

ÇA SE PASSE

**Conférence : "Vivre le Miracle de l'Amour et Savourer la Tendresse de l'Univers"**

///  
Le 24 septembre - à 19h30 - salle du MOC - rue du Marché 6 - 7100 La Louvière

Qui vous a jamais dit que vous n'étiez pas complet ? Qui vous a raconté que la moitié de la vie se compose de "Je ne peux pas" ? Qui vous a convaincu de vous soumettre aux règles déterminées par d'autres ? Qui vous a dit que la réalité se trouve aux antipodes de vos rêves ? Qui vous a montré un miroir où ne se reflète que l'ombre de la vie ? Qui vous a donné un tas d'idées au goût si amer ? Et finalement, qui vous a conseillé de rester vigilant car dans la vie il n'y aurait que peu d'amis et bon nombre d'adversaires ? La réponse à toutes ces questions : C'est vous ! Un jour vous avez décidé d'adopter un tel esprit ! Le moment est venu de lâcher ces idées erronées, ces "bons conseils", ces irréalités, et de retrouver la vérité ! Par Ulrike Müller, naturopathe et maître reiki.

Prix : donatation libre  
Renseignements et réservation obligatoire : Altéo asbl :  
Martine Durieux : 071/548.433 ou [martine.durieux@mc.be](mailto:martine.durieux@mc.be)

**Journée festive chez Hôpi-clown**

///  
Le samedi 14 septembre - repas à 12h30 ou souper à 18h - Ecole Saint Joseph - Rue des Prés Burniaux, 1 - 6250 Presles

L'asbl Hôpi-clown, créée en 1996 et active dans toute la Wallonie ainsi qu'à Bruxelles, est constituée d'une soixantaine de clowns hospitaliers qui arpentent les couloirs, une ou deux fois par semaine, dans plus de trente services de pédiatrie et hôpitaux de jour.

Venez partager un repas et nous aider.

Prix : Entrée- Plat - Dessert : 18 EUR pour les adultes et 9 EUR pour les enfants (- 12 ans). A verser sur le compte pour confirmation : BE88 7320 3040 8541. Communication : Journée festive + nombre d'adultes et nombres d'enfants + heure du repas  
Renseignements et réservation obligatoire : [secretariat@hopiclown.be](mailto:secretariat@hopiclown.be) - 071/593.034 ou [traiteur.luc.badot@euphony.net](mailto:traiteur.luc.badot@euphony.net) - 0476/393.050



OFFRE D'EMPLOI

ASBL Centre Régional de Santé de la Thudinie recherche :

**Une infirmière (1/3 Temps)**

Pour son antenne de Solre-sur-Sambre. Missions de Promotion de la Santé à l'Ecole.  
Entrée au 1<sup>er</sup> septembre.  
Pour informations complémentaires : 060/211.407 ou [spsechimay@hotmail.be](mailto:spsechimay@hotmail.be)

**Un médecin**

Pour son antenne de Chimay. Missions de Promotion de la Santé à l'Ecole.  
Contrat de remplacement à partir de septembre.  
Pour informations complémentaires : [spsechimay@hotmail.be](mailto:spsechimay@hotmail.be)

Mutualité chrétienne Hainaut Oriental  
Rue du Douaire, 40 • 6150 Anderlues  
Editeur responsable : Jean Michel Namurois  
Fax : 071/548.550  
e-mail : [anderlues@mc.be](mailto:anderlues@mc.be)

**Tél. 071 548 548**

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via [www.mc.be/journal](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7

Promusport

**Promu's day : le ski nautique**

**Envie de sensations fortes ?**  
Après l'escalade, la spéléo et les acrobaties de Parkour, Promusport vous invite à tester une autre discipline dans le cadre de ses Promu's days : le ski nautique !

Le dimanche 15 septembre au Hastière Yacht Club de Waulsort. Attention, nombre de places limité

à 16 personnes (à partir de 15 ans).  
La journée se déroule de la manière suivante :  
9h : Accueil des participants - session d'instruction avec un moniteur du club.  
De 10h à 12h et de 13h à 18h : séance de ski nautique. Pique-nique à emporter ou possibilité de restauration sur place.

**Prix : 60 EUR - 48 EUR membres MC** (grâce à votre assurance complémentaire vous obtenez une réduction de 20%)

**Pour informations complémentaires : Promusport - 071/548.317 - [promusport.anderlues@mc.be](mailto:promusport.anderlues@mc.be).**



**Devenez coach sportif "Je Cours Pour Ma Forme" dans votre région**

La Mutualité chrétienne, via l'asbl Promusport, recherche des moniteurs pour encadrer des sessions "Je Cours Pour Ma Forme". Vous aimez courir et vous avez

envie de partager votre passion ? Accompagnez votre groupe dans sa progression afin que les participants parviennent à courir 5 ou 10 km à la fin de la session !

Concrètement :  
> Vous encadrez un groupe de débutants pendant 2 sessions de 12 semaines d'entraînement à raison d'une séance par semaine.  
> Une rémunération bénévole de 15 EUR par séance vous est octroyée.  
> La formation de coach \* vous est offerte par la Mutualité chrétienne et Promusport.

Infos : l'asbl Promusport - 071/548.317 - [promusport.anderlues@mc.be](mailto:promusport.anderlues@mc.be)

Séance de présentation du 19 août à 19h dans les locaux de la Mutualité chrétienne du Hainaut oriental - 40 rue du Douaire - 6150 Anderlues. L'inscription est indispensable au 071/548.317.

\* formation organisée par Je Cours Pour Ma Forme <http://www.jecourspourmaforme.com/belgique/>



Santé

**Le soleil, ami ou ennemi ?**

Le soleil est parmi nous depuis déjà quelques semaines et on ne va pas s'en plaindre ! Mais qui dit soleil dit conséquences sur notre santé. Un petit tour de la question pour n'en retirer que du positif !

**Le soleil a de nombreux bienfaits** pour notre santé. Les rayons nous apportent de la vitamine D. Elle est essentielle pour le renforcement et la croissance de nos os. Le soleil et sa lumière booste notre moral et nous apporte une sensation de bien-être. Les UV (rayons du soleil appelés ultraviolets) sont d'ailleurs utilisés lors de certains traitements pour contrer des maladies comme la dépression ou d'autres maladies de la peau. Mais les patients sont étroitement surveillés et leur exposition est contrôlée.

**Les méfaits du soleil**

Malgré cela, le soleil a des conséquences négatives sur notre santé. La plus connue et la plus courante est le coup de soleil. Il apparaît lorsque notre peau a été exposée plus qu'elle ne peut le supporter. Nous avons tous ce que nous appelons un "capital soleil". Ce capital a des limites et notre peau ne peut être exposée en toute sécurité que pendant un nombre d'heures limité. Si notre capital est épuisé, notre peau devient rouge et douloureuse. Nous avons attrapé un coup de soleil. La peau s'amincit, se ride et nous pouvons constater les premiers signes de

vieillesse de la peau. Le risque de cancer est réel.

L'insolation est aussi un risque encouru lors d'une exposition au soleil. Elle consiste en une élévation anormale de la température du corps. S'en suit une fatigue anormale, une sensation de chaleur sur la tête et des maux de tête. Nous pouvons aussi ressentir une impression de malaise, des nausées, des bourdonnements d'oreille et de la fièvre. Le soleil est également dangereux pour les yeux. En effet, la conjonctive peut aussi être brûlée, ce qui peut conduire à une inflammation. Le soleil peut aussi provoquer une cataracte. Dans ce cas, le cristallin sera atteint, ce qui aura pour effet de troubler notre vision.

**Comment se protéger ?**

L'application d'une **protection solaire à indice de protection élevé** et adapté à l'exposition dès le plus jeune âge constitue un excellent moyen de prévention. La consommation de son capital soleil pendant l'enfance déterminera la santé à l'âge adulte. Éviter les coups de soleil et s'exposer avec modération sont donc les maîtres mots. Choisir



sez une crème de protection adaptée en fonction de la couleur de votre peau et de vos cheveux. Plus votre peau et vos cheveux sont clairs, plus l'indice de protection doit être élevé. Portez aussi des **lunettes de soleil** adaptées au visage et équipées de verres anti-UV avec un indice de filtration solaire qui correspond à la capacité de filtration des rayons du soleil. Ces informations se trouvent sur la monture ou sur l'emballage des verres.

N'oubliez pas de vous **hydrater** car votre peau évacue de l'eau pour se maintenir à température. Il vous faut donc la remplacer. Alors buvez même si la sensation de soif ne se fait pas ressentir.

Pour finir, même si votre envie est de vous dévêtir, les vêtements constituent une bonne protection contre le soleil donc **n'oubliez pas votre chapeau !**

Enéo

# Le programme des activités de l'amicale Espace Culture

Voici notre tout nouveau programme :

> **Des cours d'initiation à l'informatique** (Windows, Internet, Traitement de texte, etc.)

Le mercredi après-midi, le jeudi matin et le jeudi après-midi.

**Renseignements : Hubin Jean-Claude 071/388.405.**

Les cours reprendront dans le courant du mois d'août.

> **Cyberclub**

Le vendredi matin.

**Renseignements : Tassin Emile 071/368.211**

> **Photoshop, vidéo**

Les lundis et mardis

**Renseignements : Jaumin Roger 071/400.672**

**Inscriptions : le lundi 16 septembre** chez Jaumin Roger de 9h00 à 12h00

> **Des activités manuelles** vous sont aussi proposées :

Le mercredi matin

**Renseignements : Verzwmelen Jacqueline 071/311.443.**



Reprise au mois de septembre  
Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à nous rejoindre au **193, Chaussée de Lodelinsart à Gilly Haies**

# On ne peut plus s'ennuyer aujourd'hui !

**Pour apprendre** et vous délasser en toute convivialité, venez rejoindre les ateliers créatifs, les cours de langues ou de nouvelles technologies organisés par Enéo, mouvement social des aînés dans les locaux de la Mutualité chrétienne, rue du Marché 2 à La Louvière

**Pour apprendre et vous délasser en toute convivialité, venez rejoindre les ateliers créatifs, les cours de langues ou de nouvelles technologies**

- > Table de conversation en anglais : jour à déterminer
- > Espagnol débutant : le lundi de 10h45 à 12h15
- > Espagnol avancé : jour à déterminer
- > Néerlandais : le vendredi de 9h15 à 10h45
- > Italien débutant : le samedi de 9h à 10h30
- > Italien niveau 2 : le samedi de 10h30 à 12h

**Développer son savoir faire technologique**

- > Informatique initiation : le mercredi de 14h à 15h30
- > Informatique initiation : le vendredi de 9h30 à 11h
- > Internet et communication : le lundi
- > Photo numérique : mettre ses photos sur PC : le lundi de 14h à 15h30 (3 séances)
- Corriger ses photos sur PC : le lundi de 14h à 15h30 (6 séances)
- > **Nouveau** – logiciels libres : le mardi de 14h à 16h
- > **Nouveau** – Permanence cyber senior : vous n'êtes plus tout à fait débutant mais vous n'êtes pas encore des pros ? Vous avez encore quelques problèmes ? Alors venez



nous rejoindre pour trouver les solutions : le mardi de 9h30 à 11h30  
> Ateliers citoyens, analyse critique des sites internet : le vendredi après-midi

Pour vous informer sur les prix, les horaires ou pour vous inscrire, une permanence téléphonique est assurée **du 19 août au 16 septembre les lundis, mercredis et vendredis de 9h à 12h au 064/236.414 ou par mail à ateliers.eneo.lalouviere@gmail.com**

# L'aquagym, une activité sportive à la fois tonique et douce

**énéoSport** vous propose un excellent moyen d'allier l'aspect détente, plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive sollicitant tous les muscles et articulations.

Comme toute activité physique, l'aquagym permet entre autres d'augmenter le tonus musculaire, d'assouplir les articulations, de dynamiser la circulation sanguine, d'améliorer sa condition physique...

L'aquagym est un sport adapté aux seniors ! Immérgé dans l'eau, le corps ne pèse plus que 70% de son poids ! Notons aussi que le brassage de l'eau entraîne une action d'hydro massage très favorable pour la circulation sanguine. L'aquagym est une pratique dans la petite profondeur.

de blessures sont minimes et les effets sont rapidement visibles.

**Au cours de chaque séance, deux modules vous seront proposés :**

**L'Aquafitness**, qui débutera la séance par un échauffement dynamique général dont le but est d'améliorer sa condition physique, sa capacité respiratoire, son tonus musculaire...

**L'Aquastretching**, en fin de séance, est basé sur des exercices d'étirement. Cette forme d'aquagym permet de gagner en souplesse, en amplitude articulaire et de diminuer certaines lombalgies.

L'aquagym n'exige pas de condition physique particulière, les risques

Alors, prêts à BOUGER dans l'eau ?

**Reprise des cours dès le mercredi 4 septembre**

**Où :** Piscine de Binche – rue de la Coopération, 40 – 7130 Binche  
**Quand :** Tous les mercredis de 15h à 16h00 (sauf pendant les congés scolaires)

**Première séance gratuite pour les nouveaux adhérents.**

**Informations : Chantal Daem au 071/548.401 - eneosport.thudinie@mc.be**

BROCHURE

## "énéo trucs", pour des tâches quotidiennes plus économiques et plus écologiques

/// Ce livret est une réalisation de la Commission sociale de Charleroi avec la collaboration des membres eux-mêmes qui ont été sollicités pour partager leurs trucs et astuces de grand-mère. Seuls les trucs faciles, écologiques et économiques ont été retenus. L'objectif de ce livret est que chacun se sente responsable de notre planète et adopte des comportements plus responsables pour ne pas hypothéquer notre avenir et celui des générations futures.



Pour obtenir le fascicule, les membres Enéo peuvent le commander auprès du responsable de leur amicale ou de leur club sportif au prix de 1 EUR. Chacun peut aussi le demander par téléphone au 071/548.410 ou par courrier au moyen du bulletin ci-dessous à renvoyer à Renée Michel, 40, rue du Douaire – 6150 Anderlues.

TALON RÉPONSE

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Désire recevoir le livret "énéo Trucs" au prix de 1 EUR + 1,30 EUR de frais d'envoi. A payer au compte Enéo Charleroi n° BE22 7995 5037 2847 avec la mention "énéo Trucs + votre nom".

**Nouveau chez Qualias**

**FUITES URINAIRES**  
*encore +*

Une solution adaptée avec la nouvelle gamme de protection AMD\*

**+ performant**  
**- cher**

\*Disponible dans vos magasins Qualias dès septembre 2013

**Toujours un Qualias près de chez vous :**

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