturelles de Bruxelles.

Samedi 18 février : Repas gastronomique aux jardins de la Molignée.

Vendredis 16 et 23 mars : Notre Dame de la Rose à Lessines.

Vendredi 20 avril : Musées Royaux d'art ancien et moderne de Bruxelles.

Vendredi 25 mai : Les grottes de Han-sur-Lesse et le parc animalier.

Samedi 16 ou dimanche 17 juin : Reconstitution de la bataille de Waterloo.

Vendredi 13 juillet : Les sculptures de sable de Blankenberge.

Mardi 21 août : Balade nature aux Lacs de l'Eau d'Heure.

Vendredi 26 octobre : Atelier musée du verre de Trélon.

Vendredis 9,16 et 23 novembre : L'Espace Arthur Masson

Décembre 2012 : Marché de Noël de Nivelles et visite guidée de la Collégiale.

Toutes les activités proposées sont accessibles aux personnes à mobilité réduite; les déplacements se font avec un véhicule adapté (minibus ou car avec élévateur).

Infos complémentaires

au 071/54.84.43 ou

sabine.kawecki@mc.be

Info aux diabétiques

Trois thématiques au programme du samedi 26 novembre (de 9h30 à 11h30) au Centre hospitalier de Jolimont : le dosage de l'hémoglobine glyquée et autres nouveautés en 2011, le pied diabétique et le chocolat : une envie raisonnable. Parking gratuit pour les participants.

Site de Jolimont, Rue Ferrer 159

(niveau -1) à Haine-St-Paul

064/23.30.11.

LAISSEZ-NOUS VOS COORDONNÉES !

En nous laissant votre adresse e-mail et votre numéro de gsm/ téléphone, vous permettez à nos collaborateurs de vous contacter rapidement pour le suivi de votre dossier et pour répondre à vos demandes. Pour ce faire, rien de plus simple ! Il vous suffit de compléter le formulaire en ligne sur www.mc.be/contact-mail ou de compléter le talon ci-dessous et d'opter pour les services que vous souhaitez. En effet, nous vous proposons plusieurs services en ligne qui vous permettront de recevoir directement par e-mail les détails de vos remboursements de soins, les relevés de vos indemnités ou encore la lettre d'information mensuelle de votre mutualité. Vos données personnelles seront traitées dans le respect de votre vie privée (loi du 8 décembre 1992) et seront uniquement réservées et utilisées pour faciliter vos contacts avec la Mutualité. En aucun cas, elles ne seront transmises à des tiers. Ces données sont modifiables par vous-même à tout moment en allant sur le formulaire en ligne. Vous recevrez un mail pour confirmer l'adresse e-mail que vous nous avez communiquée. Pour rendre votre adresse active vous devez y répondre.

TALON RÉPONSE

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE

1. Adresse e-mail

.....@.....

Je suis d'accord de recevoir à cette adresse e-mail (à cocher) :

aperçu de mes remboursements de soins ;

aperçu des paiements d'indemnités de maladie ;

la lettre mensuelle d'information de la MC.

2. Téléphone

Tél. : GSM :

3. Date et signature

Formulaire à remettre à votre conseiller mutualiste dans votre permanence habituelle, à déposer dans l'une de nos boîtes aux lettres ou à envoyer au siège social de la Mutualité chrétienne : Rue du Douaire 40, 6150 Anderlues

CONTACTEZ-NOUS !

Mutualité chrétienne du Hainaut Oriental

Siège central : 071 548 548 - anderlues@mc.be - www.mc.be

Centre d'appels : 0800 10 9 8 7

Aide & Soins à Domicile Hainaut Oriental

Aides familiales, aides ménagères, gardes malades, soins infirmiers

et coordination des soins :

071 599 666 - hainaut.oriental@fasd.be - www.fasd.be

Gardes d'enfants malades ou Handicap Répit :

071 599 900 - sos.enfantmalade@fasd.be

Télévigilance : 081 412 929

Qualias

Location et vente de matériel d'aide et de soins : 071 548 397

Orthèse, prothèse et bandagisterie : 071 468 151

Magasins d'optique Optirou

Charleroi : 071 304 000

La Louvière : 064 222 430

Soignies : 067 645 827