

ÇA SE PASSE

Après un divorce ou une séparation, prendre le temps...

///
Le service d'accompagnement des personnes divorcées (Pastorale des Familles) invite à une journée de réflexion et de partage, les hommes et les femmes qui, seuls après la séparation du couple, sont en recherche, en besoin d'aide pour traverser l'épreuve, apprivoiser la solitude, pour (re)vivre !

Exposé par Florence Noël, conseillère conjugale : "Prendre du temps pour panser ses blessures, prendre du temps pour penser son futur."

Date : samedi 27 avril de 9h à 17h

Lieu : 36, rue Pintamont à 7800 Ath

Prix : 10 EUR

Renseignements : inscription obligatoire avant le 24 avril au 069/77.36.06 ou au 0478/44.95.77 ou par mail : journees.sedi@gmail.com

Séances d'information à l'attention des futurs parents

///
Parce que devenir parents n'est pas un jeu d'enfant, le service de Maternité du Centre Hospitalier de Wallonie picarde lance des séances d'information à l'attention des futurs papas et mamans. À travers des exposés et des stands interactifs, ces derniers pourront trouver une réponse à leurs questions, et ainsi moins appréhender la grossesse, l'accouchement et l'arrivée d'un bébé.

Date : La prochaine séance se déroulera le samedi 25 mai, de 10 à 12h.

Lieu : Chwapi site Notre-Dame - Salle de l'Echaudoir - 9, avenue Delmée - 7500 Tournai.

Infos & inscriptions: 069/33.10.60 ou service.communication@chwapi.be.

Entrée gratuite.

Ecouter et découvrir les oiseaux à l'aube

///
Le 1^{er} mai, le Parc Naturel des Plaines de l'Escaut vous invite à découvrir les oiseaux siffleurs et chanteurs de nos plaines agricoles, lors d'une balade matinale.

Lieu : Le départ se fait à 6h30 du matin face à l'église de Rumes, le 1^{er} mai. La randonnée-découverte s'achèvera vers 10h.

Animation gratuite, inscription obligatoire pour une bonne organisation

Infos et inscriptions : 069/77.98.10 ou par e-mail

via accueil@plainesdesescaut.be.

Faites du sport

La Mutualité chrétienne soutient les joggeurs de l'ACRHO

En français, cela veut dire que la Mutualité chrétienne soutient l'Amicale des Courses sur Routes du Hainaut Occidental. En effet, depuis maintenant 7 ans, la MC soutient cette association qui patronne 40 courses à pied de février à novembre.

Chaque semaine, ces courses sont le rendez-vous incontournable des amateurs de courses à pied sur route qui, quel que soit leur niveau, trouvent du plaisir à se retrouver ensemble dans le cadre d'un challenge dont l'organisation n'est plus à prouver.

La Mutualité chrétienne, dans le cadre de son avantage "Sport et diététique" soutient également tous les coureurs qui participent au minimum à dix courses organisées par l'ACRHO. Ceux-ci peuvent faire remplir en fin de saison le formulaire "Demande d'intervention - Sport et diététique" par le président ou le trésorier de l'ACRHO et ainsi prétendre à un remboursement pouvant aller jusqu'à 40 euros par an, et ce, quel que soit l'âge.

Nous publierons la suite du calendrier 2013 dans nos prochaines éditions.

Retrouvez toutes les infos sur le site www.acrho.be.



Samedi 27 avril à 15h

La Ronde du Pays Vert - Ath
Parcours campagnard, légèrement vallonné de 11,6 km

Renseignements : Jacques Houyoux 0475/52.48.39

Samedi 4 mai à 15h

Jogging de l'Ecole verte - Rumillies
Parcours légèrement vallonné (2 petites bosses) de 11,3 km avec chemins agricoles sur 1 km.

Renseignements : Dany Duvivier 0473 81 21 30
dany_duvivier@voo.be - Miguel Vinchent 069/44.50.05 (après 18 h.)

Mercredi 8 mai à 19h45

Jogging du Foyer - Roucourt
Parcours plat et campagnard de 9,6 km, passage par le Château d'Arondeau et le long du canal.

Renseignements : Alexandre Reybroeck 0497/80.05.25
a.reybroeck@hotmail.com

Samedi 11 mai à 15h

Jogging du Collège de Kain - Kain
Parcours vallonné de 15 km.

Renseignements : Philippe Baudar 069/64.04.57 - 0476/73.70.21 - François Hacha 069/21.55. 89

Samedi 18 mai à 15h

L'enfer des Collines - Oudeghien
Parcours très vallonné de 22.8 km. Course nature, la moitié sur asphalte, l'autre moitié sur chemins agricoles et sentiers forestiers.

Renseignements : Cart Tuytens 069/54.86.44 - Marc Vander Massen 0495/57.85.53

Lundi 20 mai à 10h

Jogging du vieux canal - Maubray
Parcours légèrement vallonné de 11,2 km.

Renseignements : Paul Scolas 0498/87.87.17

Samedi 25 mai à 15h

La foulée arnoise - Anvaing
Parcours vallonné de 10,5 km sur chemins campagnards asphaltés, avec la traversée du parc du Château d'Anvaing.

Renseignements : Alain Audoor 0497/33.25.45 - Damien Van Driesche 0497/68.77.89

Samedi 1^{er} juin à 15h

La Kainoise - Kain
Parcours de 21,1 km sur routes campagnardes asphaltées.

Renseignements : Jean-Claude Montignie 0495/36.69.86 - Gaëtan Cornu 0498/83.24.59

Samedi 15 juin à 16h

Les crêtes du Tournaisis - Thimougies
Parcours de 13,95 km vallonnés sur routes campagnardes asphaltées.

Renseignements : Maguy Betermiez 0475/44.41.80 - Simon Voiturier 0479/37.98.93

Samedi 22 juin à 16h

La Ronde des Moulins - Ogy
Parcours légèrement vallonné de 11,7 km sur routes campagnardes asphaltées.

Renseignements : Paul-Emile Declèves 0472/74.11.42 ou 068/44.85.20 (soir) - Michel Criqueleion 0477/34.05.64

Samedi 29 juin à 16h

Jogging de Popuelles - Popuelles
Parcours campagnard, légèrement vallonné de 13,25 km.

Renseignements : Norbert Devroede 069/85.80.46 - Christian Mol 069/85.82.87

Samedi 6 juillet à 15h

Jogging du Floe et du Souvenir - Tournai
Parcours légèrement vallonné de 10,95 km, tous types de terrains : asphalte, pavé, chemins agricoles et chemins forestiers.

QUALIAS
Sociétés - Services - Support - Location
Personne Malade détentrice

Bougeons !

Roll Z
Le déambulateur et chaise roulante : 2 en 1 !

Continuez à bouger, à découvrir et à avancer ! Profitez de la liberté de mouvement. RollZ de Mobio, ce déambulateur design et ergonomique vous permettra d'aller là où vous voulez, aussi longtemps que vous le voulez.

En effet, le RollZ Motion peut se transformer en chaise roulante en un tour de main ! Demandez conseil à votre spécialiste mobilité Qualias et venez découvrir toute notre gamme mobilité en magasin.

Liste des magasins

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

www.qualias.be

*action valable du 1^{er} mai au 31 mai 2013. Offre non cumulable avec d'autres actions.

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

Le bénévolat : des vacances pas comme les autres

Ce 2 avril, il faisait vraiment froid mais un vent de chaleur incroyable nous envahit dès que nous franchissons le Gîte du Grand Rieu, à Frasnes-lez-Anvaing, en plein cœur du Pays des Collines où séjournait un groupe de vacanciers d'Altéo.

Altéo, c'est quoi ?

Altéo, ce sont des centaines de bénévoles, jeunes et moins jeunes qui, entre autres activités, chaque année consacrent quelques jours de leurs congés à accompagner des personnes handicapées en vacances.

"Wouah ! Quel courage" diront certains. "Je trouve ça super, mais je ne sais pas si je serais capable, moi, de faire ça...", diront d'autres.

Ce à quoi un volontaire d'Altéo vous répondra toujours "Il faut avoir essayé au moins une fois pour comprendre... On ne "sacrifie" pas une semaine de notre temps, en venant ici. Pas du tout, bien au contraire ! On passe une semaine à rire, à ne pas se prendre la tête, à ne penser qu'au moment présent, à écouter, à papoter, à se balader avec les personnes, à échanger... Je passe une semaine ici à me marrer... Que demander de plus, c'est ça les vacances !"

Anne, volontaire dans le séjour de Frasnes, nous confie qu'il y avait long-



temps qu'elle n'avait plus eu autant de fous rires. Et on se rend très vite compte, lorsqu'on fait connaissance avec quelques vacanciers, de la bonne humeur qui règne dans le séjour. Personne ici ne se prend au sérieux, ni volontaires, ni vacanciers. Chacun fait de son mieux pour que la vie en groupe soit agréable et que tous puissent passer une chouette semaine de vacances.

Guillaume se repose... C'est ça les vacances !

Nous sommes mardi midi et Guillaume, en vacances à Frasnes depuis samedi, se repose devant la télévision, il regarde Les Zamours, sur France 2. Il nous salue dès notre arrivée et nous demande très vite quels sont nos prénoms. Il les répète quelques fois pour ne pas les oublier. Et puis, il nous explique qu'il se repose un peu devant la télé parce qu'il a été se balader la veille. Il faut préciser que Guillaume est un jeune homme d'une trentaine d'années qui semble en pleine forme physique... Mais, pour lui, le début de semaine est toujours "difficile", dit-il, il

doit "se reposer de son w-e". C'est comme ça, tous les lundis, il doit se reposer de son w-e... Et encore un peu le mardi, sinon, il ne récupère pas. Et lorsque nous l'interrogeons sur son w-e "chargé", il nous explique qu'il n'a fait que les plus petites balades proposées par les bénévoles, pas les grandes, pour ne pas trop se fatiguer. En somme, Guillaume a tout compris à la vie, il s'économise en permanence, pour ne jamais être trop fatigué... Mais son débit de paroles atteste bien qu'il n'est pas si fatigué !

Ne jamais se fier aux apparences...

Un peu plus tard, à table, nous faisons la connaissance de Vanessa. Vanessa a un look très militaire et une coupe de cheveu punk digne d'un chef mohican, rasée sur les côtés avec une crête au centre... A première vue, pour certains, un look qui pourrait sembler un peu "effrayant"... Mais dès que nous discutons avec elle, nous faisons la connaissance d'une jeune fille vraiment charmante, qui aime discuter et affiche un doux sourire sur son visage. Vanessa est une jeune fille très interpellante avec qui on a plaisir à discuter, qu'on aimerait mieux connaître, qu'on a envie de comprendre. Les quelques heures passées avec elle nous ont de suite donné envie de passer bien au-delà des apparences pour faire plus ample connaissance.

Une demande en mariage

Un séjour Altéo, lorsqu'on est une "gentille bénévole", comme peuvent dire certains vacanciers, c'est aussi parfois recevoir l'une ou l'autre demande en mariage quelque peu inattendue... Nous avons notamment été témoins de la demande adressée à Anne, par un vacancier trisomique. Fou rire général devant le peu de complexe et de réserve de ce vacancier qui lui a adressé sa demande devant tout le groupe avec un sourire complice tout en nous expliquant à tous, dans les détails, comment il envisageait la cérémonie, la messe de mariage, la voiture des mariés, la réception, le voyage de noces... Aucun détail n'avait été oublié. Qui a dit que le romantisme se perdait ?



Etre bénévole à Altéo, ça signifie quoi ?

"Il n'y a pas de recette du "bon" bénévole, à Altéo. Il faut surtout avoir envie d'aller à la rencontre des personnes, être curieux de leur vie, de leur vécu, de leurs attentes... Il ne s'agit pas d'une relation maternante, mais plutôt d'un échange entre deux adultes.

Dans ce cas-ci, nous explique Marie-Jo, la responsable du séjour, c'est un séjour uniquement destiné à un public de personnes handicapées mentales et/ou sensorielles. Parfois il faut rappeler le cadre, les règles, pour éviter que tout ne parte en vrille... Parfois, le bénévole encourage certains à se dépasser. C'est du cas par cas.

Ici, on est 11 volontaires pour encadrer 17 personnes. On a également 2 intendantes avec nous. Dans nos vacanciers, nous avons 2 personnes autistes et 3 personnes aveugles qui nécessitent un encadrement plus important pour participer à toutes les activités, mais nous faisons en sorte, dès le premier jour, qu'elles aient leurs repères dans le bâtiment et qu'elles puissent aussi se débrouiller au maximum de façon autonome... Avec les personnes aveugles, nous avons repéré les toilettes et la chambre des bénévoles la plus proche, si elles doivent se lever la nuit par exemple.

Pour certains vacanciers, il va aussi falloir veiller à leur toilette et parfois même les aider, mais pas pour tous. Certains vacanciers sont d'ailleurs excessivement maniaques quand il s'agit de faire leur toilette.

On fait toujours en sorte que les bénévoles qui accompagnent ces moments plus intimes soient à l'aise avec ça et qu'il y ait un chouette contact entre les deux personnes de manière à ce que ça ne soit embarrassant pour personne. Un nouveau bénévole sera toujours accompagné par un bénévole aguerri s'il est confronté à ces situations parfois plus embarrassantes."

Devenir bénévole pour Altéo, c'est être "open" et prêt pour une nouvelle aventure humaine...

Si cette expérience de bénévolat vous tente, si vous avez envie d'en savoir plus, n'hésitez pas à contacter Altéo :

- pour Tournai-Ath-Lessines-Enghien au 069/25.62.68
- pour Mouscron-Comines au 056/39.15.14
- pour Mons-Borinage au 065/40.26.46

Altéo organise de très nombreux séjours de vacances, en Belgique et à l'étranger, pour les personnes malades, handicapées physiques, mentales, sensorielles... N'hésitez pas à vous montrer curieux.

INFO MUTUALITÉ

Nos bureaux seront fermés le 30 avril

///

Nos bureaux seront fermés le 30 avril

L'ensemble de nos points de contact seront fermés le **mardi 30 avril** et le **mercredi 1^{er} mai**.

Nos bureaux seront ouverts aux heures habituelles les autres jours de la semaine.

Nous vous prions de nous excuser pour les inconvénients que cela pourrait vous occasionner.

Retrouvez tous nos horaires sur les sites www.mc.be ou au 0800 10 9 8 7.

CONFÉRENCE-DÉBAT

Quand la sécurité sociale se détricote

///

En cette période de crise où les inégalités ne cessent de grandir, le Mouvement ouvrier chrétien (MOC) de Wallonie picarde et ses organisations constitutives s'inquiètent des pertes de solidarité, d'efficacité et de performance de notre système de sécurité sociale au vu du transfert de certaines compétences de sécurité sociale vers les entités fédérées sans réelle contrepartie financière...

Dans le climat d'austérité ambiant, on peut craindre que de plus en plus de citoyen(ne)s se trouvent exclu(e)s de la sécurité sociale et contraint(e)s de se tourner vers le CPAS. Pensons par exemple aux demandeur(se)s d'emploi qui continueront de se voir exclu(e)s du chômage ou dont le montant des allocations descendra sous le seuil de pauvreté. Pensons aussi à l'ensemble des allocataires du revenu d'insertion qui risquent de se retrouver, du jour au lendemain, sans aucune ressource financière.

Le MOC est bien conscient qu'il faudra faire preuve de beaucoup de créativité, d'ingéniosité pour faire face aux nouvelles demandes qui vont affluer vers les services communaux.

Dans cette volonté conjointe que nous avons de voir chaque citoyen(ne) évoluer dans la dignité, la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie, la CSC Hainaut Occidental, les Equipes Populaires Hainaut Occidental, Vie Féminine région picarde et le CIEP-MOC Wallonie picarde ont le plaisir de vous inviter à une conférence-débat.

Afin de mieux comprendre et défendre notre système de sécurité sociale, différents intervenants seront présents :

- **Pierre Reman**, économiste, directeur de la Faculté ouverte de politique économique et sociale à l'Université catholique de Louvain : "La sécurité sociale et ses enjeux."
- **Fabienne Defert**, directrice des services sociaux du CPAS de Péruwelz : "De la sécurité sociale à l'action sociale"
- **Témoignage de Vie féminine** : "Au féminin précaire l'individualisation des droits."

Date : mercredi 29 mai à 20h

Lieu : "Notre Maison", avenue des Etats-Unis, 10 à Tournai

Invitation cordiale à tous, entrée gratuite

Renseignements : 069 880 772 ou elise.depauw@ciep-ho.be

SPORT ADAPTÉ

Le Cercle des Collines fête ses 35 ans

///

>> Journée sportive gratuite

Une journée sportive en intégration pour personnes handicapées et valides est organisée par le Cercle des Collines dans le cadre de ses 35 ans. Au programme : des activités sportives (entre autres : tir à l'arc, aquagym, cyclodanse, pétanque, plongée, marche ...) mais aussi des démonstrations. La journée, entièrement gratuite, se déroulera le samedi 27 avril à partir de 9h30 au Hall sportif et piscine de Lessines (Bd Emile Schevenels, 24b).

Prévoir un pique-nique, soupe et boissons seront en vente sur place.

Renseignements et inscriptions par téléphone au 02/246.42.28 ou par mail à claire.coche@mc.be.