

Permanences MC

# Horaires d'ouverture durant la semaine de carnaval

Du lundi 11 au vendredi 15 février, certains horaires de nos agences seront modifiés. Vous trouverez ci-dessous les horaires d'ouverture de chacun de nos points de contact durant cette semaine.

**ANTOING**

**Ouverture de l'agence**  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Mardi 12 février de 11h à 12h30.

**ATH**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30.  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.  
**Ouverture du service social et pension**  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30.

JEUDI JUSQU'À 18h

**BLEHARIES**

**Ouverture de l'agence**  
jeudi 14 février de 14h à 17h.

**BOUSSU**

**Ouverture de l'agence**  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Mardi 12 février de 10h30 à 12h30.

**COMINES**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30.  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.

JEUDI JUSQU'À 18h

**DOTTIGNIES**

**Ouverture de l'agence**  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Vendredi 15 février de 9h à 11h.

**DOUR**

**Ouverture de l'agence**  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
**Ouverture du service social et pension**  
Jeudi 14 février de 10h30 à 12h30.

**ELLEZELLES**

**Ouverture de l'agence**  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30.  
Jeudi 14 février de 14h à 17h.  
**Ouverture du service social et pension**  
Vendredi 15 février de 11h30 à 12h30.

**ENGHEN**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30.

**ESTAIMPUIS**

**Ouverture de l'agence**  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Jeudi 14 février de 14h à 17h.  
**Ouverture du service social et pension**  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.

**FRAMERIES**

**Ouverture de l'agence**  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Jeudi 14 février de 14h à 17h.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Jeudi 14 février de 14h à 16h.

**FRASNES**

**Ouverture de l'agence**  
Mercredi 13 février de 14h à 17h.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Vendredi 15 février de 9h à 10h30.

**HAVRE**

**Ouverture de l'agence**  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Jeudi 14 février de 14h à 17h.  
**Ouverture du service social et pension**  
Mardi 12 février de 11h30 à 12h30.

**HERSEAUX**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 14h à 17h.  
**Ouverture du service social et pension**  
Mercredi 13 février de 14h à 17h.

**JURBISE**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Lundi 11 février de 11h à 12h30.

**KAIN**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 14h à 17h.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30.

**LE BIZET**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 14h à 17h.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Lundi 11 février de 14h à 15h30.

**LESSINES**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 14h à 17h.  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30.

**LEUZE**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30.

**LUINGNE**

**Ouverture de l'agence**  
Jeudi 14 février de 14h à 17h.

**MONS -**

**CENTRE DE SERVICE**  
**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.

JEUDI JUSQU'À 18h

**MOUSCRON -**

**CENTRE DE SERVICE**  
(Rue Saint Joseph)  
**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.

JEUDI JUSQU'À 18h

**MOUSCRON - MONT-A-LEUX**

**Ouverture de l'agence**  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30  
**Ouverture du service social et pension**  
Jeudi 14 février de 9h à 11h.

**PECQ**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30.

**PERUWELZ**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.  
**Ouverture du service social et pension**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30.

JEUDI JUSQU'À 18h

**TOURNAI - SOLIDARITE**

(rue de Paris)  
**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.

JEUDI JUSQU'À 18h

**QUAREGNON**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
**Ouverture du service social et pension**  
Lundi 11 février de 10h30 à 12h30.

**QUIEVRAIN**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 14h à 17h.  
**Ouverture du service social et pension**  
Lundi 11 février de 14h à 15h.

**SAINT GHISLAIN**

**Ouverture de l'agence**  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.

**SILLY**

**Agence fermée toute la semaine.**

**TOURNAI - CENTRE DE SERVICE**

(rue St-Brice, 44)  
**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Lundi 11 février de 14h à 17h.  
Mercredi 13 février de 14h à 17h.

**Ouverture du service social et pension**

Lundi 11 février de 9h à 12h30.  
Mardi 12 février de 9h à 12h30.  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30.  
Jeudi 14 février de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.  
Vendredi 15 février de 9h à 12h30.

**WARNETON**

**Ouverture de l'agence**  
Mercredi 13 février de 9h à 12h30.  
**Ouverture du service social et pension**  
Mercredi 13 février de 9h à 10h30.

**WASMES (Colfontaine)**

**Ouverture de l'agence**  
Lundi 11 février de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
**Ouverture du service social et pensions**  
Mercredi 13 février de 14h à 16h.

**WILLEMEAU**

**Ouverture de l'agence**  
Mercredi 13 février de 14h à 17h.





## 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

**Liste des magasins**

Ath	Rue Haute, 25	068/55 33 55
Comines	Rue de Wervicq, 13	056/85 32 30
Mons	Rue des Canoniers, 1	065/34 24 40
Mouscron	Rue du Bas-Voisinage, 77	056/56 12 60
Tournai	Rue Saint Brice, 56	069/84 44 84

\*Maximum 1 paquet gratuit par client



Action uniquement valable du 1<sup>er</sup> au 28 février 2013 dans les magasins QUALIAS

[www.qualias.be](http://www.qualias.be)

Vacances personnes moins valides

# Séjour découverte Palestine-Israël



Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, organise un séjour en Palestine et en Israël spécialement destiné aux personnes présentant un handicap mental léger ou une perte d'autonomie physique légère, pouvant se déplacer un peu seules. Ce séjour se déroulera du 19 au 28 avril.

Quand on évoque la Palestine ou Israël, on pense d'emblée à Bethléem, Jérusalem, Jéricho ou Nazareth. Autant de lieux qui appartiennent à la mémoire collective. Altéo propose aux personnes moins valides de partir à la découverte d'une terre dans laquelle notre culture s'enracine. Comme les lieux qui nous intéressent se trouvent en Palestine et en Israël, le circuit se partagera entre ces 2 régions. De très nombreux touristes y sont très bien accueillis et leurs déplacements sont facilités.

**Programme**

Outre la découverte des lieux chargés de culture et d'histoire, les vacanciers auront l'occasion de suivre le cours du Jourdain jusqu'à la Mer Morte, un des environnements naturels les plus spectaculaires au monde. Ils auront l'occasion d'en profiter pour expérimenter la baignade en eau très salée, à la fois chaude et relaxante. Il est également prévu de visiter un hôpital à Bethléem, avec lequel la Mutualité chrétienne et les magasins Qualias ont établi un partenariat depuis plusieurs années. Les liens privilégiés noués par la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie avec l'hôpital BASR de Bethléem offrent de nombreuses garanties pour la réussite de ce séjour.

**Jour après jour**

**19 avril** : Arrivée et installation à l'Hôtel Rimomim de Nazareth.  
**20 avril** : Basilique de l'Annoncia-



tion et vieille ville de Nazareth.

**21 avril** : Excursion en car à Tibériade, Capharnaïm, le Mont Tabor. Installation à l'Hôtel de la Nativité à Bethléem.

**22 avril** : Eglise de la Nativité et vieille ville de Bethléem.

**23 avril** : Excursion en car à Taybeh et visite d'une brasserie.

**24 avril** : Excursion à Jérusalem : vieille ville et Saint-Sépulcre.

**25 avril** : Excursion à Jéricho, Mont de la Tentation et Baignade dans la Mer Morte.

**26 avril** : Visite de l'Hôpital BASR de Bethléem et du centre d'expression Al Rowad.

**27 avril** : Excursion à Naplouse.

**28 avril** : Dernière promenade à Bethléem et vol retour.

**Hébergements**

Le groupe logera 2 nuits à Nazareth, à l'Hôtel Rimomim 3 étoiles et les nuits suivantes à Bethléem, à l'Hôtel de la Nativité 3 étoiles. Le logement est prévu en chambres doubles confortables (ascenseur, air conditionné, TV et sanitaires privés).

Le petit-déjeuner et le repas du soir seront servis à l'hôtel sous forme de buffets (cuisine locale et internationale). Le midi, le repas sera pris à l'extérieur.

**Transport**

Les vols se dérouleront en journée. Bruxelles Zaventem - Tel Aviv. Le transfert vers l'aéroport n'est pas organisé ni compris dans le prix du séjour. Passeport obligatoire (se renseigner auprès de l'administration communale pour les délais).

**Public**

Ce séjour s'adresse à des personnes présentant un handicap mental léger ou une perte d'autonomie physique légère, pouvant se déplacer un peu seules. Il est également ouvert à un membre valide de la famille. Des bénévoles attentifs aux besoins de chacun permettront un accompagnement sécurisant qui laissera le loisir de profiter des activités en toute sérénité.

**Prix**

1275 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne. 1425 EUR pour les non-membres. Prix comprenant les vols aller et retour, l'hébergement en pension complète, les excursions et les activités.

**Une question, un renseignement ?**

Contactez Altéo au 069 25 62 68. Une séance d'information sera organisée le 16 février pour répondre aux questions de toutes les personnes éventuellement intéressées. N'hésitez pas à y participer, cela ne vous engage à rien (juste annoncer sa venue au préalable).

INFO MUTUALITÉ

Service social à Jurbise

/// A partir du 4 février, la permanence du service social de Jurbise se tiendra le lundi de 11h à 12h30 et n'aura plus lieu le mercredi. Si vous souhaitez prendre contact avec notre service social de Jurbise, vous pouvez contacter le 0470 95 05 32. Notre agence de Jurbise se situe au 402 sur la route d'Ath.

CA SE PASSE

Sophrologie pour les +50 ans à Mouscron



/// La sophrologie est une science qui nous guide vers une meilleure connaissance de notre conscience afin d'accéder à l'équilibre et l'harmonie intérieure. Aux travers de différents exercices, notre professeur, Madame Baptista, diplômée en sophrologie caycédienne, vous emmènera vers une certaine relaxation physique et détente mentale. Divers bienfaits sont attribués à la sophrologie; meilleure gestion du stress, augmentation de l'énergie, aptitude à positiver, meilleure connaissance de soi...  
 Tenté par cette nouvelle expérience ?  
**Quand** : le lundi de 16h15 à 17h15  
**Où** : Dans les locaux de la Mutualité chrétienne, Rue Saint-Pierre 52 à Mouscron, au 1<sup>er</sup> étage  
**Coût** : 5 euros la séance  
**Inscription obligatoire au secrétariat d'Énéo au 056 39 15 50**

Conférence sur le diabète de vieillesse et le cholestérol



/// A un certain âge, des ennuis de santé peuvent apparaître tels que le diabète et le cholestérol. Le type de diabète le plus répandu est le diabète de type 2 que l'on appelle également diabète de vieillesse. Ce type est en général associé à l'âge, à l'obésité, à des antécédents familiaux de diabète ou à des antécédents de diabète gestationnel, au manque d'activité physique, ainsi qu'à certaines ethnies. Environ 80 % des personnes diabétiques de type 2 ont un excédent de poids...  
 Pour ce qui est du cholestérol, les troubles deviennent plus récurrents à partir de 50 ans. Les professionnels de la santé se doivent d'être vigilants et de redoubler d'efforts afin de préconiser les traitements médicamenteux idéaux aux seniors.  
 Anaïs Descamps, diététicienne, vous présentera les problématiques liées à ces 2 pathologies et vous donnera quelques conseils.  
**Quand** : le jeudi 7 février à 14h  
**Où** : Dans les locaux de la Mutualité chrétienne, Rue Saint-Joseph 8, à Mouscron, au 3<sup>ème</sup> étage.  
**Coût** : gratuit pour les membres Altéo et Énéo, 2 euros pour les non-membres  
**Inscription obligatoire au secrétariat d'Altéo au 056 39 15 21 ou au secrétariat d'Énéo 056 39 15 50**

OFFRE DE SERVICE

Recherchons bénévoles



/// Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, en collaboration avec le service Transport des malades de la Mutualité chrétienne recherche des chauffeurs bénévoles (h/f) pour les régions de Comines-Warneton, Péruwelz et Mons.  
 > Vous disposez d'un peu de temps ?  
 > Vous êtes dynamique et aimez les contacts ?  
 > Vous aimez prendre le volant ?  
 Venez rejoindre notre équipe de bénévoles pour conduire des personnes malades ou invalides à leur consultation ou traitement médical, leur permettre de rendre visite à une personne hospitalisée, de faire quelques courses...  
 Le service coordonne, encadre, forme, assure les bénévoles et leur rembourse leurs frais de déplacement.  
**Renseignements :**  
 Comines-Warneton, contactez Altéo au 056 39 15 14  
 Péruwelz, contactez Altéo au 069 25 62 68  
 Pour Mons, contactez Altéo 065 40 26 46.

## Un séjour au Pays des Collines à Pâques

Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, organise durant les vacances de Pâques un séjour-découverte du Pays des Collines, spécialement destiné aux personnes présentant un handicap mental et aimant la marche et les balades.

**Il aura lieu du 30 mars au 6 avril.** Le logement se fait au gîte Grand Rieu à Frasnès, les repas seront préparés par notre équipe de cuisiniers dans une ambiance familiale.  
**Au programme** : balades dans la campagne environnante et notamment sur le sentier de l'étrange à Ellezelles, une journée nature à Frasnès-Bassins (pêche, réveil des gre-

nouilles, observation aux jumelles...), visite d'une apiculture, une après-midi dans l'ancienne maison "Louise" à La Hamaide, sur les traces de nos ancêtres, et d'autres activités récréatives.

**Prix du séjour** : 310 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne comprenant le logement, la pension complète, les assurances, toutes les ac-

tivités et l'encadrement par nos bénévoles. 460 EUR pour les non-membres. Le transport vers le gîte n'est pas organisé, les participants doivent s'y rendre par leurs propres moyens.

**Renseignements et inscription :**  
 Altéo Tournai 069 25 62 68 -  
 alteo.tournai@mc.be

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie  
 Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai  
 Éditeur responsable : Virginie De Clercq  
 Fax : 069 21 25 65  
 E-mail : haipi@mc.be  
**Tél. 069 25 62 11**  
 Transport des malades : 078 05 50 05  
 Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7