GUIDE des AÎNÉS D'ECAUSSINNES

ÉDITION **2016** - GUIDE **55+**

BIEN VIVRE CHEZ SOI | VOTRE SANTÉ | RESTER ACTIF | ET + ENCORE...

ChèreConcitoyenne,
Cher Concitoyen,

C'est toujours un plaisir pour moi de venir vers vous afin de vous proposer un nouveau projet, une action ou encore une démarche novatrice.

Cette fois, c'est dans le cadre de mon investissement d'Echevin des Seniors, de la Participation et de la Citoyenneté, que je vous propose ce nouveau catalogue 2016 consacré à nos Aînés.

Comme vous avez déjà pu vous en rendre compte, l'ensemble de mes actions sont toujours orientées vers la Collectivité et donc vers vous toutes et tous et cela, sans distinction d'âge, d'origine, de conviction, etc.

Si, aujourd'hui, je peux m'adresser à vous dans l'éditorial de ce livret qui se révèle être une mine de renseignements et qui vous est destiné, c'est grâce à une synergie développée au départ du Service des Aînés.

Nous avons développé une franche et étroite collaboration avec le Conseil Communal Consultatif des Aînés (C.C.C.A.) et l'ensemble des Services communaux, tout comme ceux du C.P.A.S.

Je tiens ici à remercier l'ensemble des Membres du C.C.C.A., mais aussi les Agents communaux et du C.P.A.S. qui ont apporté leurs meilleures compétences afin de vous proposer ce document de qualité.

Je me dois aussi de remercier plus particulièrement M. François VANHOVE pour sa gestion de qualité en vue de ce recueil informatif tout comme mon Ami Ivo BERTI, Président de notre C.C.C.A. avec qui nous formons un tandem attentif pour répondre du mieux possible aux demandes relayées par l'Instance représentative.

Ce livret, que vous lisez, vous donnera des informations tant sur le C.C.C.A., sur votre Administration tout comme divers renseignements tant administratifs que financiers, voire juridiques ou d'avantages sociaux, sur la santé, la vie active, le bien vivre chez soi et/ou ailleurs, sur la pension tout comme la fin de vie.

Chers Aînés, en cette année 2016 à Ecaussinnes, vous représentez quasi 33 % de notre Citoyenneté et constituez une communauté importante avec vos spécificités, vos besoins, mais pouvant aussi proposer vos envies, vos compétences tout comme votre expérience à partager.

De par ma formation paramédicale et l'implication professionnelle qui était mienne, en ce qui me concerne, l'âge ne doit pas devenir un frein au développement de la personne, ni à son implication dans la société actuelle.

Lorsque la fragilité devient un frein, tout un chacun doit veiller à ce que les Aînés restent des acteurs et ne deviennent les spectateurs de leur propre vie. Cependant, si malheureusement la situation se précarise fortement, une attention valorisante devient nécessaire et ce livret apporte aussi des réponses.

Dès lors, il me paraissait important de rééditer ce catalogue qui, vu l'importance des sujets abordés et des renseignements contenus, peut aider le plus grand nombre de l'ensemble de notre population écaussinnoise et c'est la raison pour laquelle il est distribué en toute-boite.

J'espère que vous pourrez en faire bon usage et dans l'attente de pouvoir vous rencontrer à nouveau, je vous en souhaite bonne réception.

M. Dominique Faignart
Echevin des Aînés, de la Participation et de la Citoyenneté

Édito

Notre espérance de vie augmente de plus en plus en années et en qualité, et nous souhaitons en profiter un maximum.

N'est-il pas dit "aide-toi et le ciel t'aidera" ? C'est pourquoi, avec l'aide de la Commune et en particulier de notre Echevin Dominique Faignart, nous avons renouvelé le Conseil Communal Consultatif des Ainés (C.C.C.A.), avec la particularité que la Présidence est dévolue à un Membre du Conseil.

Nous nous réunissons une dizaine de fois par an, afin d'élaborer notre programme de festivités et de loisirs. Mais aussi, pour participer à la vie communale avec notre vision et notre expérience. Nous donnons nos avis et conseils sur les travaux de conforts, de mobilités, de sécurité, de santé,...et, en général, nos remarques sont suivies d'actions par les différents services communaux.

L'Echevinat des Seniors édite ce nouveau guide qui résume tous les services qui sont à disposition de la population et en particulier des Aînés. Vous y trouverez toutes les informations utiles pour vous aider à garder un train de vie agréable et sain.

Vous trouverez également les références de nos Conseillers. Ils sont à votre disposition pour écouter et entendre vos doléances et les relayer auprès des services communaux compétents. Vous pouvez aussi obtenir ces informations sur le site communal **www.ecaussinnes.be**.

Mais, si vous avez des questions particulières, n'hésitez pas à téléphoner directement à l'un de nous ou à l'Echevinat des Seniors au **067/79.47.04** ou au **0473/87.37.53**.

Vous pouvez aussi contacter notre ami François Vanhove au **067/79.47.06**, qui est l'organisateur efficace de toutes nos activités.

Les Ainés en action.

M. Ivo Berti
Président du CCCA Ecaussinnes.

1 CONSEIL COMMUNAL CONSULTATIF DES AÎNÉS (C.C.C.A.)

2 VOTRE ADMINISTRATION

3 RENSEIGNEMENTS ADMINISTRATIFS, FINANCIERS, JURIDIQUES & AVANTAGES SOCIAUX

4 SANTÉ

5 VIE ACTIVE & LOISIRS

6 BIEN VIVRE CHEZ SOI

7 BIEN VIVRE AILLEURS

8 VOTRE PENSION

9 EN FIN DE VIE ...

10 RENSEIGNEMENTS UTILES

11 DIVERS

RÉFÉRENCEZ-VOUS AUX COULEURS DU SOMMAIRE ET DES ONGLETS POUR VOUS ORIENTER DANS CE GUIDE.

EDITO

Edito du bourgmestre ... page 3

LE CONSEIL COMMUNAL CONSULTATIF DES AÎNÉS

Présentation du CCCA ... page 8
Les Membres Effectifs, Suppléants et Personnes ressources ... page 9

VOTRE ADMINISTRATION

Les Membres du Collège ... page 10
Les Membres du Conseil ... page 11
L'Administration Communale et ses services ... pages 12-13
Le CPAS et ses services ... pages 14-15

RENSEIGNEMENTS ADMINISTRATIFS, ...

Maison du notariat ... page 16
Aide juridique ... page 16
Services juridiques des mutuelles ... page 16
Justice de paix ... page 16
Maison de justice ... page 16
Médiation judiciaire ... page 16
Désignation d'un administrateur de biens ... page 17
Service de médiation de dettes du CPAS d'Ecaussinnes ... page 17
Creno ... page 17
Observatoire du crédit et de l'endettement ... page 17
Avantages fiscaux ... page 17
Aide à la déclaration fiscale ... page 17
Exonération taxe TV ... page 17
Tarif social téléphonique ... page 17
Service de médiation pour les télécommunications ... page 17
Tarif social électricité/gaz ... page 17
page 17 ... Fonds social de l'eau
page 18 ... Réduction transports en commun
page 18 ... Article 27
page 18 ... Primes communales
page 18 ... Aide à l'investissement-énergie pour les ménages à revenus modestes
page 18 ... Facilités financières pour payer vos soins de santé
page 18 ... Direction générale des personnes handicapées
page 19 ... Infos mariage/cohabitation légale/divorce
page 19 ... Infos élection/procuration
page 19 ... Infos voyage à l'étranger
page 19 ... Infos vol/perte de documents d'identités, de carte bancaire, de GSM, tablette ou Smartphone

VOTRE SANTÉ

page 17 ... Qui contacter ?
pages 21-22 ... Liste des professions médicales et paramédicales
page 23 ... Les mutualités
pages 23-24 ... En cas de... Alzheimer, assuétudes, cancer, maltraitance, Parkinson, etc.
page 24 ... Votre environnement (Hygéa, Ecoparc, bulles à verres,
page 25 ... Guichet unique environnement-santé de la Wallonie)
Pages 26-31 ... Conseils santé

VIE ACTIVE ET LOISIRS

page 32 ... Vous travaillez encore
page x ... Vous cherchez un emploi ou une formation
page x ... Vous avez été licencié, vous souhaitez une interruption de carrière ou bénéficier des vacances seniors
page x ... Mobilité
page 33 ... Nouvelles technologies
page 33 ... Associations culturelles Ecaussinnes
page 34 ... Bibliobus

Bibliothèques ... page 34
Folklore écaussinnois ... page 35
Associations sportives Ecaussinnes ... page 35
Associations sociales, familiales ou humanitaires Ecaussinnes ... page 35
Associations 3ème âge Ecaussinnes ... page 35
Associations environnementales Ecaussinnes ... page 35
Mon animal de compagnie ... page 35
Conseils vie active ... pages 36-37

BIEN VIVRE CHEZ SOI

Aides et soins à domiciles ... pages 38
Assistance et urgence ... page 39
Votre logement ... page 40
Adaptation du logement ... page 40
Conseils de sécurité ... pages 41-43

BIEN VIVRE AILLEURS

Quelle est la différence entre une Maison de Repos et une Maison de Repos et de Soins ? ... page 44
Les Maisons de Repos à Ecaussinnes ... page 45
S'informer via des sites internet ... page 45
Les alternatives ... pages 45-46
Garde brève et/ou permanente d'animaux domestiques ... page 47

VOTRE PENSION

La pension de retraite ... page 48
La grapa ... page 49
Pension de survie et prestation de transistion ... page 49
Pension de conjoint séparé ... page 49
Le service de médiation des pensions ... page 49

EN FIN DE VIE

page 50 ... Les soins palliatifs
page 50 ... L'euthanasie et la déclaration anticipée
pages 50 ... Que faire en cas de décès de son conjoint ?
page 51 ... Don d'organes
page 51 ... Don de corps à la science
page 51 ... Inhumation, etc.
page 51 ... Testament
page 51 ... Donation

RENSEIGNEMENTS UTILES

page 52 ... Sites internet spécifiquement dédiés aux aînés
page 53 ... Récapitulatif des numéros et sites importants

DIVERS

page 54 ... Mon guide des aînés
page 55 ... Notes personnelles

Sommaire

1. CONSEIL COMMUNAL CONSULTATIF DES AÎNÉS (C.C.C.A.)

Présentation du C.C.C.A.

La mise sur pied d'un Conseil Communal Consultatif des Aînés répond à plusieurs objectifs servant l'intérêt général :

1 / Intégrer les besoins des Aînés dans les politiques menées par les pouvoirs locaux.

2 / Assurer le maintien des Aînés en tant que citoyens à part entière, actifs dans les différents domaines de la vie sociale, avec les autres mais, à leur façon, selon leurs aspirations et moyens.

3 / Renforcer ou instaurer des mécanismes réguliers de concertation et de dialogue permettant aux Aînés, par le biais de leurs organisations représentatives, de contribuer à la planification, à la mise en œuvre, au suivi, à l'évaluation de chaque action du champ politique et social visant l'égalité et l'inclusion.

Le C.C.C.A. dispose d'un rôle consultatif. Le pouvoir de décision appartient au Collège Communal, au Conseil Communal, au Conseil de l'Action Sociale, ou au Bureau Permanent du C.P.A.S., chacun pour ce qui le concerne.

Le C.C.C.A. d'Ecaussinnes a été créé en 1998 sous l'impulsion de Madame Béatrice Bulteau, alors Echevine des Seniors.

Les Membres Effectifs, Suppléants et les Personnes Ressources :

Dominique FAIGNART
Echevin des Seniors :
Rue de Restaumont, 18
7190 Ecaussinnes
0473/87.37.53

Ivo BERTI
Président du C.C.C.A. :
Rue Jean Jaurès, 107
7190 Ecaussinnes
0493/18.48.92

Thierry ALLART
Rue Jules Blondeau, 20
7190 Ecaussinnes
0497/40.20.67

Bernard ARNOULD
Rue de Restaumont, 10
7190 Ecaussinnes
0476/33.32.50

Danielle BALTUS
Rue de Profondrieux, 29
7190 Ecaussinnes
067/44.27.69

Raymond BASTIEN
Rue Jean Jaurès, 84
7190 Ecaussinnes
067/44.40.56

Arlette BECKER
Rue de la Bassée, 25
7191 Ecaussinnes-Lalaing
067/49.12.91

Danielle BRYNAERT
Rue de l'Eglise, 8
7190 Ecaussinnes
067/49.10.21

Pascale CAMBIER
Résidence «Dè Scaussène»
Rue Docteur Bureau, 56
7190 Ecaussinnes
67/64.59.00

Andrée CASTERMANT
Rue du Brabant, 5
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
067/44.32.67

Yvette CHAMFEUIL
Rue de Waugenée, 48
7190 Ecaussinnes
067/44.40.46

Benny DE BRACKELEER
Rue Formahon, 21
7190 Ecaussinnes
0493/66.65.72

Eliane DECLERCQ
Rue Docteur Bureau, 66
7190 Ecaussinnes
067/48.52.66

Lucie DELALIEUX
Rue de l'Avedelle, 132
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
067/48.50.20

Annie DELECOURT
Rue de l'Avedelle, 177
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
067/44.26.65

Daniel DELLOY
Avenue de la Déportation, 25
7190 Ecaussinnes
0475/82.71.54

Marcelle DEMULDER
Rue de la Marlière, 46
7190 Ecaussinnes
067/44.32.17

Huguette DENIS
Rue Saint-Roch, 2D bte 1
7190 Ecaussinnes
0497/68.03.58

Rolande DESCAMPS
Rue Beaugrand, 41
7190 Ecaussinnes
067/44.27.91

Gérard DRUET
Rue de l'Avedelle, 132
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
067/48.50.20

Guy GODEFROID
Rue de l'Avedelle, 167
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
0494/54.49.37

Claudine GONDRY
Closière du Fy, 13
7191 Ecaussinnes-Lalaing
067/49.01.35

Monique GONDRY
Rue de la Paix, 21
7190 Ecaussinnes
067/49.12.54

Willy HAMAIDE
Rue Saint-Roch, 2D boite 1
7190 Ecaussinnes
0497/68.03.58

Gisèle JONET
Rue Bréda, 8
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
0475/22.69.42

Lysiane PILACIS
Résidence «Comme Chez Soi»
Rue Charles Stiernon, 16
7190 Ecaussinnes
067/49.04.20

Jacqueline ROISIN
Rue du Brabant, 29
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
067/49.09.99

Alain SARTIAUX
Rue Saint-Roch, 31
7190 Ecaussinnes
0474/38.57.21

Claude SCORIER
Rue de Nivelles, 11
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
0497/03.85.51

Claude SURLERAUX
Rue de la Marlière, 17
7190 Ecaussinnes
067/44.33.75

Gilberte TIMMERMANS
Rue de l'Escaille, 17A
7191 Ecaussinnes-Lalaing
067/44.20.61

Gaston WILLAM
Rue Charles Stiernon, 3
7190 Ecaussinnes
067/44.30.54

M. Ivo Berti (Président du C.C.C.A.)
& M. Dominique Faignart Echevin des Seniors.

Contact :
Administration Communale d'Ecaussinnes
Service Seniors

- M. François Vanhove -

Grand-Place, 3
7190 Ecaussinnes
☎ **067/79.47.06**
🖷 **067/49.00.31**

francois.vanhove@ecaussinnes.be

2. VOTRE ADMINISTRATION

Les Membres du Collège

Xavier DUPONT
Bourgmestre
Attributions : Etat-civil, Population, Fonction publique, Sécurité, Relations publiques, Pompiers, Police, Laïcité et cultes, Enseignement.

Contacts : Grand-Place, 3
7190 Ecaussinnes

☎ **067/79.47.29** ou **067/79.47.36**
🖷 **067/34.79.60**
✉ xavier.dupont@ecaussinnes.be

Permanences : *Sur rendez-vous uniquement, à l'Administration communale les mercredis de 17 à 19h et les vendredis de 14 à 16h.*
À l'école communale de Marche rue de l'Avedelle, 152 - tous les derniers vendredis du mois.

Fabien PALMANS
Premier Echevin
Attributions : Finances, Sports, Personnes handicapées, Santé, Petite enfance, Jeunesse.

Contacts : Grand-Place, 3
7190 Ecaussinnes

☎ **067/79.47.02** ou **0473/87.37.55**
✉ fabien.palmans@ecaussinnes.be

Permanences : *Sur rendez-vous les lundis et mercredis.*

Areti BOSCOUPSIOS
Deuxième Echevin
Attributions : Urbanisme, Environnement, Mobilité, Aménagement du territoire, Développement durable.

Contacts : Grand-Place, 3
7190 Ecaussinnes

☎ **067/64.53.14** ou **0471/06.80.12**
✉ areti.boscoupsios@ecaussinnes.be

Permanences : *Sur rendez-vous à la Maison des Associations, rue d'Henripont, 1.*

Dominique FAIGNART
Troisième Echevin
Attributions : Culture, Seniors, Fêtes, Bibliothèques, Citoyenneté, Affaires sociales, Participation, Folklore, Egalité des Chances et Président du Plan de Cohésion Sociale (P.C.S.).

Contacts : Grand-Place, 3
7190 Ecaussinnes

☎ **067/79.47.04** ou **0473/87.37.53**
✉ dominique.faignart@ecaussinnes.be

Permanences : *Sur rendez-vous à l'Administration communale ou au domicile, rue de Restaumont 18.*

Antoine VAN LIEFFERINGE
Quatrième Echevin
Attributions : Patrimoine, Agriculture, Commerces, Emploi, Tourisme, Jumelage.

Contacts : Grand-Place, 3
7190 Ecaussinnes

☎ **0470/80.92.27**
✉ antoine.vanliefferinge@ecaussinnes.be

Permanences : *Sur rendez-vous.*

Philippe DUMORTIER
Cinquième Echevin
Attributions : Travaux, Logement, Cimetières, Propreté, Voiries, Edifices classés, Espaces publics, Informatique.

Contacts : Grand-Place, 3
7190 Ecaussinnes

☎ **0495/91.01.04**
✉ philippe.dumortier@ecaussinnes.be

Permanences : *Les mercredis de 17 à 19h ou sur rendez-vous au dépôt communal, rue Jean Jaurès, 9.*

Thierry SEVERS
Président du C.P.A.S.

Contacts : Place des Martyrs, 9
7191 Ecaussinnes-Lalaing

☎ **067/49.37.70** ou **0474/62.92.11**
✉ thierry.severs@cpas-ecaussinnes.be

Permanences : *Sur rendez-vous au C.P.A.S., Place des Martyrs, 9.*

Les Membres du Conseil

Outre les Membres du Collège, le Conseil est également composé de :

Philippe BROGNON
Rue de Nivelles, 87 -
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
☎ **0495/66.90.59**
philippe.brognon@gmail.com

Vinciane CARLIER
Rue Delval, 14
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
☎ **067/49.01.93**
carlier72@gmail.com

Sandrine DEMOUSTIER
Rue du Flou, 1 bte2 - 7190 Ecaussinnes
☎ **0477/35.09.52**
sandemoustier@gmail.com

Sébastien DESCHAMPS
Rue Victor Hanotiau, 3 - 7190 Ecaussinnes
☎ **0496/87.62.87**
sebdesch@hotmail.com

Xavier GODEFROID
Rue Profondrieux, 20 - 7190 Ecaussinnes
☎ **0496/62.30.88**
xaviergodefroid@hotmail.com

Arnaud GUERARD
Rue du Poirier, 26 - 7191 Ecaussinnes
☎ **0472/71.36.73**
arnaud.guerard@ecaussinnes.be

Christine HEMBERG
Avenue de la Déportation, 30
7190 Ecaussinnes
☎ **0477/69.09.65**
baeyens.hemberg@gmail.com

Jean-Philippe JAMINON
Rue de Waugenée, 41 - 7190 Ecaussinnes
☎ **0473/78.43.75**
jpjaminon@gmail.com

Marie-Eve MAROT
Rue Profondrieux, 21 - 7190 Ecaussinnes
☎ **0476/78.38.01**
memarot@hotmail.com

Michel MONFORT
Rue René Casterman, 1A
7190 Ecaussinnes
☎ **0479/98.41.43**
michel.monfort@base.be

William MOULIN
Rue de Nivelles, 13
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
☎ **067/44.21.05**

Pierre ROMPATO
Rue Lefort, 22
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
☎ **0486/90.93.62**
rompato@ecaussinnes.com

Bernard ROSSIGNOL
Rue Charles Stiernon, 18 Ap. 106
Rubens 2 - 7190 Ecaussinnes
☎ **0491/73.27.34**
rossigo@yahoo.fr

Alexandra SAUVAGE
Rue Saint-Roch, 26 - 7190 Ecaussinnes
☎ **067/48.53.43**
asauvage@ymail.com

Eric SIRAULT
Avenue de la Déportation, 41
7190 Ecaussinnes
☎ **0487/75.03.06**
eric.sirault@skynet.be

Lionel SOTTIEAUX
Rue de Familleureux, 56
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
☎ **067/21.39.04**
liomarchou@yahoo.fr

L'Administration communale :

Grand-Place, 3 - 7190 Ecaussinnes
☎ 067/44.31.15 🖷 067/34.79.61
commune@ecaussinnes.be
www.ecaussinnes.be

Commune d'Ecaussinnes

Contacter les services :

► Grand-Place, 3 - 7190 Ecaussinnes

Comptabilité, taxes
☎ 067/79.47.05-07

Culture, jeunesse, seniors, sports
☎ 067/79.47.06-08-09

Direction financière
Mme Jennifer Lacroix
☎ 067/79.47.23
jennifer.lacroix@publilink.be

Recette
☎ 067/79.47.22-23

Secrétariat du Bourgmestre
☎ 067/79.47.29-36

► Grand-Place, 4 - 7190 Ecaussinnes

Direction Générale - M. David Volant
☎ 067/79.47.01
david.volant@ecaussinnes.be

Enseignement
☎ 067/79.47.17

Etat-Civil
☎ 067/79.47.12

Informatique
☎ 067/79.47.11-18

Population
☎ 067/79.47.13-15-16-2-21

Secrétariat administratif
☎ 067/79.47.25-26-27-28

► Grand-Place, 10 - 7190 Ecaussinnes

Amendes administratives
☎ 0478/92.03.13

Cellule juridique et Marchés publics
☎ 067/79.47.33

Plan de Cohésion Sociale
☎ 067/49.32.52

Personnel
☎ 067/79.47.37

Prévention
☎ 067/79.47.38

► Rue d'Henripont, 1 7190 Ecaussinnes

Logement
☎ 067/64.53.18

Urbanisme, environnement
☎ 067/49.13.95

► Rue Jean Jaurès, 9 7190 Ecaussinnes

Travaux
Chef de Division
M. Jean-Marc Jansenne
☎ 067/44.41.13
jeanmarc.jansenne@ecaussinnes.be

► Avenue de la Déportation, 63 7190 Ecaussinnes

Agence de Développement Local
Chef de Projet - M. Emmanuel Decafmeyer
☎ 067/41.12.10
adl@ecaussinnes.be

ZOOM sur ...

SERVICE ETAT-CIVIL & POPULATION

Carte d'identité, permis de conduire, enregistrement des dernières volontés en matière de sépulture, déclaration de décès, formalités de mariage ou de divorce, dons d'organes, légalisation de signatures, changement de domicile, composition de ménage, passeport, etc.

Administration Communale
Grand-Place, 4 - 7190 Ecaussinnes (rez-de-chaussée)
☎ **067/79.47.12 - 13 - 15 - 16 - 20 - 21**
etatcivil.ecaussinnes@publilink.be
poladmin.ecaussinnes@publilink.be
population.ecaussinnes@publilink.be

Heures d'ouverture : *du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00. Lundi, mercredi et vendredi de 14h00 à 16h00. Samedi de 9h à 11h30. Durant les congés scolaires, les bureaux sont fermés tous les après-midi.*

SERVICE SENIORS

Conseil Communal Consultatif des Aînés, Jubilaires, Activités diverses (voyages et activités d'un jour, Fête des Seniors,...)

Administration Communale
Grand-Place, 3 - 7190 Ecaussinnes (rez-de-chaussée)
☎ **067/79.47.06**
francois.vanhove@ecaussinnes.be

SERVICE TRAVAUX

Gestion des voiries communales, des cimetières, entretien des avaloirs, propreté, éclairage public,...

Administration Communale
Rue Jean Jaurès, 9 - 7190 Ecaussinnes
☎ **067/44.41.13**
travaux@ecaussinnes.be

P.C.S.

Echanges intergénérationnels, handicontact, lutte contre toutes formes de précarité, de pauvreté, d'insécurité, épicerie sociale, décloisonnement, etc.

Administration Communale
Grand-Place, 10 - 7190 Ecaussinnes (rez-de-chaussée)
☎ **067/49.32.52**
ou 0473/87.37.53
pcs@ecaussinnes.be

LE CPAS :

Le Centre Public d'Action Sociale (C.P.A.S.) d'Ecaussinnes est un organisme public qui assure la prestation d'un certain nombre de services sociaux et veille au bien-être de chaque citoyen.

Place des Martyrs, 9 - 7191 Ecaussinnes
☎ 067/49.37.70 🖷 067/49.00.26 www.ecaussinnes.be/c-p-a-s

Les Conseillers de l'Action Sociale :

Thierry SEVERS
Président du C.P.A.S.
Rue de Bouleng, 1
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
☎ 067/49.37.70 ou 0474/62.92.11
thierry.severs@cpas-ecaussinnes.be

Romain DEBLANDRE-STIRMAN
Rue Lefort, 18
7190 Marche-Lez-Ecaussinnes
☎ 0479/75.70.81
romaindeblandre@live.be

Marc DELHALLE
Cité des Aubéries, 7
7191 Ecaussinnes-Lalaing
☎ 0485/46.07.96
delhallemarc@hotmail.com

René DUMORTIER
Rue Noires Terres, 8 - 7190 Ecaussinnes
☎ 0477/55.07.89
r.dumortier@skynet.be

Jacques LEFEVRE
Rue Camille Duray, 37A - 7190 Ecaussinnes
☎ 0495/61.61.96
darcalu2000sprl@skynet.be

Nicole MAES
Rue de l'Avedelle, 69A - 7190 Ecaussinnes
☎ 0479/88.23.79

Julie REMY
Haute Rue, 24 - 7190 Ecaussinnes
☎ 0478/45.41.47
juliesif@hotmail.com

Véronique SGALLARI
Rue de l'Avedelle, 124 - 7190
Marche-lez-Ecaussinnes
☎ 0493/18.58.08
sebvero1403@voo.be

Marie-Pauline WAUTERS
Rue de Nivelles, 54
7190 Ecaussinnes
☎ 0490/39.28.32
mariep_w22@yahoo.fr

Directrice générale :

Mme Marianne Levêque-Coliche
marianne.leveque@cpas-ecaussinnes.be

Contacter les services :

Accueillante d'enfants :
☎ 067/49.37.77

Aide aux familles et aux personnes âgées : ☎ 067/49.37.76

Aide sociale générale, candidats réfugiés, permanences chauffage :
☎ 067/49.37.80.81.83.84
Permanences les lundis, mercredis et vendredis de 9h à 11h.

Médiation de dettes :
☎ 067/49.37.85
Permanences : les jeudis de 9h à 11h et les vendredis de 13h à 16h.

Pension, allocation aux handicapés :
☎ 067/49.37.72
Permanences les vendredis de 13h à 15h.

Réinsertion socioprofessionnelle :
☎ 067/49.37.76-78

Repas à domicile :
☎ 067/49.37.78

Service d'insertion sociale :
☎ 067/49.37.74-83

Transport social collectif :
☎ 067/49.37.77 ou 0496/94.76.82

ZOOM sur ...

LE SERVICE D'AIDE AUX PERSONNES ÂGÉES

Depuis le 1er janvier 2010, les aides familiales travaillent par prestations de 2 heures, celles-ci peuvent vous procurer une aide au quotidien.

Leurs rôles sont multiples :
Faire les courses, préparer le repas, faire la vaisselle, s'occuper du linge, accompagnement lors de déplacements extérieurs et pour des démarches administratives, aide pour votre toilette, aide à l'habillage , refaire et changer les lits , écoute et soutien, ... et, bien sûr, l'entretien courant des pièces d'habitation hors travaux lourds ou dangereux.

Information : Mme Alice Lesseigne
☎ **067/49.37.76**

LES REPAS À DOMICILE

Ce service offre la possibilité de recevoir, à domicile, un repas chaud complet (potage, plat principal et dessert). Il est destiné à toute personne qui n'est plus en mesure de préparer ses repas (maladie, handicap,...) de manière temporaire (vacances, convalescence,...) ou pour de plus longues périodes. Les régimes sont respectés sur présentation d'un certificat médical.

La distribution se déroule du lundi au vendredi (même en cas de jour férié) et le prix est fixé en fonction de vos revenus.

Information : Mme Mary Robbie ☎ **067/49.37.78**

LE SERVICE DE TRANSPORT SOCIAL COLLECTIF

Si vous habitez Ecaussinnes, que vous rencontrez des difficultés de déplacement ou de transport. Si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée ou êtes reconnu handicapé ou invalide à au moins 66 % (Direction générale des personnes handicapées «Vierge Noire» ou mutuelle). Si vous rencontrez une situation exceptionnelle.

Le transport social vous permet d'effectuer une visite médicale, paramédicale et soin. Une visite à un proche hospitalisé (jusqu'au 3ème degré), des démarches administratives ou encore des courses (alimentaires, pharmacie,...)

Les déplacements sont effectués sur le territoire des Communes d'Ecaussinnes, Braine-le-Comte, Soignies, La Louvière et Nivelles.

Tarifs :

1,10 €/trajet pour les bénéficiaires du statut BIM ;
2,20 €/trajet pour les autres.

Hors d'Ecaussinnes :

2,20 €/trajet pour les bénéficiaires du statut BIM ;
4,40 €/trajet pour les autres.

▪ *Pour les trajets en dehors des régions citées ci-dessus, le prix est fixé à 0,35 €/km.*

N'hésitez pas à contacter Mme Véronique Wautier au **067/49.37.77** ou au **0496/94.76.82** entre 9h et 12h et 14h et 16h. Sauf urgence, les demandes doivent être introduites 48 heures à l'avance.

LES ATELIERS D'INSERTION SOCIALE

Envie de vous changer les idées, de rencontrer d'autres personnes ?

Vous êtes les bienvenu(e)s aux divers ateliers d'insertion sociale du Centre Public d'Action Sociale ! Atelier multimédia, découvertes et échanges d'idées, cuisine, jardin, art de vivre ou encore couture... de nombreuses possibilités s'offrent à vous.

Information : Mme Virginie DEMEULDRE ou **Mme Catherine FALLY** au ☎ **067/49.37.83-74**
ou via virginie.demeuldre@cpas-ecaussinnes.be ou catherine.fally@cpas-ecaussinnes.be

3. RENSEIGNEMENTS ADMINISTRATIFS, FINANCIERS, JURIDIQUES & AVANTAGES SOCIAUX

Aide juridique

L'aide juridique de première ligne vous permet d'obtenir gratuitement, au cours d'un bref entretien, des renseignements pratiques, des informations juridiques et un premier avis juridique. Vous pouvez également être orienté vers une organisation spécialisée. Des permanences se tiennent dans les palais de justice, les justices de paix et les maisons de justice, ainsi qu'auprès de certaines Administrations communales, de la plupart des CPAS ou de diverses asbl qui disposent d'un service juridique.

L'aide juridique de deuxième ligne (anciennement pro deo) vous permet de faire appel à un avocat qui vous fournira ses services gratuitement, en tout ou en partie, selon vos revenus.

En outre, si vos moyens financiers sont limités, vous pouvez demander, sous certaines conditions, à être exempté d'une série de frais de procédure (les frais d'huissier, les coûts de copies du dossier répressif,...) via le système de l'assistance judiciaire.

Information : Bureau d'aide juridique de Mons
Rue des Droits de l'Homme, 1 - 7000 Mons
☎ **065/37.97.04** 🖷 baj@barreaudemons.be

Justice de Paix

Le juge de paix est notamment compétent pour la désignation d'un administrateur de biens, les servitudes, les baux, la tutelle,...

Information : Justice de Paix
Rue de la Station, 82 - 7060 Soignies
☎ **067/34.68.40**

Maison de Justice

La Maison de Justice est une institution publique dépendant de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Ses missions :
Accueil social et aide juridique de première ligne ; accueil, information et soutien des victimes tout au long de la procédure judiciaire ; aide sociale aux justiciables ;...

Information : Maison de Justice de Mons
Grand-Place, 23 - 7000 Mons
☎ **065/32.54.11**
🖷 maisondejustice.mons@cfwb.be
www.maisonsdejustice.be

Maison du notariat

Consultation gratuite pour les particuliers le mercredi de 17h à 18h sans rendez-vous.

Information : Rue de la Halle, 38 - 7000 Mons
☎ **065/36.10.07** -

A Ecaussinnes :
Guy & Vincent Butaye, notaires associés
Rue de la Marlière, 21 - 7190 Ecaussinnes
☎ **067/44.28.13** - **www.butaye.be**

Médiation judiciaire

Vous êtes en conflit avec un membre de votre famille, votre propriétaire ou un voisin ? La médiation est une des méthodes alternatives à la procédure judiciaire pour résoudre des conflits. Une personne neutre (médiateur) recherche avec vous et l'autre partie, en toute confidentialité, un accord qui soit acceptable pour tous.

Information : Secrétariat de la commission fédérale de médiation – WTC III
Avenue Simon Bolivar, 30 - 1000 Bruxelles
☎ **02/552.24.00**
🖷 secr.commissiondemediation@just.fgov.be
www.fbc-cfm.be/fr

Services juridiques des mutuelles

Pour la défense de vos droits en tant que seniors, vous pouvez également vous adresser au service juridique de votre mutuelle *(voir page 23).*

Un problème avec l'Administration ?
Faites appel à un médiateur fédéral !

L'Administration intervient dans de nombreux évènements de notre vie quotidienne (opération, vacances, achat d'une maison, immatriculation,...). Si tout cela se passe bien en règle générale, il se peut qu'un problème survienne. Si tel est le cas, n'hésitez pas à contacter un médiateur fédéral.
Informations : www.mediateurfederal.be
🖷 contact@mediateurfederal.be
☎ **0800/99.961**
ou au **065/22.06.80** (permanence locale à Mons).

Vous avez des questions relatives à votre pension, à votre santé, à la rénovation de votre habitation,... ? La réponse se trouve peut-être dans l'ABC des démarches proposé par la Wallonie.
Information : www.wallonie.be/fr/demarche/theme-list/9

CRENO - Centre de référence du Hainaut en matière de surendettement

Propositions de groupes d'appui, conseils, bibliothèque préventive et juridique et liste des services de médiation de dettes.

Information : Chaussée de Jolimont, 263
7100 Haine-Saint-Pierre
Coordinatrice : Mme Valérie Gehain
☎ **064/84.22.91**
📠 centreref@hotmail.com
www.creno.be

Désignation d'un administrateur provisoire de biens

Les ennuis de santé ou les troubles de la mémoire, peuvent parfois empêcher une personne de gérer correctement ses biens, amenant ses proches ou des professionnels à prendre des décisions dans l'intérêt de la personne.

Afin de protéger les biens, une mesure de protection appelée «l'administration provisoire de biens» peut être demandée auprès du juge de paix.

L'administrateur aura pour mission de gérer le patrimoine de manière avisée et attentive. Sa rémunération ne peut dépasser 3% des revenus de la personne protégée.

Informations : Justice de Paix
Rue de la Station, 82 - 7060 Soignies
☎ **067/34.68.40**

Observatoire du Crédit et de l'Endettement

Centre de documentation à disposition de toute personne désireuse d'en savoir plus sur le crédit, l'endettement et/ou le surendettement *(sur rendez-vous).*

Information : Place Albert 1er, 38
6030 Marchienne-au-Pont
☎ **071/33.12.59**
📠 info@observatoire-credit.be
www.observatoire-credit.be

Service de médiation de dettes du C.P.A.S. d'Ecaussinnes

Voir page 14.

Aide à la déclaration fiscale

Plusieurs types d'aides sont mis à votre disposition pour remplir votre déclaration à l'impôt des personnes physiques :

Des brochures (jointes à votre déclaration), l'Administration fiscale et les bureaux locaux de taxation (les coordonnées figurent sur votre déclaration).

Des permanences sont également organisées au sein de l'**Administration communale** (Maison des Associations - rue d'Henripont, 1 - 7190 Ecaussinnes). Celles-ci sont renseignées via les différents médias communaux.

Article 27

Article 27 lutte pour faciliter **l'accès et la participation à la vie culturelle des publics précarisés.** En Wallonie, l'association est répartie en **14 cellules locales coordonnées par une cellule régionale.** Chaque cellule travaille avec un réseau d'opérateurs culturels et sociaux.

Article 27 Région du Centre
Marie Ferette (Coordinatrice)
☎ **064/21.51.21**
📠 region.centre@article27.be
Place Jules Mansart 17/18 – 7100 La Louvière
www.article27.be

Avantages fiscaux

Il existe de nombreux avantages fiscaux (fiscalité verte, aides à domicile via titres-services ou chèque ALE, épargne-pension, dons,...) dont vous pouvez bénéficier ! N'hésitez pas à vous renseigner auprès du SPF Finances.

Information : SPF Finances
☎ **02/572.57.57**
http://finances.belgium.be/fr/particuliers/avantages_fiscaux/

Exonération taxe TV

Vous pouvez bénéficier d'une exonération de la taxe redevance TV seulement si vous êtes GRAPA (cela signifie que vous n'avez pas de moyens suffisants et que vous bénéficiez d'une garantie de revenus).

Information : Administration fiscale wallonne - Avenue Gouverneur Bovesse, 29 - 5100 Jambes
📠 redevancetv@spw.wallonie.be

Fonds social de l'eau

Le fonds social de l'eau intervient dans le paiement des factures d'eau des consommateurs en difficulté de paiement. L'intervention est, selon les cas, totale ou partielle. Elle est accordée uniquement pour le logement individuel ou familial constituant la résidence principale du demandeur.

Information : **C.P.A.S.** *(voir page 14).*

Tarif social électricité/gaz

Grâce au tarif social, les personnes ou ménages qui appartiennent à certaines catégories protégées bénéficient de tarifs réduits pour l'électricité et/ou le gaz naturel (par raccordement au réseau de distribution de ville).

Chaque fournisseur et chaque gestionnaire de réseau est obligé de vous octroyer le tarif social lorsque vous pouvez prouver que vous, ou un membre de votre ménage, appartenez à l'une des catégories qui donnent droit au tarif social.

Information : http://economie.fgov.be/fr/consommateurs/Energie/Facture_energie/mesures_sociales_energetiques/tarif_social_electricite_gaz_naturel/#.Vl_2mtlveWg
www.creg.be/fr

Tarif social téléphonique

Les principaux opérateurs permettent aux personnes de plus de 65 ans, sous certaines conditions de revenus, de bénéficier d'un tarif téléphonique réduit.

Information : www.ibpt.be/fr

Service de médiation pour les télécommunications

Boulevard Bischoffsheim 29-35, 1000 Bruxelles
☎ **02/223.06.06** 📠 plaintes@mediateurtelecom.be
www.ombudsmantelecom.be/fr

Transports en commun

TEC : Au-delà de 65 ans, vous pouvez bénéficier de l'abonnement Horizon+. Pour un montant de 36€, vous voyagerez ainsi librement sur l'ensemble du réseau TEC.

Cet abonnement est gratuit si vous avez plus de 65 ans et que vous bénéficiez de l'intervention majorée.

SNCB : Au-delà de 65 ans, vous pouvez bénéficier d'un ticket aller-retour (n'importe quelle destination dans le pays) pour un montant unique de 6€. En semaine, voyage à partir de 9h, en seconde classe (13€ en première).

En cas d'intervention majorée, tous vos déplacements sont à -50% (en seconde classe).

Facilités financières pour payer vos soins de santé

Dans le cadre de la sécurité sociale en Belgique, l'Institut National d'Assurance Maladie-Invalidité (INAMI) gère l'assurance obligatoire qui se compose de :

- L'assurance soins de santé (intervention dans les frais médicaux),
- L'assurance indemnités (revenu de remplacement en cas d'incapacité de travail).

Le paiement s'effectue via les mutualités. L'INAMI contrôle mutualités et prestataires de soins (infirmières, médecins,...).

L'un des objectifs est de rendre les soins de santé accessibles au plus grand nombre, y compris dans les situations délicates. Plusieurs mesures sont mises en place, afin de vous permettre de payer plus facilement vos soins de santé.

Mesures de base pour tous :

✔ Le maximum à facturer garantit à votre ménage de ne pas dépenser plus qu'un montant plafond par an pour ses soins de santé.

✔ Le dossier médical global (DMG) vous permet d'être mieux remboursé pour une consultation chez le médecin généraliste.

✔ L'envoi chez un médecin spécialiste par un médecin généraliste vous permet de payer moins cher pour la consultation chez ce spécialiste.

✔ Le tiers payant vous permet de ne payer que la partie des frais médicaux à votre charge, notamment lors d'une hospitalisation ou à la pharmacie.

✔ Consulter un dispensateur de soins conventionné (médecin, dentiste, kinésithérapeute, etc.) vous garantit de ne payer que le tarif officiel.

✔ Entamer un trajet de soins pour un diabète de type 2 ou une insuffisance rénale chronique, vous permet d'être entièrement remboursé pour les consultations chez votre généraliste et chez le spécialiste de votre maladie.

✔ Obtenir le «statut affection chronique» peut vous faire bénéficier du tiers payant ou d'une diminution du montant annuel maximum dans le cadre du maximum à facturer.

Mesures supplémentaires, selon votre situation financière :

✔ L'intervention majorée (anciennement BIM ou OMNIO) vous permet de diminuer le montant des frais médicaux qui reste à votre charge.

✔ Le maximum à facturer social garantit à votre ménage de ne pas payer plus qu'un montant maximum par an pour ses soins de santé.

✔ Le tiers payant social vous permet de ne payer que la partie des frais médicaux à votre charge lors de votre consultation chez le médecin généraliste.

✔ Mesure exceptionnelle via le Fonds spécial de solidarité :

Vous avez besoin d'une prestation médicale qui n'est pas remboursée par l'assurance soins de santé ? Dans des cas exceptionnels, pour une affection très grave, vous pouvez obtenir une intervention financière du Fonds spécial de solidarité.

Information : www.inami.fgov.be/fr ou votre mutualité.

Direction générale des personnes handicapées (surnommée «Vierge noire»)

Vous pouvez contacter ce service pour :

- obtenir une allocation si vous rencontrez des difficultés particulières pour vous déplacer, manger, entretenir votre habitation,...ou si vous n'avez pas beaucoup de revenus ou aucun revenu (revenus du travail, allocations de maladie, allocations de chômage, rente d'accident de travail ou de maladie professionnelle, etc.) ;
- la reconnaissance de votre handicap ;
- obtenir une attestation de votre handicap pour l'administration fiscale si votre handicap est survenu avant vos 65 ans ;
- obtenir une carte de stationnement, si vous ne pouvez parcourir que de courtes distances à pied ;
- obtenir une carte de réduction pour les transports en commun en cas de handicap visuel grave ;
- obtenir une attestation afin de bénéficier de certaines mesures sociales et fiscales, si vous recevez une allocation ou si vous avez une reconnaissance médicale de votre handicap.

Information : www.handicap.fgov.be/fr
☎ 0800/987.99 (du lundi au vendredi de 8h30 à 12h)
Service Public Fédéral Sécurité Sociale
Direction générale des personnes handicapées
Boulevard du Jardin Botanique, 50 bte 150
1000 Bruxelles

Emplacement de parking réservé aux personnes handicapées (PMR)

Pour qu'un emplacement de parking soit réservé aux personnes handicapées, il faut que le demandeur respecte certaines conditions et introduise une demande auprès du Bourgmestre.

Quelles conditions ?

- Le demandeur doit être en possession d'une carte spéciale de stationnement émise par la Direction générale des personnes handicapées (voir ci-dessus).
- Le demandeur ne doit pas disposer d'un garage ou d'un parking privé.
- Le demandeur doit être en possession d'un véhicule.
- La réalisation de l'emplacement doit être techniquement possible.
- Etc.

Bon à savoir :

La création d'un emplacement de parking ne vous est pas personnelle. Celui-ci peut être utilisé par d'autres véhicules possédant la carte spéciale de stationnement.

Infos mariage/cohabitation légale/divorce

Toutes les informations liées au mariage, à la cohabitation légale ou au divorce sont disponibles auprès du service de l'Etat-Civil (voir page 13), ou via le site : **http://www.ecaussinnes.be/vie-communale/Services_communaux/etat-civil**

Infos élections/procuration

Trois types d'élections se déroulent en Belgique :

Les élections fédérales (pour les Membres de la Chambre des Représentants), **les élections régionales et européennes** (pour les Membres du Parlement wallon et européen), **les élections des conseils communaux et provinciaux.**

Les deux premières se déroulent tous les 5 ans (prochain rendez-vous en mai 2019) et la dernière se déroule tous les 6 ans (prochain rendez-vous en octobre 2018).

Procuration :

En Belgique, le vote est obligatoire. Mais il se peut que, pour une raison ou une autre, vous soyez dans l'impossibilité de vous rendre au bureau de vote pour accomplir votre devoir électoral. Il vous est néanmoins possible de voter en donnant procuration à un autre électeur. Dans quels cas ?

1. Maladie ou invalidité. Cette incapacité est attestée par un certificat médical.

2. Raisons professionnelles ou de service. Cette impossibilité est attestée par un certificat délivré par votre employeur.

3. Vous êtes étudiant. Cette impossibilité est attestée par un certificat délivré par l'établissement que vous fréquentez.

4. Vous êtes en vacances à l'étranger le jour du scrutin. Cette impossibilité est attestée par le bourgmestre de votre commune (ou son délégué), sur présentation des pièces justificatives nécessaires ou, dans le cas où vous vous trouvez dans l'impossibilité de produire une telle pièce justificative, sur la base d'une déclaration sur l'honneur auprès du bourgmestre.

5. Vous exercez la profession de batelier, de marchand ambulant ou de forain, vous êtes incarcéré ou parce qu'il vous est impossible de venir voter pour des raisons religieuses.

À qui pouvez-vous donner procuration ?

Vous pouvez donner procuration à n'importe quel autre électeur. Un électeur ne peut détenir qu'une seule procuration. L'électeur à qui vous avez donné procuration doit voter dans le bureau de vote où vous deviez aller voter. Un électeur belge ne peut désigner comme mandataire qu'un autre électeur belge et non pas un électeur ressortissant d'un autre Etat membre de l'Union européenne puisque celui-ci ne peut voter pour l'élection de la Chambre et du Parlement de région/communauté. (En revanche, un électeur ressortissant d'un autre Etat membre de l'Union européenne peut très bien désigner un électeur belge en qualité de mandataire.)

Que devez-vous faire pour donner procuration ?

Vous devez d'abord compléter le formulaire que vous trouverez sur le site **www.elections.fgov.be** ou que votre Administration communale peut vous fournir gratuitement. Ce formulaire est facile à compléter et il suffit d'y annexer l'attestation. La procuration peut être donnée jusqu'au jour de l'élection ou, dans le cas de vacances à l'étranger, jusqu'à la veille du scrutin.

Que doit faire l'électeur à qui vous avez donné procuration ?

Le jour du scrutin, le mandataire doit, pour pouvoir exercer la procuration dans le bureau de vote où vous deviez vous rendre, être en possession **1.** du formulaire de procuration complété et signé ; **2.** du certificat y afférent ; **3.** de sa propre convocation et **4.** de sa carte d'identité. Il peut cependant être utile pour le mandataire de disposer également de votre convocation afin de savoir dans quel bureau de vote il doit se rendre.

Information : Service Population (voir page 13). Vous pouvez également consulter le site Elections du Service public fédéral Intérieur : **www.elections.fgov.be** ou contacter son Call center : ☎ **02/518 21 16**
callcenter.rrn@rrn.fgov.be

Infos voyage à l'étranger

Pour voyager à l'étranger, vous devez être en possession de documents de voyage officiels. Pensez-y à temps, car il serait dommage de devoir reporter ou annuler votre voyage parce que vos documents ne sont pas en règle. La carte d'identité suffit pour certains pays ou régions, mais d'autres exigent un passeport, avec visa ou non, ainsi qu'un certificat de vaccination.

Comment obtenir un passeport ?

Voir service Population, page 13.

Information : http://diplomatie.belgium.be

Infos vol/perte documents d'identité

Votre carte d'identité ou votre passeport belge a été perdu ou volé ? Appelez immédiatement Doc Stop au **00800 2123 2123** et bloquez-le.

Que faire en cas de perte, de vol ou de destruction de la carte d'identité ?

1. La perte, le vol et la destruction d'une carte d'identité doivent être signalés à la Police ou au service Population de votre Administration communale. (Lorsque vous effectuez cette démarche, munissez-vous d'une photo d'identité.)

2. Un document provisoire, valable deux mois et demi vous sera délivré.

3. Présentez-vous, muni de ce document provisoire et d'une photo d'identité répondant aux critères légaux, au service Population de votre Administration communale.

4. La demande d'une nouvelle carte sera traitée 7 jours après la déclaration faite à la Police. Ce délai est prévu afin de ne pas engendrer une procédure inutile en cas de recouvrement de la carte d'identité.

Attention :
Si durant ce délai, votre carte d'identité vous était restituée, n'oubliez pas d'en aviser au plus tôt le service Population de votre Administration.

Infos vol/perte carte bancaire

Votre carte bancaire ou votre carte de crédit est perdue ou volée ? Appelez immédiatement **Card Stop au 070/344.344** pour la faire bloquer et obtenir son remplacement.

Vous pouvez contacter Card Stop 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Dès votre appel, Card Stop bloque immédiatement votre carte bancaire ou votre carte de crédit. Card Stop remplace votre carte et vous envoie un nouveau code secret.

Pour bloquer votre carte, Card Stop vous demandera les informations suivantes :

- Le nombre de cartes à bloquer.
- Le type de carte (Bancontact/Mister Cash, Visa ou MasterCard).
- Le nom de l'émetteur de la carte, en général votre banque.
- Le numéro du compte lié à votre carte perdue ou volée.
- Le numéro de la carte ou les données personnelles de son titulaire, en général vous (nom, prénom, date de naissance et code postal).

En cas de vol, n'oubliez de déposer une plainte auprès de la police dans les 24 heures suivant celui-ci.

Carte endommagée ou illisible... mais pas perdue !

Inutile de contacter Card Stop dans ce cas. Vous pouvez faire remplacer votre carte bancaire existante via votre agence bancaire ou le site internet de cette institution.

Infos vol/perte GSM/ Tablette/smarphone

Déposez plainte à la police. Assurez-vous d'être en possession de votre numéro IMEI (imprimé sur la boîte de votre appareil), votre numéro de carte SIM et votre numéro de téléphone.

Avant de bloquer votre carte SIM, tentez de l'appeler plusieurs fois. Notez l'heure et la date de ces appels. Ces informations pourraient être utiles lors d'une enquête plus approfondie de la police.
Les numéros des principaux opérateurs à contacter pour bloquer votre carte SIM:

Base : 0486/19.19.99
Mobistar : 0800/95.95.5
Proximus : 0800/33.800

Suite à votre plainte, vous recevrez une attestation de vol (nécessaire pour l'assurance).

4. SANTÉ

QUI CONTACTER ?

Liste des professions médicales et paramédicales sur Ecaussinnes.

Dentistes

Caroline CAMBIER (Rue du Moulin, 1A)
067/49.02.95

Véronique GIBERT (Rue des Otages, 4)
067/44.47.48

Marc GROSJEAN (Rue de Famillereux, 16)
067/44.26.40

Pierre RODENBACH (Rue du Daim, 5)
067/44.22.61

Henri SPRINGAL (Av. de la Déportation, 8)
067/44.38.76

Dermatologue

Alexandra CORBISIER (Rue de la Paix, 16)
067/44.25.77

Ergothérapeute

Charlotte ROMBAUT (Maison médicale des Ecaussinnes) **0494/63.75.93**
charlotte.rombaut@hotmail.com

Gynécologue

Valérie BORMS (Rue de la Grande Ronce, 1)
067/64.60.23

Infirmier(e)s

Catherine ANDREJUK
(Rue de Profondrieux, 33)
067/33.54.12 ou **0476/79.97.60**

Christophe BAUDOUIN (Rue Perlinghi, 21)
067/49.17.27 ou **0498/35.04.34**

Cécile CHASLAIN-PLAS (Rue Noires Terres, 43)
067/44.23.06 ou **0478/39.32.25**

Maïté GUERLEMENT-BERTI
«Infisoins Ecaussinnes»
(Rue du Chemin de Fer, 6)
067/49.16.90 ou **0494/39.80.61**

L.N.C. Soins infirmiers à domicile
(Chemin du Poreau, 18 à 7090 Braine-le-Comte)
067/70.00.16 - www.lncsoins.be

Jean-Marc HOUSSA - «Infisoins Ecaussinnes»
(Rue Abel Roger, 21b à 7070 Mignault)
067/49.16.13 ou **0495/20.92.99**

Anne-Marie LEHERTE - «ECAUSOINS»
(Chaussée de Braine, 97)
067/49.13.93 ou **0477/30.76.45**

Annie MIDLAIRE
(également pédicure médicale)
067/79.31.89 ou **0478/23.37.39**

Kinésithérapeutes

Grégory ASNICA (Rue de Famillereux, 85)
067/33.05.30

Amélie CORBISIER (Rue de la Haie, 57)
0476/63.62.13 - www.kine-corbisier.be

Olivier DESCHAMPS (Rue de Famillereux, 11)
067/44.35.85

Michel DEGREVE (Rue Ernest Martel, 24)
067/48.52.59

Geneviève KODECK (Rue Ernest Martel, 38)
067/44.29.90

Valentine LOOTENS (Clos des Pâquerettes, 7)
0494/35.08.01

Frédéric MARCHESINI (Rue de la Haie, 40)
067/49.12.48

Didier MARY (Rue Ernest Martel, 59)
0497/57.26.58

Catherine NACHTERGAELE (Rue Mayeurmont, 12)
067/85.04.69 ou **0477/62.90.12**

Gerda OELBRANDT (Rue Mâlon Fontaine, 1)
067/49.06.64 ou **0486/50.21.92**

Benoît SEGHERS (Rue Thiarmont, 55)
067/49.08.17

Nathalie STRENS (Chaussée de Braine, 88)
0476/92.75.27

Michel VANDERMOTEN (Rue Arthur Pouplier, 68)
067/44.27.77

Delphine WAUTERS (Clos de Létavertes, 1)
0479/32.75.35

Logopèdes

Dominique DUMEUNIER (Rue de la Cure, 1)
067/44.29.17

Olivier GORET (Rue de la Haie, 76)
067/44.45.69

Catherine PARENT (Rue Camille Duray, 1)
0475/50.31.59

Mélanie PERNIAUX (Rue Belle-Tête, 54)
0475/49.25.04

Laura STRYCKMAN (Place Cousin, 24 bte 2)
0498/50.37.46

Anne-Sophie VAN LIEFFERINGE
(Rue de la Haie, 5)
0477/49.27.75

Médecins généralistes

Mareen BRINCKER (Rue des Places, 23)
067/44.48.18

Charles CORBISIER (Av. de la Déportation, 33)
067/44.41.97

Angelina FERNANDEZ (Av. de la Déportation, 21)
067/44.23.00

Laetitia LATEUR (Rue Victor Cuvelier, 17)
0496/91.67.21

Jean-Paul MEEUS (Rue Arthur Pouplier, 21)
067/44.33.24

Michel MERCKX (Rue Camille Duray, 71)
067/44.39.45

Dominique NOE (Av. de la Déportation, 33)
0475/93.42.20
Bruno PUTZEYS (Rue Arthur Pouplier, 82)
067/49.06.66
Dino STRENS (Rue des Places, 23)
067/44.48.18
Etienne VAN HONACKER (Rue de la Haie, 23)
067/48.55.35

Nina VAN HONACKER (Rue de la Haie, 23)
067/48.55.35

Francis VANHOVE (Rue de Nivelles, 67)
067/44.42.60

Guy WOLWERTZ (Rue de Nivelles, 97C)
067/44.34.73 ou **0475/50.57.06**

Poste de garde
Samedi, dimanche et jours fériés de 8h à 21h sans rendez-vous :
CHR de la Haute Senne - site le Tilleriau -
(Chaussée de Braine 49 à 7060 Soignies)
La nuit ou si pour des raisons médicales vous ne savez pas vous déplacer : **065/31.20.00.**

Pédicures

Armelle DUVIVIER (Rue Perlinghi, 29)
0479/13.85.62

Cristel MOTTIAUX (Rue des Otages, 12)
0477/54.61.32
http://pedicure-ecaussinnes.be

Farh SOUAD (Rue Beaugrand, 47)
0485/88.27.41 - fa.souad@hotmail.fr

Institut Harmonie (Rue Saint-Roch, 3)
0478/22.56.67

Maison PAQUET (Manage)
(également semelles orthopédiques)
064/55.82.31

Pharmacies

Pharmacie BOGAERTS (Multipharma)
(Rue Ernest Martel, 31 - 7190 Ecaussinnes)
067/44.21.48

Pharmacie NATESSENCE (Rue de Nivelles, 6)
067/49.15.69

Pharmacie SIMON (Rue de la Paix, 2)
067/49.12.06

Pharmacie SIMON 2
(Rue Arthur Pouplier, 71)
067/44.34.92

Pharmacie WAYEMBERCQ (Grand-Place, 6)
067/33.33.58

Pharmacie de garde
Contacter le **0903/99.000**
ou via le site **www.pharmacie.be**

Les hôpitaux dans la région

A La Louvière
Centre Hospitalier Jolimont-Lobbes
Rue Ferrer, 159 - 7100 La Louvière
(Haine-Saint-Paul)
064/23.30.11
064/23.40.50 (urgences)
www.entite-jolimontoise.be/hopitaux/hopital-jolimont
Centre Hospitalier Universitaire du Tivoli
(Avenue Max Buset - 7100 La Louvière)
064/27.61.11 - 064/27.64.83 (urgences de 8h à 18h) **- 064/27.63.84** (urgences de 18h à 8h)
www.chu-tivoli.be

A Nivelles
Centre Hospitalier Tubize-Nivelles
Rue Samiette, 1 - 1400 Nivelles
067/88.52.11 - 067/88.53.00 (urgences)
www.entite-jolimontoise.be/hopitaux/hopital-nivelles

A Soignies
Centre Hospitalier Régional de la Haute Senne - Site Le Tilleriau
Chaussée de Braine, 49 ou Bd Roosevelt, 17
(site Saint-Vincent) - 7060 Soignies
067/34.84.11 - 067/34.84.50 (rendez-vous)
067/34.86.00 (urgences)
www.chrhautesenne.be

Maison Médicale des Ecaussinnes
A partir du 11 avril 2016, une maison médicale verra le jour à la Rue Arthur Pouplier, 40.
Au sein de cet établissement, différents services médicaux vous seront proposés.

Mutualités

Mutualité chrétienne

Aucune agence sur Ecaussinnes,
agence la plus proche : Braine-le-Comte.
2 boîtes aux lettres disponibles :
Rue de la Haie, 92
et Rue de Nivelles, 1
www.mc.be

Mutualité libérale

Aucune agence sur Ecaussinnes,
agence la plus proche : Braine-le-Comte.
www.ml.be

Mutualité Libre Securex

Aucune agence sur Ecaussinnes,
agence la plus proche : Mons.
www.securex-mut.be/fr

Mutualité neutre du Hainaut

Aucune agence sur Ecaussinnes,
agence la plus proche : Soignies.
www.mut216.be

Mutualité socialiste - Solidaris

Rue Ernest Martel, 61 - 7190 Ecaussinnes
071/50.70.24
Ouverture le mardi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 16h00.
www.solidaris.be

Omnimut, Mutualité libre de Wallonie

Aucune agence sur Ecaussinnes,
agence la plus proche : Mons.
www.omnimut.be

Partenamut

Aucune agence sur Ecaussinnes,
agence la plus proche : Soignies
www.partenamut.be

Symbio, Mutualité neutre

Aucune agence sur Ecaussinnes,
agence la plus proche : Mons
www.symbio.be

Dossier Médical Global

Le DMG peut être ouvert à votre demande auprès de votre médecin traitant. Le DMG centralise l'entièreté de vos données de santé. Cela permet au médecin traitant d'avoir une meilleure vue d'ensemble, mais aussi d'éviter des examens redondants et cela donne droit à un meilleur remboursement.

A partir de 45 ans, vous pouvez bénéficier du DMG+. Seule différence avec le DMG classique, votre médecin vous délivre des informations préventives sur votre mode de vie et vous conseille si vous devez, par exemple, pratiquer l'un ou l'autre dépistage.

En cas de...

⊙ Alzheimer

Ligue Alzheimer asbl
0800/15.225 - www.alzheimer.be
www.baluchon-alzheimer.be
www.alzheimerbelgique.be

Les Alzheimer cafés :

Un Alzheimer café est un lieu de rencontre convivial, où des familles, des malades, des professionnels de la santé se réunissent autour de rafraîchissements pour discuter de façon informelle et/ou obtenir des informations sur la maladie.
www.alzheimercafe.be

Lieu le plus proche : Braine-le-Comte
Chaque premier jeudi du mois, de 14h à 16h à la salle du Conseil du CPAS de Braine-le-Comte, rue des Frères Dulait 19.
Contact : Mme Annie Delporte - **067/87.48.86**

⊙ Assuétudes

Alcool

Alcooliques anonymes : **078/15.25.76**
www.alcooliquesanonyles.be
ou **www.aide-alcool.be**

Drogue/médication

Infor drogues : **02/227.52.52**
www.infordrogues.be

Jeux

La clinique du jeu : **0800/35.777**
www.cliniquedujeu.be

Tabac

Tabac stop : **0800/11.100**
www.tabacstop.be
www.sept.be
www.centredaideauxfumeurs.be
www.fares.be

⊙ Cancer
Fondation contre le cancer
0800/15.801 (tous les jours ouvrables de 9h à 18h)
www.cancer.be
www.cancerintestin.be

Mammotest
Le mammotest est une radiographie des seins réalisée dans le cadre du programme de dépistage du cancer du sein mis en place en Belgique. Les femmes de 50 à 69 ans peuvent en bénéficier gratuitement tous les 2 ans. **Informations : www.lemammotest.be**.

⊙ Centre prévention suicide
0800/32.123
www.preventionsuicide.be

⊙ Diabète
Association belge du diabète
02/374.31.95
www.diabete-abd.be

⊙ Ligue braille
02/533.32.11
www.braille.be/fr

⊙ Maltraitance
Respect Seniors, l'agence wallonne de lutte contre la maltraitance des aînés
0800/30.330
www.respectseniors.be

⊙ Ecoute violences conjugales
0800/30.030
www.ecouteviolencesconjugales.be

⊙ SOS viol
02/534.36.36
www.sosviol.be

⊙ Parkinson
Association Parkinson asbl
081/56.88.56
www.parkinsonasbl.be

⊙ Vivre avec un handicap
Vous souhaitez bénéficier d'une carte de stationnement PMR ou d'un emplacement PMR ? *Voir page 18.*

Mais aussi...

⊙ Vie affective et sexuelle

Aujourd'hui encore, la sexualité chez les personnes âgées reste taboue. Et pourtant, il n'y a pas d'âge pour le plaisir sexuel ! Bien sûr, le corps se transforme, le regard posé sur la vie évolue, les besoins changent. Voyez, à ce propos, la brochure gratuite « Seniors : le sexe, c'est bon pour la santé ! » réalisée par la mutualité Solidaris.

http://www.solidaris.be/Charleroi-Centre-Soignies/Pages/Publications.aspx

Un centre de planning familial ?
Pas uniquement pour les jeunes!

Ces centres constituent des lieux d'accueil chaleureux, où chacun peut trouver un soutien, une aide, quel que soit son âge. Les entrevues, avec une équipe de professionnels, se font en toute confidentialité et dans le respect des convictions, de l'orientation sexuelle et des identités de genre de chacun. Les centres sont ouverts à toute question liée à la vie affective et sexuelle : relations parents-enfants, difficultés conjugales, maladies sexuellement transmissibles, épanouissement affectif et relationnel,...

Centre de planning familial «La Bulle»
à La Louvière
Rue du Marché, 6 - 7100 La Louvière

064/236.400 / lalouviere@la-bulle.org
www.la-bulle.org
www.loveattitude.be
http://les-bons-reflexes.org

Votre environnement

La propreté publique est un enjeu de la société actuelle. La Commune d'Ecaussinnes fait le maximum afin que le travail réalisé en la matière soit optimal, tant pour les Ecaussinnois que pour les visiteurs. Néanmoins, à chacun d'y mettre du sien !

Service Environnement :

Mme Valérie DEMAN
Rue d'Henripont, 1 - 7190 Ecaussinnes
valerie.deman@ecaussinnes.be
067/64.53.15
M. Romain PERETTI
romain.peretti@ecaussinnes.be
067/64.53.16

Service Travaux (propreté publique)
Rue Jean Jaurès, 9 - 7190 Ecaussinnes
travaux@ecaussinnes.be
067/44.41.13

Agent communal chargé de constater les infractions : M. Yves LHOST
Grand-Place, 10 - 7190 Ecaussinnes
yves.lhost@ecaussinnes.be
0478/92.03.13

Hygéa - Intercommunale de gestion environnementale
Rue du Champ de Ghislage, 1 - 7021 Havré
065/87.90.90
ou 0800/99.159 (numéro gratuit concernant le nouveau système de collecte)
hygea@hygea.be
www.hygea.be

Ecoparc d'Ecaussinnes :
Rue de Scoufflény - 7191 Ecaussinnes
067/41.05.36

Horaires :
Lundi de 12h à 17h45
Mardi au vendredi de 10h à 17h45
Samedi de 9h à 16h45
Fermé les dimanches et jours fériés.

Les bulles à verre d'Ecaussinnes :
- Cité des Aubéries
- Place Cousin
- Rue Bel-Air
- Rue de Bouleng
- Rue du Chemin de Fer
- Rue de Courrière
- Rue Delval
- Rue de l'Espinette
- Plateau de la gare
- Rue de la Haie
- Rue Jacquemart Boulle
- Rue Pierre-Joseph Poliart
- Rue Saint-Roch
- Rue de Scoufflény
- Rue Triboureau
- Rue Waugenée

Guichet unique environnement-santé de la Wallonie :

La qualité de l'air, la pollution intérieure (moisissures, acariens,...), la pollution sonore, la pollution des sols ou encore la pollution électromagnétique sont autant de difficultés, parfois insidieuses, rencontrées au quotidien.

Vous avez des problèmes d'asthme et de moisissures dans un logement ?

Vous soupçonnez vos tuiles d'être en amiante ?

Vos légumes sont-ils pollués ?

Le guichet unique environnement-santé de la Wallonie est un lieu qui vous permet de poser une question de santé liée à l'environnement. Citoyens, associations, mandataires, entreprises peuvent également introduire une plainte lorsqu'une origine environnementale locale est soupçonnée pour des problèmes de santé.

Comment contacter le guichet ?

Via le numéro vert **1718**
ou via cpes@spw.wallonie.be
http://environnement.sante.wallonie.be

En cas de doute au niveau de la pollution de l'eau (votre eau courante, les fleuves et rivières ou les nappes phréatiques), vous pouvez contacter la Société Wallonne Des Eaux : SWDE - Rue de la Concorde, 41 - 4800 Verviers
087/87.87.87 *(tous les jours ouvrables de 8h à 17h).*
www.swde.be

Dernières infos santé utiles et indispensables...

CANICULE : LES BONS GESTES EN CAS DE FORTES CHALEURS

Quand y a-t-il canicule ?

Quand, pendant plusieurs jours, les températures sont très élevées en journée et que celles-ci ne descendent pas (ou très peu) pendant la nuit.

Ne sortez pas aux heures les plus chaudes

Fermez les volets et les rideaux pendant la journée

Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruits mais pas d'alcool

Prenez des douches ou des bains régulièrement dans la journée et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un gant de toilette ou d'un brumisateur

Séjournez le plus possible dans la pièce la plus fraîche de votre habitation. Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez vous dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais

Donnez de vos nouvelles à votre famille, vos amis

N'ouvrez les fenêtres qu'aux heures les plus fraîches de la journée

Mangez comme d'habitude (fruits, légumes, pain, soupe, ...)

Pour plus d'informations :

- N'hésitez pas à contacter votre aide ou infirmière à domicile en cas de situation difficile
- En cas de troubles liés aux fortes chaleurs, contactez immédiatement votre médecin traitant

GRAND FROID : PRÉCAUTION À PRENDRE

Pourquoi ?

Le grand froid demande à votre corps de faire des efforts supplémentaires sans que vous ne vous en rendiez compte. Votre coeur bat plus vite pour éviter que votre corps ne se refroidisse.

Chauffez sans surchauffer votre logement en vous assurant de sa bonne ventilation

Nourrissez-vous correctement et ne buvez pas d'alcool car cela ne réchauffe pas

Evitez de sortir le soir car il fait encore plus froid

Couvrez-vous suffisamment si vous devez sortir afin de garder le corps à une bonne température

- ► couvrez particulièrement les parties du corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds
- ► couvrez-vous le nez et la bouche pour respirer un air moins froid
- ► mettez plusieurs couches de vêtements

Pour plus d'informations :

- N'hésitez pas à contacter votre aide ou infirmière à domicile en cas de situation difficile
- En cas de troubles liés au grand froid, contactez immédiatement votre médecin traitant

AVC : ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

EN CAS D'APPARITION BRUTALE DE L'UN DE CES 3 SIGNES

Une déformation de la bouche

Une faiblesse d'un côté du corps, bras ou jambe

Des troubles de la parole

APPELEZ VITE LE 112.

PRÉVENTION GRIPPE

Quelques conseils et gestes simples pour se protéger de la grippe.

✓ Se laver les mains plusieurs fois par jour.

✓ Utiliser des mouchoirs en papier à usage unique et les jeter à la poubelle après utilisation.

✓ Lorsque vous éternuez ou toussez, couvrez-vous la bouche et le nez avec votre manche ou un mouchoir en papier.

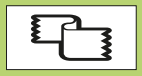
✓ Aérer les pièces et désinfecter régulièrement certains éléments (poignées de porte, téléphones, robinets,..)

✓ En cas de symptômes grippaux (courbatures, maux de tête, fièvre supérieure à 38°,...), appelez votre médecin traitant et reposez-vous à la maison.

GUIDE ET CONSIGNES DE TRI

✓ QUE DEVEZ-VOUS DÉPOSER DANS VOTRE CONTENEUR VERT ?

Les déchets organiques (restes de repas, épluchures, coquilles,...) ;
Vos déchets organiques peuvent être emballés dans des sachets en papier (ex : sac de pain) ou dans des sacs biodégradables.



Les petits déchets de jardin (fleurs fanées, plantes d'appartement, tontes,...) ;
(Attention, ces déchets peuvent être lourds et encombrants.
Faites-en du compost ou apportez-les aux Ecoparcs pour éviter de dépasser vos quotas) ;

Les autres déchets (essuie-tout, mouchoirs et serviettes en papier, litières biodégradables,...) ;

Comment puis-je m'assurer qu'un sac est biodégradable ?
Il doit être muni du logo "OK compost".

Sont strictement interdits : films plastiques, papiers d'emballage alimentaire ; dosettes métalliques de café ; plastiques souillés (ex : pots de yaourt, etc.) ; barquettes en plastique et en frigolite ; langes ; coton-tige ; serviettes hygiéniques ; lingettes ; litière non-biodégradable ; vieux textiles inutilisables, cheveux, poils d'animaux ; poussières ; cendres froides,...

✓ QUE DEVEZ-VOUS DÉPOSER DANS VOTRE CONTENEUR GRIS ?

Les éléments interdits pour le conteneur vert et tout ce qui n'est pas repris dans le cadre des services de collectes sélectives mis à la disposition de la population (PMC, papiers-cartons, Ecoparcs et bulles à verre).

✓ TRUCS ET ASTUCES POUR BIEN GÉRER VOTRE CONTENEUR VERT

Comment éviter les odeurs ?

Emballez vos déchets alimentaires dans du papier journal, des sachets à pain ou des sacs biodégradables et/ou couvrez-les de bicarbonate de soude, de vinaigre ou de feuilles et autres déchets de jardin. Rincez régulièrement votre conteneur avec une solution de vinaigre et d'eau chaude.

Comment éviter les asticots ?

Emballez les aliments délicats (viande et poisson) en petite quantité et/ou saupoudrez vos déchets de sel ou de vinaigre.

Comment éviter que les déchets ne collent dans le fond du conteneur ?

Disposez quelques feuilles de papier journal froissées dans le fond du conteneur et emballez vos déchets alimentaires dans du papier journal, des sachets à pain ou des sacs biodégradables. Votre conteneur restera plus propre.

Où dois-je ranger mon conteneur ?

Evitez de laisser votre conteneur vert à l'extérieur. S'il ne vous est pas possible de le rentrer, placez-le à l'ombre.

Et en hiver ?

En hiver, vous pouvez attendre plus longtemps pour sortir votre conteneur vert (le temps que celui-ci soit rempli). Contre le gel, n'hésitez pas à stocker votre conteneur dans un abri de jardin ou dans votre garage si vous en avez la possibilité. Pour empêcher vos déchets gelés de coller, mettez des feuilles de papier journal au fond de votre conteneur.

ALIMENTATION SAINE

5 CONSEILS DIÉTÉTIQUES POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

→ 1. Inclure les fibres dans l'alimentation
N'hésitez pas à consommer des fruits et légumes avec, si possible, un taux de fibre élevé, ce qui favorise le transit intestinal. Les petits pois, les pommes de terre, les choux de Bruxelles, les panais, les épinards, mais aussi les fruits secs, les framboises et les kiwis, sont autant d'aliments riches en fibre.

→ 2. Ne pas oublier de boire
N'oubliez pas de boire chaque jour, même si vous n'en ressentez pas l'envie. Avec l'âge, la sensation de soif se fait moins ressentir, mais s'hydrater n'en reste pas moins important ! Il est ainsi recommandé de boire 6 à 8 verres d'eau par jour. Un corps hydraté favorise le maintien de l'énergie, le transport de l'oxygène et des nutriments jusqu'aux cellules et la construction de nouveaux tissus et des membranes cellulaires.

→ 3. Inclure les protéines dans votre alimentation quotidienne
Les personnes âgées peuvent particulièrement bénéficier de la capacité des protéines à renforcer le système immunitaire. Cela réduit le risque d'être victime d'un rhume ou d'autres infections qui peuvent servir de passerelles à des problèmes de santé plus importants. Le poisson, la volaille, les œufs et les viandes maigres sont de bonnes sources de protéines.

→ 4. Réduire, mais ne pas éliminer, les graisses de l'alimentation
Avec l'âge le métabolisme élimine moins vite les calories et matières grasses du corps. Toutefois, il ne faut pas s'en priver complètement puisqu'elles représentent une source d'énergie importante. Il faut savoir contrôler et ne pas tomber dans les excès.

→ 5. Ne pas oublier le calcium
Le calcium est essentiel à la santé des os et en consommer trop peu, dans l'alimentation d'une personne âgée, peut accroître la sensibilité à l'ostéoporose et augmente la probabilité d'une chute. Les aînés qui ont des problèmes digestifs et qui ne savent pas boire du lait confortablement, peuvent envisager d'inclure du lait en poudre dépourvu de matières grasses dans les recettes. Le lait sans lactose (le lactose est un glucide contenu naturellement dans le lait, il a un faible pouvoir sucrant) peut également permettre de boire du lait, tout en obtenant le précieux calcium.

Enfin, il faut bouger !*

*Reportez-vous à la page 36 pour découvrir quelques conseils sur les activités sportives.

CALENDRIER PRATIQUE DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

JANVIER

Fruits	Légumes
Ananas	Carotte
Banane	Champignon
Chataîgne	***Chou de Bruxelles***
Citron	Chicon
Clémentine	Mâche
Kiwi	Panais
Mandarine	Poireau
Mangue	Pomme de terre
Orange	Potiron
Pamplemousse	
Poire	
Pomme	

FÉVRIER

Fruits	Légumes
Ananas	Carotte
Banane	Champignon
Chataîgne	Chou de Bruxelles
Citron	***Chicon***
Clémentine	Mâche
Kiwi	Panais
Mandarine	Poireau
Mangue	Pomme de terre
Orange	Potiron
Pamplemousse	
Poire	
Pomme	

MARS

Fruits	Légumes
Ananas	Carotte
Banane	Champignon
Citron	Chou de Bruxelles
Pamplemousse	Chicon
Poire	***Epinards***
Pomme	Mâche
	Panais
	Poireau
	Pomme de terre
	Potiron

AVRIL

Fruits	Légumes
Ananas	Carotte
Banane	Champignon
Citron	***Chou-fleur***
Pamplemousse	Chicon
	Epinard
	Poireau
	Pomme de terre
	Rhubarbe

MAI

Fruits	Légumes
Ananas	Asperge
Banane	***Carotte***
Citron	Champignon
Fraise	Chou-fleur
Pamplemousse	Epinards
Tomate	Laitue
	Pomme de terre

JUIN

Fruits	Légumes
Abricot	***Asperge***
Banane	Aubergine
Citron	Brocoli
Fraise	Carotte
Framboise	Champignon
Griotte	Chou-fleur
Pamplemousse	Epinards
Pastèque	Laitue
Pêche	Maïs
Tomate	Petit pois
	Pomme de terre
	Rhubarbe

JUILLET

Fruits	Légumes
Abricot	Aubergine
Banane	Brocoli
Cerise	Carotte
Citron	Céleri blanc
Fraise	Champignon
Framboise	Chou-fleur
Griotte	Concombre
Groseille rouge	Courgette
Mûre	Epinards
Myrtille	***Fenouil***
Pamplemousse	Laitue
Pastèque	Maïs
Pêche	Petit pois
Prune	Poireau
Tomate	Pomme de terre
	Rhubarbe

AOÛT

Fruits	Légumes
Ananas	Aubergine
Abricot	Brocoli
Banane	Carotte
Cerise	Céleri blanc
Citron	Champignon
Fraise	Chou-fleur
Framboise	***Concombre***
Groseille rouge	Courgette
Melon	Epinards
Mûre	Fenouil
Myrtille	Laitue
Pamplemousse	Maïs
Pastèque	Poireau
Pêche	Pomme de terre
Prune	
Tomate	

SEPTEMBRE

Fruits	Légumes
Abricot	Aubergine
Banane	***Brocoli***
Chataîgne	Carotte
Citron	Céleri blanc
Framboise	Champignon
Melon	Chou-fleur
Noisette	Concombre
Noix	Courgette
Pamplemousse	Epinards
Pastèque	Fenouil
Pêche	Laitue
Poire	Maïs
Pomme	Poireau
Prune	Pomme de terre
Raisin	Potiron
Tomate	

OCTOBRE

Fruits	Légumes
Banane	Aubergine
Chataîgne	Brocoli
Citron	Carotte
Framboise	Céleri blanc
Melon	Champignon
Noisette	Chou de Bruxelles
Noix	Chou-fleur
Pamplemousse	Chicon
Poire	Epinards
Pomme	Laitue
Raisin	Mâche
Tomate	Poireau
	Pomme de terre
	Potiron

NOVEMBRE

Fruits	Légumes
Banane	Brocoli
Chataîgne	Carotte
Citron	Champignon
Mandarine	Chou de Bruxelles
Pamplemousse	Chou-fleur
Poire	Chicon
Pomme	Mâche
Raisin	***Panais***
	Poireau
	Pomme de terre
	Potiron

DÉCEMBRE

Fruits	Légumes
Ananas	Carotte
Banane	***Champignon***
Chataîgne	Chou de Bruxelles
Citron	Chicon
Clémentine	Mâche
Kiwi	Panais
Mandarine	Poireau
Mangue	Pomme de terre
Orange	Potiron
Pamplemousse	
Poire	
Pomme	

Pourquoi ce calendrier perpétuel des fruits et légumes de saison ? Et pourquoi le respecter ? *Les fruits et légumes produits et consommés dans le respect des cycles saisonniers vous offrent les meilleurs éléments nutritifs et les meilleures saveurs. Ces fruits et légumes seront moins chers et auront une empreinte écologique moins lourde. De plus, vous soutiendrez davantage l'agriculture locale. Veillez à choisir les produits bios et/ou issus du commerce équitable.*
Ce tableau a été réalisé à titre indicatif, tous les fruits et légumes n'y sont pas représentés.

5. VIE ACTIVE & LOISIRS

Vous travaillez encore ?

► Les syndicats

Les syndicats sont des organisations qui défendent les intérêts des travailleurs dans un nombre important de lieux de négociation et de concertation : au sein des entreprises, au niveau des secteurs, au niveau national intersectoriel et au sein des entités fédérées.

Les quatres principales organisations syndicales en Belgique sont :

1. **La confédération des syndicats chrétiens de Belgique (CSC) : www.csc-en-ligne.be**
2. **La fédération générale du travail en Belgique (FGTB) : www.fgtb.be**
3. **La centrale générale des syndicats libéraux de Belgique (CGSLB) : www.cgslb.be**
4. **Le syndicat des indépendants et des PME (SDI) : www.sdi.be**

► Fédération Indépendante des Seniors

La FIS assure le lien entre la fin de carrière et la pension pour permettre aux seniors de rester de véritables acteurs économiques, sociaux, culturels et politiques.

Information : www.fedindseniors.be
fedindseniors@skynet.be - **02/223.10.00**

► Le Forem

Le Forem (le service public wallon de l'emploi et de la formation) est là pour vous aider si vous recherchez un emploi ou une formation.
0800/93.947 - www.leforem.be

► L'Onem

L'Onem (l'office national de l'emploi) est là pour vous aider si vous souhaitez une interruption de carrière, bénéficier des "vacances seniors" ou pour toute question liée au chômage.
064/23.62.70 (bureau de La Louvière)
www.onem.be

D'autres informations sur le site de la Sécurité Sociale :
www.socialsecurity.be/citizen/fr

Vous avez plus de 50 ans et vous êtes plein de ressources ? Vous souhaitez mettre à votre propre profit vos compétences professionnelles ? Alors créez votre entreprise !

SeniorPreneur est la première structure wallonne d'accompagnement à la création d'entreprise spécifiquement destinée aux seniors. **Information : www.seniorpreneur.be**

Contre la discrimination liée à l'âge !

L'ASBL Seniorflex a pour objectif général la représentation, la défense et la valorisation des Seniors qui veulent continuer à exercer une activité lucrative, selon leur choix.

Information : www.seniorflex.org

Mobilité

► TEC

La Commune d'Ecaussinnes est desservie par les lignes de bus TEC suivantes :
71 (Manage-Soignies)
et **107** (Jolimont-Ecaussinnes).

Vous cherchez un itinéraire, un horaire ou un coût ?
TEC HAINAUT
Place Léopold, 9A - 7000 Mons
Tél : 065/38.88.11 INFOTEC : 065/38.88.15
www.infotec.be

► SNCB

Gare d'Ecaussinnes :
Avenue de la Déportation - 7190 Ecaussinnes
Gare de Marche-Lez-Ecaussinnes :
Rue du Chemin de Fer - 7190 Ecaussinnes
Renseignements voyageurs : 02/528.28.28
www.belgianrail.be/fr

► Taxi Social (voir pages 14 & 15).

► Charly's Company

Depuis le 1er juillet 2015, M. Charles Ducochez, propose un service de transport pour les personnes à mobilité réduite. Pour toutes destinations désirées (rendez-vous médical, hospitalisation, courses ou encore réunion

familiale), un véhicule homologué pouvant prendre en charge 2 fauteuils roulants et 2 places assises, ou 1 fauteuil roulant et 5 places assises vous amènera à bon port.

Information :
0499/39.34.22 Fax : 067/55.21.44
charlyscompany@proximus.be
Avenue des Primevères, 5 - 7190 Ecaussinnes

► Votre véhicule personnel

Si vous vous engagez sur la voie publique en voiture, vous devez être en possession des documents suivants :

Le permis de conduire B, votre carte d'identité, le certificat d'assurance (carte verte), le certificat du contrôle technique (pour une voiture immatriculée depuis plus de 4 ans), le certificat d'immatriculation (carte rose) et un constat européen d'accident.
http://mobilit.belgium.be/fr

Astuces

Conservez à la maison une copie de vos documents de bord. En cas de perte ou de vol des originaux, vous pourrez plus facilement en demander de nouveaux.

N'oubliez pas d'avoir un gilet jaune fluo, un extincteur, un triangle de pré-êsignalisation et une trousse de secours au sein de votre véhicule. Ces équipements sont obligatoires.

Nouvelles technologies

Le centre cyber-média de la bibliothèque communale est composé de 10 ordinateurs, avec accès à Internet, imprimantes et scanner.

Le centre est accessible aux heures d'ouverture de la bibliothèque.

L'inscription est gratuite avec une pièce d'identité (et la signature d'un parent légalement responsable pour les mineurs d'âge). L'utilisation et la consultation sont gratuites, seules les impressions sont payantes au prix coûtant.

Des formations de base sont régulièrement organisées pour les aînés (par groupe de 7 personnes maximum).

Bibliothèque communale :
Place des Martyrs, 10 - 7191 Ecaussinnes
067/21.82.55 - bibliotheque@ecaussinnes.be

L'Ecole Industrielle et Commerciale d'Ecaussinnes propose des cours d'initiation à l'informatique.
Renseignements : EICE
Rue Ernest Martel, 6 - 7190 Ecaussinnes
067/44.38.32
ecoleindustrielle.ecaussinnes@skynet.be
www.eic-ecaussinnes.be

Associations culturelles

► ASBL Duma Art et Formation
M. Dumeunier - Rue Arthur Pouplier, 46
067/44.36.35 - www.duma-asbl.be

► Associazone Lucchessi Nel Mondo
(cercle socio-culturel italien - section Ecaussinnes)
Mme Emanuela Bertagna
lucchesi-ecau@skynet.be

► Atelier de dessin « Les P'tits Crayons »
M. Sartiaux - Rue Arthur Pouplier, 48 -
0474/38.57.21

► Cercle Culturel et récréatif d'Ecaussinnes « Joie et Fraternité »
www.joieetfraternite.be

► Cercle d'Information et d'Histoire Locale d'Ecaussinnes et d'Henripont (C.I.H.L.)
M. Joël Masuy - **067/44.26.08**
cihl-ecaussinnes@scarlet.be
Locaux (musée) situés à la rue Jacquemart Boulle (face à l'Eglise Sainte-Aldegonde)
7191 Ecaussinnes
Publication, chaque trimestre, de la revue «Le Val Vert».

► Club Maquettisme et Modélisme d'Ecaussinnes
067/48.58.32 - 067/44.25.57

► Club Philatélique Ecaussinnois
M. Roger Pelletier - **067/48.57.91**

► Hainaut Seniors - Antenne Braine-le-Comte/Soignies/Ecaussinnes
0499/27.00.26
hainautseniors.braine@hainaut.be

► Petit Conservatoire des Doigts d'Or
Rue Arthur Pouplier, 46-48
0495/86.59.29
www.lespetitsdoigtsdor.be

► Présence et Actions Culturelles (P.A.C.) d'Ecaussinnes
Mme Jeanine Biermant - **0478/35.78.43**
M. Dominique Faignart - **0473/87.37.53**
M. Daniel Sophie - **067/21.18.75**

► Présence et Actions Culturelles (P.A.C.) de Marche-lez-Ecaussinnes
M. Claude Scorier - **067/44.42.28**

► Union des Groupements Patriotiques (U.G.P.)
M. Raymond Maucq - **067/44.25.11**

► **Musées**

▻ **Château fort**
Rue de Seneffe, 1
067/44.24.90
info@chateaufort-ecaussinnes.be
www.chateaufort-ecaussinnes.be

▻ **Château de la Follie**
Rue Haute, 27 - *Visite de groupes uniquement* **067/44.23.26**

▻ **Musée du Cercle d'Information et d'Histoire Locale d'Ecaussinnes et d'Henripont**
Rue Jacquemart Boulle, 28 - *Ouvert chaque week-end de Pentecôte et sur demande.*
067/44.26.08

▻ **Musée du Souvenir**
Rue Arthur Pouplier, 14
Ouvert sur rendez-vous - **067/44.25.11**

► **Point Culture (bus de la Médiathèque)**
Ce bus vous accueille sur la Grand-Place d'Ecaussinnes, *les mercredis entre 10h et 11h. Une semaine sur deux (les semaines impaires).*
02/737.19.66 - lebus@pointculture.be
www.pointculture.be

► **Bibliothèques :**

▻ **Bibliothèque communale**
Place des Martyrs, 10 - 7191 Ecaussinnes
067/21.82.55
bibliotheque@ecaussinnes.be

Accès au public
Lundi : 10h-12h et 13h-17h
Mardi : 13h30-17h
Mercredi et vendredi : 13h-19h
Samedi : 8h30-12h30
Fermeture les jeudis et dimanches.

▻ **Bibliothèque Libre Saint-Géry**
Rue Ferrer, 1 - 7190 Ecaussinnes
bibliostgery@hotmail.com

Accès au public
Les dimanches de 10h00 à 12h00.

Folklore Ecaussinnes

Aux Ecaussinnes, il se passe toujours quelque chose ! Alors, si vous en avez la possibilité, n'hésitez pas à profiter de ces différents évènements folkloriques ou culturels !

Carnaval
▻ *Le week-end suivant le Lundi de Pâques.*
Goûter Matrimonial
▻ *Chaque week-end de Pentecôte.*
Fête de la Musique
▻ *Le week-end le plus proche du 21 juin.*
Fête des Familles
▻ *Le dernier week-end de juin.*
Balade gourmande « De ferme en ferme »
▻ *Le premier dimanche de juillet.*
Ducasse Marchous
▻ *Le dernier week-end de juillet.*
Ducasse du Quartier Central
▻ *Le premier week-end d'août.*
Oberbayern ▻ *Tous les week-ends et jours fériés du mois d'août.*
Fête des Seniors ▻ *Un jeudi du mois d'août sous le chapiteau de l'Oberbayern.*
Ecaussinnes, Cité d'Arts
▻ *Le dernier week-end de septembre.*
Médiévales d'Ecaussinnes
▻ *Le deuxième week-end d'octobre.*
Noël au Quartier ▻ *Le week-end avant Noël.*
Les Tailleurs ▻ *Le troisième week-end d'octobre.*

De nombreuses autres activités se déroulent à Ecaussinnes. N'hésitez pas à consulter le site **www.ecaussinnes.be** pour trouver de plus amples informations.

Associations Sportives

► **Hall Polyvalent Ecaussinnes**
Rue de Sacueni, 1 - 7190 Ecaussinnes
067/49.00.35
M. Jean-Philippe Jaminon - **0473/78.43.75**
Mini-golf accessible à côté du Hall, *toute l'année pour les groupes (réservation au préalable), ainsi que tous les jours de juillet et août, de 13h à 19h.*

► **ASBL Ecausport**
Cette asbl a pour but de favoriser et promouvoir la pratique sportive sous toutes ses formes, sans discrimination, et la promotion des pratiques d'éducation à la santé par le sport. Elle gère également le Hall Polyvalent.
M. Michel Monfort - **0479/98.41.43**

► **Badminton Club Ecaussinnois ASBL**
M. Dimitri Polart - **0478/69.50.96**
president@badecaussinnes.be
www.badecaussinnes.be

► **«Je cours pour ma forme»**
M. Carlos Nutelet - **0497/38.95.11**
www.jecourspourmaforme.com/belgique

► **Club Cyclo «La Roue d'Or»**
M. Jean Deschuyterneer - **067/48.59.90**

► **Club de danse d'Ecaussinnes**
Mme Monique Gondry - **067/49.12.54**

► **Club de galine des Ecaussinnes**
M. Jean-Claude Galand - **067/44.24.26**
www.lagaline.be

► **Le Coq d'Or Ecaussinnois**
(randonnées pédestres)
M. Philippe Paternoster - **0475/71.37.66**
philippe.paternoster@scarlet.be

► **Cyclo Ecaussinnes**
M. Giulio Lazzerini - **067/44.21.29**

► **Dynarythmique asbl** (gym entretien,...)
Mme Joëlle Seghers - **067/21.70.67** -
0474/55.92.14 - info@dynarythmique.be
www.dynarythmique.be

► **Ecole privée de natation Monturier**
(aquagym,...)
M. Monturier - **0472/29.31.76**
monturier@epnm.be
www.monturier.org

► **Evidanse**
Mme Mélanie Detournay - **0479/38.81.55**
www.evidanse.be

► **Gym'Aérobic**
Mme Liliane Baise - **067/55.37.32** -
0491/91.36.42 - liliane.baise@hotmail.com
http://gymaerobicliliane.e-monsite.com

► **Judo des Ecaussinnes**
M. Serge Tuypens - **0495/32.38.29**
judopassion.7190@skynet.be
www.judopassion.be

► **Mouche l'Ephémère** (Club de pêche)
M. Gérard Moulin - 067/44.39.77

► **Palette Verte** (tennis de table)
M. André Mahieu - **067/49.10.80** -
0477/48.55.89 - mahieu.andre@skynet.be
www.paletteverte.be

► **Les Pidescaus** (randonnées pédestres)
M. Bernard Arnould - **067/55.44.56** -
0476/33.32.50 - b.arno10@yahoo.fr

► **Ping 2000**
M. Philippe Ganty - **067/44.26.28** *(en soirée)*
www.ping2000ecaussinnes.bes

► **Renaissance Marchoise**
(jeu de balle pelote)
M. Michaël Tuypens - **0483/06.91.60**

► **The Body Science**
(Cours de méthode pilates + coaching sportif)
0493/61.56.56 - **www.thebodyscience.com**

► **Viactive** (gymnastique douce
pour les plus de 50 ans)
Mme Eliane Wauters
067/44.25.63 - **0474/69.63.78**

► **Volley Ball Club Ecaussinnes**
M. Olivier Bermyn
0478/32.07.86 - www.vbce.be

► **Zumba Fitness Ecaussinnes**
Mme Myrianne Martens
martmimi@hotmail.com

Associations sociales, familiales ou humanitaires

► **Association Socialiste
de la Personne Handicapée**
Mme Fabienne Renard - **0484/93.33.02**

► **Banc-Public**
(remédiation scolaire-musique-hobbies)
Rue Jean Jaurès, 32 – 7190 Ecaussinnes
0492/40.40.84 - info@banc-public.be

► **Femmes prévoyantes socialistes**
Mme Rolande Descamps-Kermis - **067/44.27.91**

► **L'Envol asbl**
(récupération-recyclage-réinsertion)
M. Wuillaume - **067/49.10.98**

► **La Croix-Rouge**
Rue Jacquemart Boulle, 35 - 7191 Ecaussinnes
067/77.14.84 - croixrouge.ecaussinnes@scarlet.be

ATTENTION : *Les locaux de la Croix-Rouge seront transférés vers la gare d'Ecaussinnes dans le courant du second semestre 2016.*

► **La Ligue des Familles**
Mme Carole Bolanz - **067/48.55.18**
carole@bolanz.net
ecaussinnes@liguedesfamilles.be
www.citoyenparent.be

► **Les Colis du Cœur** (institution au
service des personnes défavorisées)
Mme Léa Coppens - **067/49.12.85**

► **Oxfam**
Mme Jacqueline Maes - **067/49.12.46**

► **Saint-Vincent de Paul** (institution au
service des personnes défavorisées)
Mme Christine Rousseau
svp293@vincentdepaul.be
Le dernier vendredi du mois, de 13 à 16h,
rue de la Marlière 34.

► **Vie Féminine** (Mouvement féministe
d'action interculturelle et sociale)
Mme Léa Coppens - **067/49.12.85**

Epicerie Sociale
A l'initiative du Plan de Cohésion Social, un magasin destiné aux personnes en situation de précarité, où des produits alimentaires et des produits d'hygiène de qualité peuvent être achetés à un prix inférieur au prix du marché.
Rue de la Marlière, 11 - 7190 Ecaussinnes
067/49.32.52

Associations 3ème âge Ecaussinnes

► **Eneo - Amicale des Seniors
des Ecaussinnes**
Mme Annie Delecourt - **067/44.26.65**
Mme Jacqueline Roisin - **067/49.09.99**
www.eneo.be

► **Génération 3**
Mme Rolande Descamps-Kermis
Rue Beaugrand, 41 - **067/44.27.91**

► **Pensionnés Libéraux**
M. Claude Surleraux - Rue de la Marlière, 17

► **Pensionnés Socialistes
de Marche-Lez-Ecaussinnes**
Mme Claudine Labbe - Rue de la Justice, 43
067/44.22.77

Associations environnementales

► **Cercle Des Naturalistes de Belgique
(Section d'Ecaussinnes) « Niverolle El
Mouqet »**
Mme Annie Marin - **067/44.26.44**

► **Cercle Horticole «Le Coquelicot»**
M. Freddy Dehaspe - **067/44.29.67**

► **Cercle Ornithologique
«Le Rossignol de la Pierre»**
M. Jean-Marie Rosy - **067/44.31.00**

► **Cercle Royal Horticole et
de Petit Elevage des Ecaussinnes**
M. Olivier Mutti - **0496/86.54.15**

► **Environnement Assistance**
M. Roland Giot - **067/44.28.83**

► **Ry à Cailloux**
M. Luc Dal - **067/48.53.68**

► **Société Aquariophile et Terrariophile
(S.A.T.E.)**
M. Christian Van Belle - **0495/79.59.51**
info@sate-asbl.be - **www.sate-asbl.be**

Mon animal de compagnie

► **Service de toilettage**
Maryse Leemans
Cité Adrien Slotte, 1 - 7190 Ecaussinnes
0479/54.80.44

► **Liste des vétérinaires**
Ludmilla BUTZBACH - Rue Jean Jaurès, 39
0474/49.33.75
Dominique DESANTHOINE
Rue de la Haie, 65 - **067/44.27.52**
V. DEVILLERS - Rue Beaugrand, 15
067/44.44.67
Carl GROSJEAN - Rue Beaugrand, 16
067/48.53.38
Fabienne MARCHAND - Rue Saint-Roch, 36A
067/44.47.12

ACTIVITÉS SPORTIVES SENIORS

BOUGEZ AU MOINS 30 MINUTES CHAQUE JOUR POUR...

► **Améliorer votre bien être au quotidien :** vous faire plaisir par une activité que vous aimez et rompre l'isolement.

► **Préserver votre capital santé :** l'activité physique a un effet bénéfique sur la prévention de l'obésité, l'ostéoporose,...

► **Maintenir votre autonomie :** augmentez vos chances de vivre plus longtemps en gardant un bon niveau d'activité physique, cognitive et sociale.

QUELS SONT LES BIENFAITS GÉNÉRAUX D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

La pratique régulière d'une activité physique a de très nombreux bienfaits, parfois insoupçonnés :

► Elle permet d'avoir une **bonne condition physique** ce qui, au-delà de l'amélioration de vos performances sportives, facilitera votre vie quotidienne.

► Elle **protège** contre la survenue des maladies cardiovasculaires et contre certains cancers, en particulier celui du sein chez la femme, de la prostate chez l'homme, et du côlon chez les deux sexes.

► Elle **réduit le risque** de diabète et aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang (glycémie). Elle réduit le risque d'accident vasculaire cérébral, le risque d'ostéoporose et le risque de lombalgies..

► Elle **facilite** la stabilité de la pression artérielle.

► Elle est **efficace** pour le maintien du poids de forme et peut réduire les risques d'obésité.

► Elle **améliore** le sommeil et le processus de vieillissement et protège contre la perte d'autonomie.

► Elle **lutte efficacement contre** le stress, la dépression, l'anxiété. Etc.

RESTER EN FORME ? DES RÉFLEXES AU QUOTIDIEN !

Bricoler, jardiner, laver la vaisselle ou encore passer l'aspirateur, sont autant de petites tâches quotidiennes qui permettent de rester en forme.

Astuces : Ayez d'autres réflexes quotidiens pour vous dépenser ! Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, promenez votre chien un peu plus longtemps que d'habitude, évitez de prendre votre voiture pour faire une petite course si c'est possible, allez chercher vos petits-enfants à pied à l'école,...

QUELS SPORTS POUR LES SENIORS ?

Chez les seniors comme chez les adultes plus jeunes, l'activité, sa fréquence et son intensité seront choisies en fonction de l'état de santé de la personne. Certaines activités, à la fois bénéfiques et peu dangereuses, seront néanmoins privilégiées :

- Une activité **en endurance** pour améliorer la capacité cardiorespiratoire, le système circulatoire et les capacités d'autonomie. Par exemple : la marche, le jogging, le vélo ou la natation.

- Une activité **de résistance et de musculation** pour améliorer la force musculaire, l'équilibre et la posture et renforcer les os. Par exemple : la pratique régulière d'exercices musculaires à la maison (sans forcer), la gymnastique, le tennis.

- Une activité de souplesse (des activités douces avec étirements, flexions et extensions), qui favorise la souplesse des articulations, facilite l'aisance des mouvements et l'agilité. Par exemple : le yoga, le stretching, le pilates, l'aquagym, la danse, le golf.

ATTENTION, AVANT DE VOUS LANCER DANS UN SPORT...

Vouloir rester en forme est une chose tout à fait normale et une très bonne initiative. Cependant, prenez en considération que le corps évolue. La pratique sportive doit donc être adaptée. Voici quelques conseils et précautions à respecter :

► Consultez votre médecin avant la reprise d'une activité sportive, pour faire un bilan de santé et être orienté vers l'activité la plus adaptée.

► Préférez les activités douces, évitez les sports demandant trop d'efforts ou des mouvements trop brusques, et adaptez l'intensité (faible, modérée, intense) de l'activité.

► La régularité est importante pour obtenir des bénéfices et éviter de se faire mal.

► Ayez le bon équipement : se chausser et se vêtir de manière adaptée.

► Pour préparer le corps à l'effort, bien s'échauffer avant de commencer l'activité sportive (étirements, assouplissements, respiration, etc.) puis s'arrêter progressivement.

► Aller à son propre rythme, écouter son corps et ne pas forcer en cas de fatigue excessive. Pour les activités physique à plusieurs, choisir un groupe ayant les mêmes capacités que soi.

► Attention à l'hypothermie (baisse de la température du corps) et à la déshydratation. Il faut boire régulièrement pendant l'effort.

En cas de maux de tête, de douleurs dans les articulations, les muscles ou le thorax, parlez-en à votre médecin ! Surveillez aussi votre pouls et votre respiration, ils doivent revenir à la normale assez rapidement après l'effort.

15 RÈGLES DE BASE POUR ÉVITER LES ARNAQUES SUR INTERNET

Internet est un outil complexe qui offre des possibilités presque infinies et formidables aux internautes qui le maîtrisent. Mais tous ne sont malheureusement pas armés de bonnes intentions !

Voici 15 conseils pratiques pour éviter les arnaques les plus répandues :

1. Sécurisez au maximum vos mots de passe.

► Vous devez utiliser des mots de passe mêlant lettres et chiffres, majuscules et minuscules, voire des caractères spéciaux. Abandonnez définitivement les "123456", "azerty", etc.

► Essayez de ne jamais réutiliser votre mot de passe et de le changer régulièrement. Un site = un mot de passe unique.

Astuces : En dessous de 13 caractères, un mot de passe n'est pas assez sécurisé.

Plus qu'un mot de passe, on peut créer une "phrase de passe", qui peut être facile à retenir mais plus difficile à "craquer".

2. Aucune autorité judiciaire ou bancaire ne possède d'adresse mail gratuite de type Hotmail, Yahoo, Gmail,...

3. Ne divulguez pas d'informations personnelles sur Internet. Ne rendez pas visibles vos contacts sur Facebook.

4. Evitez les sites non sécurisés

Il convient de ne visiter que des sites sécurisés, reconnaissables à leur adresse débutant par "https" et au symbole du cadenas dans la barre d'adresse ou dans le coin inférieur droit de la fenêtre.

5. Ne versez jamais d'argent par Mandat Cash ou Western Union à une personne que vous ne connaissez pas, que vous n'avez jamais rencontrée physiquement.

6. Une Rolex à 25€ ? Méfiez-vous des trop bonnes affaires...

► Ne faites des achats que sur des sites reconnus.

► Si vous achetez, méfiez-vous des prix trop bas et des vendeurs trop pressés, basés à l'étranger, qui veulent être payés en mandats cash et réclament des acomptes.

► Et, au contraire, si vous vendez un objet sur un site de petites annonces et qu'on vous propose plus que le prix fixé, cela peut être une arnaque !

7. ...et des inconnus qui proposent des cadeaux !

► Vous avez gagné à une loterie? Vous êtes le millionième visiteur d'un site ? On vous dit comment gagner beaucoup d'argent en peu de temps ? Un malade incurable veut vous faire don d'une grosse somme d'argent? On vous demande d'encaisser un chèque et de renvoyer l'argent ou de transférer un héritage depuis l'Afrique ? Passez votre chemin...

► Si les autorités d'un pays africain vous contactent, prétendant vous rembourser l'argent escroqué, c'est encore une arnaque ...

► Enfin, faites attention aux personnes connues sur un site de rencontre qui vous demandent de les aider financièrement ou qui peuvent vous faire chanter après vous avoir enregistré dans des situations délicates grâce à une webcam.

8. Même vos amis peuvent avoir été piratés.

Si vous recevez un message de l'un de vos contacts qui ne lui ressemble pas, où il vous demande de lui envoyer de l'argent en urgence ou de cliquer sur un lien, il est possible que son compte ait été piraté et que l'on tente de vous soutirer des informations ou de l'argent. Soyez très vigilant si vous répondez, réfléchissez bien avant de cliquer, ne soyez pas naïf !

9. En cas de doute, jouez la carte de la prudence.

Ne cédez jamais à la précipitation. Les bases d'une transaction sont les mêmes dans la réalité et sur Internet.

10. En cas d'achat d'animaux : cessez tout contact si votre interlocuteur vous demande de l'argent sous prétexte de frais vétérinaires, de maladie, de transport.

11. Il n'y a pas de profil type de victime.

Il est important de toujours se remettre en question. Les escrocs jouent sur notre confiance excessive en nos capacités.

12. Lors d'une transaction avec un professionnel hébergé sur le Net, lisez toujours les conditions générales de vente avant de valider votre paiement.

13. Installez des outils de protection.

Votre ordinateur encourt des risques liés à Internet (virus, vols de données, usurpation d'identité, logiciels espions). Pour le protéger, vous devez disposer de certains logiciels ou programmes (antivirus, pare-feu,...).

14. Gare aux faux profils

Ce sont des profils plutôt attrayant, dont vous ne reconnaissez ni le nom, ni l'adresse, ni la personne en photo, et qui vous demandent en ami sur les réseaux sociaux. Accepter ce genre de demande revient potentiellement à permettre à des logiciels espions de s'emparer de vos identifiants pour prendre le contrôle de votre compte à des fins malveillantes ou encore lucratives.

15. Vérifiez la réputation du site

Enfin, il est conseillé de vérifier si le site est "légitime". Il suffit de taper son nom dans un moteur de recherche et de lire les appréciations de clients. S'il n'y a rien, c'est très mauvais signe. Les articles de presse peuvent aussi être utiles.

Si, malgré tout, vous êtes victime d'une arnaque, portez plainte !

Informations : www.safeonweb.be/fr

Et votre vie privée sur Internet ?

Vous vous posez encore des questions sur le respect de votre vie privée, votre droit à l'image ou encore votre droit à l'oubli ? Le site internet de la Commission de la Protection de la Vie Privée peut vous apporter des réponses :

https://www.privacycommission.be/fr.

6. BIEN VIVRE CHEZ SOI

Vous souhaitez vivre le plus longtemps possible au sein de votre domicile, mais vous éprouvez des difficultés à accomplir certaines tâches quotidiennes ou à vous déplacer ?

Voici quelques informations...

Fédération Accoord :
Association des Centres de Coordination de soins et de services à domicile.
www.federation-accoord.be

Fedom :
Fédération wallonne de services d'aide à domicile. **www.fedom.be**

Apia :
Aides aux personnes isolées et âgées.
www.apia.be

VADSH :
Vivre à domicile dans le Sud-Hainaut.
www.vad-sh.be

Aides à domicile

► **Aides et soins à domicile de la mutualité chrétienne - FASD**
02/735.24.24
www.aideetsoinsadomicile.be

► **Aides et soins à domicile de la mutualité Omnimut**
078/15.21.48 - www.omnimut.be

► **Aides et soins à domicile de la mutualité libérale Hainaut-Namur**
078/15.10.00 - www.cosedi.net

► **Aides et soins à domicile de la mutualité Partenamut**
02/549.76.70 - www.partenamut.be

► **Aides et soins à domicile de la mutualité socialiste - Solidaris - CSD**
02/515.02.08 - www.fcsd.be

► **Aides proposées par le C.P.A.S.**
Taxi social, repas à domicile, service d'aides aux personnes âgées,... : *pages 14 et 15.*

► **Transport**
Taxi social, Charly's Company, transports en commun,... : *voir page 32.*

► **Repas à domicile**
Via le C.P.A.S. : *pages 14 et 15.*
Restaurant « Aux Deux Rivières » :
Rue des Places, 16 - 7191 Ecaussinnes
067/49.00.40 - www.auxdeuxrivieres.be

Traiteur « Gourmandises & Menus Plaisirs » :
Rue des Otages, 22 - 7190 Ecaussinnes
0471/22.08.59
www.gourmandises-et-menus-plaisirs.be

► **Vos courses en ligne**
Les enseignes **Colruyt** et **Delhaize** vous proposent de faire vos courses sur leur site internet. Celles-ci seront prêtes lors de votre arrivée. Gain de temps et d'énergie.

Colruyt : **www.collectandgo.be**
Delhaize : **http://shop.delhaize.be**

► **Vos courses livrées à domicile**
Carrefour Market Ecaussinnes :
067/44.28.17 (rue de la Haie)
et **067/48.59.64** (rue Bel-Air).
Colruyt : **www.solucious.be/foodservices/fr/accueil**
Delhaize : **www.caddyhome.be**

Outre ces grandes enseignes, deux autres services vous permettent d'acheter en ligne des produits locaux (alimentaires ou non, bio ou non). Votre commande peut être livrée à domicile ou dans un relais écaussinnois.
Proxymart : **www.proxymart.be**
Les jardins de la Dîme :
www.lesjardinsdeladime.be

► Vos surgelés livrés à domicile

Bofrost : www.bofrost.be - 064/23.02.30
Eismann : www.eismann.be - 014/56.24.84
Picard : http://picard.be - 02/354.99.09

► Prêt de livres à domicile

Les livres de la bibliothèque communale peuvent vous être livrés à domicile sur demande.

Le catalogue est disponible en ligne sur le site **http://www.ecaussinnes.be/culture-et-loisirs/bibliotheques-et-cercles-culturels/bibliotheque/bibliotheque-communale.**

Information :
bibliotheque@ecaussinnes.be
067/21.82.55

► Vestiboutique

La vestiboutique est un lieu convivial et ouvert à tous où sont vendus des vêtements de seconde main. Les tarifs y sont accessibles et les personnes qui disposent de ressources limitées peuvent y bénéficier de réductions voire de la gratuité.
A Ecaussinnes : *tous les mercredis de 9h à 12h, les 1er et 3ème samedis et 2ème jeudi du mois de 9h à 12h.*
Rue Jacquemart Boulle, 35 - 7191 Ecaussinnes

► Les titres services

Qu'est-ce que c'est ?
Un titre-service est un moyen de paiement incluant une intervention publique. Il permet à tout particulier majeur domicilié en Belgique de bénéficier, à un tarif avantageux, de prestations d'aide-ménagère (nettoyage, lessive et repassage, raccommodage du linge et préparation de repas).

Information : Sodexo : Bd de la Plaine, 15
1050 Bruxelles
02/547.54.95 *(du lundi au vendredi de 8h à 18h).*
www.titres-services-onem.be

A Ecaussinnes :

Brit Spirit : 067/44.35.40
Ekoservices : 067/87.91.61
www.ekoservices.be
Mid Services : 0492/72.16.73
www.midservices.be
O.D. Webbusiness : 067/48.51.43

► ALE

Qu'est-ce que c'est ?
L'ALE est un service à la population permettant des activités telles que : jardinage, peinture et bricolage. Le tout à un prix démocratique. L'inscription (valable un an) est de 7,45 € (gratuite pour VIPO, chômeur ou minimexé) et le prix d'une heure de travail est de 5,95 € (payables sous forme de chèques ALE).

Information :
Agence Locale pour l'Emploi (ALE)
Rue Arthur Pouplier, 46-48 - 7190 Ecaussinnes
067/49.17.80 - ale.ecaussinnes@skynet.be

Soins à domicile

► Liste des professions médicales et paramédicales : *pages 21 et 22.*

► Location de matériel médical

Centrale médicale «Auxi-medico»
Rue du Temple, 33-35 - 7100 La Louvière
064/22.47.08 - www.auximedico.be

Croix-Rouge
Rue Jacquemart Boulle, 35 - 7191 Ecaussinnes
067/77.14.84 - 105 - www.croix-rouge.be

Omnimut
Bd Jacques Bertrand, 48 - 6000 Charleroi
04/344.86.11 - www.omnimut.be/fr/vente-et-location-de-materiel-medical.html?IDC=608

Partenamut - 02/549.76.70
www.partenamut.be/fr/solutions-assistance/vente-location-materiel

Qualias (mutualité chrétienne)
Rue de Mons, 16 7060 Soignies
067/64.58.26
www.qualias-ho.be

Solidaris
Rempart du Vieux Cimetière, 15 - 7060 Soignies
067/336.272

Symbio (mutualité neutre)
02/743.16.98
www.symbio.be/materiel-medical

Vivamut (mutualité neutre du Hainaut)
Avenue de Waterloo, 23 - 6000 Charleroi
071/205.228
www.vivamut.be

Assistance et urgence

► Téléassistance

Télé-secours : 02/478.28.47
www.tele-secours.be
Télévigilance : www.televigilance.be
Vitatel : 078/15.12.12 - www.vitatel.be

► Services d'urgence - sécurité Police/Incendie :

Police d'Ecaussinnes :
Rue Jean Jaurès, 1 - 7190 Ecaussinnes
067/49.35.80

Zone de Police de la Haute Senne :
Chaussée d'Enghien, 180 - 7060 Soignies
(commissariat central) - **067/34.92.11**
www.policelocale.be/5328

Numéro d'urgence : 101

Urgences médicales et services incendie :
112 - www.112.be/fr

Votre logement

► **Service Logement**
Maison des Associations
Rue d'Henripont, 1 - 7190 Ecaussinnes
067/64.53.18
silvia.martinez@ecaussinnes.be

Primes communales
La Commune d'Ecaussinnes offre différentes primes à ses habitants :
- Prime au compostage.
- Prime à la réalisation de travaux économiseurs d'énergie.
- Prime à l'installation de panneaux solaires thermiques.
- Prime à la réhabilitation de logements améliorables.
- Prime à l'embellissement des façades extérieures.
- Prime à l'achat de langes lavables.

Informations : www.ecaussinnes.be/vie-communale/Services_communaux/logement

► **Haute Senne Logement :**
Rue des Tanneurs, 10 - 7060 Soignies
Une permanence de la Société est également assurée le lundi matin, de 9h à 12h, à la Maison des Associations. **067/34.70.34 -**
lindsay.parizel@hautesennelogement.be

Aide à l'investissement-énergie pour les ménages à revenus modestes
Dans le cadre de l'opération MEBAR, la Région wallonne accorde une subvention aux ménages à revenu modeste pour la réalisation, dans leur logement, de travaux qui vont leur permettre d'utiliser plus rationnellement l'énergie.
Information : C.P.A.S. *(voir page xx)*
http://energie.wallonie.be/fr/aide-a-l-investissement-energie-pour-les-menages-a-revenu-modeste-mebar-ii.html?IDC=6369&IDD=12275

Guichet Energie Wallonie
Au sein de ce guichet, vous pourrez trouver des conseils neutres, personnalisés et gratuits dans les domaines touchant à l'énergie au sein de votre habitat (réglementation, rénovation, construction).
Guichet Energie Wallonie Braine-le-Comte :
Grand-Place, 2 - 7090 Braine-le-Comte -
067/56.12.21

Adaptation du logement

Vous souhaitez rester chez vous dans de bonnes conditions, vous vous posez des questions sur l'adaptabilité de votre logement, vous avez des capacités restreintes ?

Voici quelques pistes...

► **Bien vivre chez soi**
Plateforme créée par la Wallonie, afin de permettre aux personnes aux capacités moindres de continuer à vivre chez elles dans de bonnes conditions.
Information : 081/32.72.11
http://bienvivrechezsoi.be
bienvivrechezsoi.dgo5@spw.wallonie.be

► **Aides des mutualités**
ASBL Cias (centre indépendant d'aide sociale des mutualités libres Wallonie-Bruxelles) :
02/549.76.70

Handyinfo aménagement
(mutualité socialiste) : **081/77.10.00**
www.handyinfo.be
handyinfo@solidaris.be
Solival Wallonie-Bruxelles
(mutualité chrétienne) : **070/22.12.20**
www.solival.be
info@solival.be

► **Association Nationale de Logement pour Handicapés (ANLH asbl)**
02/772.18.95 - www.anlh.be

► **Service Conseils en Aménagement et Aides Techniques (SCAAT)**
02/779.92.29 - www.scaat.be

► **Wikiwiph**
Application wallonne pour l'information des personnes handicapées, qui propose un ensemble de fiches explicatives regroupant toutes les aides destinées aux personnes en situation de handicap. Ce site s'adresse non-seulement à ces personnes, mais aussi aux familles, aux professionnels, aux employeurs ou encore aux étudiants concernés de près ou de loin par le handicap.
http://wikiwiph.awiph.be

Devenir aidant proche ?
L'aidant proche est une personne qui donne son temps pour prendre soin d'une personne de son entourage. Cette personne peut être un membre de la famille ou un(e) ami(e) qui a des problèmes de santé ou qui suit le processus normal du vieillissement.
Dans ce cadre, l'asbl Aidants Proches représente, soutient et informe l'aidant.
Information : 081/30.30.32
www.aidants-proches.be

Un petit nettoyage de printemps...
Besoin de vider votre maison ? La cave, le grenier ou encore le garage ? Besoin de nettoyer votre terrasse, votre jardin ou d'enlever des gravats ? Besoin de vous débarrasser d'anciens véhicules, de vieilles pierres,... ?
Contactez "Criq à Brox" (Gaëtan Criquillon) au **0497/61.65.16** ou gaetan1985@hotmail.be.

LA CHUTE : PREMIÈRE CAUSE DE PERTE D'AUTONOMIE

Les chutes accidentelles sont souvent synonymes de perte d'autonomie pour les personnes âgées de plus de 65 ans. Néanmoins, la chute n'est pas une fatalité. Elle peut être anticipée grâce à :

► Des contrôles réguliers chez votre médecin traitant et une vigilance sur les effets des traitements médicamenteux.

► Une alimentation équilibrée et riche en calcium afin de limiter la fonte musculaire et le surpoids et pour renforcer vos os.

► Une pratique physique adaptée afin de conserver vos capacités cardiorespiratoires et musculaires, votre sens de l'équilibre et votre souplesse.

► Un maintien du lien social pour éviter l'isolement.

► L'aménagement de votre environnement quotidien afin de faciliter vos déplacements et de limiter les situations périlleuses.

Voici quelques conseils :

Dégagez les passages

► Fixez les tapis au sol (surtout les coins), ou enlevez-les carrément.

► Dégagez les couloirs et les endroits de passages obligés. Enlevez les petits meubles bas contre lesquels on se cogne souvent, les meubles et les bibelots encombrants.

► Rangez les fils électriques afin de ne pas risquer de vous prendre les pieds dedans, fixez-les au mur ou placez-les dans des range-fils.

► Evitez les rideaux trop longs qui traînent au sol.

Ne mettez rien en hauteur

► Réorganisez vos rangements afin d'avoir tout à portée de main.

Eclairez suffisamment

► Multipliez les sources d'éclairage pour limiter au maximum les zones d'ombre.

► Installez une veilleuse entre la chambre et les toilettes.

► Ne descendez jamais l'escalier dans le noir, même si vous le faites depuis des années.

COMMENT ÉVITER DE GLISSER DANS SA SALLE DE BAIN ?

► Assurez-vous que le fond de votre baignoire ou de votre douche a un **revêtement antidérapant.**

► Installez des **barres d'appui** près des toilettes et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous lever.

► Disposez d'un marchepied pour enjamber facilement votre baignoire.

Quelques astuces...

► Apprenez à votre chien à ne pas rester dans vos jambes.

► Portez des chaussures en bon état, qui maintiennent bien le pied et la cheville et dont les semelles sont antidérapantes.

► Au jardin, veillez à enrouler et à ranger systématiquement le tuyau d'arrosage, vérifiez régulièrement l'absence d'obstacles dans les allées (branches, pots de fleurs, jouets du chien).

► Investissez dans des outils de jardinage avec un bras à rallonge pour éviter de grimper et faites appel à un tiers pour les travaux qui ne sont plus à votre portée.

► Pensez à vous procurer un téléphone sans fil pour éviter de vous presser pour répondre.

► Levez-vous lentement du lit ou de votre chaise pour éviter les étourdissements.

Pensez également au téléassistance (voir page 39) pour prévenir un proche ou les secours de vous venir en aide.

Pouvoir les prévenir rapidement en cas de chute est primordial pour limiter les conséquences physiques et psychologiques.

DÉMARCHEURS ET VENTE DE BIENS À DOMICILE : PRENEZ VOS PRÉCAUTIONS !

Pas toujours facile de repousser les offres d'un vendeur qui vient sonner à votre porte, promettant des produits exceptionnels pour un prix défiant toute concurrence. Si la loi protège le consommateur, il existe pourtant de nombreux exemples d'escroquerie de vendeurs peu scrupuleux qui profitent de l'ignorance des consommateurs pour les tromper.

Quelles précautions prendre lorsqu'un vendeur sonne à la porte :

► Si vous êtes seul(e) et qu'il s'agit d'un inconnu, évitez d'ouvrir la porte.

► Si vous avez l'intention de recevoir le vendeur, exigez avant de lui ouvrir, qu'il vous communique son nom, notez-le puis demandez de voir sa carte de commerce ambulant : celle-ci est obligatoire.

► S'il refuse ou si vous avez le moindre doute, refusez-lui l'accès au domicile.

Si vous décidez de le recevoir :

► Méfiez-vous des occasions uniques, des chances à saisir absolument et/ou rapidement : elles cachent très souvent une arnaque.

► Ne payez jamais rien immédiatement, pas même un acompte.

► Exigez une facture et lisez attentivement les documents reçus (surtout les petits caractères).

► Ne signez jamais un bon confirmant que vous avez invité le vendeur chez vous car vous renonceriez, sans le savoir, au délai de réflexion légal.

► N'hésitez pas à poser toutes les questions utiles.

Lorsque le vendeur est parti :

► Vérifiez la qualité du produit via des connaissances, Internet, Test Achat, etc.

► Si vous hésitez, consultez une association de consommateurs.

► Attention : si vous décidez de renoncer au contrat, le délai est de 7 jours à partir du lendemain de la signature du contrat.

En cas d'arnaque :

► Portez plainte au commissariat de police locale.

► Déposez une plainte en ligne au SPF économie.

► Consultez une association de défense des consommateurs, leurs conseils sont souvent judicieux.

Porte-à-porte pour demander des étrennes :

La période des fêtes de fin d'année est souvent synonyme du passage de certains corps de métier pour demander des étrennes. Ces demandes doivent être soumises à l'autorisation du Collège communal. Si tel est le cas, veillez quand même à être attentif aux vêtements et insignes du demandeur. Une carte spéciale pourrait également vous être présentée. Quoi qu'il arrive, ces étrennes ne sont aucunement une obligation, il s'agit plutôt d'une tradition pour reconnaître les efforts de ces travailleurs.

Marre du démarchage téléphonique ? Quelles solutions ?

1. La Liste "Ne m'appelez plus", anciennement la liste Robinson.

La liste "Ne m'appelez plus" vous permet de ne plus recevoir des appels téléphoniques publicitaires. Si vous vous êtes inscrits, les entreprises et organisations enlèvent votre numéro de téléphone et votre nom de leur liste et ne vous appelleront donc plus pour promouvoir leurs produits, services ou promotions spéciales.

Comment s'inscrire :
www.ne-m-appelez-plus.be/
ou au **0800/40.440.**

2. Voyez et consultez les services de votre fournisseur d'accès en téléphonie.

Pour ne plus recevoir d'appels masqués intempestifs, vous pouvez aussi consulter les services supplémentaires de votre fournisseur d'accès en téléphonie.

3. Portez plainte !

Il est aussi tout à fait possible de porter plainte auprès de la Police.

4. Une dernière solution radicale ...

La dernière solution pour ne plus recevoir d'appels masqués est de changer de fournisseur et de numéro d'appel. Mais n'oubliez pas de vous inscrire sur la Liste "Ne m'appelez plus", au plus vite.

Marre des courriels publicitaires à votre nom ?

Il existe également une liste Robinson mail.
Information : **http://robinsonlist.robinson.be/sites/wrapper_fr.asp?id=PfOFN5b-RhV9qPPPf.**

Sécurité
Zone de Police de la Haute Senne - Antenne d'Ecaussinnes

Rue Jean Jaurès, 1 - 7190 Ecaussinnes ☎ **067 49 35 80** 🖷 **067 49 35 89**
policeecaussinnes@policehautesenne.be

Heures d'ouverture : *du lundi au vendredi de 8h à 17h. Samedi et dimanche sur rendez-vous.* En cas de nécessité, vous pouvez vous adresser au commissariat central (Chaussée d'Enghien, 180 à 7060 Soignies - **067/34.92.11**).

Si vous souhaitez savoir quel est votre agent de quartier, contactez l'antenne d'Ecaussinnes ou consultez le site **www.policelocale.be/5328/contact/votre-quartier.**

Comment reconnaitre un vrai policier?

La Police se tient toujours à disposition de la population pour intervenir dès que possible, elle est présente sur le terrain et abordable pour chacun. Voici quelques conseils pour reconnaître un vrai fonctionnaire de police :

L'uniforme de police :

La plupart des fonctionnaires de police qui assure l'aide de première ligne sont en uniforme. Ceci est valable pour la police locale ainsi que pour la police fédérale.

Brassard de police :

Les fonctionnaires de police de deuxième ligne n'assurent pas toujours leur service en uniforme. Lors de certains événements, ils sont porteurs de leur brassard de police. Ce brassard est de couleur rouge muni du logo de la police et porte un numéro personnel indélébile.

La carte de légitimation :

Enfin, peu importe si le fonctionnaire de police intervient en uniforme ou en civil, lors de son intervention, il est porteur de sa carte de service. Laquelle doit être exhibée en cas de demande. Cette carte est du format bancaire.

Comment demander une surveillance habitation pendant ses vacances ?

Sur simple demande, votre habitation fera l'objet d'une surveillance accrue par nos policiers. Grâce à ce service entièrement gratuit, vous diminuez le risque d'être cambriolé et la sécurité dans le quartier est augmentée.

Comment demander une surveillance habitation ?

► En remplissant le formulaire sur le site de la zone de police de la haute Senne (**www.policelocale.be/5328/questions/prevention/comment-demander-une-surveillance-habitation-pendant-ses-vacances**) ;

► Via police-on-web (**www.police-on-web.be**) ;

► En retirant un formulaire dans un commissariat.

Le formulaire complété doit être envoyé au moins 7 jours avant votre départ.

Durant votre absence, les policiers passent régulièrement devant votre domicile, de jour comme de nuit. Lorsque des problèmes ou des irrégularités sont détectés, la police prend contact avec les personnes que vous avez désignées dans votre demande.

7. BIEN VIVRE AILLEURS

Vous avez une question relative à l'hébergement des personnes âgées ou vous êtes à la recherche d'une maison de repos ou d'une maison de repos et de soins?

Voici quelques informations...

Quelle est la différence entre une maison de repos (MR) et une maison de repos et de soins (MRS) ?

► La maison de repos :

Cette institution s'adresse à des personnes de plus de 60 ans, qui y résident de façon habituelle. Dans les maisons de repos, le logement mais aussi les services collectifs, les aides à la vie journalière et, si nécessaire, des soins, sont organisés.

► La maison de repos et de soins

La maison de repos et de soins est un établissement destiné aux personnes âgées dont l'autonomie est réduite, nécessitant des soins, sans pour autant demander une surveillance médicale journalière spécifique à un hôpital, ni un traitement médical spécialisé permanent.

Toutefois, les personnes accueillies doivent être fortement tributaires de l'aide de tiers pour pouvoir accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne.

Comparée à la maison de repos, la maison de repos et de soins a un caractère hospitalier nettement plus accentué, elle dispose de ressources en matériel et personnel médical plus importantes en vue d'assurer un traitement approprié aux pathologies lourdes.

La maison de repos et de soins se distingue à la fois de l'hôpital par la durée du séjour de la personne (le séjour est généralement assez long en MRS), et de la maison de repos par le taux d'encadrement beaucoup plus important. La maison de repos et de soins constitue donc un maillon intermédiaire entre l'hôpital et la maison de repos.

Aucun établissement pour personnes âgées ne peut être exploité sans détenir un titre de fonctionnement obtenu auprès du Service public de Wallonie.

L'entrée dans un établissement d'hébergement ou d'accueil pour personnes âgées est possible à partir de 60 ans (sauf à titre exceptionnel sur demande de l'établissement auprès du Service Public de Wallonie).
Une convention doit toujours être conclue entre le gestionnaire et la personne âgée (ou son représentant) et un règlement d'ordre intérieur doit lui être communiqué.

La convention précise le type d'accueil et les modalités financières de celui-ci tandis que le règlement d'ordre intérieur précise les règles de vie en communauté dans le respect de la liberté du résident.

Le contenu de ces deux documents doit répondre à des normes légales.

En vue d'assurer la sécurité, la santé et le bien-être des résidents et afin d'obtenir ou maintenir son titre de fonctionnement, l'établissement est soumis à de nombreux contrôles effectués par différents organismes ou services publics (Service public de Wallonie (hygiène, nourriture, soins de santé, personnel, bâtiment, chambres, prix, ...), Services d'incendie, SPF Emploi et Travail, SPF Economie (prix), AFSCA (Alimentation)).

La personne fréquentant le centre peut toujours introduire une plainte auprès du gestionnaire de l'établissement, du bourgmestre ou du Service public de Wallonie - Direction des aînés (DGO5)
Av. Gouverneur Bovesse, 100 - 5100 Jambes
sante@spw.wallonie.be ► *mettre en objet : Plainte + le nom de l'établissement.*

S'orienter via des sites internet

www.senoah.be

www.lesmaisonsderepos.be

www.maisons-de-repos.be

www.maisonderepos.info

www.medipages.org

www.senior-assist.be

www.inami.fgov.be/fr/professionnels/etablissements-services/maisons-repos/Pages/default.aspx#.Vo9ZwLbhCWh

http://socialsante.wallonie.be/?q=aines/dispositifs

www.inforhomes-asbl.be/fr
(site d'informations axé sur les résidences en région bruxelloise).

Les maisons de repos à Ecaussinnes

Résidence «Dè Scaussène» - MR - MRS
Rue Docteur Bureau, 56 - 7190 Ecaussinnes
☎ **067/64.59.00**
☎ **067/64.59.09**
marc.jacobs.ecaussinnes@publilink.be
www.ecaussinnes.be/c-p-a-s/maison-de-repos

Résidence «Comme Chez Soi» - MR - MRS
Rue Charles Stiernon, 16 - 7190 Ecaussinnes
☎ **067/49.04.20**
☎ **067/49.05.42**
commechezsoi@ccsoi.be

Les alternatives

► L'accueil familial des Aînés

Sous certaines conditions (ne pas avoir de lien de parenté, suivre une formation,...), une famille d'accueil percevra des indemnités, afin d'accueillir un aîné dans un esprit solidaire et d'échanges.
Information :
http://socialsante.wallonie.be/?q=node/513

► Centre d'accueil de jour

Situé dans une maison de repos ou en lien avec elle, le centre d'accueil de jour accueille en journée, de 8h à 18h, des personnes âgées de plus de 60 ans. Celles-ci ont la possibilité de participer à des activités et, si elles le souhaitent, d'y prendre leur repas. Elles bénéficient également de soins familiaux et ménagers et, au besoin, d'une prise en charge thérapeutique et sociale.

► Centre d'accueil de soirée

Fonctionne de la même manière qu'un centre d'accueil de jour, si ce n'est qu'il est ouvert entre 18h et minuit, et qu'il est destiné aux personnes âgées autres que celles accueillies le même jour en centre d'accueil de jour.

► Centre d'accueil de nuit

Fonctionne de la même manière qu'un centre d'accueil de jour, si ce n'est qu'il est ouvert entre 20h et 8h et qu'il est destiné aux personnes âgées autres que celles accueillies le même jour ou le jour suivant en centre d'accueil de jour.

► Centre de soins de jour

Situé dans une maison de repos ou en lien avec elle, le centre de soins de jour accueille en journée des personnes âgées de plus de 60 ans et qui ont besoin de soins ou d'aide journalière étant donné leur niveau de dépendance élevé.

► Le court-séjour en maison de repos

Le court-séjour est un séjour temporaire en MR ou en MRS, dont la durée est initialement fixée de commun accord entre le gestionnaire et le résident ou son représentant. Cette durée ne peut excéder trois mois ou nonante jours cumulés par année civile que ce soit, ou non, dans le même établissement.

La durée du séjour dépend des besoins de la personne. Celle-ci peut profiter d'un court-séjour après une hospitalisation (le temps de la revalidation), suite à l'absence des proches durant une période, ou encore pour soulager l'aidant proche (limiter l'épuisement).

Les dispositifs relatifs aux MR et aux MRS s'appliquent dès lors également au court-séjour.

► La résidence-services (Seniorerie)

La résidence-services pourrait être considérée comme une étape intermédiaire avant une entrée en maison de repos.

Appartement se trouvant dans un bâtiment situé à proximité d'une maison de repos avec laquelle il dispose d'un lien fonctionnel. La résidence-services accueille des personnes âgées de plus de 60 ans (seules ou en couple), encore valides et autonomes. Le résident peut bénéficier de services offerts par la maison de repos (repas, activités, service entretien, etc.) s'il le désire. L'appartement comprend au moins un séjour, une cuisine, une chambre et les sanitaires (salle de bain et toilettes).

Un système d'appel installé dans chacun des appartements permet au résident d'avoir une assistance en cas de problème urgent. Si des soins plus importants sont à prodiguer, le résident devra alors faire appel à un service extérieur.

► Centre pour lésions cérébrales acquises

Le centre pour lésions cérébrales acquises est la MRS offrant une structure de soins de santé qui prend en charge des personnes fortement dépendantes de soins, atteintes d'une lésion cérébrale acquise.

► Maison de convalescence

Une maison de convalescence n'est pas un hôpital ni une maison de repos. L'accent est mis sur la revalidation et non sur le traitement. Chaque séjour est de courte durée, établi à l'avance.

La plupart des maisons de convalescence proposent aux résidents de venir accompagnés lors du séjour de soins (par exemple par le conjoint ou l'aidant proche).

► Maison d'accueil communautaire

Notons qu'à l'inverse des lieux de vie présentés ci-dessus, les maisons d'accueil communautaire ne sont pas agréées ni contrôlées par les services compétents de la Région Wallonne. Les maisons d'accueil communautaire accueillent les seniors en journée, un ou plusieurs jours par semaine, et proposent des activités sociales et/ou culturelles. Le but étant, entre autres, de favoriser les échanges, les relations sociales et de briser la solitude.

► Vivre dans sa famille

L'évolution sociologique de nos sociétés occidentales montre un repli de la cellule familiale sur le seul noyau des époux ou partenaires et des enfants.

Pourtant, cette cohabitation présente de nombreux avantages (éviter la solitude, resserrer des liens - notamment avec les petits-enfants -, partager les dépenses et les tâches quotidiennes,...)

Néanmoins, quitter sa maison pour vivre chez son enfant entraîne forcément des bouleversements (se départir de nombreux biens, perdre de l'intimité, modifier certaines habitudes, confronter les caractères,...)

Aussi, n'hésitez pas à vous poser les bonnes questions et à établir des règles (notamment sur votre autonomie, votre indépendance, votre intimité, l'argent, le partage des tâches, votre espace de vie et, si vous en avez, votre animal de compagnie.

Cela vous permettra d'envisager une cohabitation harmonieuse, tant pour vous que pour les membres de votre famille.

► Prêt intergénérationnel ?

Ce prêt à taux réduits est octroyé par le Fonds du Logement des Familles Nombreuses de Wallonie (FLFNW), afin de vous permettre le financement de travaux destinés à accueillir un ou plusieurs parent(s) âgé(s) d'au moins 60 ans. Ces travaux peuvent être réalisés au sein du logement familial, mais également dans un logement de proximité, à aménager ou à créer sur votre propriété, à côté de l'espace familial proprement dit.

Information : 071/20.77.11
www.flw.be - contact@flw.be

D'autres alternatives originales :

► Habitat kangourou

Une personne âgée accueille, moyennant une contribution financière, une famille dans sa maison devenue trop grande. Des services réciproques entre la personne âgée et la famille s'organisent.

Information : www.habitat-participation.be

► Habitat intergénérationnel avec un étudiant

Dans le même ordre d'idée, une personne âgée peut accueillir un étudiant dans sa maison. La différence avec l'habitat kangourou réside dans le fait qu'il ne s'agit que d'une seule personne accueillie (et non une famille) et que la durée du séjour est supposée moins longue (durant les études uniquement). L'association 1toit2âges coordonne ces lieux de vie, met en contact des seniors et des étudiants et gère le coût du logement (location) qui dépend des services que peut offrir l'étudiant à la personne âgée.

Information : www.1toit2ages.be

► Habitat jumeau

Une petite maison à destination d'une personne âgée vient se greffer à la maison d'un membre de sa famille (extension à la maison existante pour permettre le regroupement familial).

Information : www.habitat-participation.be

► Habitat groupé

Location ou achat d'une maison ou d'un appartement avec d'autres personnes (âgées ou non si volonté intergénérationnelle). Chacun dispose de ses appartements privatifs (chambre, salle de bain, etc.) et partage des espaces collectifs.

Information : www.habitat-groupe.be

► Maison Abbeyfield

Chaque maison Abbeyfield a pour but d'assurer à ses habitants (une dizaine maximum) un milieu de vie épanouissant et sécurisant. Ceux-ci gèrent ensemble l'association sans but lucratif dont ils sont membres. Ils le font dans un esprit de solidarité et de respect mutuel, en veillant à maintenir un juste équilibre entre vie privée (vivre chez soi) et vie de groupe (sous un même toit). **Information : www.abbeyfield.be**

Garde permanente d'animaux domestiques

► « Les Petits Vieux »
ASBL qui a pour but d'accueillir des vieux chiens et chats qui n'auraient aucune chance d'être adoptés dans un refuge.

Ce home tente de redonner à ces laissés-pour-compte, le confort, les soins et l'affection qui leur sont dus.
Information :
Rue de la Grandeur, 6 - 7950 Chièvres
068/28.07.11 - www.lespetitsvieux.be

► « Le Paradis sur Terre »
(spécialement pour les chats)
Parce que la vie de votre chat ne s'arrêtera pas forcément en même temps que la vôtre, parce que votre Amour pour lui ne s'éteint pas par votre départ en maison de repos et pour tant de si chères raisons, vous souhaitez assurer à votre chat un avenir sans vous à la hauteur de ce que vous lui avez toujours offert, pour toutes ces raisons, le Paradis sur Terre est là...
Information : 060/39.18.36
www.leparadissurterre.be

Garde brève d'animaux domestiques

► « A Tout Poil »
Pension pour chiens et chats.
Information :
Rue du Repos des Chasseurs, 209
7110 Houdeng-Aimeries
064/84.15.68 - www.atoutpoil.be

► « Au Chant d'Oiseau »
Pension pour animaux.
Information : Rue de la Victoire, 10
7070 Le Roeulx - **064/65.00.73**

► « Au Regard d'Ange »
Pension pour animaux, dog et cat sitting.
Information : Rue Jules Monoyer, 7/0001
7100 La Louvière - **0496/25.50.46**
http://auregardange.free.fr

► « Aux Petits Compagnons »
Pension pour chats.
Information : Rue des Combattants, 4
7180 Seneffe - **064/21.43.72**
www.auxpetitscompagnons.com

► Carine Barbier
Pension pour chiens.
Information : Rue du Bois de l'Houpette, 28
7110 Houdeng-Goegnies - **064/22.05.21**

► « Cat's Paradise »
Pension pour chats.
Information : Rue Rémy, 1 - 7141 Carnières - **064/44.28.51**

► « Dog's Paradise Inn »
Pension pour chien.
Information : Rue des Panottes, 28 - 7830 Silly
067/45.88.96 - www.dogsparadiseinn.be

► Léon Buschot
Pension pour animaux.
Information : Rue Valet Maquet, 6
7060 Soignies - **067/33.34.97**

► « Les Seigneurs de la Mer »
Pension pour chiens et chats.
Information : Rue de Thiembecq, 86
1430 Rebecq - **0476/77.99.32**
http://lesseigneursdelamer.be

8. VOTRE PENSION

La pension de retraite

En Belgique, l'âge de la pension est fixé, actuellement, à 65 ans. Seuls les travailleurs ayant, au moins, 40 ans de carrière, peuvent prendre leur retraite de façon anticipée.

Quand introduire cette demande ?

Dans le cas de l'anticipation, au plus tôt un an et au plus tard un mois avant la date de prise de cours que vous désirez (attention aux conditions). Si vous désirez prendre votre pension à l'âge légal, vous ne devez pas introduire de demande, l'Office National des Pensions s'en charge. Si vous êtes prépensionnés ou dans un régime de chômage avec complément d'entreprise, votre pension prend cours à l'âge légal et vous ne devez pas introduire de demande.

Où l'introduire ?

Vous résidez en Belgique ? Trois solutions s'offrent à vous :

- Introduire une demande via le site **www.demandepension.be**
- Faire une demande auprès de l'ONP, dans un point pension, dans un bureau régional ou lors d'une permanence locale.
- Une demande auprès de votre Administration communale (Service Etat-Civil – Grand-Place, 4 7190 Ecaussinnes – 067/79.47.12).

Pour plus de renseignements :

Office National des Pensions
www.onprvp.fgov.be/fr

Numéro gratuit : 1765
(préparez votre numéro de registre national)

Siège Central : Tour du Midi - Esplanade de l'Europe - 1060 Bruxelles

Bureau Régional : Rue de Nimy, 73 à 7000 Mons - mons@onp.fgov.be

Permanence Ecaussinnes : *Chaque 2ème lundi du mois, à la Maison des Associations (rue d'Henripont) de 13h30 à 15h30.*

Permanences Soignies : *Tous les 2ème et 4ème lundis du mois, à l'Hôtel de Ville (Place Verte, 32) toute la journée.*

Permanences La Louvière : *le 1er lundi du mois de 9h à 12h et de 13h30 à 15h30. Le 3ème lundi du mois de 9h à 12h et de 13h30 à 15h30. Le 4ème lundi du mois toute la journée.* A l'Hôtel de Ville (Place Communale, 1).

Point pension : *Bureau régional de Mons, chaque 3ème lundi du mois, de 10h à 11h30.*

Pour les indépendants :

INASTI (Institut National d'Assurances Sociales pour Travailleurs Indépendants) - Quai de Willebroek, 35 - 1000 Bruxelles
02/546.42.11 - info@rsvz-inasti.fgov.be - **www.inasti.be**

Pour les fonctionnaires :
SdPSP (Service des Pensions du Secteur Public) - **www.sdpsp.fgov.be**

Vous pouvez également consulter votre dossier en ligne via le site : **www.mypension.be**

L'ASBL Fediplus informe, conseille et accompagne les particuliers dans la gestion de leur carrière (temps partiel, crédit temps, prépension, retraite anticipée, etc.) et ce, pour les trois régimes (salarié, fonctionnaire, indépendant) y compris les carrières mixtes. Fediplus seconde les particuliers dans la constitution de leur dossier retraite, les oriente afin de cibler le meilleur moment pour partir en pension, évalue leur future pension, les conseille en vue de maximiser leurs droits. Fediplus assure aussi la protection et la défense des intérêts des retraités actuels et futurs et les représente auprès des autorités publiques.
Information : **www.fediplus.be**

La Grapa

La Garantie de Revenus Aux Personnes Agées est une prestation octroyée, sous certaines conditions, aux personnes âgées dont les revenus sont trop faibles pour assurer leur subsistance. La demande est à introduire via les mêmes canaux que pour la pension de retraite classique.

Pension de survie et prestation de transition

La pension de survie est accordée au conjoint survivant sous certaines conditions. La prestation de transition est prévue pour le survivant ne remplissant pas les conditions d'âge (45 ans) afin d'obtenir la pension de survie. Sous certaines conditions, le conjoint survivant aura alors droit à une prestation de transition pendant 12 mois (sans charge d'enfant) ou 24 mois (avec charge d'enfant). Les demandes sont à introduire via les mêmes canaux que pour la pension de retraite classique.

Pension de conjoint séparé

Il est possible, dans la situation de séparation de fait, de bénéficier, sous certaines conditions, d'une partie de la pension du conjoint. Mais il faut d'abord épuiser tous les avantages auxquels on a droit dans d'autres régimes de pension belges ou étrangers. La demande est à introduire via les mêmes canaux que pour la pension de retraite classique.

Le service de médiation pour les pensions

Contact : WTC III (Boulevard Simon Bolivar, 30 bte 5 à 1000 Bruxelles).
02/274.19.90 - plainte@mediateurpensions.be
www.mediateurpensions.be/fr

Travailler en étant pensionné

Pouvez-vous combiner votre pension avec une activité professionnelle illimitée ?
Cela dépend de votre âge, du nombre d'années de carrière lors de la première mise à la pension belge, du type de pension.
Plus d'informations ? Voir page 48.
www.onprvp.fgov.be/fr/profes/working/pages/default.aspx

Devenir bénévole

De nombreuses associations, locales, nationales ou internationales, sont à la recherche de bénévoles afin d'améliorer leurs activités. N'hésitez pas à proposer vos services.
Information : **www.levolontariat.be**

Partager votre expérience

La Belgian Senior Consultants Wallonie (BSCW) est un ASBL constituée exclusivement de seniors issus de secteurs très variés du monde du travail. Ayant accumulé des connaissances, du savoir-faire et de l'expertise, ils souhaitent mettre à disposition, bénévolement, leur expérience et leurs compétences au service des autres, dans des domaines où le conseil rétribué n'est pas accessible. **Information :** **www.bscw.be**

9. EN FIN DE VIE

Soins palliatifs

Atteint d'une maladie grave, vous voulez rester à domicile. Il existe des services de soins palliatifs et continués qui proposent une aide et une assistance pluridisciplinaire à domicile, tant pour le malade que pour son entourage. Ces associations assurent les soins infirmiers, le contrôle de la douleur et une assistance psychologique.

En collaboration avec votre médecin traitant, l'équipe du service de soins palliatifs organisera les demandes de soins et de services 7j/7, 24h/24.

En voici quelques exemples : l'assistance d'un kinésithérapeute, la télévigilance, les soins infirmiers, les repas à domicile, le coiffeur ou le pédicure, l'aide familiale, l'aide sociale ou psychologique, etc.

L'équipe du service de soins palliatifs peut aussi apporter réconfort et réponses aux questions que se pose votre entourage.

Votre médecin traitant peut entamer une procédure visant à obtenir une intervention forfaitaire de la part de votre mutuelle, destinée à couvrir une partie des frais de soins et de matériel. Pour cela, il doit compléter un formulaire à se procurer auprès de votre mutuelle.

Fédération Wallonne des soins palliatifs
Rue des Brasseurs, 175 - 5000 Namur
081/22.68.37 - www.soinspalliatifs.be

L'obtention du statut de "patient palliatif" ouvre le droit à divers avantages financiers, que l'on soit en institution ou à domicile. La première démarche est de demander ce statut par le biais d'un formulaire à compléter par le médecin généraliste et à le renvoyer au médecin-conseil de la mutuelle du patient.

Les aides financières ne seront effectives qu'une fois le formulaire reçu et traité par la mutuelle. En validant ce document, le médecin généraliste s'engage à une disponibilité accrue et à assurer une continuité des soins médicaux (remplacement éclairé).

Euthanasie/Déclaration anticipée

En Belgique, la loi du 28 mai 2002 relative à l'euthanasie régit l'acte d'euthanasie. L'euthanasie est reconnue comme un droit pour chaque malade à poser ses choix en termes de vie et de mort pour autant qu'il se trouve dans les conditions édictées par la loi.

On peut exprimer des intentions et des refus en matière de soins de santé et de fin de vie pour le cas où on ne serait plus en état de manifester clairement sa volonté (coma, par exemple) en rédigeant ce qu'on appelle une «déclaration anticipée de volonté».
Cette déclaration est disponible via le site : **www.euthanasiedeclaration.be** et également au service Population de votre Administration communale.

Que faire en cas de décès de son conjoint ?

La déclaration d'un décès doit se faire au service de l'Etat Civil de la Commune du lieu de décès. La Commune où a eu lieu le décès se chargera d'informer la Commune du domicile du défunt.

Les documents suivants sont à présenter :

- Certificat de décès (modèle IIIC) établi par le médecin qui l'a constaté.
- Carte d'identité du défunt.
- Livret de mariage.
- Permis de conduire.
- Brevet de pension, preuve éventuelle du droit de concession.
- Attestation des dernières volontés, le cas échéant.

Renseigner le jour et l'heure de l'inhumation, l'endroit de cette inhumation, si un droit de succession existe.

En pratique, l'entreprise des pompes funèbres effectuera pour vous cette formalité et vous remettra également plusieurs copies de l'extrait de l'acte de décès. Celles-ci vous permettront d'attester de la mort de votre conjoint auprès des différents services (Ministère de la Prévoyance sociale). L'Office national des pensions et l'Inami sont informés automatiquement de la disparition du retraité. La modification de votre état civil est actée au Registre national. Etant donné que cette information n'apparaît pas sur la puce de la carte d'identité électronique, vous ne devez effectuer aucune démarche particulière auprès de votre administration communale.

Attention :

Le décès de votre conjoint entraîne le blocage des comptes bancaires.

Si vous possédez un compte en commun, la banque peut débloquer certaines sommes sur présentation des factures d'inhumation, de consommation d'énergie, de téléphone, d'hôpitaux,... sous réserve de provision suffisante.

Il est possible de procéder au déblocage des avoirs du défunt sur présentation d'un acte d'hérédité établi par le notaire ou d'un certificat d'hérédité délivré par le receveur du bureau de l'enregistrement chargé de gérer le dossier de succession du défunt. Pour la Commune d'Ecaussinnes, le bureau compétent est celui de Mons (Avenue Melina Mercouri B5, 7000 Mons - **0257/88.100** rzsj.successions.mons1@minfin.fed.be).

Attention : Pensez à faire des copies de l'acte de décès (document remis par l'officier de l'Etat-Civil). En effet, celles-ci seront nécessaires pour effectuer des démarches envers la mutualité, le notaire, l'administration fiscale, la banque, la compagnie d'assurance,...

A Ecaussinnes :

Pompes Funèbres Biermans
Rue Maurice Canon, 13 - 7190 Ecaussinnes
067/44.21.19

Les funérailles Maucq
Rue Arthur Pouplier, 24 - 7190 Ecaussinnes
067/44.25.11 - info@funeraillesmaucq.be
www.funeraillesmaucq.be

Don d'organes

Faire don ou non de vos organes ? Pour éviter que vos proches soient confrontés à ce choix douloureux après votre décès, vous pouvez rédiger au préalable un formulaire de consentement, disponible dans votre commune au service Etat-Civil - Population.

En plus des diverses précautions qui entourent le don d'organes, il est gratuit, anonyme et effectué dans le respect dû à votre dépouille mortelle.

Une fois remise à votre commune, votre déclaration de consentement peut toujours être modifiée ultérieurement.

Si vous remplissez certains critères précis qui garantissent les chances de succès d'une greffe, le coordinateur des transplantations consultera la banque de données de votre commune après votre décès. Il vérifiera si vous y avez enregistré votre refus ou votre consentement au don d'organes.
Le formulaire est également disponible sur le site : **http://www.belgium.be/fr/sante/soins_de_sante/don_d_organes_et_de_sang/don_d_organes/**
www.aidons.be - www.beldonor.be

Don de corps à la science

Si une personne souhaite léguer son corps à la science, elle doit prendre contact directement avec l'Université de son choix. Elle devra exprimer clairement sa volonté à travers un document écrit. **www.dondecorps.be**

Inhumation/Incinération/ Sépulture/Enterrement ?

Inhumation :
Ne peut être faite au plus tôt que 24 heures après la délivrance du permis d'inhumer.

Incinération :
La demande d'autorisation d'incinérer ou le testament du défunt doit être présenté par la personne qualifiée.

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus auprès du service de l'Etat Civil (voir page 13).

Demande d'autorisation de travaux dans un cimetière :
Tous les travaux sur une sépulture doivent faire l'objet d'une autorisation préalable du Bourgmestre ou de son délégué.

Le demandeur a la possibilité de mandater l'entrepreneur de son choix afin d'effectuer les travaux.

La demande doit être introduite, **en double exemplaire,** auprès du service Etat Civil, Grand Place, 4 à 7190 Ecaussinnes.

Des formulaires vierges, ainsi que des fiches d'information, sont disponibles au service Etat Civil, Grand Place, 4 à 7190 Ecaussinnes ou sur le site internet **www.ecaussinnes.be**.

Le demandeur, ou l'entrepreneur mandaté, doit déposer la demande mentionnant :

- La localisation du Cimetière :
  1. Ecaussinnes-d'Enghien :
     rue Saint-Roch ou rue Docteur René Bureau
  2. Marche-lez-Ecaussinnes : rue de Nivelles
  3. Ecaussinnes-Lalaing :
     rue Jacquemart Boulle
- Nom, prénom, adresse et signature du titulaire de la concession ou de son ayant-droit.
- Les coordonnées de l'entreprise chargée de l'exécution des travaux, ainsi que la signature de son représentant.
- Les références de la concession (emplacement, famille, durée).
- La nature et le descriptif complet des travaux à effectuer.
- Durée des travaux.

AUTORISATION

▷ Si l'autorisation est accordée, elle est transmise au Service Travaux et au demandeur. Le jour du début des travaux, le demandeur doit se présenter auprès de l'ouvrier communal désigné. Celui-ci veillera que les travaux soient exécutés conformément aux dispositions du règlement communal relatif aux cimetières.

▷ Si l'autorisation n'est pas accordée, elle est retournée au demandeur avec mention du motif de refus.

Testament

Il n'est pas obligatoire de laisser un document écrit précisant vos volontés. En l'absence de cet élément, le régime normal de succession sera appliqué, avec préférence accordée aux descendants ou ascendants directs. Néanmoins, si vous souhaitez rédiger un testament, voici les 3 options possibles :

Le testament authentique ou notarié :
Le testateur dicte ses volontés qui seront écrites manuellement par le notaire en présence de deux témoins ou d'un autre notaire. Le document sera mentionné dans le registre central des testaments. Ce document étant un acte notarié, il aura un coût.

Le testament olographe :
Celui-ci doit être rédigé entièrement à la main par le testateur, daté et signé pour être valide. Le testateur pourra demander à un notaire de le conserver pour plus de sécurité.

Le testament international :
Il s'applique à tous les pays et nécessite l'intervention d'un notaire assisté de 2 témoins.
Pour en savoir plus :
Fédération royale du Notariat belge :
02/505.08.11 - www.notaire.be

Donation

Toutes les informations et les caractéristiques concernant les donations sont consultables sur le site **www.notaire.be/donations-successions/les-donations.**

10. RENSEIGNEMENTS UTILES

Sites internet spécifiquement dédiés aux Seniors

► **Bavardage.be :**
www.bavardage.be
Plateforme communautaire francophone, organisée autour de groupes centrés sur les aînés.

► **Bien vivre chez soi**
http://bienvivrechezsoi.be
Plate-forme de soutien qui permet d'aider les personnes âgées qui ont des problèmes d'autonomie de continuer à vivre chez elles.

► **Coordination d'associations de Seniors :**
www.cas-seniors.be
Cette a.s.b.l. permet de découvrir les associations et organisations de la Communauté française dont le but et les activités sont principalement orientés vers les Seniors.

► **Enéo : www.eneo.be**
Énéo se veut mouvement social d'aînés, d'action citoyenne et collective, guidé par la solidarité et la justice sociale, d'inspiration mutualiste et chrétienne.

► **Espace Seniors :**
www.espace-seniors.be
Espace Seniors, association du réseau Solidaris, est ouverte à tous les seniors. Organisation de nombreuses activités d'éducation permanente sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

► **Fédération Indépendante des Seniors :**
www.fedindseniors.be
La Fédération Indépendante des Seniors assure le lien entre la fin de carrière et la pension pour permettre aux seniors de rester de véritables acteurs économiques, sociaux, culturels et politiques. Cette fédération réfute ainsi les préjugés qui lient vieillesse avec retrait et dépendance.

► **Fiftytoo.be : www.fiftytoo.be**
Le site des «50+» jeunes et dynamiques ! Actualité, conseils, forums, cuisine, santé,... vous trouverez toutes sortes d'informations sur ce site.

► **Fondation Roi Baudouin :**
www.avosprojets.be
Parce que l'espérance de vie ne cesse d'augmenter et qu'il n'est jamais trop tôt pour s'organiser, cette plateforme vous accompagne à travers 6 thèmes (logement, carrière, santé, activités, budget et fin de vie) pour vous aider à penser plus tôt à plus tard.

► **Hainaut Seniors :**
www.hainaut-seniors.be
Le service provincial pour les seniors-citoyens !
Contact : hainautseniors.braine@hainaut.be

► **Intergénérations.be :**
www.intergeneration.be
L'objectif de ce site est de centraliser les informations intergénérationnelles, de proposer un lieu d'échanges interactif sur l'intergénération, de mettre à disposition des outils méthodologiques et de références et de rendre accessible des expériences intergénérationnelles !

► **Le Bien vieillir : www.lebienvieillir.be**
L'asbl "Le Bien Vieillir" ambitionne d'aider la société à mieux vieillir et à mieux répondre aux besoins du vieillissement. Cela signifie de changer le regard que la société porte sur celui-ci.

► **Le guide social :**
http://pro.guidesocial.be/Troisieme-age.html
Le site du secteur psycho-médico-social.

► **Le portail action sociale et santé en Wallonie :**
http://socialsante.wallonie.be/?q=aines
Publications, informations,...

► **Le portail de la Wallonie :**
www.wallonie.be/fr/demarche/theme-list/9
Voici l'"ABC des démarches" quand on devient Seniors en Région Wallonne.

► **Mon généraliste :**
www.mongeneraliste.be
Des informations sur la santé, les maladies et leur prévention, validées par des médecins généralistes.

► **Respect Seniors :**
www.respectseniors.be
L'agence wallonne de lutte contre la maltraitance des personnes âgées tente d'enrayer cette problématique, qu'elle soit vécue à domicile ou en institution.
Contact : 0800/30.330
L'appel est gratuit et reçu par des intervenants psychosociaux tenus au secret professionnel. Tous les jours ouvrables de 9h à 12h et de 13h à 16h.

Récapitulatif des numéros et sites importants :

► Numéros d'urgence :

Ambulance et Pompiers + numéro d'urgence européen : 112 ou www.112.be/fr

Police : 101

► Sécurité :

Card Stop *(perte ou vol de carte bancaire) :* 070/344.344
Doc Stop *(bloquer vos documents d'identité belge perdus ou volés) :* 00800/2123.2123
Police d'Ecaussinnes : 067/49.35.80
Zone de Police de la Haute Senne (Division Centrale - Soignies) : 067/34.92.11

► Santé :

Alcooliques Anonymes : 078/15.25.56 ou www.alcooliquesanonymes.be
Cancerphone : 0800/15.801 ou www.cancer.be
Centre antipoison (24h/24) : 070/245.245 www.centreantipoisons.be
Centre de prévention des violences conjugales et familiales : 02/539.27.44 ou 02/647.00.12 *(après 17h)* ou www.cpvcf.org
Centre de prévention du suicide (24h/24) : 0800/32.123 ou www.preventionsuicide.be

Croix-Rouge : 105 ou www.croix-rouge.be
ATTENTION : *Les locaux de la Croix-Rouge seront transférés vers la gare d'Ecaussinnes dans le courant du second semestre 2016.*

Fondation des brûlés : 02/649.65.89 ou www.brulures.be
Infor Drogues (24h/24) : 02/227.52.52 ou www.infordrogues.be
Ligue Alzheimer : 0800/15.225 **(24h/24)** ou www.alzheimer-belgium.be
Médecin de garde : 065/31.20.00
Observatoire de la Santé du Hainaut : 065/87.96.00 ou http://observatoire sante.hainaut.be
Parkinson asbl : 081/56.88.56 ou www.parkinsonasbl.be
Pharmacie de garde : 0903/99.000 ou www.pharmacie.be
Tabac Stop : 0800/111.00 ou www.tabacstop.be

► Autres :

Child Focus : 116.000 ou www.childfocus.be
Garance Asbl : www.garance.be
Hygea : 065/87.90.90 ou www.hygea.be
Infos voyageurs SNCB : 02/528.28.28 ou www.belgianrail.be
Infos voyageurs TEC : 065/38.88.15 ou www.infotec.be
Numéro gratuit de la Région Wallonne pour les Seniors : 0800/16.210
Ores (Electricité et gaz): www.ores.net
Informations générales : 078/35.33.33
En cas de panne électrique : 078/78.78.00
En cas d'odeur de gaz : 0800/87.0.87
S.W.D.E. (Eau) : 087/87.87.87 ou www.swde.be
Poste : 022/012345 ou www.bpost.be
Protection Civile - Ghlin : 065/35.43.00 ou seniors@spw.wallonie.be
Province du Hainaut : www.hainaut.be
Renseignements : 1307 ou www.1307.be
Renseignements internationaux : 1313
Respect Seniors : 0800/30.330 ou www.respectseniors.be
SOS Pollution : 070/23.30.01
SOS Solitude : 02/548.98.08
Télé Accueil (24h/24) : 107 ou www.tele-accueil-mons-hainaut.be

► Be alert : un nouveau système d'alerte de la population

En situation d'urgence, une alerte rapide de la population est cruciale. Actuellement, la manière dont chaque citoyen est averti varie en fonction des canaux disponibles au niveau communal, provincial et national.

Le Centre de Crise du Service public fédéral Intérieur travaille à la modernisation des canaux d'alerte.

BE-Alert est un nouvel outil d'alerte qui vise à avertir de manière plus rapide, plus claire et à informer au mieux la population directement concernée par une situation d'urgence.

Avec BE-ALERT, le Centre de crise apporte également une aide concrète et directe aux autorités compétentes en mettant à leur disposition un système informatisé, automatisé et moderne d'alerte et d'information de la population pour sa sécurité.

Comment serez-vous alerté ?
Selon la situation d'urgence, l'autorité responsable de la gestion de crise peut décider d'envoyer un message d'alerte via les canaux dont elle dispose. Pour recevoir ces messages envoyés via BE-ALERT, vous devez vous inscrire au préalable.

Par cette inscription, vous pouvez en outre choisir d'être alerté par :

- message vocal sur votre téléphone fixe ou mobile
- SMS sur votre téléphone mobile
- message écrit par e-mail
- message écrit par fax

Comment vous inscrire ?
Vous trouverez plus d'informations en vous rendant sur le site : http://be-alert.be/fr/

11. DIVERS

MON GUIDE SENIOR :

Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

Numéro(s) téléphone - GSM : .....

Adresse mail : .....

Numéro de registre national : .....

En cas d'urgence prévenir : .....

Coordonnées de mon médecin : .....

Groupe sanguin : ..... Maladie(s) chronique(s) : .....

Allergie(s) éventuelle(s) : .....

Médicament(s) prescrit(s) : .....

Tableau de mes numéros personnels :

NOM	ADRESSE	TÉLÉPHONE	E-MAIL

NOTES PERSONNELLES :

Cet outil est évolutif et gratuit. Il est consultable sur le site internet de l'Administration communale d'Ecaussinnes (**www.ecaussinnes.be**) et disponible au Service Seniors.

Les renseignements contenus dans ce guide sont ceux connus à la date d'édition. Malgré le soin apporté à sa réalisation, si vous y constatez une erreur ou un oubli, veuillez contacter :

Service Seniors - Commune d'Ecaussinnes
Grand-Place, 3 - 7190 Ecaussinnes
067/79.47.06 - francois.vanhove@ecaussinnes.be

Le Collège communal remercie le Service Seniors pour l'élaboration de ce document, ainsi que les Membres du C.C.C.A. Nos remerciements vont également à M. Nicolas Gérin pour son travail.

Editeur responsable Dominique Faignart,
Echevin des Seniors.

Edité en 3250 exemplaires - Mars 2016