

ÇA SE PASSE

Vacances de Noël à Spa

///
L'asbl Altéo propose aux personnes malades, handicapées ou en perte d'autonomie de passer un Noël inoubliable dans le domaine de Spa Nivezé, du 21 au 28 décembre. Une équipe de bénévoles motivés concoctera un programme d'activités qui contribuera à votre bien-être et à votre amusement. Il reste quelques places, ne tardez pas à vous inscrire ! Pour des raisons d'organisation, nous ne pouvons malheureusement plus accepter de personnes en fauteuil roulant.

Le prix comprend :
> la pension complète
> le trajet en car
> les animations ainsi que l'encadrement par une équipe de bénévoles

Prix membre MC : 470 EUR
Prix non membre : 655 EUR
Supplément chambre single : 110 EUR

Pour plus de renseignements, contactez :
Altéo Mouscron, Nadia Ouled-jilali, 056 39 15 14.

Le diabète n'aura pas ma peau

///
Comme chaque année, le service infirmier d'Aide & Soins à Domicile (ASD) de Mouscron-Comines organise une semaine de sensibilisation au diabète. L'animation se déroulera du lundi 10 septembre au vendredi 14 septembre, dans la salle d'attente de la Mutualité chrétienne, à Mouscron ainsi qu'à Comines, aux heures d'ouverture des bureaux. Vous aurez l'occasion de faire contrôler votre glycémie gratuitement. Les infirmiers et infirmières spécialisés en diabétologie seront à votre disposition afin de répondre à vos questions et vous informer des divers avantages accordés par votre mutualité si vous êtes diabétique. Tout le monde est le bienvenu, membre ou non de la Mutualité chrétienne, au stand d'information où des brochures seront également à votre disposition.

Plus d'information : Aide & Soins à Domicile - Rue Saint-Joseph, 8 - 7700 Mouscron - 056 85 92 92

Stage de Zumba pour 50 ans et +

///
Si vous aimez la musique, bouger et danser sur des rythmes latino, participez au stage de Zumba Gold (Zumba adaptée aux 50 ans et +) Quand ? du mardi 18 septembre au mardi 9 octobre (en 4 séances) de 10h à 11h
Où ? 144b, rue Salvador Allende à 7021 à Havré
PAF : 14,00 EUR à payer au 1^{er} cours

Renseignements complémentaires et inscriptions obligatoires au secrétariat de l'UCP, Mouvement social des aînés, 065 40 26 48 ou ucp.mons@mc.be

CONFÉRENCE DÉBAT

Le défi de Tibhirine

///
Le jeudi 13 septembre à 19h, l'UCP, Mouvement social des aînés, vous propose une rencontre avec le Père Thiriez sur le thème du film "Des hommes et des dieux" au Centre Décanal (salle "Saint-Brice" - rue Duquesnoy à Tournai).
Le Père Thiriez a croisé la route des moines de Tibhirine, les a rencontrés à plusieurs reprises et est un témoin privilégié de ce drame. Assistez à cette rencontre pour comprendre l'histoire de ces moines: que faisaient-ils en Algérie ? Dans quels enjeux politiques ont-ils été pris ? Quels étaient leurs liens avec le village et pourquoi finalement les moines sont-ils restés ?
Le Père Thiriez est né à Lille. Missionnaire depuis 1950, le Père a passé 35 ans en Algérie, 6 ans au Yémen, et 5 ans en Palestine. Toutes ces années au contact du monde musulman ont fait de lui un passionné. Même si vous n'avez pas vu le film, n'hésitez pas à assister à cette rencontre unique dans la région.
PAF : 5 EUR par personne.
Infos au secrétariat de l'UCP : 069 25 62 62

OFFRE DE SERVICE

Le CIEP d'Ath recherche

un formateur bénévole

(1 ou 2 matinées/semaine)
Afin de dédoubler un groupe de remise à niveau en français et en math. Ce formateur prendrait en charge 1 à 4 personnes pour revoir avec elles les bases de la lecture et du calcul.
Pour en savoir plus, contactez Ariane Bayot, Rue de Gand, 28 à 7800 Ath - 0478 11 77 20 ou 068 84 34 31 (lundi, mardi et jeudi matin) ou par e-mail à ariane.bayot@ciep-ho.be

Gros plan

Réductions dans les transports en commun

Il existe en Belgique quatre sociétés qui organisent les transports en commun. Le TEC est responsable du trafic des bus en Région wallonne. De Lijn est responsable du réseau des bus en Région flamande. Les bus, trams et métros de la STIB roulent sur le territoire de la Région de Bruxelles-capitale. Et la SNCB gère le trafic ferroviaire pour toute la Belgique. Soucieux de se mettre au service de diverses catégories d'usagers et de leurs besoins spécifiques, chaque société a organisé une gamme diversifiée de titres de transport.

Voyager gratuitement dans certaines conditions

Peuvent bénéficier gratuitement des services des TEC :

- > les enfants de moins de 6 ans et les enfants de 6 à 11 ans via le titre de transport Lynx Junior.
- > les personnes de plus de 65 ans peuvent demander une carte libre parcours 65+.
- > les personnes aveugles et malvoyantes détentrices de la carte nationale de réduction.
- > l'accompagnateur d'une personne handicapée sur la base d'un seul titre de transport au tarif normal de 1^{ère} ou 2^{ème} classe.

Pour plus d'infos : <http://www.infotec.be>

Peuvent utiliser gratuitement les services de De Lijn :

- > les enfants âgés de moins de 6 ans.
- > les enfants âgés entre 6 et 11 ans, accompagnés d'une personne âgée d'au moins 12 ans ou plus et abonnée (maximum 4 enfants).
- > les enfants âgés entre 6 et 11 ans titulaires d'une carte de réduction pour familles nombreuses : cette carte donne droit à un Buzzy Pass gratuit.
- > les personnes de plus de 65 ans ont droit à un Omnipas 65+.
- > les personnes aveugles et malvoyantes détentrices de la carte nationale de réduction.
- > l'accompagnateur d'une personne handicapée sur base d'un seul titre de transport au tarif normal de 1^{ère} ou 2^{ème} classe.

Pour plus d'infos : <http://www.delijn.be>

Peuvent bénéficier gratuitement des services de la STIB :

- > les enfants âgés de moins de 6 ans accompagnés d'un adulte en possession d'un titre de transport valable (maximum 4 enfants par adulte payant).
- > les enfants entre 6 et 11 ans en possession d'un "abonnement J". Cependant, un montant unique de 5 euros sera réclamé pour le PASS MOBIB, la carte de transport de la STIB.
- > les personnes de plus de 65 ans.



© Peter Nouwens/BLP/RTS

- > les personnes aveugles et malvoyantes détentrices de la carte nationale de réduction.
- > l'accompagnateur d'une personne handicapée sur base d'un seul titre de transport au tarif normal de 1^{ère} ou 2^{ème} classe.

Pour plus d'infos : <http://www.stib.be>

Peuvent voyager gratuitement avec la SNCB :

- > les enfants de 0 à 12 ans accompagnés d'un voyageur de 12 ans ou plus, en possession d'un titre de transport valable (maximum 4 enfants par accompagnateur).
- > les enfants de moins de 12 ans détenteurs d'une carte de réduction "familles nombreuses" peuvent voyager non accompagnés en deuxième classe.
- > les personnes aveugles et malvoyantes détentrices de la carte nationale de réduction.
- > l'accompagnateur d'une personne handicapée sur base d'un seul titre de transport au tarif normal de 1^{ère} ou 2^{ème} classe.
- > d'autres catégories de personnes peuvent bénéficier de la gratuité Domicile-Travail (journalistes, certains travailleurs salariés d'entreprises ayant signé un accord avec la SNCB,...).

Pour plus d'infos : <http://www.b-rail.be>

D'autres tarifs réduits

Les étudiants âgés de 12 à 24 ans fréquentant un établissement scolaire organisé ou subventionné par

la Communauté française ou la Communauté germanophone bénéficient d'une réduction de 50% sur l'abonnement LYNX du TEC et STIB.

De plus, les étudiants de 12 à 24 ans bénéficiaires de la réduction 'Familles nombreuses' bénéficient d'une réduction supplémentaire de 20% sur le prix plein de l'abonnement LYNX, à laquelle s'ajoute la réduction de 50% sur les 80% restants. Ils ne paient donc plus au final que 40% du prix de l'abonnement.

Les étudiants de 16 à 24 ans inclus suivant un enseignement de promotion sociale bénéficient d'une réduction de 50% sur le prix de l'abonnement LYNX du TEC.

Les bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM) et les personnes bénéficiant du statut OMNIO accèdent aux réductions sur les tarifs des trams, bus et métros de la STIB.

Les demandeurs d'emplois wallons à la recherche d'un emploi en Flandre bénéficient de la gratuité du libre-parcours journaliers sur les réseaux TEC et De Lijn via le formulaire A14 disponible au FOREM.

Tous les membres d'une famille nombreuse en possession de la carte de réduction "famille nombreuse" bénéficient de réductions auprès des sociétés de transport TEC, DE LIJN et SNCB.

Pour les familles nombreuses, plus d'infos sur <http://www.citoyenparent.be>

Pour vous aider à obtenir ces réductions, le service social est à vos côtés !

Ou si vous souhaitez des informations sur d'autres avantages sociaux... N'hésitez jamais à contacter le service social de la Mutualité chrétienne.
Mons - 3 rue des Canonnières - 065 40 26 75
Le lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Le mardi de 9h à 12h30
Le mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h

Le jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h
Le vendredi 9h à 12h30
Mouscron - 8 rue Saint-Joseph - 056 39 15 45
Le lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Le mardi de 9h à 12h30
Le mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Le jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h
Le vendredi 9h à 12h30

Tournai - 4 rue de Paris - 069 84 65 38
Le lundi de 9h à 12h30
Le mardi de 9h à 12h30
Le mercredi de 9h à 12h30
Le jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h
Le vendredi 9h à 12h30
Tournai - 44 rue Saint-Brice - 069 25 62 51
Le lundi de 14h à 17h
Le mercredi de 14h à 17h

Gros plan sur

La médecine de garde

Avoir besoin d'un médecin le week-end, en soirée ou les jours fériés arrive de temps en temps. Une maladie survient parfois à un moment où votre médecin généraliste ne travaille pas. Qui appeler dans ce cas-là ?

Les médecins généralistes organisent des gardes la nuit, le week-end et les jours fériés pour que les patients puissent toujours compter sur la présence d'un médecin, même quand le leur profite d'un repos bien mérité.

Dans quels cas contacter un médecin de garde ?

En cas de maladie ou d'accident qui nécessite des soins ne pouvant être postposés jusqu'à la reprise des activités du médecin traitant mais qui n'exige pas un recours aux urgences hospitalières ni à la médecine spécialisée.

Évitez au maximum de vous rendre aux urgences hospitalières, souvent engorgées de cas bénins. Les temps d'attente sont souvent très longs et, au final (lorsque vous recevrez la facture de l'hôpital), vous risquez de payer beaucoup plus cher que chez le médecin généraliste, d'autant que les hôpitaux vont bien souvent réaliser des examens complémentaires.

Dans la mesure du possible, déplacez-vous au poste de garde médicale ou au cabinet du médecin de garde. Vous serez probablement soigné plus rapidement que si le médecin doit se déplacer chez vous. Et les équipements médicaux sont plus complets au poste de garde ou au cabinet du médecin. Enfin, n'appellez le médecin de garde la nuit qu'en cas d'extrême nécessité.

Bien entendu, en cas d'accident grave ou d'urgence vitale, le numéro d'appel à former est le 112.

Comment s'organise la médecine de garde ?

Les modalités et horaires de garde en médecine générale diffèrent lar-



gement d'une commune à l'autre. En effet, ce sont les cercles des médecins généralistes, réunissant les praticiens d'une même région, qui organisent la garde et diffusent les informations à ce propos. Certains cercles des médecins ont adhéré au projet-pilote de numéro d'appel unique (le 1733) et/ou créé des postes de garde.

Évitez au maximum de vous rendre aux urgences hospitalières, souvent engorgées de cas bénins

Ainsi, les habitants de nombreuses communes de la Province de Hainaut sont invités à former le 1733 pour toute demande relative à la garde de médecine générale le week-end et jours fériés.

Par ailleurs, sur le territoire de notre mutualité, deux postes de garde de médecine générale sont accessibles aux patients, l'un à Mons, l'autre à Hornu.

> **Poste de garde de Mons** : rue des Apôtres, derrière les urgences de l'hôpital Ambroise Paré - we et jours fériés, de 8h à 22h.

> **Poste de garde d'Hornu** : route de Mons, à côté des urgences de la clinique d'Hornu - we et jours fériés, de 8h à 18h

> **Si vous habitez les communes d'Antoing, Beloeil, Bernissart, Brunehaut, Celles, Frasnes-Lez-Anvaing, Jurbise, Lens, Leuze-en-Hainaut, Mons, Mont-de-L'Enclus, Pecq, Péruwelz, Rumes, Tournai.**

Le week-end (du vendredi 20h au lundi 8h) et les jours fériés (depuis la veille dès 20h jusqu'au lendemain 8h), **formez le numéro unique 1733.**

En semaine, durant la nuit, la garde est assurée à tour de rôle par les médecins de votre région. Pour connaître les coordonnées du médecin de garde, consultez vos journaux locaux, l'affiche apposée devant votre pharmacie ou surfez sur internet (sites de votre commune, du cercle des médecins de votre région...). Certaines communes possèdent un numéro d'appel local unifié.

> **Si vous habitez dans le Borinage (Boussu, Colfontaine, Dour, Frameries, Hensies, Honnelles, Quaregnon, Quévy, Quiévrain, Saint-Ghislain).**

Les week-ends et jours fériés, de 8h à 18h, vous êtes invités à vous rendre au poste de garde de médecine générale d'Hornu (à côté des urgences de la clinique), organisé par l'Union des médecins généralistes borains. En d'autres temps ou si vous ne savez pas vous déplacer, vous trouverez le médecin de garde près de chez vous sur le site www.umgb.be

> **Si vous habitez dans une autre commune**

Dans d'autres communes du territoire de la MC Hainaut Picardie, un numéro d'appel local unifié permet d'entrer en contact avec le service de garde.

> Ath, Brugelette, Chièvres, Ellezelles, Enghien, Flobecq, Lessines et Silly : 0800 909 88

> Comines-Warneton : 056 58 51 00

> Estaimpuis et Mouscron : 043 499 500



© Rodica

Lire aussi le dossier sur la médecine de garde en pp. 6-7.

ÇA SE PASSE

Deuil d'un enfant : réapprendre à vivre

L'APPER (Association de Parents pour la Protection des Enfants sur les Routes) organise, pour la 16ème année consécutive, une conférence-débat sur la thématique du deuil.

La prochaine se déroulera le **samedi 27 octobre** à 14h30.

Dominique Davous, de l'association française "Approivoiser l'absence" et auteur de "A l'aube du 8e jour... Capucine", sera l'animatrice de cette conférence.

"Parce que dans la nuit la plus complète, brille toujours l'étoile de l'espoir, un échange peut-être source de réconfort pour continuer le chemin."

Quand ? Le **samedi 27 octobre** à 14h30.

Où ? Maison de la Culture de Tournai, Avenue des Frères Rimbaut, 1.

Pour toute information : 069 21 15 82 ou 069 34 45 18

Entrée libre et gratuite.

VOS AVANTAGES

Transport des malades : appelez le 078/05 50 05 !

Vous devez entrer à l'hôpital ou consulter un médecin et vous ne savez pas comment vous y rendre ? La Mutualité chrétienne est là pour vous ! Le Service Transport des malades, en partenariat avec les volontaires d'Altéo et quelques sociétés d'ambulance, organise ce déplacement pour vous, si vous vous y prenez à temps. C'est souvent la solution la plus avantageuse. Appelez-nous !

> Hospitalisations : participation de **10 EUR** (assis), **15 EUR** (véhicule adapté) ou **20 EUR** (ambulance). Même tarif pour les personnes hautement dépendantes (échelle de Katz, forfait B ou +) qui vont en consultation.

> Traitements ambulatoires (dialyse, radiothérapie, chimiothérapie, greffes et pathologies graves avec accord médecin conseil) : participation de **4 EUR** pour les transports assis (par trajet aller/retour) et si nécessaire, moyennant accord du médecin conseil, de **6 EUR** en véhicule adapté et de **8 EUR** en ambulance.

> Autres motifs médicaux : en voiture avec bénévoles, participation de **0,30 EUR** par km + **6 EUR** de forfait (min 10 EUR par course)

SOUPLES, FUNS ET INCASSABLES

Des lunettes adaptées pour vos petits bouts



Vos enfants peinent à conserver leurs lunettes en bon état ? C'est pourquoi **Qualias Vison** vous propose les montures **Mira-Flex** parfaitement adaptées aux plus jeunes et recommandées par les ophtalmologues. Ce sont des lunettes souples, incassables qui ne contiennent ni charnière, ni partie métallique.

A l'achat d'une monture Mira-Flex correctrice destinée à un enfant de moins de 8 ans, nous vous offrons une seconde paire de la même marque gratuitement.

Qu'elle soit équipée en verres solaires, verres blancs ou destinée à un autre enfant de votre famille !

Et pour le membre de la MC Hainaut Picardie en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire, il y a toujours **40 % de remise** pour les enfants de moins de 18 ans !

QUALIAS
Bandaquisterie - Matériel d'aide & de soins

2^e paire GRATUITE

Nos magasins sont ouverts du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le samedi de 9h à 12h30. Fermé les 1^{er} lundis matin du mois.

- ATH - Rue Haute, 25 - 069 55 33 08
- COMINES - Rue de Werwicy, 13 - 066 85 32 30
- MONS - Rue des Canonniers, 1 - 065 34 24 45
- MOUSCRON - Rue du Bas Voisinage, 77 - 066 56 12 65
- TOURNAI - Rue Saint-Brice, 56 - 069 68 64 94

Cette offre est valable pour les enfants de moins de 8 ans, selon les conditions disponibles en magasin et jusqu'au 30 septembre.

La solidarité, c'est bon pour la santé.

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie
Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai
Éditeur responsable : Virginie De Clercq
Fax : 069 21 25 65
E-mail : hai@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