

MOUVEMENT

La garantie de vacances réussies !

/// Pour vos enfants et jeunes, les prochains congés de Carnaval et Pâques seront l'occasion de se dépayser !

Pour les jeunes à partir de 16 ans, c'est la formation à l'animation qui ouvre ses portes à Gouvvy : du samedi 9 au samedi 16 février ou du samedi 30 mars au samedi 6 avril.
Prix : 230 EUR - Prix MC : 180 EUR.

Pour les 7-13 ans (être né entre 2000 et 2006), l'aventure se passe au Manège de l'Avrainchenêt de Graide pour un séjour équitation. Du samedi 6 au samedi 13 avril.
Prix : 225 EUR - Prix MC : 175 EUR. Prix réduit (50% du prix MC) pour les personnes bénéficiant de la franchise sociale. 30 participants.
Transport en car.
Infos et inscriptions : J&S Hainaut oriental 40, rue du Douaire à 6150 Anderlues 071/54.84.02 - js.anderlues@mc.be

Chers parents, n'oubliez pas notre service baby-sitting "D'Jônes & Famille" pour garder vos enfants en toute confiance !
Prix : 4 EUR/heure. Infos et inscriptions : js.anderlues@mc.be - 071/54.84.02.

Février animé avec Promusport

/// >> Du 11 au 15 février
Stage sportif et créatif à Froidchapelle pour enfants de 3 à 13 ans. Thème : "Expériences scientifiques ? C'est pas sorcier !"
A toi d'expérimenter les matières, de tester ta force et de défier la loi de la pesanteur (psychomotricité, activités scientifiques et sports) !
Prix : 35 EUR ou 21,50 EUR (pour les membres MC)*
*La MC intervient pour ses membres à raison de 20% du prix plein.

À savoir ! Durant les congés de Pâques, nous organisons également des stages à Lobbes, Hennuyères, Rance et Montigny-Le-Tilleul.

>> Samedi 16 février
Marche Nordique à l'Abbaye d'Aulne : une randonnée de 8 à 10 km pour laquelle un bagage technique est indispensable (départ à 14h, randonnée de +/- 2 heures).

>> Vendredi 22 février
Grand Bal Folk pour tous dès 20h30 ! Venez bouger au rythme du violon ! Animation musicale, petite restauration et bar ! Entrée gratuite !
À la Mutualité chrétienne, Rue du Douaire 40 à Anderlues.

>> Mini-trip en famille à la Côte d'Opale
Erratum : petite correction de dates pour le week-end famille à la station balnéaire de Merlimont qui se déroulera du vendredi 17 au dimanche 19 mai.
Infos et inscriptions : promusport.anderlues@mc.be - 071/54.83.17

Gros plan sur

Association cherche volontaires pour accomplir différentes missions... Pas solidaires s'abstenir !

"Le volontariat est l'une des manifestations les plus visibles et les plus appréciées du civisme international. Que ce soit à grande échelle ou de manière imperceptible, les volontaires transforment leur communauté et la planète et apportent des réponses concrètes aux besoins les plus pressants de l'humanité.", a déclaré Kofi Annan, septième secrétaire général des Nations unies et Prix Nobel de la Paix 2001.

En Belgique, ils sont près d'un million et demi, dont près de 700.000 en Communauté française à s'engager dans diverses associations. Et ce nombre n'est vraisemblablement qu'une sous-estimation. En effet, ce chiffre ne tient aucunement compte de toutes les activités volontaires exercées au sein d'associations de fait. A la Mutualité chrétienne, les volontaires sont nombreux et engagés dans différents secteurs. Notamment dans celui de la personne malade, invalide et handicapée avec l'asbl Altéo. Altéo a fêté ses 50 ans d'actions en 2011. Asbl dynamique, elle a comme missions d'une part, l'intégration de la personne malade et handicapée dans la société à travers de nombreuses activités de loisirs : vacances, excursions, sports, ateliers bien-être, artisanats, etc. ; d'autre part, la défense des droits et des intérêts des personnes handicapées par des actions en faveur de la mobilité, de l'accessibilité et de l'emploi et enfin, l'engagement volontaire.

Pour garantir une vie la plus autonome possible, la personne malade et handicapée a parfois besoin d'aide. C'est le cas notamment en vacances. S'évader de la routine quand on souffre d'un handicap limitant les gestes quotidiens n'est pas toujours facile... Altéo agit alors en offrant à de nombreuses personnes, la possibilité de changer d'air. Que ce soit en Belgique ou à l'étranger, les séjours proposés sont adaptés aux besoins de chaque personne et encadrés par un(e) infirmier(e) et une équipe de volontaires.

Sans l'engagement des volontaires, pas de vacances !

Ainsi, chaque année, ils sont des centaines à s'engager dans le mouvement pour aider ceux qui ne savent plus ou pas partir seul(e). Comme Francis Morren, volontaire depuis 5 ans. Son engagement a donné un sens à sa vie de jeune retraité : "J'ai fait mon premier séjour à Ter Duinen en février 2008 après avoir suivi la formation de base pour les nouveaux volontaires. Et j'ai reçu une belle leçon de vie. Les personnes que l'on accompagne et qui sont parfois fortement handicapées ne se plaignent pas, elles sont les premières à vouloir sortir, à vouloir participer à quelque chose. Elles se battent contre leur handicap." Revenu emballé par cette première expérience, il compte depuis de nombreux séjours à son actif. "Tant que je me sentirai capable de le faire, je le ferai." Aujourd'hui, il n' imagine plus sa vie sans cet engagement-là. "Être volontaire en séjour n'est certes



© M&P

pas de tout repos mais l'expérience est tellement enrichissante que je n'ai qu'un conseil à donner : "Lancez-vous !"



© Photos

S'engager, c'est aussi possible dans les Solidarités locales... pour accompagner une personne à un traitement médical (chimio ou radiothérapie, dialyse...) ou tenir une permanence téléphonique !

Se lancer, c'est ce qu'a fait Gaetano, le jour où il a poussé la porte des Solidarités locales de Jumet. Lorsqu'une personne est malade, elle a parfois des difficultés à se rendre seule à une consultation médicale car elle a besoin d'être soutenue et accompagnée. C'est le rôle des volontaires engagés au sein des Solidarités locales. Chaque jour et en fonction de leur disponibilité, ils accompagnent une personne malade et/ou handicapée à l'hôpital pour un traitement ou une consultation médicale. Ils font parfois une course, rendent une petite visite de courtoisie ; bref, ils accomplissent des petits gestes nécessaires au bien-être à domicile des personnes qui en ont besoin. "J'adore être en contact avec les gens, rendre service, j'y trouve mon épanouissement mais ça doit rester un plaisir sinon, ce n'est plus du bénévolat", nous dit-il. Mais son engagement ne s'arrête pas là, Gaetano tient aussi une fois par semaine la permanence téléphonique de l'équipe de Jumet, tout comme

d'autres volontaires engagés dans les dix équipes qu'Altéo compte sur son territoire : Binche, Braine-le-Comte, Châtelet, Courcelles, Gilly, Jumet, Gosselies, La Louvière, Marcinelle et Thuin.

Si vous avez quelques heures de temps libre par semaine, n'hésitez pas à vous engager... Pour continuer à répondre favorablement à toutes les demandes, nous recherchons de manière urgente des volontaires pour renforcer les équipes de Binche, Gilly et Thuin.

Nous offrons le remboursement des frais de déplacement et une formation à l'accompagnement...

Plus d'infos ?
Contactez Nancy De Fauw au 071/548.431, via nancy.defauw@mc.be ou renvoyez le talon-réponse ci-dessous. Notre site : www.alteoasbl.be

TALON RÉPONSE

À RENVoyer À ALTÉO ASBL - NANCY DE FAUW, RUE DU DOUAIRE 40 - 6150 ANDERLUES JE DÉSIRE DE PLUS AMPLES INFORMATIONS SUR LE VOLONTARIAT. JE SUIS PARTICULIÈREMENT INTÉRESSÉ(E) PAR :

- Les vacances
- Les Solidarités locales
- La tenue d'une permanence téléphonique

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Tél. : _____ GSM : _____

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

QUALIAS
Randonnée - Cyclisme - Sports - Activités
Formez-vous. Amusez-vous.

Action TENA Men : 1 paquet GRATUIT*

Un homme sur huit est confronté à des troubles de la vessie à un certain moment de sa vie. Ceci peut conduire à des fuites urinaires.

TENA propose une large gamme de produits spécialement développés pour les hommes. Grâce à leur forme anatomique, à la douceur de leur matière et au système Odour Control™, les protections TENA Men sont discrètes, confortables et efficaces en cas de troubles de la vessie.

A l'achat d'un TENA Men, recevez 1 paquet gratuit.

Action valable sur les TENA Men Level 1, 2 et 3 et TENA Men Protective Underwear Level 4

1 paquet GRATUIT

Liste des magasins		
Anderlues	Route de Mons, 23/3	071/54 83 95
Charleroi	Bd. Tirou, 20	071/30 27 72
Courcelles	Rue Ph. Monnoyer, 35	071/46 81 51
Gilly	Ch. de Fleurus, 20	071/41 57 70
La Louvière	Rue Sylvain Guyaux, 39	064/22 25 60
Montigny	Rue de Gozée, 659	071/51 90 00
Soignies	Rue de Mons, 16	067/64 58 26

www.qualias.be

*Maximum 1 paquet gratuit par client
Action uniquement valable du 1^{er} au 28 février 2013 dans les magasins QUALIAS

"Santé, vous avez dit santé ?"

Episode 3 : les déterminants liés à l'environnement social

Poursuivons notre classement des déterminants de la santé. Souvenez-vous : dans les deux premiers tiroirs, nous avons abordé, d'une part, notre patrimoine génétique et d'autre part, notre style ou hygiène de vie. Les tiroirs 3 et 4 sont consacrés à notre environnement social et physique. Nous aborderons le premier dans cet article et le second dans un numéro suivant.

Nous passons donc à des facteurs qui ne sont plus propres à notre personne, mais liés à l'environnement dans lequel nous vivons et qui vont avoir un impact, une influence sur notre santé. L'environnement social ou socio-économique d'un individu est formé de ses conditions de vie et de travail, des études qu'il a suivies, de son niveau de revenus et de la communauté dont il fait partie. On peut mettre dans ce tiroir : le sentiment de sécurité et de bien-être, l'éducation, la formation, l'emploi, les revenus, les conditions de travail, le stress, le logement, les liens intergénérationnels, les discriminations, l'estime de soi, la reconnaissance sociale, le lien social.

Pas seul au monde

La première réflexion à la découverte de ces déterminants : pour la

plupart d'entre eux, leur responsabilité est en partie sociale et en partie personnelle. Ces déterminants relèvent à la fois de l'individuel et du collectif.

Par exemple, prenons le domaine de l'éducation et de la formation : ce sont les politiques publiques qui favorisent l'accès à l'éducation, c'est l'Etat qui organise le système scolaire, c'est la société dans laquelle nous vivons qui nous permet d'accéder à un certain niveau d'instruction. Mais l'envie, l'intérêt d'apprendre va dépendre de l'individu en premier lieu. Il y a une influence de l'entourage et de la société dans la motivation à accéder à des études

L'envie, l'intérêt d'apprendre va dépendre de l'individu en premier lieu.

ou une formation, mais il y a aussi la capacité de l'individu... L'individuel et le collectif sont intimement mêlés.

La capacité d'agir ne pèse pas uniquement sur l'individu mais concerne tous les niveaux de la société : la communauté, les politiques, les organisations, les institutions...

Interactions

Deuxième constat : les différentes catégories citées sont fortement interdépendantes les unes des autres. Par exemple, l'éducation, la formation, l'emploi, l'environnement de travail, le logement. L'emploi que nous occupons dépend des études et/ou de la formation



Le groupe de l'Espace Citoyen de Dampremy avait participé à notre concours photo sur les déterminants de la santé l'année dernière. Ce cliché faisait partie des trois gagnants.

suivies et elles-mêmes, sans doute de la ville, du quartier où nous avons grandi ou dans lequel nous vivons.

Voilà quelques réflexions succinctes sur l'environnement social, à vous de continuer le débat si cela vous intéresse ! Bonne année en santé !

Contact, réflexions, autres infos ou épisodes précédents : Infor Santé - dominique.serbruyns@mc.be ou 071/54.83.18.



Formations + 50 ans

Nouvelles technologies de l'information et de la communication



Programme des formations organisées par Énéo Centre, mouvement social des aînés en février, dans les locaux de la MC rue du Marché 2 à La Louvière (cyber du 3^{ème} étage).

Les caractéristiques des formations organisées par Énéo :

- Les animateurs ont une grande expérience du domaine enseigné tout en restant accessibles grâce à une approche spécifique.
- La démarche est construite à partir de l'expérience et des attentes des participants.
- Les objectifs des formations sont : accroître votre autonomie, accroître votre confiance en vous et développer vos compétences, accroître votre confiance à l'égard de l'outil informatique, développer votre réflexion cri-

tique pour une utilisation responsable de l'outil et d'internet.

Module d'initiation à l'informatique pour apprivoiser l'outil informatique en douceur et découvrir son utilité dans la vie quotidienne. Le mercredi après midi (14h) ou le vendredi matin (9h30). Module de 12 séances. PAF : 60 EUR + la cotisation énéo. Démarrage le **mercredi 20 février** ou le **vendredi 22 février**.

Module internet et communication (e-mail...) pour celles et ceux qui maîtrisent les connaissances de bases en informatique (windows)

Le lundi après midi (14h). Module de 6 séances. PAF : 30 EUR + la cotisation énéo. Démarrage le **lundi 18 février**.

Module photo numérique, découverte d'un logiciel de retouche de photos, pré-requis : maîtrise des connaissances de base (windows) Module de 5 séances. PAF : 25 EUR + la cotisation énéo. **Jour à déterminer**.

Module logiciels libres, découverte des programmes gratuits que l'on peut télécharger sur internet, comment les installer, découverte des fonctionnalités, compatibilité Le mardi de 9h à 12h. Module de 12 séances. PAF : 60 EUR + la cotisation énéo. Démarrage le **mardi 19 février**.

Infos et inscriptions : Ateliers Énéo La Louvière Permanence le mardi 10h30-12h au 064/23.64.14, annette.angowski@gmail.com

Énéo vous propose également des ateliers linguistiques et créatifs : anglais, espagnol, couture, dessin, art floral, aquarelle, chorale, cuisine, scrabble... Vous avez des connaissances particulières dans un domaine et vous souhaitez les transmettre ? Un nouvel atelier peut être créé, contactez-nous ! Énéo, c'est aussi un riche réseau d'amicales où des personnes se rencontrent pour partager des activités, sortir entre amis, partir en excursion...

Contacts : eneo.centre@mc.be 071/54.84.05 - eneo.charleroi@mc.be 071/54.83.99 - eneo.thudinie@mc.be 071/54.84.00

SPORTS + 50 ANS

Bougez-vous, ça fait un bien fou !



Énéo Sport Thudinie propose un nouveau club d'activité physique tout en douceur pour les plus de 50 ans

Viactive est un programme d'activité physique très doux qui permet de conserver et de pérenniser au maximum l'autonomie par l'exécution de mouvements simples et faciles. Il ne faut pas de tenue vestimentaire spécifique. Chacun travaille selon ses possibilités physiques, sans jamais dépasser ses limites. Les séances sont animées par des bénévoles formés par énéoSport et se déroulent dans une ambiance sympa et musicale. Vous avez envie de vous divertir, de briser la sédentarité, d'enrichir votre réseau social, de développer ou conserver votre autonomie, en toute convivialité. Alors, franchissez le pas et venez rejoindre notre petit groupe... La première séance est gratuite ! **Rendez-vous tous les jeudis de 9h30 à 10h30, en la salle Désirée, rue de la Station à 6511 Strée.**

A savoir : 2 autres clubs "Viactive" fonctionnent déjà à Beaumont, le jeudi de 14h à 15h au Centre sportif, rue des Viviers et à Fontaine-Valmont, le mardi de 9h30 à 10h30, salle communale place Desoil. ÉnéoSport vous propose aussi des journées multisports, des séjours sportifs et de nombreuses disciplines sportives adaptées et accessibles à tous et à tous les niveaux. Au total, 29 clubs en Thudinie et plus de 800 membres pratiquent chaque semaine une ou plusieurs activités sportives sous la conduite de moniteurs qualifiés : aquagym, cyclo, country line dance, gym, fitness, indiaka, marche nordique, marche, rando pédestre, stretching, tai chi, tennis, volley-ball et viactive.

Informations générales : ÉnéoSport Thudinie, Chantal Daem 071/54.84.01 - eneosport.thudinie@mc.be ÉnéoSport Centre, Evelyne Gobin 071/54.84.07 - eneosport.centre@mc.be ÉnéoSport Charleroi, Renée Michel 071/54.83.99 - eneosport.charleroi@mc.be

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

Tél. 071 548 548

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7