

ÇA SE PASSE

Stage sportif Promusport

Questions d'équilibre à Lobbes du 2 au 5 avril 2013. Pour les 3-6 ans : jouer les équilibristes, tester et développer son adresse en vélo, trottinettes, skates, sur un câble d'acrobate... Pour les 7-13 ans : en cuisine le matin pour un "Master chef" de plats équilibrés et en vadrouille l'après-midi pour rouler à toute allure sur skates, rollers ou caisses à savon (à créer).
 Prix MC : 48 EUR, non MC : 60 EUR.
 Garderies à partir de 8h et jusque 17h.
 Autres infos et inscriptions : 071/54.83.17 ou promusport.anderlues@mc.be

Journée marche et culture à Orval

Le jeudi 25 avril 2013, c'est au pied de l'abbaye d'Orval que les clubs de marche d'ÉnéoSport et les clubs d'Espace Culture d'Énéo Charleroi, vous invitent pour leur traditionnel rendez-vous annuel sportif et culturel. Balades, marches, musée, visite de l'abbaye, repas gaumais... Pour découvrir le programme complet, rendez-vous sur www.mc.be et cliquez sur l'onglet "agenda" dans la rubrique Self-service.
 Infos et inscriptions avant le 1^{er} avril au 071/54.84.08.

Babyfoire à Gerpinnes

Le samedi 23 mars de 9h à 14h30 au Collège Saint Augustin (entrée : rue Château d'en bas). Vêtements de 0 à 16 ans, jouets, BD, matériel de puériculture... Petite restauration et bar.
 Contact : M. Boulanger, infirmière ONE au 0499/57.27.17.

Formation pour adultes

La Fopes organise un master universitaire en politique économique et sociale pour adulte.
 Se former tout en travaillant, c'est possible. C'est le pari que rencontre la Fopes, depuis 39 ans, grâce à sa politique d'admission, son organisation horaire, la proximité avec les lieux et centres d'intérêt des étudiants, l'accompagnement de leurs efforts de formation...
 Master universitaire en politique économique et sociale, accessible grâce à la "valorisation des acquis de l'expérience" ou par des passerelles à certains diplômés de Hautes Ecoles.
 > Cours le samedi et un soir semaine ou un jour de semaine.
 > Dispositifs pédagogiques adaptés à des adultes.
 > Apprentissage coopératif.
 Cette formation interdisciplinaire dure trois ans. Elle comporte une année préparatoire et deux années de master. Elle s'organise en trois groupes dont les activités sont partiellement décentralisées. Prochaines séances d'information le samedi 16 mars à 10h à Nismes, Centre culturel régional Action Sud, rue Bassidaie, 6 (salle 2e étage) et le samedi 23 mars à 10h30 à Charleroi, Maison Lemaître, 6 Boulevard Devreux.
 Infos complémentaires au 010/47.39.08, via gisele.evrard@uclouvain.be ou sur www.uclouvain.be/opes

Vacances

Il reste quelques places pour les séjours suivants

Champagne du 26 au 28 avril

Hôtel le Mont Aimé **** à Bergères-les-Vertus. Prix en chambre double en demi-pension par personne : 552 EUR. Lic. A5018



Tyrol et les châteaux de Bavière du 2 au 9 mai

Hôtel Edelweiss *** à Götzen. Prix en chambre double par personne : 1.084 EUR. Lic. 078 95 0024



Bulgarie circuit du 30 mai au 13 juin

Prix en chambre double par personne : 1.428 EUR. Pension complète, voyage en avion, circuit en car. Lic. 04216



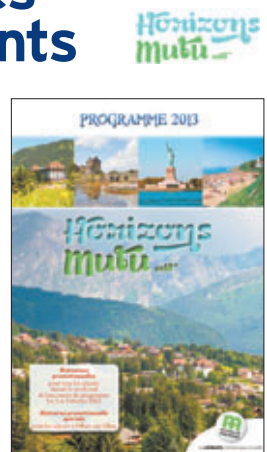
Villars-sur-Ollon (Suisse)

Hôtel Le Palace (entièrement rénové)
 Du 31 mai au 9 juin (10 jours) : 1.092 EUR par personne en chambre double.
 Du 3 au 9 juin (7 jours) : 844 EUR par personne en chambre double.
 Pension complète et déplacements en car de jour. Lic. A5654



Ecosse et les îles Hébrides du 18 au 25 juin

Prix en chambre double par personne : 1.856 EUR. Pension complète, voyage en avion, circuit en car. Lic. 078 95 0024



Bulgarie - Côte du soleil du 20 au 27 juin

Hôtel Fiesta Beach en bordure de mer avec piscine. Prix en chambre double par personne : 908 EUR. Pension complète, voyage en avion. Lic. 04216

Auvergne du 27 juin au 6 juillet

Hôtel Le Relais des Puy à Orcines. Prix en chambre double par personne : 1.084 EUR. Pension complète, déplacements en car de jour. Lic. A1294

La suite des séjours de septembre à décembre 2013 paraîtra dans une prochaine édition. Vous trouverez toutes les destinations en détails sur www.mc.be dans la rubrique "Nos mouvements" ou en tapant "Horizons Mutu" dans le moteur de recherche de la page d'accueil.

Une réduction est octroyée pour chaque voyage aux mutuellistes chrétiens. Pour les séjours en dessous de 500 EUR, réduction de 50 EUR. Pour les séjours de 500 à 1.000 EUR, réduction de 75 EUR. Pour les séjours de plus de 1.000 EUR, réduction de 100 EUR. Les personnes nées avant 1953 non affiliées à Enéo (anciennement UCP) bénéficient également d'une affiliation pendant d'un an.

Infos, inscriptions ou demande de la brochure HORIZONS MUTU asbl : 071/54.84.08, via horizonsmutu.mcho@mc.be ou encore Horizons Mutu, rue du Douaire, 40 à 6150 Anderlues.

La MC où je veux, comme je veux !

Un conseil personnalisé, des réponses à vos questions : la MC vous accompagne !

0800 10 9 8 7 (appel gratuit)

www.mc.be

Conseillers en agence

Boîtes aux lettres MC

La solidarité, c'est bon pour la santé

S'évader avec Altéo



Partir en vacances quand on souffre d'un handicap, qu'on se déplace en chaise roulante ou que l'on est fragilisé par la maladie... ? Oui, c'est possible avec Altéo ! Le mouvement des personnes malades, valides et handicapées vient d'éditer son nouveau catalogue proposant plus de 60 séjours, stages sportifs, stages de formation et pèlerinages en Belgique et à l'étranger pour toutes personnes quel que soit son handicap ou sa maladie.

Plus que toutes autres, les personnes handicapées et malades ont besoin de rompre avec leur quotidien en s'offrant des vacances. Pourtant l'inaccessibilité des sites et le besoin d'accompagnement rendent parfois difficiles ces moments d'évasion. Convaincu que les vacances constituent un droit pour tous, Altéo agit en offrant à de nombreuses personnes malades, handicapées, jeunes et moins jeunes, en famille, en couple ou seules, la possibilité de changer d'air.

Des séjours adaptés aux besoins de chacun

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). Des volontaires formés accompagnent également les vacanciers et contribuent, par leur engagement solidaire, à l'ambiance conviviale qui caractérise les séjours Altéo. Partir avec une telle équipe offre l'assurance d'être aidé et soutenu dans les gestes de la vie

quotidienne. Découvertes culturelles, détente, excursions, animations diverses... Tout est mis en œuvre pour passer de formidables vacances. Cette année, les équipes d'Altéo vous emmènent en France, en Egypte, Pologne, Tunisie... mais aussi en Belgique à Spa, Ostende, Nieuport...

Pour obtenir la brochure, contactez Martine Durieux au 071/54.84.33 ou via martine.durieux@mc.be. Brochure également consultable sur : www.alteoasbl.be

"Santé, vous avez dit santé ?"

Episode 4 : à la découverte de notre environnement physique

Air, eau, bruit, odeur, climat et changements climatiques, déchets, rayonnement, utilisation du territoire, environnement sûr, environnement intérieur, énergie, paysage.

Vous l'aurez compris à la lecture de la liste ci-dessus, l'environnement physique est un déterminant majeur de la santé. Dans nos pays industrialisés, les principaux problèmes dépendent de la pollution environnementale (air, eau, sol), des transports, de la qualité du logement et de la sécurité publique. De nouveau, comme pour l'environnement social, ce déterminant relève à la fois de l'individuel et du collectif.

Ville ou campagne

L'infrastructure routière, la sécurité, les espaces verts, la pollution extérieure, l'organisation des transports, la qualité des logements, etc. Tous ces éléments ont une influence, un impact sur notre santé dans son aspect global et dépendent des politiques publiques et de

la communauté dans laquelle nous vivons. Par exemple, les riverains de l'aéroport de Zaventem ou de Charleroi voient leur qualité de vie fortement influencée par le bruit des avions à longueur de journée... et de nuit !

Ce sont des exemples extrêmes, mais il est évident qu'habiter dans le centre d'une grande ville, dans une banlieue verte ou en pleine campagne peut influencer de façon marquée notre bien-être physique et psychologique. Avec des points positifs et négatifs de chaque côté. Pour la ville, l'avantage sera d'être proche d'un grand nombre d'infrastructures diverses : écoles, anima-

tions culturelles, sportives, moyens de transport, commerces, soins de santé... Mais avec du bruit, de la pollution atmosphérique, au cœur d'une circulation dense, en proie à de l'insécurité, des difficultés de logements, etc. Du point de vue communautaire, la façon d'agir positivement sur l'environnement physique, c'est : adopter des politiques et des programmes visant à améliorer la sécurité, la salubrité, les transports, le logement, la qualité de l'air et de l'eau.

A titre individuel, nous pouvons également améliorer notre environnement par des choix de consommation différents : utiliser moins la

Les principaux problèmes dépendent de la pollution environnementale (air, eau, sol), des transports, de la qualité du logement et de la sécurité publique.



Les groupes de l'Espace Citoyen de Dampremy et de la Braise avaient participé à notre concours photo sur les déterminants de la santé l'année dernière.

voiture, éviter les produits toxiques et polluants (insecticides, pesticides, eau de javel, produits nettoyants irritants...), éviter les produits "sur-emballés", acheter "local et de saison", trier les déchets, aérer la maison, respecter les limitations de vitesse (notamment en cas de smog). Les exemples sont nombreux.

Pour d'autres idées, consultez les sites de l'ICDI, de l'ONE (sur les pollutions intérieures), des CRIE

(Centres régionaux d'initiation à l'environnement).

Prêts pour de petits changements ? Partez !

//DOMINIQUE SERBRUYNS
INFOR SANTÉ

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

Nouveau

Handicap-Répit-Hospi : un nouveau service dédié à la personne handicapée

A l'heure où la crise s'installe dans de nombreuses entreprises, Aide & Soins à Domicile innove et développe ses activités. Focus sur un nouveau service : l'accompagnement des personnes handicapées lors d'une hospitalisation.

Une hospitalisation est souvent appréhendée, tant par le patient que son entourage. C'est d'autant plus vrai pour les patients handicapés, souvent plus sensibles aux changements d'environnement.

Pour la famille, être constamment auprès de la personne handicapée lors d'une hospitalisation peut s'avérer difficile. Grâce à ce nouveau service, le relais est assuré. Un éducateur vient au chevet de la personne handicapée pour que les soins continuent à se faire dans les meilleures conditions.

"Il est important de pouvoir assurer une présence connue et rassurante auprès de la personne porteuse de handicap si elle vient à être hospitalisée, souligne Nancy, éducatrice au service Handicap-Répit. Etre à ses côtés lors d'une hospitalisation lui

évitera de perdre totalement ses repères."

Le rôle de l'éducateur Handicap-Répit-Hospi

La démarche est de seconder le personnel soignant hospitalier, de communiquer avec la personne handicapée et la mettre en confiance. "Le personnel soignant hospitalier ne connaît pas la personne handicapée, il faut du temps pour la mettre en confiance, trouver le langage approprié. L'éducateur facilite le contact et par conséquent le bon déroulement des soins, explique Carine Torrekens, responsable de service Handicap-Répit. La famille peut souffler et assumer ses activités professionnelles et familiales, un visage familier est là pour assurer une

continuité de présence durant l'hospitalisation."

Un service de répit à domicile en plein développement

Aide & Soins à Domicile, offre depuis plusieurs années un service "Handicap-Répit". Ce service permet aux familles et aidants proches de souffler quelques heures en mettant à leur disposition une garde à domicile spécialisée pour s'occuper de leur enfant ou conjoint handicapé.

"Même s'il s'écoule parfois un an entre l'inscription au service et la programmation d'une aide, une fois celle-ci mise en place, la famille se rend compte que c'est bénéfique pour tout le monde."

ajoute la responsable. La personne handicapée y trouve rapidement des avantages ; les moments de répit sont pour elle un moment de détente et d'activités. Elle est valorisée, stimulée.

Trente familles sont actuellement aidées par le service Handicap-Répit. Nul doute que la demande de répit qui est en constante augmentation à un bel avenir devant elle.

Pour plus d'informations prenez contact avec Carine Torrekens, responsable du service Handicap-Répit Aide & Soins à Domicile au 071/59.99.00 ou via handicap.repit@fasd.be

La MC du Hainaut oriental rembourse jusqu'à 96 heures par an à ses affiliés

"Etre aux côtés de la personne handicapée lors d'une hospitalisation lui évitera de perdre totalement ses repères."



BON À SAVOIR

Séance d'infos pour les personnes en incapacité de travail et en invalidité

/// Vous êtes en incapacité de travail ou "invalide" depuis peu ? Vous vous sentez incompris, désemparé, perdu dans les démarches à effectuer, les papiers à remplir ? Vous ignorez les avantages sociaux dont vous pouvez bénéficier, les organismes qui peuvent vous aider ?

La Mutualité chrétienne en collaboration avec l'asbl Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, vous propose une séance d'infos sur le cap difficile du passage en invalidité.

>> Triple objectif

- > Vous expliquer la procédure de passage en invalidité : quels papiers remplir, quelles démarches faire pour continuer à bénéficier de tous ses droits ;
- > Vous présenter les avantages sociaux et autres liés à ce statut ainsi que les diverses activités du "groupe Invalides" actif au sein d'Altéo ;
- > Vous donner des conseils et des idées pour vivre au mieux possible au quotidien.

Cette séance d'informations est ainsi l'occasion de rencontrer des professionnels (travailleurs sociaux, conseillers mutualistes) spécialisés dans le domaine de l'invalidité ainsi que membres du "groupe Invalides", créé au sein de l'asbl Altéo pour défendre les droits et les intérêts de l'ensemble des invalides.

Le lundi 18 mars de 9h à 11h30 à la salle du MOC, rue du Marché 6 - 7100 La Louvière.
Infos et inscriptions au 071/54.84.43 ou via sabine.kawecki@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