

ÇA SE PASSE

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

Vous êtes en incapacité de travail ou "invalidé" depuis peu ? Vous vous sentez 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'info sur le cap difficile du passage en invalidité.

- L'objectif de cette séance d'information est triple :
- > Expliquer la procédure de passage en invalidité : quels papiers remplir, quelles démarches à faire pour continuer à bénéficier de tous ses droits ;
  - > Présenter les avantages sociaux et autres liés à ce statut ainsi que les diverses activités pour les invalides ;
  - > Donner des conseils et des idées pour vivre le mieux possible cette période difficile de la vie.

Vous aurez 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.

Quand : le lundi 24 juin de 13h30 à 15h30  
 Où : Mutualité Chrétienne - Grand-Rue 38 - 6460 Chimay  
 Inscription et informations : Sabine Kawecky au 071/54.84.43 ou par mail : sabine.kawecky@mc.be.

Le jogging des ascenseurs

Venez courir 6, 10 ou 20km lors du jogging des ascenseurs, à La Louvière. Si vous vous inscrivez via la Mutualité chrétienne, vous aurez de nombreux avantages : nous rentrons votre inscription auprès de l'organisateur et nous retirons votre dossier. Nous vous accueillons dès 13h30 dans nos bâtiments, 2, rue du marché (Place Mansart) où vous pourrez retirer votre dossier. Vous aurez aussi la possibilité de venir vous changer dans des vestiaires hommes et dames mis à votre disposition. Pour finir, après la course, venez vous restaurer dans une ambiance conviviale.

Quand : le dimanche 16 juin.  
 Prix : 7 EUR  
 Renseignements et inscriptions : Promusport, 40 rue du douaire, Anderlues - 071/54.83.17 - promusport.anderlues@mc.be  
 Attention, inscription jusqu'au 13 juin inclus.

INFO MUTUALITÉ

Horaire pendant les vacances d'été Du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août inclus

Les permanences ci-dessous restent ouvertes aux horaires habituels

>> Permanence de mutualité

Beaumont	Rue F. Dutry 17	071/58.71.73
Charleroi,	Boulevard Tirou 161	071/20.26.26
Chimay,	Grand Rue 38	060/21.26.03
La Louvière,	Rue du Marché 2	064/23.64.11
Lobbes,	Rue de la Station 17	071/54.83.70
Soignies,	Rue de Mons 16	067/34.19.40

>> Permanence du service social

Charleroi,	Boulevard Tirou 161	071/20.26.13
La Louvière,	Rue du Marché 2	064/23.64.17
Lobbes,	Rue de la Station 17	071/54.83.73

Les horaires des autres permanences seront modifiés pendant cette période. N'hésitez pas à contacter le 0800/10 9 8 7 pour en savoir plus ou consultez notre site Internet www.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

Activités sportives

La botte à la Bougeotte

Les comités mutualistes de Beaumont, Sivry et Froidchappelle vous invitent à bouger le samedi 29 juin de 9h30 à 16h30, au Hall omnisport de Rance. Accès gratuit pour tous ! Lors de cette journée, une multitude d'activités sportives sous le signe de la découverte pour petits et grands seront organisées. Alors, n'hésitez plus et venez nous rejoindre pour un programme bien rempli.

Activités se déroulant toute la journée :

- > **Parcours vélo.** Deux parcours vous seront proposés. Un parcours de 5 à 6km (Rance - Froidchappelle - Rance). Ce parcours est accessible aux marcheurs, trottinettes, poussettes... Départ prévu entre 9h30 et 11h30. Un parcours de 20km vous est aussi proposé. (Rance - Solre-Saint-Géry - Rance).
- > **Parcours santé et nature.** Venez découvrir et/ou reconnaître les essences tout au long d'une ballade, le long du RAVEL grâce à des animations et des jeux.
- > **Démonstrations et initiations vélos adaptés.** Parcours le long du RAVEL. Un ravitaillement vous sera offert par nos collaborateurs d'Accesport à Froidchappelle.
- > **Pitree de clown.** Un clown itinérant se baladera sur le site pour

vous faire rire. Attention à vos zygomatiques ! De 10h30 à 15h30.

> **Yamakasi et Spéléobox.** Parcours en hauteur ou découverte de la spéléo...A vous de choisir entre le ciel ou les dessous de la terre.

**Activités se déroulant le matin :**  
 > **Distribution de cadeaux pour les enfants de 0 à 12 ans.** Les membres MC, munis de leur lettre d'invitation, recevront un jeu éducatif.

Activités se déroulant l'après midi :

- > **Activités proposées par les plaines de Jeunesse & Santé.** Découvrez le monde des plaines récréatives de Jeunesse & Santé et venez faire connaissance avec les animateurs qui s'occuperont de vos enfants pendant les plaines de Sivry, Froidchappelle et Thirumont.
- > **Démonstration de cyclo danse,** une discipline permettant aux personnes en chaise roulante d'accéder aux plaisirs de la danse. A 15h dans le hall omnisport.
- > **Démonstration de Qi Gang,** une gymnastique traditionnelle chinoise, science de la respiration. A 15h, dans le hall omnisport.

Visitez aussi les stands de nos partenaires et découvrez ce qui se dé-



roule du côté de chez vous pendant les vacances.

Une petite restauration et un bar seront prévus.

Chiens admis.  
 Les activités sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Si vous avez des difficultés pour vous déplacer, il est possible de disposer du véhicule adapté de la Mutualité chrétienne. Contactez Alain Lagasse au 071/54.84.43

Informations :  
 Benjamin Sottiaux - 071/54.84.03  
 benjamin.sottiaux@mc.be

Été 2013

Il reste encore des places pour certains séjours !



N'hésitez plus et venez passer un été fantastique dans les séjours de Jeunesse & Santé. Auprès d'animateurs brevetés et de moniteurs agréés, ces séjours seront remplis d'aventures, de rires et de découvertes pour vos bambins.

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).

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

> **Erezée**  
 Du 1<sup>er</sup> au 08 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.: 071/54.84.02  
 Fax : 071/54.83.07 - js.anderlues@mc.be

Journée mondiale de l'environnement

# Non au gaspillage !

Ce 5 juin, c'était la journée mondiale de l'environnement. Cette année, elle était placée sous le signe du gaspillage alimentaire. Saviez-vous qu'un belge, en moyenne, gaspille 15 à 20 kilos de denrées par an ? Un non-sens écologique, social et financier !

**Aujourd'hui**, un ménage belge jette en moyenne 174 EUR par an à la poubelle. Gaspiller, c'est aussi un non-sens social quand on sait qu'un quart de la population mondiale souffre de malnutrition. Alors, gaspiller moins, c'est possible et surtout nécessaire pour la terre et votre portefeuille. Certains ont déjà fait le pari d'y arriver. Le gaspillage se situe à toutes les étapes de la consommation, du magasin jusqu'au frigo.

### Au magasin...

Des supermarchés et enseignes participent déjà à réduire le gaspillage en utilisant autrement les "déchets" qu'elles produisent. "Lorsqu'on est commerçant, c'est vraiment difficile de commander juste la quantité nécessaire, nous explique Georges Paul, responsable du rayon frais au Cora de Châtelineau. Nous essayons mais il nous arrive de commander plus que la quantité qui sera vendue. Ensuite, en bon commerçant, on doit sortir des rayons certains produits avant

leurs dates de péremption. Car on ne peut pas vendre des produits qui doivent être consommés le jour même à nos clients." Plusieurs produits ne sont plus vendus aux clients car leurs dates de péremption sont trop proches. Mais ils sont toujours consommables. Que faire alors de ces invendus ? "Nous faisons deux choses. Une fois par jour, la banque alimentaire de Charleroi vient chercher certains invendus qu'elle redistribue à ses bénéficiaires. Elle prend ce dont elle a besoin. C'est plus ou moins 100 kilos par jour qui partent. Et, bien sûr, on ne leur donne pas des produits périmés. Le reste, quand à lui, est jeté et une entreprise de bio-méthanisation vient les chercher." La bio-méthanisation est un processus de dégradation des matières organiques, dont la nourriture, en l'absence d'air et d'oxygène. Cela produit des gaz que l'on peut utiliser comme

énergie renouvelable. "Nous vendons aussi des sacs de vieux pains qui ne sont plus consommables". Outre les efforts que fournit cette enseigne, c'est aussi au consommateur de faire attention. "Lorsque vous achetez des aliments, nous conseille Georges Paul, ne prenez plus les dates de péremption plus longues. Privilégiez les plus courtes. Dans le magasin, il y a plusieurs dates de péremption dans le stock. Le client a tendance à prendre celle qui dure le plus longtemps. Alors, nous devons jeter plus car les dates arrivent à terme. Si le client n'achète pas ces produits, nous serons obligés de les retirer des rayons. Certains abandonnent aussi leurs achats dans les rayons car ils changent d'avis ou préfèrent acheter autre chose. Souvent, ils le déposent là où ils sont et, s'il s'agit de produits frais, nous devons les jeter car la chaîne du froid a été rompue."

**Saviez-vous aussi que votre frigo est composé de quatre zones de fraîcheur différentes ? Renseignez-vous car la température diffère dans ces quatre zones.**



### Chez soi...

Le gaspillage, c'est aussi chez soi qu'il faut y faire attention. En achetant de trop, en ne consommant pas tout, en jetant les restes, etc. Quelques petits conseils sont à prendre en compte pour moins gaspiller. Avant d'aller faire les courses, faites l'inventaire de ce qu'il vous reste et établissez une liste de courses. Pourquoi ne pas rédiger les menus de la semaine ? Vous savez ainsi exactement ce que vous allez prendre et vous n'achetez pas de trop. Pendant vos emplettes, suivez votre liste et ne vous laissez pas tenter. Examinez les dates de péremption et les éti-

quetages. Achetez aussi des quantités adaptées à votre consommation. Respectez la chaîne du froid, même lors de vos courses. En revenant du magasin, rangez à l'avant du frigo ce qui doit être mangé rapidement. Saviez-vous aussi que votre frigo est composé de quatre zones de fraîcheur différentes ? Renseignez-vous car la température diffère dans ces quatre zones.

N'oubliez pas aussi de cuisiner vos restes ! De nombreux sites regorgent de recettes succulentes pour accommoder vos restes.

## La santé des jeunes

# Les jeunes se sentent-ils seuls ?

Nous continuons notre série sur la santé des jeunes à partir de l'enquête du SIPES. Dans ce numéro nous abordons l'environnement familial et social des bambins. Une occasion de voir que les adolescents se sentent entourés mais parfois seuls.

**Aujourd'hui**, dans la province du Hainaut, 21% des jeunes de 12 à 20 ans se sentiraient fréquemment seuls. Ce sentiment de solitude aurait un impact sur le sentiment de bonheur ressenti par les jeunes et leur confiance en soi. Mais faut-il s'inquiéter ? Selon les psychologues du planning familial "La Bulle" à La Louvière, Patricia Vandervlies et Caroline Leclercq, le besoin de solitude est caractéristique du comportement de l'adolescent. "Durant cette période, l'adolescent est en train de quitter le nid et veut, en même temps, garder un pied dedans. Il vit aussi plusieurs stimulations parfois très dures qui se jouent dans d'autres contextes : un copain qui rompt avec lui, des moqueries scolaires, etc. Tout ceci est tellement complexe que l'isolement est parfois la seule solution que l'adolescent trouve."



© J.S. Hainaut Oriental

porte ou vous interdit d'entrer dans sa chambre. Il est important de voir l'isolement et la solitude dans un contexte global avec l'école, les amis, les activités extrascolaires, etc.

### L'adolescent, sa famille et ses amis

88,8% des adolescents déclarent, en Fédération Wallonie-Bruxelles, avoir au moins 3 amis proches. Selon l'enquête, ce facteur serait associé au sentiment de bonheur et de confiance en soi. La proportion de jeunes qui se sentent heureux est plus élevée parmi ceux qui ont au moins 3 amis. Même si nos jeunes se sentent parfois seuls, ils sont entourés et peuvent se confier en cas de problèmes. Selon nos psychologues, le groupe de pairs est très important à l'adolescence. Il devient une référence. "C'est un groupe ressource pour l'adolescent, nous dit Caroline Leclercq. C'est à lui qu'il va se confier." Les amis sont donc une part importante dans la vie de l'adolescent.

Les jeunes se rendraient aussi compte des enjeux liés aux liens d'amitié que l'on retrouve sur les réseaux sociaux comme Facebook. Ils comprendraient son système. "Lors d'une de nos animations, nous sommes arrivés à discuter sur ce sujet, nous dit Caroline Leclercq. C'est vrai, certains se sentaient dépassés. Mais beaucoup d'autres étaient tout à fait clairvoyants sur ce qu'il y avait derrière, sur le fait d'avoir 200 copains. Bien plus qu'on aurait pu le croire."

Toujours en fédération Wallonie-Bruxelles, un jeune sur trois déclare pouvoir dialoguer facilement avec ses deux parents. La communication avec les parents joue aussi un rôle dans le sentiment de bonheur et de confiance en soi.

Nos adolescents ont donc un besoin d'être seul de temps en temps, tout en se sentant entourés.

## BON À SAVOIR

### Partir en toute sécurité

/// La Mutualité chrétienne est avec vous, même à l'autre bout du monde. Elle vous accompagne avant et pendant votre voyage.

#### Avant votre voyage

Lorsque vous partez, selon votre destination, vous êtes parfois dans l'obligation de vous faire vacciner. Sachez que la MC intervient dans vos vaccins. Si vous achetez un vaccin auprès d'un pharmacien, demandez-lui une attestation BVAC (attestation de prestations pharmaceutiques remboursables dans le cadre d'une assurance complémentaire).

Remettez ensuite cette attestation à la mutualité. Si vous vous faites vacciner dans un centre de vaccinations, munissez-vous d'un formulaire "Preuve d'achat de vaccins pour voyageurs". Vous pouvez également vous le procurer auprès de votre conseiller mutualiste. Une fois ce formulaire complété et signé par le médecin qui a administré le vaccin, remettez-le à la mutualité. Vous bénéficiez d'une intervention annuelle jusqu'à 25 EUR par bénéficiaire et quel que soit l'âge.

#### Pendant votre voyage

Grâce à votre assurance complémentaire, si vous êtes malade ou victime d'un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas, l'assistance voyage de la MC. Vous recevrez ainsi l'aide nécessaire et une intervention dans les frais des soins médicaux urgents. Mutas est valable partout dans le monde sauf si la région dans laquelle vous vous rendez est à risques. En cas d'hospitalisation, Mutas doit être averti au plus tard dans les 48 heures qui suivent le début de l'hospitalisation. N'oubliez pas d'emporter votre "World Assistance Card", un aide mémoire pratique et utile.

#### Pour en savoir plus

Pour plus d'infos sur l'assistance voyage de la MC ou les cas particuliers, procurez-vous le dépliant disponible gratuitement auprès de votre conseiller mutualiste ou téléchargeable sur [www.mc.be](http://www.mc.be)

