

Été 2013

En vacances avec Jeunesse & Santé !



Voici le programme de nos séjours aux parfums d'aventure et de nouveauté !

Séjours pour enfants de 7 à 13 ans

À la mer pour prendre un bol d'air

> **Middelkerke**
Du 13 au 20 juillet. **Prix** : 122 EUR.
Participants : 35 enfants de 7 à 10 ans (nés entre 2003 et 2006).
> **Bredene**
Du 4 au 14 août. **Prix** : 172 EUR.
Participants : 35 enfants de 10 à 13 ans (nés entre 2000 et 2003).

Au manège pour devenir cavalier et prendre soin des chevaux

> **Graide**
Du 10 au 17 juillet. **Prix** : 170 EUR.
Participants : 30 enfants de 10 à 13 ans (nés entre 2000 et 2003).
> **Spa Mambaye**
Du 20 au 27 juillet. **Prix** : 170 EUR.
Participants : 30 enfants de 7 à 10 ans (nés entre 2003 et 2006).



Chez les saltimbanques, pour vivre la magie du cirque et découvrir un vrai village de cabanes dans les bois

> **Erezée**
Du 1^{er} au 8 août. **Prix** : 160 EUR.
Participants : 35 enfants de 7 à 10 ans (nés entre 2003 et 2006).
> **Erezée**
Du 8 au 15 août. **Prix** : 160 EUR.
Participants : 35 enfants de 10 à 13 ans (nés entre 2000 et 2003).

Les prix demandés sont un avantage direct pour les membres de la Mutualité chrétienne.

Infos et inscriptions : J&S Hainaut oriental. Tél.: 071/548.402 - Fax : 071/548.307 - js.anderlues@mc.be

Cap sur les séjours 14 ans

En France

> **Mèze du 7 au 16 juillet**
Voile à la Côte d'Azur ! Pratique de la voile (dériveur et catamaran) avec des moniteurs spécialisés, sports de plage, visites de la région, animations en soirée seront au programme de notre séjour sportif et culturel. **Participants** : jeunes de 14 ans (nés en 1999). **Prix MC** : 351 EUR au lieu de 601 EUR.

Infos et inscriptions : J&S Brabant wallon - Bd des Archers, 54 - 1400 Nivelles. Tél. : 067/89.36.45 - Fax : 067/22.19.10.



En Italie

> **Valle Aurina du 19 au 28 juillet**
Sports, aventure et nature ! Au programme : une visite au Percorso Forestale (parcours accro-branches), une demi-journée de VTT, une demi-journée de rafting, une nuitée dans un refuge de montagne, une visite culturelle et bien d'autres animations. **Participants** : jeunes de 14 ans (nés en 1999). **Prix MC** : 351 EUR au lieu de 601 EUR.

Infos et inscriptions : J&S Bruxelles Bd Anspach, 111-115 - 1000 Bruxelles. Tél. : 02/501.58.20 - Fax : 02/501.58.19.

Cap sur les séjours Anjhan

(adaptés aux jeunes porteurs d'un handicap) !

En France

> **Formigüères du 1^{er} au 9 août**
Le chalet Les Isards sera le point de départ d'une multitude d'activités qui permettront de découvrir la région et ses opportunités : randonnées et bivouac en tentes en moyenne montagne (avec des moniteurs professionnels), activités au bord du lac de Matenale, visite de Villefranche en Conflent et activités J&S à gogo ! Ce séjour comportera plusieurs randonnées de maximum 10 km, cela demande un minimum de condition physique. **Prix MC** : 240 EUR, non-membre : 400 EUR et BIM : 160 EUR. **Participants** : jeunes porteurs d'un handicap physique et/ou mental léger (non-voituré) de 14 à 21 ans. Transport en car.

Infos et inscriptions : J&S Hainaut oriental. Tél.: 071/548.402 - Fax : 071/548.307 - js.anderlues@mc.be

En Tchèque

> Karst du 1^{er} au 9 juillet

Karst se situe dans une région vallonnée avec de vastes étendues de bois et de prairies, à 40km de Prague. Au programme : animations J&S et activités prises en charge par des moniteurs spécialisés. Visite de Prague, piscine, canoë et bowling... Outre la découverte d'une nouvelle région, le projet de ce camp est de favoriser l'autonomie en participant aux différentes tâches de la vie en groupe comme la préparation des repas et le rangement. **Participants** : 15 jeunes porteurs de handicap de 14 à 21 ans. **Prix MC** : 345 EUR, non-membre : 640 EUR et BIM : 230 EUR. Transport en car au départ d'Anderlues.

Infos et inscriptions : J&S Hainaut oriental. Tél.: 071/548.402 - Fax : 071/548.307 - js.anderlues@mc.be



Cap sur les séjours pour les 15-18 ans

En Belgique

> Dour Festival 11 au 17 juillet

Camp chantier : l'envers du décor ! Une semaine de pré-festival pour prêter main forte aux organisateurs, encadré par quatre animateurs J&S. Logement sous tente, sur le site même du festival. L'équipe d'animation te concoctera aussi des soirées inoubliables. Ce camp demande un sérieux investissement et n'est pas de tout repos... Amateurs de luxe et de farniente, s'abstenir ! Ensuite, tu as la possibilité de participer gratuitement au festival. Mais attention, ce ne sera plus sous couvert de J&S. Il faudra fournir une attestation signée par tes parents. **Participants** : 26 de 16 à 18 ans (nés entre 1995 et 1997). **Prix MC** : 108 EUR, non-membre : 183 EUR. Transport par ses propres moyens.

Infos et inscriptions : J&S Mons - Rue des Canoniers, 3 - 7000 Mons. Tél. : 065/40.26.54 - Fax : 065/40.26.00.

En Espagne

> Costa Verde - San Vicente du 10 au 19 juillet

Camping et multi-activités avec visite de Santander, nage au tuba, canyoning, initiation au bodyboard, golfsurf, activités de plage et animations concoctées par les animateurs

J&S ! Situé sur la côte nord espagnole, le village de San Vicente se trouve à 60km de Santander. Logement sous tente dans un camping sur une petite colline à 400 mètres de la plage. Attention : il te sera demandé de prendre part activement aux tâches d'intendance (cuisine, vaisselle, etc.). Bonne humeur, motivation, engagement et participation : autant de qualités demandées pour participer à ce séjour. Certaines activités nécessitent une bonne pratique de la natation.

Participants : 40 de 15 à 18 ans (nés entre 1995 et 1998). **Prix MC** : 514 EUR, non-membre : 589 EUR. Transport en car de Bruxelles.

Infos et inscriptions : J&S Bruxelles Bd Anspach, 111-115 - 1000 Bruxelles. Tél. : 02/501.58.20 - Fax : 02/501.58.19.

> Costa Brava - San Pere de Pescador du 6 au 15 août

Camping et multi-activités. Station balnéaire réputée, San Pere De Pescador est située au Nord de l'Espagne, dans la baie de Rosas. Logement sous tente dans un endroit privatif inséré dans un camping installé en front de mer. Au programme : des excursions (Barcelone, Cadaqués, etc.), possibilité de faire de la plongée avec tuba, journée au parc d'attraction Aquabrava, et une multitude d'activités proposées par les animateurs de J&S ! Il te sera demandé de prendre part activement aux tâches d'intendance (cuisine, vaisselle, etc.). Bonne humeur, motivation, engagement et participation : autant de qualités demandées pour participer à ce séjour. **Participants** : 40 de 15 à 17 ans (nés entre 1996 et 1998). **Prix MC** : 514 EUR, non-membre : 589 EUR. Transport en car.

Infos et inscriptions : J&S Tournai Rue Saint-Brice, 44 - 7500 Tournai. Tél. : 069/25.62.67 - Fax : 069/21.25.65.

En Italie

> Trento du 11 au 20 juillet

Randonnée et découverte. Randonnée en montagne avec guide, parc aquatique, accro-branches, visites culturelles et découverte de la

région des lacs... L'auberge confortable "Al Bosco" qui t'accueillera, est nichée au cœur des montagnes dans le petit village de San Nicolo. **Participants** : 40 jeunes de 15 à 18 ans (nés entre 1995 et 1998). **Prix MC** : 500 EUR, non-membre : 575 EUR. Transport en car.

Infos et inscriptions : J&S Hainaut oriental. Tél.: 071/548.402 - Fax : 071/548.307 - js.anderlues@mc.be

En France

> Saint-Epain du 30 juin au 10 juillet

Jeux de rôles et aventure. Viens incarner ton personnage et pars à l'aventure dans une région où le passé et le présent s'entremêlent ! Le jeu de rôle sera utilisé sous toutes ses formes pour te faire découvrir son univers ainsi que les environs. Nous camperons dans un domaine de 10 ha mis à notre disposition, à côté d'un ancien moulin équipé, et entouré de grandes forêts et de maisons troglodytes. Ce séjour sera aussi parsemé de moments sportifs et de découverte : randonnée, trek de 2 jours en kayak, nuits sous tente... **Participants** : 30 jeunes de 15 à 17 ans (nés entre 1996 et 1998). Transport en car. **Prix MC** : 309 EUR, non-membre : 384 EUR.

Infos et inscriptions : J&S Brabant wallon - Bd des Archers, 54 - 1400 Nivelles. Tél. : 067/89.36.45 - Fax : 067/22.19.10.

> Formigüères du 1^{er} au 9 août

Sports et aventure. Ce séjour te propose un programme fun : randonnée avec nuit sous tente, canyoning (sauts, toboggans naturels et descente en rappel), baignade dans les sources chaudes de Saint-Thomas, randonnée nocturne, journée en bord de lac... avis aux amateurs de sensations fortes et de paysages à couper le souffle ! **Participants** : 20 jeunes de 15 à 17 ans (nés entre 1996 et 1998). **Prix MC** : 475 EUR, non-membre : 550 EUR. Transport en car.

Infos et inscriptions : J&S Hainaut oriental. Tél.: 071/548.402 - Fax : 071/548.307 - js.anderlues@mc.be



Mouvements

Cycle d'initiation à la marche nordique



En 2013, pour sa cinquième année, le club "Nordique Sambre" vous donne rendez-vous à Thuin tous les jeudis à 9h30 pour ses marches nordiques.

À chaque sortie, deux marches sont prévues : l'une d'environ 7km à une allure moyenne et l'autre de 10km à une allure soutenue. Périodiquement, le club organise des cycles de 6 séances d'initiation à la technique de cette discipline. Ceux-ci sont encadrés par un amateur breveté dont l'objectif est d'apprendre la technique correcte de la marche nordique afin d'en retirer tous les bienfaits pour votre santé.

Les prochains cycles d'initiation commenceront le jeudi 7 mars et le jeudi 18 avril à 9h30 au bois du Grand Bon Dieu, rue de Biesme à Thuin.

Infos et inscriptions pour la marche nordique

Le club "Nordique Sambre" est affilié à l'association énéoSport, reconnue par l'Adeps. Le calendrier des sorties du club est disponible sur demande auprès des responsables : Colette Lepreux au 071/51.03.30, Jany Libotte au 071/58.90.34 et Béatrice Gineur au 064/21.14.44.

Énéo Sport 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, countryline dance, gym, fitness, indiaka, marche nordique, marche, rando pédestre (15 km), stretching, taï chi, tennis, volley-ball et viactive.

Bougez-vous, ça fait un bien fou !

Informations générales auprès de énéoSport, Cercle de Thudinie : Chantal Daem au 071/54.84.01 - eneosport.thudinie@mc.be

Marche ADEPS

ÉnéoSport Charleroi et Rando-Evasion organisent leur marche Adeps le dimanche 10 mars 2013. Parcours de

5km sur macadam, 10 et 20km campagnards et un itinéraire 5km avec guide nature (départs à 10h et 14h).

Mutualité chrétienne, rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues

Canterbury et le jardin de Sissinghurst

Le mardi 28 mai de 6h30 à 22h30, la commission culture d'Énéo Centre vous emmène en Angleterre pour découvrir la cité médiévale et la cathédrale de Canterbury et pour flâner dans les jardins thématiques de Sis-

singhurst. Membre énéo : 65 EUR (non membre : 70 EUR), comprenant : le trajet en car, la traversée, l'entrée des jardins et le pouboire du chauffeur. Maximum 50 participants, départ de la gare de La Louvière Centre.

Infos et inscriptions : énéo Centre, rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues - 071/54.84.07 ou via elyvline.gobin@mc.be.

Calendrier des marches nordiques

Promusport vous propose des randonnées de 8 à 10km pour initiés.

Samedi 16 mars : Presles. Départ à 14h.
Samedi 13 avril : Auderghem.

Départ à 14h.
Dimanche 26 mai : Nismes.
Départ à 9h30.

Inscription préalable indispensable pour obtenir le lieu précis du rendez-vous.

Agenda sur www.mc.be

Retrouvez aussi les annonces d'activités de vos mouvements sur www.mc.be, en cliquant sur l'onglet "agenda" dans la rubrique Self-service de la page d'accueil.

Infor Santé

Ateliers de prévention des maux de dos

Une équipe de professionnels (kinésithérapeutes, psychologue et diététicienne) spécialisés dans la prévention des maux de dos animera six séances de 19h à 20h30 les mardis 16, 23 et 30 avril, 7, 14 et 21 mai. Au programme : l'anato-

mie du dos, les différentes douleurs et leurs traitements, l'alimentation, la gestion du stress, les principes de base de la manutention. Au Rouveroy, Rue Roi Albert 40 à 7120 Rouveroy. Membres MC : 30 EUR. Non membres : 60 EUR.

Une initiative en collaboration avec le comité mutualiste de Estinnes, Erquelines et Merbes-le-Château.

Infos et inscriptions : Infor Santé au 071/588.318 - infor.sante.ho@mc.be (nombre de places limité).

Ateliers bien-être

Envie de prendre un peu de temps pour vous ? Infor Santé vous propose des ateliers bien-être un samedi par mois ! Quelques heures juste pour vous, rien de tel pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête !
Le 23 mars de 9h30 à 16h30. Ma pause détente : atelier couleurs, style, conseils coiffure et maquillage. Offrez

vous le meilleur de vous-même !
Le 20 avril de 9h30 à 12h30. Atelier culinaire : cuisinez sain et léger de l'apéro au dessert. Le tour du monde dans mon assiette ! De 13h30 à 16h. Yoga du rire.
Le 25 mai de 9h30 à 16h30. Ma pause détente.
Le 15 juin de 9h30 à 12h30. Atelier culinaire : cuisinez sain et léger de l'apéro au dessert. Agrémentez vos

barbecues ! De 13h30 à 16h30. Aromathérapie... Vivre sainement avec les huiles essentielles jour après jour !
Le 17 août de 9h30 à 12h30. Atelier culinaire pour les parents et les enfants (plus de 6 ans). Des collations saines et créatives pour une rentrée "vitaminée" !
Prix par journée : 40 EUR membres MC et 60 EUR non membres. Atelier 1/2 jour : 25 EUR membres MC et 35 EUR non membres. Atelier enfant : 5 EUR.

Concours vacances

Lors du week-end portes ouvertes des 2 et 3 février, vous avez été très nombreux à tenter votre chance pour remporter un séjour gratuit en Suisse. Les heureux gagnants tirés au sort sont Claude Berger de Gilly et Guy Montois de Gozée qui partiront à Villars-sur-Ollon du 3 au 9 juin. Félicitations et déjà bon voyage !

ÇA SE PASSE

Semaine des femmes

Un programme très varié du 4 au 8 mars, organisée par le Plan de Cohésion Sociale d'Erquelines.

Les offres sont multiples aussi bien pour les femmes d'ici et d'ailleurs, que pour des jeunes filles ou aux dames de tout âge... C'est donc une semaine pensée, réalisée par des femmes et pour des femmes. Notamment au programme : les dangers des régimes et la diététique comme remède à la perte de poids? Test d'ostéoporose, atelier culinaire pour allier santé et plaisir, le bus emploi, interculturalité, bar à soupes, relooking, marche nordique, self-défense, aromathérapie, grossesse et allaitement, action "Droits des femmes"...

>> À épingler

Conférence le lundi 4 mars de 16h15 à 17h15. "N'attendez pas d'avoir mal : prenez votre dos en main" par Guillaume Houtrelle, kinésithérapeute de la Mutualité chrétienne.

Animation le mercredi 6 mars de 13h à 15h. La place de la contraception dans la vie sexuelle des jeunes filles. Distribution de préservatifs par le Planning Familial "La Bulle" de Binche.

Programme complet disponible auprès de l'administration communale, rue Albert 1er 51 à 6560 Erquelines. Infos et inscriptions : 071/55.92.93 ou 071/55.92.92 ou virginie.leccocq@cpas-erquelines.be. Entrée gratuite.

Limites, frontières... Quelles transgressions ?

>> Colloque de Recherche et Vie le 16 mars

Il n'y a pas de vie possible sans limites. Elles sont digues contre le chaos, le déferlement de la toute-puissance. Dans les relations humaines, elles permettent la rencontre mais peuvent aussi lui faire obstacle. Aujourd'hui, les avancées des technosciences repoussent sans cesse plus loin les limites du pouvoir humain : tout est possible, tout est permis ! Dans le même temps, replis crispés et intégrismes appellent à remettre des bornes pour éviter le chaos. L'identité chrétienne s'en trouve, elle aussi, interpellée... Transgresser, c'est franchir la limite. Jusqu'où faut-il aller ? Le groupe Recherche et Vie vous invite à approfondir et débattre de ce sujet lors de son colloque le samedi 16 mars de 8h45 à 16h, au Centre de congrès (CEME) à Charleroi (Dampremy), 147 rue des Français. Inscription avant le 4 mars auprès de F. Saucin, Rue Baty de Mélonart 25 à 6041 Gosselies - 0473/73.17.55 - recherchevie@gmail.com.

PAF : 20 EUR (collation de midi comprise) à verser au compte BE69 3600 0542 9578 de Recherche et Vie en mentionnant "Nom + colloque".





Action bas

En mars, Qualias vous propose une action "bon d'achat" sur l'ensemble de la gamme des bas.

N'attendez plus et venez profiter d'un bon d'achat de 10€ par tranche d'achat de 50€ dans la gamme des bas.

Bon d'achat de 10 €*

*action valable du 1^{er} mars au 31 mars 2013. Les prix s'entendent TVA incluse. Les bons seront valables pour tout achat hors promotion de minimum 50€ dans votre magasin Qualias jusqu'au 30 avril 2013. Bon non remboursable en espèce. Offre non cumulable avec d'autres actions.

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

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