



Projet « Seniors »



Répertoire non-exhaustif des activités et services

Commune de Dour



Table des matières

A. Offres diverses du CPAS	4
Taxi social	4
Repas à domicile.....	4
Pointpension	5
Les compagnons dépanneurs	6
Prendre contact avec le CPAS 065/45.08.90	6
B. Loisirs et culture.....	6
Centre culturel Arthur Capouillez	6
Ateliers théâtre jeunes seniors - CC Dour	Erreur ! Signet non défini.
Centre de services communs/Centre d'animation pour les séniors dourois	7
Club des chiffres et des lettres	8
Scrabble.....	8
Roulotte théâtrale	8
Atelier du Capricorne asbl	8
Du fil en aiguille	9
Cours d'accommodage des restes	9
Les sociétés musicales/chorales	9
C. Activités sportives.....	11
Gym douce	11
EL BOTTINE QUI BIQUE	11
Mielikki Nordic Walking.....	11
Les Randonneurs Transfrontaliers	11
Enéo Sport Dour	11
D. Nouvelles technologies	12
Ateliers informatiques pour les seniors	12
Remise à niveau du permis de conduire théorique.....	12
E. Transports.....	12

Handicap-Car.....	12
F. Aides et maintien à domicile	12
Service d’Aide aux Familles et Seniors du Borinage (SAFSB)	13
Bien vivre chez soi	13
ALE	14
EFT l’Appui.....	15
G. Santé.....	15
Respect Seniors	15
Les permanences santé du PCS.....	15
Centre de prélèvement (prise de sang).....	16
Prélèvement (prise de sang) à domicile	16
Seniors focus	16
Mutuelle Solidaris.....	16
Mutualité Chrétienne	19
Énéo - Mouvement social des aînés.....	19
Mutualité Libérale	21
Partenamut	22
H. Hébergements	23
Maison de repos « Bon Accueil »	23
Maison de repos « La Bienvenue »	23
Résidence services « Château de Fonteny » / « La Bienvenue »	24
Maison de repos « Bon repos »	24
Centre d’accueil Claire Demeure / « Bon Accueil »	24
I. Numéros utiles et activités hors entité	25
Médecin de garde.....	25
Maison Croix Rouge Dour Hauts Pays	25
Hainaut Seniors	26
Aidants proches ASBL	26
J. Renseignements généraux / Plan de Cohésion Sociale.....	27

A. Offres diverses du CPAS

- ✓ Adresse : Rue Emile Estiévenart, 5 à 7370 Dour
- ✓ Téléphone : 065/45.08.90

Le CPAS peut vous accorder une aide quelle que soit votre situation donc n'hésitez pas à solliciter les assistants sociaux (allocation chauffage, informations juridiques,...)

Taxi social

Pour toute personne ne disposant pas de voiture.

Description :

Le Taxi Social est un projet mis en œuvre par le CPAS de Dour. Il s'inscrit dans une démarche d'aide aux habitants dourois, l'objectif est de mettre à la disposition du public un véhicule avec chauffeur.

Le Taxi Social circule tous les jours ouvrables de 08h00 à 17h30 (sauf le vendredi jusque 16h30 et le mercredi de 9h00 à 17h30), dans un rayon de 30 km autour de l'entité de Dour sauf exceptions (soumises préalablement à l'autorisation d'un organe délibérant du CPAS)

Les prestations seront rémunérées à concurrence de 2,40€ dans un rayon de 4km autour du CPAS et de 0,30€/km une fois cette distance dépassée. Les prestations seront toujours facturées sur base d'un aller-retour même si l'utilisateur ne désire pas utiliser le trajet retour.

Exemples tarifaires en fonction des différentes communes :

- Entité de Dour, Warquignies, Boussu-Bois et Thulin : 2,40€
- Colfontaine, Wasmes, Pâturages, Saint-Ghislain, Quiévrain : 5€
- Quaregnon, Hornu : 6€
- Frameries, Tertre, Hautrage, Jemappes : 7€
- Bernissart : 9€
- Grandglise : 10€
- Ghlin, Baudour : 12€
- Mons : 15€

Repas à domicile

Le Home Le Bon Repos de Dour vous propose un service de livraison de repas chaud. Il est assuré du lundi au vendredi et les repas sont livrés entre 11h30 et 13h30. Une livraison le samedi est envisageable selon la disponibilité du véhicule. Le prix du repas est calculé en fonction des revenus (de 4,5€ à 6,5€)

Service accessible aux personnes pensionnées de plus de 65 ans et aux personnes de moins de 65 ans souffrant d'un handicap. Pour tous renseignements, menus, inscriptions, vous pouvez téléphoner au 065/45.00.40.

Pointpension

Réouverture du Pointpension dans les locaux du C.P.A.S. de Dour à partir d'octobre :
Nouveauté : Le Pointpension se fera uniquement sur rendez-vous afin de vous éviter de devoir patienter. Ceci permet aussi à l'expert pension d'éventuellement préparer votre dossier.

Comment prendre rendez-vous ?

L'accueil se fait exclusivement sur rendez-vous au numéro spécial pension 1765. Votre interlocuteur vous demandera la raison de votre visite afin de voir si cela peut être réglé par téléphone et vous éviter ainsi un déplacement inutile.

Si le rendez-vous est nécessaire, l'agent du Service Pensions fixera avec vous le rendez-vous dans les locaux du C.P.A.S. de Dour selon les disponibilités.

Une question sur votre pension ?

En cas de question concernant votre pension, ayez le réflexe d'aller jeter un œil sur mypension.be.

Vous y trouverez toute une série d'informations utiles (la date de pension, l'estimation du montant, les paiements...).

HandiContact / HandiCare

Un membre du personnel du CPAS reçoit les personnes qui désirent introduire des demandes auprès du Service Fédéral des personnes Handicapées.

Les lundis et vendredis après-midi de 13h à 15h ou sur rdv au 065/39.44.10 ou 065/39.44.15

Ci-après quelques exemples de demandes :

- Carte de stationnement;
- Attestation handicap;
- Carte de réduction sur les transports en commun;
- APA;
- ARR;
- AI (Allocation d'intégration);
- ...

Ces diverses demandes sont introduites via le formulaire en ligne sur le site www.myhandicap.belgium.be . Ce formulaire comporte un certain nombre de questions à compléter en présence de la personne demandeuse.

Certaines informations sont nécessaires : le numéro national, le numéro de compte et le nom-prénom de médecin traitant.

Les compagnons dépanneurs

Prendre contact avec le CPAS 065/45.08.90

Description :

L'asbl Compagnons Dépanneurs a comme objectif de permettre aux personnes les plus démunies de vivre dans un cadre décent.

Elle est composée majoritairement de bénévoles qui effectuent, pour des personnes précarisées, des petits travaux de réparation, de rénovation ou d'entretien dans leur logement.

Services proposés :

- Peinture/(dé)tapissage
- Petite plomberie
- Petits dépannages électriques
- Bricolages divers (petite maçonnerie, menuiserie...)
- Jardinage
- Déménagements avec camionnette 4m³, mais le bénéficiaire doit fournir de l'aide pour les objets lourds

Pas de dépôt de meubles de seconde main

B. Loisirs et culture

Centre culturel Arthur Capouillez

- ✓ **Site Internet** : <http://www.centrecultureldour.be/programme>
- ✓ **Téléphone** : 065/76.18.47

Description :

Situé à proximité de la Grand-Place et doté d'un parking gratuit de 300 places, le Centre Culturel de Dour (rue du marché,1) s'élève sur 3 niveaux comprend 3 salles.

Sa programmation est dense, riche et variée en collaboration avec un tissu associatif dynamique et créatif.

Son point culminant est sans aucun doute son festival familial des Arts de la rue « Les Tornades" qui se déroule depuis 10 ans au coeur du petit village de Wihéries. D'autre part c'est également un lieu de diffusion, de création et de résidence pour les différentes compagnies. Sa vocation : faire découvrir les arts à un public large tout en restant accessible, proche et familial.

Centre de services communs/Centre d'animation pour les seniors dourais

- ✓ **Adresse** : Rue d'Elouges, 86 à 7370 Dour
- ✓ **Téléphone** : Renseignements au Home « Le Bon Repos » : 065/45.00.40
- ✓ **Site Web** : www.communedour.be/ma-commune/social/cpas/services/seniors/centre-danimation

Description :

Vous êtes pré pensionné, pensionné ? Le temps vous semble long ?

Brisez la solitude et venez rejoindre notre Centre de Services Communs qui propose, les lundis, mercredis et vendredis après-midi, un repas et une animation pour les personnes âgées.

Activités diverses : jeux de société, atelier cuisine, pétanque, excursions, activités intergénérationnelles, sorties culturelles...

Le transport est assuré de chez vous.

Vie féminine

- ✓ **Borinage-Dour-St-Ghislain** (Marie-Christine VANDAMME)
- ✓ **Adresse** : 14, rue Claude de Bettignies 7000 Mons / point relais à Dour (rue des Peupliers, 9)
- ✓ **Téléphone** : 065/37.26.80 ou 0474/57.14.51
- ✓ **Mail** : antenne-borinage@viefeminine.be

Description :

Des ateliers créatifs, des groupes de réflexion qui peuvent aller jusqu'à créer des revendications à porter dans des rencontres politiques, des cours de gym, des ateliers d'écriture, des formations qui permettent de décoder des enjeux (toujours actuels) sur à peu près n'importe quel sujet touchant les femmes, des marches exploratoires dans l'espace public, des ateliers de confiance en soi, des actions qui mobilisent des femmes autour d'un droit précis à rencontrer, toutes les retrouvailles festives autour d'un projet ou d'une réussite, toutes les activités solidaires qui sont mises en place...

Club des chiffres et des lettres

- ✓ **Adresse** : Rue du Commerce 143 à 7370 Elouges (Plan de Cohésion Sociale)
- ✓ **Téléphone** : 065/785.142 ou 0496/100.145
- ✓ **Mail** : moniquewantiez@skynet.be

Description :

Le club des chiffres et des lettres est très actif au sein de la commune et propose chaque saison un tournoi qui se déroule à la fin janvier au centre culturel de Dour

Réunion hebdomadaire le lundi à 19h30 à la Maison de Quartier, 143 Rue du Commerce à Elouges.

Présidente : Monique Wantiez

Scrabble

- ✓ **Adresse** : Rue du commerce 143 à 7370 Elouges (Plan de Cohésion Sociale)
- ✓ **Téléphone** : 065/65 10 75 (Cécile Leclercq)

Description :

Ateliers Scrabble organisé chaque jeudi à la Maison de Quartier d'Elouges de 14h à 16h30.

Il faut apporter son jeu de scrabble

Renseignements et inscriptions via Cécile Leclercq.

Roulotte théâtrale

- ✓ **Adresse** : 18 rue de la paix à 7370 Elouges
- ✓ **Téléphone** : 065/65.55 92 ou 0478/25.95.54
- ✓ **Mail** : roulottetheatrale@gmail.com
- ✓ **Site Web** : <https://roulottetheatrale.wixsite.com/roulotte-theatrale>

Description :

Installée depuis de longues années dans sa salle à Elouges, cette troupe professionnelle y développe des activités de création théâtrale, d'animation, de cinéma et de radio.

Elle collabore assez fréquemment avec le centre culturel de Dour.

Atelier du Capricorne asbl

- ✓ **Adresse** : 100 rue des chênes à 7370 Wihéries
- ✓ **Téléphone** : 0477 76 57 27
- ✓ **Mail** : atelierducapricorne@hotmail.com
- ✓ **Site Web** : <http://www.atelierducapricorne.be/>
- ✓ **Public** : pour tous

Description :

Atelier de poterie céramique, grès et raku. Créations d'objets utilitaires et décoratifs, fontaines, luminaires, etc.

Poterie pour ikébana et bonzaï, etc. Ornaments pour le jardin. Cours et stages pour enfants et adultes durant toute l'année.

Du fil en aiguille

- ✓ **Adresse :** Maison citoyenne - cité Hyacinthe Harmegnies. Rue des Peupliers, 9 à Dour
- ✓ **Téléphone :** 0476/80 50 89
- ✓ **Responsable :** Isabelle Noël
- ✓ **Public :** pour tous

Description :

Activité couture organisée les 2^e et 4^e lundi du mois de 14h à 17h

Cours d'accommodage des restes

- ✓ **Adresse :** Rue du Commerce 143 à 7370 Elouges (Plan de Cohésion Sociale)
- ✓ **Téléphone :** 065/69 10 18 ou 065/69 10 19
- ✓ **Mail :** pcsdour.sandra@hotmail.com
- ✓ **Public :** adultes et séniors

Description :

Atelier de cuisine organisé deux fois par mois par le plan de cohésion sociale pour apprendre à réutiliser les restes de repas.

SLC Dour (Sport, loisirs, culture)

Promotion de la vie associative, la citoyenneté active, solidaire et responsable, de l'émancipation personnelle et collective.

En attente d'infos d'Eric Morelle

Les sociétés musicales/chorales

Royale Harmonie "La Persévérance" de Wihéries

- ✓ **Contact** : Didier BRONCHART
- ✓ **Tél** : 0470/21.73.36
- ✓ **E-mail** : didier.bronchart@belgacom.net
- ✓ **Site web** : <http://www.sites.google.com/site/rhw1891/home>
- ✓ **Lieu d'activité** : Rue de l'Eglise, 12 - 7370 DOUR

Fanfare Communale de Blaugies

- ✓ **Contact** : Alain GALLEZ
- ✓ **Tél** : 0475/40.27.04
- ✓ **E-mail** : alain.gallez@hotmail.com
- ✓ **Lieu d'activité** : Rue de la Frontière, 33 - 7370 Dour

Royale Fanfare "l'Union" de Wihéries

- ✓ **Contact** : Stéphane AMAND
- ✓ **Tél** : 0498/80.73.13
- ✓ **E-mail** : info@rfuw.be
- ✓ **Site Web** : <http://www.rfuw.be>
- ✓ **Lieu d'activité** : Rue de l'Eglise, 19 - 7370 DOUR

Société Royale des Fanfares de Dour

- ✓ **Contact** : Marie Agnès AUDIN, Rue d'Offignies, 19 - 7370 DOUR
- ✓ **Tél** : 065/65.42.03 - 0476/55.49.02
- ✓ **E-mail** : ma.audin@hotmail.be
- ✓ **Lieu d'activité** : Grand Place, 6 - 7370 DOUR

Royale Union Musicale (RUM) de Petit-Dour

- ✓ **Présidente** : Mme Carine Estievenart (0479.49.04.38 - carine_estievenart@live.be)
- ✓ **Vice-Président** : Mr Yanick Doyen (0471.51.25.87 - yanickdoyen@hotmail.com)
- ✓ **Contact** : Yanick Doyen
- ✓ **Site web** : <http://unionpetitdour.jimdo.com>
- ✓ **Lieu d'activité** : Rue Ropaix, 127 - 7370 Dour

Ensemble vocal "AMICITIA"

- ✓ **Contact** : Christel WAINS, Voie Blanche, 43 - 7370 Dour
- ✓ **Tél** : 0495/38.43.25 ou 0495/38.21.93
- ✓ **Lieu d'activité** : Ecole Communale du Centre, Rue Decrucq - 7370 Dour

La Manécanterie des Petits Chanteurs de la Route de Dour

- ✓ **Contact** : Fabien DUBRAY, Rue de la Grande Veine, 191 - 7370 DOUR
- ✓ **Tél** : 0477/62.68.84
- ✓ **E-mail** : fabiendubray@skynet.be
- ✓ **Lieu d'activité** : Rue Emile Vandervelde, 62 - 7370 Dour

C. Activités sportives

Gym douce

- ✓ **Adresse** : centre sportif d'Elouges
- ✓ **Téléphone** : 0470/113.201 (Michel Archetti) ou 0476/730.551 (Marcel De Raijmaeker)

Description :

La gym douce est particulièrement adaptée aux personnes âgées qui souhaitent rester en forme. C'est une discipline qui n'est pas violente pour les articulations et pour le cœur.

Exercices variés et adaptés à toutes et tous.

Les vendredis de 10h00 à 11h00.

Matériel à avoir : tenue de sport, tapis et bouteille d'eau

EL BOTTINE QUI BIQUE

- ✓ **Nom de contact** : Patrick Joly
- ✓ **Téléphone** : 0492/10.25.30
- ✓ **Mail** : HT089@ffbmp.be
- ✓ **Facebook** : les z'amis d'el bottine qui bique

Mielikki Nordic Walking

- ✓ **Nom de contact** : Colmant Michel
- ✓ **Adresse** : Voie des Cocars, 56 - 7370 Dour
- ✓ **Téléphone** : 0472/68.28.71

Les Randonneurs Transfrontaliers

- ✓ **Nom de contact** : Paul Mertens
- ✓ **Adresse** : Place des Chasseurs à Pied, 5 - 7000 Mons
- ✓ **Téléphone** : 065/84.65.87
- ✓ **Mail**: paul@rootshell.be

Enéo Sport Dour

- ✓ **Nom de contact** : Decorwée Daniel
- ✓ **Mail** : ddeco@swing.be
- ✓ **Adresse** : Rue des Andrieux, 78 - 7370 Dour

D. Nouvelles technologies

Ateliers informatiques pour les seniors

- ✓ **Adresse** : Rue du Commerce 143 à 7370 Elouges (Plan de Cohésion Sociale)
- ✓ **Téléphone** : 065/69 10 18 ou 065/69 10 19
- ✓ **Mail** : pcs.dour@gmail.com

Description :

Cours d'initiation aux ordinateurs et à l'informatique, création d'adresse mail,...

Remise à niveau du permis de conduire théorique

- ✓ **Adresse** : Rue du Commerce 143 à 7370 Elouges (Plan de Cohésion Sociale)
- ✓ **Téléphone** : 065/69 10 18 ou 065/69 10 19
- ✓ **Mail** : pcs.dour@gmail.com

Description :

Cours collectifs de remise à niveau du permis théorique pour les seniors

E. Transports

Handicap-Car

- ✓ **Adresse** : Rue du Cimetière 45 à 7370 Dour
- ✓ **Téléphone** : 065/63.11.92

Handicap-Car est le service de transport PMR et seniors 65+ EXCLUSIF de la TEC dans la région de Mons.

Le transport de personnes à mobilité réduite "porte-à-porte" est réservé à ceux qui ne peuvent utiliser le transport en commun ordinaire définitivement ou temporairement et cela, pour des raisons de santé.

Réservation minimum 48h à l'avance. Le transport est gratuit pour les personnes possédant un abonnement TEC 65 +. Pour les autres navetteurs, la tarification est établie sur base du kilométrage parcouru (demander le coût au préalable)

F. Aides et maintien à domicile

Service d'Aide aux Familles et Seniors du Borinage (SAFSB)

- ✓ **Adresse** : Rue Arthur Descamps 162 à 7340 Colfontaine
- ✓ **Téléphone** : 065/67.11.23 (du lundi au vendredi de 8h à 16h30)
- ✓ **Mail** : info@safsb.be

Description :

L'objectif poursuivi par le service est de permettre aux personnes malades, âgées, handicapées ou en perte d'autonomie de rester le plus longtemps possible dans leur cadre de vie habituel et dans des conditions optimales de bien-être.

Services proposés :

- **Aide familiale**

Le SAFSB propose des aides familiaux à domicile. Leurs prestations sont réalisées dans le but d'aider, de soutenir toutes personnes en situation de vie complexe (familles en difficulté, personnes âgées et/ou souffrant d'un handicap...).

- **Aide-ménagère**

La fonction des aides ménagers sociaux consiste à effectuer exclusivement des travaux ménagers pour permettre aux personnes aidées de rester à domicile dans un cadre soigné et propre (entretien, maintien et amélioration de l'hygiène de l'habitation et du linge).

- **Location de matériel médical**

Vous avez besoin de matériel médical adapté suite à un accident ou une hospitalisation ? Le SAFSB Colfontaine met à votre disposition du matériel de qualité en location pour faciliter votre retour à domicile et/ou une revalidation.

- **Télévigilance**

C'est un système d'appel à l'aide qui vous relie 24H/24 et 7J/7 à une centrale téléphonique qui garantit une intervention en cas de problème. Cette centrale est basée dans les locaux de la CSD de Liège (Seraing).

Lorsque vous faites un malaise et/ou une chute et ne pouvez vous relever, une simple pression sur le bouton-poussoir de votre médaillon vous mettra en contact avec la centrale téléphonique. A la suite de cet appel, le/la centraliste prévient votre entourage et/ou les services de secours le cas échéant.

- **Soutien psychologique à domicile**

Dans ce projet, l'aide proposée se veut psychologique, relationnelle et sociale... Le but de ce service est le maintien à domicile des bénéficiaires, et ce, dans des conditions optimales d'un point de vue psychique.

Bien vivre chez soi

- ✓ Pour toute question, numéro gratuit de l'AVIQ : 0800/160.61
- ✓ www.aviq.be

Continuer à bien vivre chez soi malgré le grand âge ou un handicap est un choix et un droit. Pour faciliter le maintien à domicile, il existe :

- des services à domicile;
- du matériel adapté;
- des solutions d'aménagement des lieux;
- des interventions financières.

Les mutuelles proposent également ce type de service.

ALE

- ✓ **Adresse** : Place Emile Vandervelde 30, 7370 Dour
- ✓ **Téléphone** : 065/67.82.25
- ✓ **GSM** : 0473/354.951
- ✓ **Fax**: 065/80.19.10
- ✓ **Mail**: ale.dour@skynet.be

Description :

Nous vous donnerons un rendez-vous afin de limiter votre attente. L'inscription est gratuite et nous prenons en charge toutes les démarches administratives.

Nous pouvons aussi, au besoin, nous déplacer à domicile pour établir la convention.

L'ALE vous propose les services suivants:

- ménage, repassage, nettoyage des vitres, préparation des repas,
- petit entretien de jardin,
- l'accompagnement de personnes âgées, malades ou la garde d'enfants,
- certains petits travaux d'entretien et de réparation,
- la garde d'animaux domestiques,
- l'aide au déneigement,
- l'entretien des sépultures.

Le coût horaire est de 5,95 euros (sans avantage fiscal) ou 6,45 euros (avec avantage fiscal).

Pour les tâches ménagères, les particuliers doivent s'adresser à la section titres-services.

Contactez nous au 065/67.82.26

Centrale de repassage:

Prise et remise (dans les 48h) du linge à votre domicile avec notre véhicule.

Vous avez aussi la possibilité de nous déposer votre linge du lundi au vendredi de 09h à 12h15 et de 13h15 à 17h.

EFT l'Appui

- ✓ **Adresse** : rue Alexandre Patte, 11 B à 7370 Dour
- ✓ **Téléphone** : 065/ 61 01 79
- ✓ **Mail** : info@eftlappui.be

Description :

Demande devis pour des chantiers de recouvrement de murs intérieurs/extérieurs, maçonnerie, pavage, carrelage.

G. Santé

Respect Seniors



Agence wallonne de lutte contre la maltraitance des aînés



Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

Accessible à toute personne qui se pose des questions sur la maltraitance

Respect du secret professionnel

Les permanences santé du PCS

- ✓ **Adresse** : Rue du Commerce 143 à 7370 Elouges (Plan de Cohésion Sociale)
- ✓ **Téléphone** : 065/69 10 18 ou 065/69 10 19
- ✓ **Mail** : pcs.dour@gmail.com
- ✓ **Public** : pour tous

Description :

Atelier collectif convivial une fois par mois. Conseils et orientation.

Différentes thématiques abordées : diabète, cancer du sein, alimentation équilibrée, ...

Centre de prélèvement (prise de sang)

Pour effectuer un test sérologique (prise de sang), munissez-vous d'une prescription médicale et rendez-vous dans l'un des centres de prélèvements.

Vous ne souhaitez pas vous déplacer ? Les partenaires (ASD, CSD et infirmiers indépendants) sont là pour vous aider (voir rubrique les offres de votre mutuelle).

- ✓ Polyclinique Epicura - Rue de France 9 à Dour - 078 / 150 170
Du lundi au vendredi 7h - 10h
- ✓ CHU Ambroise Paré - rue du Commerce 137 à Elouges - 0471 26 20 88
Du lundi au vendredi 7h-9h / sam. 8h-10h Enfants de plus de 2 ans sans RDV
- ✓ SynLab - rue Maréchal Foch 56 à Dour - Uniquement sur rdv au 065 655113

Prélèvement (prise de sang) à domicile

Contactez les infirmiers/ères à domicile.

ASD Mons-Borinage : 065/40.31.31

CSD de Wallonie picarde : 068/84.84.44

Seniors focus

- ✓ **Adresse :** Rue du Commerce 143 à 7370 Elouges (Maison de quartier)
Ou bureau de police de Dour
- ✓ **Téléphone :** 065/69 10 18 ou 065/69 10 19
- ✓ **Mail :** pssp.educ.dour@communedour.be

Description :

La « boîte seniors focus » est une petite boîte jaune proposée à toute personne de 65 ans et plus domiciliée sur une des 4 communes de la Zone de Police des Hauts-Pays: Dour, Quiévrain, Hensies et Honnelles. Elle se place dans le frigo et contient vos informations médicales à faire compléter par votre médecin traitant pour permettre une prise en charge rapide et adaptée par les services de secours en cas de problème.

Mutuelle Solidaris

- ✓ **Adresse :** Place Emile Vandervelde 5 à 7370 Dour
- ✓ **Téléphone :** 068/84 89 56
- ✓ **Mail :** 315.csdmwp@solidaris.be
- ✓ **Site Web :** <http://www.solidaris.be/MonsWP/Pages/accueil.aspx>

Aides et soins à domicile

Dans toutes ces situations, vous pouvez avoir besoin d'aide dans vos tâches quotidiennes. C'est pourquoi nos Centrales d'aide à domicile (CSD) vous offrent divers services et permettent aux personnes qui le souhaitent de rester à domicile le plus longtemps possible et ce, malgré une autonomie réduite par l'âge, la maladie, un handicap, un accident... :

- Courses, repas et accompagnement
- Ménage
- Soins
- Matériel médical
- Gardes à domicile
- Livraison de repas
- Adaptation du logement
- Bip de secours
- Transports

Prise de sang : A votre demande, une infirmière de la CSD se rend à votre domicile pour effectuer votre prise de sang sur base d'une prescription de votre généraliste et d'une vignette de la mutualité.

Code Plus : sensibilisation des seniors

Notre asbl Drive Mut propose des sessions « Code Plus » en collaboration avec notre asbl Espace Seniors. Ces sessions ont pour objet la sensibilisation des seniors face à la conduite automobile. Car la conduite automobile a changé : le code de la route évolue, les voitures sont de plus en plus performantes et complexes, la circulation est plus dense... Les sessions « Code Plus » aideront les seniors à adapter leur conduite à cette nouvelle réalité.

Les formations sont ouvertes à tous, sans limite d'âge et quelle que soit la mutualité.

Site Web : <http://www.solidaris.be/MonsWP/remboursements-et-avantages/permis-de-conduire/code-plus-sensibilisation-des-seniors/Pages/index.aspx>

Espace Seniors

Espace Seniors est une asbl d'éducation permanente qui s'adresse aux personnes âgées de 55 ans et plus avec pour objectif principal de favoriser leur bien-être, leur épanouissement et leur santé.

Grâce à Espace Seniors, le senior ou la personne âgée peut, selon ses envies, besoins et aspirations, échanger des idées avec ses pairs, rompre sa solitude, se rendre utile aux autres générations, s'informer sur sa santé, sur les soins ou services à domicile, sur la pension et la prépension. Les seniors et les personnes âgées peuvent aussi trouver un accompagnement dans différentes démarches et des solutions de défense de leurs intérêts.

Enfin, des rencontres sont organisées pour les seniors désireux de mettre en place et de participer à des loisirs actifs : ateliers mémoire, GSM, internet, cuisine, formations, préparation à la retraite, visites culturelles... Des voyages en Belgique et à l'étranger ainsi que des excursions d'un jour sont aussi proposés.

Pour en savoir plus sur Espace seniors consultez le site internet www.espace-seniors.be

Plus d'infos sur les activités organisées près de chez vous : 068/84 82 58 ou inscriptions.seniors315@solidaris.be

Centre de service social

Il peut vous aider et vous conseiller dans de nombreux domaines liés à la mutualité mais également aux diverses réglementations et législations :

- Handicap (allocations, aide à la mobilité, avantages sociaux et fiscaux, ...)
- Pension (retraite, survie, GRAPA, ...),
- Tarifs sociaux (gaz, électricité, téléphone, ...),
- Saisie sur salaire et médiation de dettes,
- Travail (crédit-temps, congé parental, assistance médicale, ...),
- Logement

Mutualité Chrétienne

- ✓ **Adresse** : Rue Pairois 48 à 7370 Dour
- ✓ **Téléphone** : 065/69 05 49
- ✓ **Site Web** : <https://www.mc.be>

Aides et soins à domicile

asd.mons@fasd.be

tél : 065/40 31 31

- Soins infirmiers
- Soins d'hygiène à domicile
- Des aides pour soulager votre quotidien
- Accompagnement soins palliatifs
- Matériel d'aide et de soins
- Adaptation du domicile
- Téléassistance

Mobilité et déplacement

- Transport urgent en ambulance (avec appel au 100 ou 112)
- Transport à caractère urgent en ambulance (sans appel au 100 ou 112)
- Transport non urgent
- Accompagnement & Transport grâce aux chauffeurs bénévoles d'Altéo
- Services transport PMR

Assurances hospitalisation

La MC vous propose des assurances hospitalisation adaptées à vos besoins, quelle que soit votre situation.

Allocation pour l'aide aux personnes âgées (APA)

Il s'agit d'un complément de revenus pour les personnes âgées de 65 ans ou plus qui doivent faire face à des frais supplémentaires en raison d'une diminution de leur autonomie. Ces personnes éprouvent des difficultés à exercer des activités quotidiennes telles que cuisiner, manger, se laver, faire le ménage et à participer à des activités sociales.

Énéo - Mouvement social des aînés

Rue des Canoniers 3 à 7000 Mons - Téléphone : 065/40.26.48 - Mail : mons@eneo.be

Site web : <https://www.eneo.be/>

Énéo se veut mouvement social d'aînés, d'action citoyenne et collective, guidé par la solidarité et la justice sociale, lié à la mutualité chrétienne. Il est basé sur le respect, la

solidarité, l'engagement volontaire et citoyen, l'ouverture et la tolérance, la démocratie participative, le dialogue intergénérationnel et interculturel, ...

Aquagym, art floral, atelier de lecture et d'écriture, chorale, gym seniors, yoga, marche, peinture, ...

Altéo

Section locale de Dour - rue de la Drève, 7370 Dour - Téléphone : 065/65.62.88 (Vinciane Bortolin)

Mouvement social et solidaire à l'initiative de la mutualité chrétienne.

Altéo vise l'inclusion de tous grâce à l'organisation de nombreuses activités de loisirs adaptées : sport, séjours de vacances, activités culturelles...

En rassemblant personnes malades, handicapées et valides, Altéo favorise le respect de l'autre dans sa différence.

Mutualité Libérale

- ✓ **Adresse** : Rue Grande 98/1 à 7370 Dour
- ✓ **Téléphone** : 065/69 02 05
- ✓ **Site Web** : cgtournai@mutplus.be

Aides familiales et ménagères

Quel que soit votre âge, les aides familiales sont là pour vous aider à vivre chez vous en toute indépendance, plus longtemps. Les soignants vous aident à la fois pour les soins personnels et les tâches ménagères.

Transports urgents

Transport urgent pour entrée en clinique avec ou sans hospitalisation ou transfert entre cliniques en cours d'hospitalisation

Service 100 ou SAMU : après déduction de l'intervention éventuelle de l'assurance obligatoire ou d'une assurance privée

Transports non urgents

Si vous devez vous rendre à l'hôpital pour un problème médical non urgent, vous pouvez faire appel au transport non urgent de malades.

Prêt et vente de matériel médical

Possibilité de location et d'achat de matériel médical à prix préférentiel avec ou sans livraison à domicile.

Appareils auditifs

Vous recevez un remboursement pour l'achat d'une aide auditive.

Partenamut

- ✓ **Adresse** : Rue de Mons 114 à 7301 Hornu
- ✓ **Téléphone** : 02 444 41 11
- ✓ **Site Web** : <https://www.partenamut.be/>

Service social

Handicap, maladie grave, incapacité de travail et réinsertion professionnelle, perte d'autonomie, problèmes administratifs... Le service social vous soutient, vous informe sur vos droits et vous accompagne dans vos démarches administratives.

Achat et location de matériel médical

Fauteuil roulant, alarme énurésie, béquilles, tribune, aérosol, lit électrique... Vous avez besoin de matériel médical, paramédical, puériculture ou bien-être ? Partenamut Shop propose une large gamme d'articles en vente et location, des conseils sur mesure et des conditions avantageuses pour les clients Partenamut.

Transport médicale non-urgent

Vous devez vous déplacer à l'hôpital ou dans un centre de soins et vous n'avez pas de moyens de transport adapté ? Partenamut organise votre déplacement en vous proposant :

- Le transport en ambulance (transport couché)
- Le transport de personne à mobilité réduite pris en charge par des professionnels (véhicule adapté aux fauteuils roulants)
- Le transport assis (sans surveillance médicale)

Réservation 48h à l'avance au 078 15 50 91

Défense des Membres

Vous avez un litige avec le monde médical ? Vous souhaitez connaître vos droits en tant que patient ? Vous vous estimez victime d'une erreur médicale ? Le service de défense des Membres vous conseille en cas de différend avec un prestataire de soin ou un établissement de soins.

Aménagement du domicile

Vous souhaitez vivre chez vous malgré une perte d'autonomie ? C'est aussi la priorité des ergothérapeutes de notre service « Conseil en aménagement du domicile ». Avec, à la clé, des conseils et des visites gratuites pour adapter votre domicile à votre situation.

Téléassistance

La téléassistance est un système d'alarme fonctionnant 24h/24 et permettant à une personne vivant seule d'appeler de l'aide, suite à une chute ou un malaise par exemple, et ce quel que soit l'endroit où elle se trouve dans la maison. Ce dispositif permet de conserver son autonomie, avec un maximum de sécurité.

H. Hébergements

Maison de repos « Bon Accueil »

- ✓ **Adresse** : Rue des Andrieux 180 à 7370 Elouges
- ✓ **Téléphone** : 065/75.12.20
- ✓ **Mail** : secretariat@entraideprotestante-bonaccueil.be
- ✓ **Site Web** : <https://www.entraideprotestante.be/bon-accueil/>

Description :

Situé à Elouges, la maison de repos « Bon Accueil » a une capacité d'hébergement de 157 résidents. Les chambres sont réparties sur plusieurs services (8) dont un service permettant d'accueillir des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer et un service s'occupant de troubles psychologiques.

La maison de repos est située en retrait de la grand route et est entourée d'un parc ce qui permet aux résidents de se promener. En fonction des disponibilités, vous pourrez choisir entre une chambre à 2 lits ou à un lit.

Le Centre d'Accueil de Jour est ouvert du lundi au vendredi de 8h à 18h. Il est destiné à toute personne de plus de 60 ans de venir discuter avec d'autres autour d'une activité commune. Par contre, aucun soin n'est dispensé.

Service administratif : du lundi au vendredi de 8h30 à 13h et de 13h30 à 16h30.

Maison de repos « La Bienvenue »

- ✓ **Adresse** : rue de la Frontière, 77 à 7370 Blaugies
- ✓ **Téléphone** : 065/75.14.10
- ✓ **Mail** : secretariat@entraideprotestante-bienvenue.be
- ✓ **Site Web** : <https://www.entraideprotestante.be/bienvenue/>

Description :

Situé à Blaugies, la maison de repos « Bienvenue » a une capacité d'hébergement de 142 résidents. Les chambres sont réparties sur plusieurs services (8), dont un service de 16 résidents permettant d'accueillir des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer, de troubles psychologiques, ...

La maison de repos est située en retrait de la grand route et est entourée d'un parc ce qui permet aux résidents de se promener. En fonction des disponibilités, vous pourrez choisir entre une chambre à 2 lits ou à un lit.

Service administratif : du lundi au vendredi de 8h30 à 13h et de 13h30 à 16h30.

Résidence services « Château de Fonteny » / « La Bienvenue »

- ✓ **Adresse** : Rue de la Frontière, 81 à 7370 Blaugies
- ✓ **Téléphone** : 065/75.14.10
- ✓ **Mail** : secretariat@entraideprotestante-bienvenue.be
- ✓ **Site Web** : <https://www.entraideprotestante.be/chateau-de-fonteny/>

Description :

La Résidence service « Château de Fonteny » inaugurée en mai 2017 permet de loger dans 14 appartements des personnes âgées (+60 ans).

Maison de repos « Bon repos »

- ✓ **Adresse** : Rue d'Elouges 86 à 7370 Dour
- ✓ **Téléphone** : 065/45 00 40

Description :

« Le Bon repos » s'est bâti une réputation basée sur des soins de qualités, des repas confectionnés sur place, et un personnel bienveillant. Nos 58 chambres sont toutes individuelles et meublées, avec possibilité de brancher une TV si vous le désirez. Des toilettes et des salles de bain adaptées, sont accessibles dans tous les couloirs.

L'intégration sociale des résidents est l'une de nos priorités. Pour cela, nous proposons aux résidents divers ateliers et animations adaptés en fonction des possibilités physiques et psychiques de chacun. Cours de cuisine, fêtes d'anniversaire, voyages, jeux de société, bingo, animations musicales, banquet de Noël, ... A travers ces activités, ils profitent d'un moment de partage et d'échange tout en stimulant leurs habiletés cognitives et manuelles.

Centre d'accueil Claire Demeure / « Bon Accueil »

- ✓ **Adresse** : Rue des Andrieux 180 à 7370 Elouges
- ✓ **Téléphone** : 065/75.12.20
- ✓ **Mail** : secretariat@entraideprotestante-bonaccueil.be
- ✓ **Site Web** : <https://www.entraideprotestante.be/bon-accueil/>

Description :

Centre occupationnel de 12 places d'accueil de jour ouvert depuis mai 2001.

Son objectif premier est la création d'un lieu de vie où des personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie trouvent un espace où la communication, l'entraide et les relations sont favorisées par la participation aux actes de la vie quotidienne.

Programme hebdomadaire d'activités proposé en collaboration avec les animations de la maison de repos : chorale, cuisine, bricolage, jeux de société, quizz... Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30. Transport assuré par la famille ou un service spécialement équipé.

I. Numéros utiles et activités hors entité

Médecin de garde

Vous avez un problème médical et votre médecin généraliste n'est pas là ? Composez le **1733**. Ce numéro pour l'aide médicale non urgente est lié aux services de garde locaux.

Quand appeler le 1733 ?

Si vous avez besoin d'une aide médicale :

- le weekend
- les jours fériés

Si vous avez besoin d'un médecin de garde les soirs et nuits de semaine, vous pouvez déjà composer le 1733 dans de nombreuses régions. À terme, ce numéro sera accessible partout en Belgique. Si, dans votre région, le 1733 n'est pas encore activé pendant la semaine, le répondeur vous l'indiquera. Vous pourrez alors vous adresser à un numéro local de votre ville ou de votre commune.

Maison Croix Rouge Dour Hauts Pays

- ✓ **Adresse** : Rue Grande, 25 - 7370 DOUR
- ✓ **Téléphone** : Michel Colmant - Gsm : 0472/68.28.71 / Michel Cornant - Gsm : 0479/27.51.22 / Mme Claudine Dupont - Gsm : 0496/88.01.11

VESTIBOUTIQUE:

Vêtements de seconde main de qualité, lingerie de maison ... à petits prix. Pour des dons: contacter le 065/67.96.10 (aux heures d'ouverture du magasin)

Heure d'ouverture

- Le lundi de 9h à 12h - de 13h à 16h
- Mercredi de 12h30 à 16h
- Jeudi de 8h30 à 10h30 et de 14h à 17h
- vendredi de 8h30 à 10h30

L'épicerie sociale est ouverte le jeudi et le vendredi de 8h30 à 10h30

Hainaut Seniors

- ✓ Hainaut Seniors - Antenne de Mons
- ✓ 45, avenue d'Hyon - 7000 Mons
- ✓ Tél/fax: 065/31.15.70 - 0477/45.36.44- hainautseniors.mons@hainaut.be
- ✓ Site web: www.utlmons.be
- ✓ Heures d'ouverture: de 09h à 12h et 13h à 17h
- ✓ Coordinateur: Frédéric Patty

Vous pourrez suivre des **conférences** le mardi après-midi, vous perfectionner ou apprendre **les langues, marcher** tous les mercredis après-midi, faire du sport (tai chi, stretching, yoga,...), participer à des **séminaires** (histoire de l'art, philosophie, oenologie, histoire, musique et autres), partir en **excursion d'un jour ou en voyage** pour découvrir d'autres pays et d'autres cultures.

Aidants proches ASBL

Le service de permanence est assuré **par téléphone** les **lundis, mercredis, jeudis** de **10h à 16h** : 081/30.30.32.

Le relais dédié aux aidants proches propose une écoute :

- Personnalisée
- Gratuite
- Confidentielle

Et aussi des informations et des références en fonction des besoins, des souhaits et des ressources de l'aidant proche :

- Services/organismes de proximité
- Ressources de répit
- Ressources dans le domaine de l'hébergement
- Ressources d'aides et de soins à la personne

J. Renseignements généraux / Plan de Cohésion Sociale

Qu'est-ce qu'un plan de cohésion sociale (PCS)?

Le Plan de cohésion sociale est un service communal, social, généraliste, de première ligne qui s'appuie sur un réseau de partenaires.

Les deux objectifs principaux :

- ✓ d'un point de vue individuel, réduire la précarité et les inégalités en favorisant l'accès effectif de tous aux droits fondamentaux ;
- ✓ d'un point de vue collectif, contribuer à la construction d'une société solidaire et coresponsable pour le bien-être de tous.

N'hésitez pas à contacter le Plan de Cohésion Sociale de DOUR (rue du Commerce, 143 à 7370 Elouges / bâtiment de la maison de quartier)

Par téléphone : 065/69.10.18

Par mail : pcs.dour@gmail.com

Via les réseaux sociaux : Page FACEBOOK – Club7370 – Plan de Cohésion Sociale de Dour