

ÇA SE PASSE

Brocante

///
La Ligue des Familles de Lessines organisera sa brocante de l'enfant sous espace couvert au stade des Camomilles, rue de l'Ordre à 7864 Deux-Acren, le dimanche 11 novembre à partir de 14h. Vous y trouverez tout ce qui concerne l'enfant (jouets, vêtements, matériel de sport, matériel scolaire, équipement de puériculture...) dans une ambiance détendue et conviviale. Une vraie opportunité avant la Saint-Nicolas et les fêtes de fin d'année.

>> Prix de l'emplacement :

4 EUR pour les membres de la Ligue des Familles, 6 EUR pour les non-membres. Le paiement préalable sur le compte bancaire 068-8905763-26 vaut réservation. **L'entrée de la brocante est gratuite et ouverte à tous.** Renseignements au 068 33 20 83 ou au 0476 80 53 16

FORMATION

Votre poids vous fait souffrir ?

///
Les résultats de recherches récentes montrent l'importance des facteurs liés au stress et aux émotions dans la surcharge pondérale. Dans le cadre de leur mémoire, deux étudiantes de la Faculté de Sciences psychologiques de l'UCL vous proposent une formation destinée à vous aider à mieux gérer votre poids et à augmenter la découverte et l'acceptation de vous-même tout en améliorant votre santé physique, psychologique et vos relations aux autres. Dans le cadre de cette formation, ces deux étudiantes sont à la recherche de personne ayant un indice de masse corporelle (IMC) d'au moins 25. Pour calculer votre IMC, rendez-vous sur le site www.mc.be. **Cette formation, entièrement gratuite, se déroulera en soirée entre 18h30 et 21h30 dans les locaux du service d'orthonutrition du Centre Hospitalier de Wallonie Picarde les jeudis 8, 15, 22 et 29 novembre et les 6 et 13 décembre.** Informations et contacts préalables obligatoires via l'adresse vero.louvain@hotmail.be

ÇA SE PASSE

KinoScène : Théâtre et cinéma



///
Énéo, mouvement social des aînés vous propose KinoScène : activité de théâtre et de cinéma. A l'issue de chaque représentation, une rencontre échange est organisée avec un témoin privilégié (acteur, metteur en scène, réalisateur ou professionnel dont l'expertise permet la discussion).

Le jeudi 15 novembre à 9h30 - Cinéma : "A perdre la raison" - Imaqix Tournai. Prix : 7 EUR par personne. Prix d'interprétation au dernier festival de Cannes dans la catégorie "Un certain regard". Murielle et Mounir s'aiment passionnément. Depuis son enfance, le jeune homme vit chez le Docteur Pinget qui lui assure une vie matérielle aisée. Quand Mounir et Murielle décident de se marier et d'avoir des enfants, la dépendance du couple envers le médecin devient excessive. Murielle se retrouve alors enfermée dans un climat affectif irrespirable, ce qui mène insidieusement la famille vers une issue tragique.

Le lundi 10 décembre à 20h - Théâtre : "ART" de Yasmina Reza - salle "La Fenêtre" rue des Campeaux à Tournai (en face de l'école Ste-Union). Prix : 10 EUR par personne. Bar ouvert à l'issue de la représentation. Réservation obligatoire.

Trois amis, la quarantaine, au tournant de leur vie. Au milieu, un "tableau blanc" ! L'acquisition de ce tableau vient semer le trouble entre les amis. En effet, Serge a acheté pour une somme exorbitante ce qu'il considère comme un chef-d'œuvre de l'art contemporain : une toile... blanche ! Ce qui a le don d'exaspérer Marc... L'auteur Yasmina Reza observe avec une étonnante acuité l'univers masculin, entre amitié, mesquinerie, ambition et importance du paraître. **Inscription au secrétariat de Énéo Tournai 069 25 62 62 ou par mail eneo.tournai@mc.be**

ÇA SE PASSE

Stage de scrapbooking



///
Le groupe "Entr'Elles" de Vie Féminine Tournai organise sur le thème "Le temps des femmes" un stage créatif de scrapbooking. **Où ?** Tournai, rue Perdue 16 **Quand ?** Tous les mercredis du 7 novembre au 12 décembre de 9h30 à 12h. **Participation par séance ?** 2 EUR pour les membres de Vie Féminine, 3 EUR pour les autres. **Renseignements et inscriptions auprès de Thérèse au 069 23 40 10**

Gros plan sur

Les magasins Qualias livrent à domicile

Vous connaissez les magasins Qualias. Depuis plus de 15 ans, une équipe de spécialistes vous accompagne et met à votre disposition du matériel médical à la location ou à l'achat. Cinq magasins, répartis de Comines à Mons, en passant par Mouscron, Tournai et Ath, regorgent de matériel d'aide à la mobilité (chaises roulantes manuelles ou électroniques, cadres de marche, béquilles, etc.) ou de maintien à domicile (lits médicalisés, coussins et matelas anti-escarres, fauteuils de repos releveurs, etc.). Mais saviez-vous que Qualias vous offre également un service de livraison, de montage et de conseils à domicile ?

Il n'est pas rare que le matériel acheté dans ces magasins soit volumineux et qu'il ne rentre pas dans le coffre d'un véhicule personnel. Pensons notamment aux fauteuils releveurs ou aux scooters électriques. Et dans le cas de l'achat ou de la location d'un lit médicalisé, il est fréquent que celui-ci doive être installé et monté dans la chambre de patient qui se trouve parfois à l'étage.

C'est pourquoi, dans la trentaine de membres de l'équipe Qualias, on retrouve deux chauffeurs-livreurs ainsi qu'un technicien spécialisé. Leur mission ? Livrer le matériel au domicile de la clientèle, le monter et prendre le temps d'installer et d'expliquer au patient ou à son accompagnant le mode d'emploi de celui-ci.

"Nous effectuons en moyenne 4 à 5 livraisons par jour et par chauffeur, nous explique Johan, chauffeur-livreur sur les régions de Tournai, Mouscron et Comines. *En majorité, il s'agit de lits médicaux et de leur matelas anti-escarres mais aussi des fauteuils relax et des vélos d'exercice. Mais il nous arrive également de livrer de grosse quantité de matériel d'incontinence pour certains patients qui nous font des commandes importantes tous les 6 mois*", continue-t-il. "Nous prenons vraiment le temps d'expliquer aux gens le fonctionnement du matériel loué ou acheté, nous raconte Eric, chauffeur-livreur sur les régions de Ath et Mons. *Comme nous sommes régulièrement*



confronté à un public fragilisé, ce contact est important car le matériel médical doit être utilisé dans de bonnes conditions."

Service après-vente

Le service après-vente n'est pas un vain mot chez Qualias. Un technicien se déplace en effet au domicile des personnes qui connaîtraient des soucis avec leur scooter électrique notamment. Il est important de pouvoir répondre rapidement à ce type de demandes de réparation car il s'agit bien souvent du seul mode de déplacement de certains patients qui sont alors immobilisés le temps de la panne.

d'expliquer le fonctionnement du matériel livré, il n'est pas rare que ceux-ci soient rappelés quelques jours plus tard pour des "pannes" ou des "défectuosités" dues bien souvent à une mauvaise compréhension ou utilisation du matériel. "Nous sommes déjà retournés quelques fois chez des patients qui avaient retiré par inadvertance la fiche d'alimentation de leur lit électrique et qui pensaient que celui-ci était défectueux", nous raconte Johan. "Ou encore, de revenir chez un client se plaignant que le lit était trop bas et de constater que les pieds sur roulettes de celui-ci avaient été démontés et stockés dans un placard", continue Eric.

La différence Qualias

"Le service après-vente et le conseil à la clientèle font partie intégrante du projet de nos magasins, nous explique Jean-Yves Favier, directeur de Qualias Hainaut Picardie. *Prendre le temps du conseil et de l'explication pour un public fragilisé, pouvoir répondre rapidement à une demande de livraison de matériel médical pour des soins palliatifs ou encore offrir la garantie d'un matériel de qualité au prix le plus juste, voilà ce qui nous différencie des autres magasins pour qui la santé n'est qu'une activité commerciale comme les autres*", conclut-il.

Combien ça coûte ?

Ce service de livraison est gratuit pour tout achat de matériel de plus de 250 euros. Il est également gratuit pour le matériel pour lequel un remboursement Inami est prévu. Pour le reste, un tarif forfaitaire de 12,40 euros vous sera réclamé, quel que soit le nombre de kilomètres qui vous sépare d'un magasin Qualias.



A noter également : le matériel loué fait l'objet d'une désinfection complète entre chaque client. L'hygiène est primordiale dans le domaine du matériel médical.

Anecdotes

Même si les chauffeurs-livreurs de Qualias prennent le temps

Le service après-vente n'est pas un vain mot chez Qualias.



Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Nos magasins

- Ath, rue Haute 25 - 068 55 35 55
- Comines, rue de Wervicq 13 - 056 85 32 30
- Mons, rue des canoniers 1 - 065 34 24 40
- Mouscron, rue du Bas Voisinage 77 - 056 56 12 60
- Tournai, rue Saint Brice 44 - 069 84 44 84

Ouverture

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le samedi de 9h à 12h30. Fermé le 1^{er} lundi matin du mois.

15ZEN : Préservez votre santé au naturel

Énéo, mouvement social des aînés vous propose pendant 15 jours de découvrir, apprivoiser ou vous familiariser à des méthodes douces pour un mieux-être au quotidien. De Mouscron à Mons, de Harchies à Leuze, ça se passe aux 4 coins de notre région. Découvrez le programme

Lundi 19 novembre

14h15 : "Maladies à vendre", conférence débat à Tournai (rue Saint-Brice, 44 - salle 2). Venez découvrir comment l'industrie pharmaceutique fabrique des maladies à grand renfort de marketing. Animateur de débat le Docteur Jan Vandermeiren. Entrée gratuite.

Mercredi 21 novembre

10h : "La découverte du Yoga", initiation à Leuze (place du Jeu de Balle 17).

Entrée gratuite

14h : "Les bienfaits des produits de la ruche" à Ath (rue de la Dendre 33). Entrée gratuite

14h : "Les bienfaits du toucher, massage bien-être" à Mouscron, (rue Saint Joseph 8 - 3^{ème} étage).

Coût : 4 EUR - Inscription obligatoire.

Jeudi 22 novembre

10h : "La découverte du Tai-chi", atelier d'initiation à Mons (rue des Canoniers, 3) - Entrée gratuite.

14h : conférence animation "L'aromathérapie au quotidien" à Mouscron (rue St-Pierre 52).

Coût : 3 EUR - Inscription obligatoire.

Vendredi 23 novembre

A partir de 9h45 : journée "Cultivez sa santé au jardin" - visites guidées des jardins de la grange à Ellezelles et de la maison des plantes médicinales à Flobecq (repas et visites compris)

Coût : 22 EUR - Inscription obligatoire.

Lundi 26 novembre

10h "Les bienfaits des produits de la ruche" à Tournai (rue Saint-Brice 44).

Entrée gratuite

Mardi 27 novembre

De 9h à 17h : journée "Les nouvelles pratiques pour un mieux-être" à Mouscron (Maison de Jeunes La Ruche, rue de la Marlière 251). Sous forme d'ateliers ou d'animations, découvrez les bienfaits de la relaxation, la réflexologie plan-

taire, le Do In, le yoga du rire, le Pilate, le Tchi Ball, le Yoga, la gymnastique chinoise, la sophrologie, "Être mieux grâce à son alimentation".

Coût : 12 EUR (sans repas) ou 25 EUR (avec repas) - Inscription obligatoire.

Mercredi 28 novembre

10h : "La découverte du Yoga", initiation à Tournai (rue Saint-Brice 44).

Entrée gratuite

14h : conférence animation sur "Les bienfaits du toucher, massage bien-être" à Mouscron (rue St-Pierre 52).

Coût : 4 EUR - Inscription obligatoire.

Jeudi 29 novembre

9h30 : atelier cuisine de plantes sauvages à Harchies au CRIE.

Coût : 10 EUR - Inscription obligatoire.

Vendredi 30 novembre

14h : conférence débat "Le sommeil, possible sans médicament ?" à Mons (rue des Canoniers 3).

Entrée gratuite.

Un programme complet avec le descriptif de chaque activité est disponible à Énéo Tournai, 44 rue Saint-Brice à 7500 Tournai - 069 25 62 62 eneo.tournai@mc.be inscription et information par téléphone ou par mail.

Homéopathie

///

L'homéopathie est une méthode thérapeutique qui consiste à prescrire au patient, sous une forme fortement diluée et dynamisée, une substance capable de produire des troubles semblables à ceux que ce patient présente.

>> Quelle est l'intervention de la Mutualité chrétienne pour l'homéopathie?

La Mutualité rembourse 25% du prix des médicaments prescrits avec un maximum de 125 euros par bénéficiaire et par année civile. Les médicaments doivent faire l'objet d'une prescription médicale établie par un médecin et avoir été achetés en pharmacie.

>> Quel document devez-vous remettre à la Mutualité?

Vous devez conserver le justificatif que vous remet le pharmacien. L'attestation de prestations pharmaceutiques délivrée par le pharmacien spécifie clairement (par un astérisque) les médicaments qui feront l'objet d'un remboursement par la Mutualité. N'oubliez pas de la demander!

>> Comment obtenir l'intervention?

Remettez une enveloppe renfermant toutes vos attestations de prestations pharmaceutiques à votre mutualité. Chaque bénéficiaire dispose de son enveloppe.

Ces enveloppes sont gratuites et à votre disposition dans tous nos points de contact.

Pour plus d'informations, www.mc.be ou appelez le 0800 10 9 8 7

Ostéopathie, chiropraxie et acupuncture

///

Ces médecines alternatives remportent de plus en plus de succès auprès des patients.

La Mutualité chrétienne intervient également dans vos séances d'ostéopathie, de chiropraxie et d'acupuncture.

Nous vous remboursons 10 euros par prestation d'ostéopathie et/ou de chiropraxie et/ou d'acupuncture avec un maximum de 5 séances par année civile et par bénéficiaire.

>> Comment obtenir le remboursement?

Vous devez nous remettre une attestation fournie par votre ostéopathe, chiropracteur ou acupuncteur sur laquelle figurent impérativement le nom du bénéficiaire des soins, la date du traitement, le montant payé, le nom du prestataire précédé de sa signature. Vous collez une vignette jaune sur cette attestation et la remettez à votre conseiller mutualiste ou la déposez dans une de nos boîtes aux lettres.

Pour obtenir cette intervention, il faut être en ordre de cotisations d'assurance complémentaire et les prestataires doivent être agréés par l'Alliance nationale des Mutualités chrétiennes.

Vous retrouverez la liste des prestataires reconnus sur le site www.mc.be. Vous pouvez également la demander au numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

ÇA SE PASSE

Journée d'étude sur les alternatives au logement des aînés à Mons

///

Seniors, futurs seniors... vous savez où vous habitez ! Mais savez-vous où vous habiterez demain ?

> Rester chez soi

> Aller en maison de repos

> Opter pour un habitat intergénérationnel ou kangourou ?

Viendra le moment où devra s'opérer le choix du lieu de vie. C'est une décision parfois difficile. Le changement sera d'autant mieux vécu qu'il aura été préparé. De nombreuses possibilités sont proposées aux aînés, elles sont souvent méconnues.

Vous voulez en savoir plus ? Énéo Mons-Borinage, mouvement social des aînés, en collaboration avec le CPCP, organise une journée de réflexion "Se préparer à vieillir : où et comment ?"

Quand ? Le lundi 12 novembre, accueil café à partir de 8h45 (jusqu'à 16h00)

Où ? 13, avenue V. Maistriau à 7000 - Mons

Prix ? 7 EUR pour le repas de midi.

Renseignements complémentaires et inscriptions : 065 40 26 48 ou eneo.mons@mc.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 bloque le plus sereinement possible :

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

> Le livret "Ta bloque, 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 bloque" et de l'autre "Je débloque", histoire de prévenir les visiteurs de son état d'esprit !

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.



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