

ÇA SE PASSE

Je cours pour ma forme

Pas besoin d'être hyper sportif pour participer à JCPMF, il suffit juste d'avoir envie d'essayer. Et souvent, "l'essayer, c'est l'adopter".

Conçu pour les débutants et sans aucun esprit de compétition, JCPMF vous accompagne pendant 12 semaines au terme desquelles vous pourrez courir 5 km sans peine. Les coureurs participent à 2 ou 3 séances d'entraînement hebdomadaire, dont une dispensée par un animateur formé. En plus de la convivialité du groupe et des bienfaits de la pratique sportive, on se sent mieux dans sa peau et dans son corps. Vingt nouveaux groupes démarrent à partir du 20 septembre.

Prix : 24 EUR - Membres MC - 30 EUR non-Membres
Infos et inscriptions (avant le 18/09) au 071/54.83.17 ou à promusport.anderlues@mc.be

Anderlues	mardi à 19h15
Anderlues	lundi à 12h30
Anderlues	mardi à 18h (Niveau 2 : 10 km)
Binche	lundi à 18h
	mercredi à 18h (Niveau 2 : 10 km)
Bois d'Haine	lundi à 18h30
Bray	lundi à 18h
Donstiennes	jeudi à 19h
Erquelines	samedi à 9h
Fleurus	lundi à 18h
Frasnes-Lez-Gosselies	lundi à 18h30
Gosselies	dimanche à 9h
La Louvière	lundi à 19h
Lobbes	mercredi à 18h
Mignault	vendredi à 18h30
Monceau	mercredi à 17h
Momignies	samedi à 11h
Obaix-Buzet	mardi à 18h30
Péronnes	lundi 18h
Ransart	lundi à 18h
Wanfercée-Baulet	mercredi à 18h

Babydays : 100 places à gagner

Votre MC sera présente lors du salon du bébé et des futurs parents à Charleroi Expo les samedi 12 et dimanche 13 octobre. Nous avons 50 x 2 entrées à vous offrir. Tentez votre chance en complétant le formulaire en ligne sur www.mc.be (tapez "concours" dans le moteur de recherche) avant le mercredi 2/10. Autres détails et bons de réduction sur www.babydays.be.

Conférences Charleroi Ville santé

L'Echevinat de la santé de Charleroi vous convie à son cycle de conférences "Santé". Au programme : "La fibromyalgie", le **jeudi 19 septembre de 12h à 13h30** ; "Les soins à domicile, pour qui, pour quoi, comment ?", le **jeudi 17 octobre de 19h à 20h30** ; "Trucs et astuces pour manger des fruits et légumes à tout âge", le **jeudi 21 novembre de 17h30 à 19h**. Rendez-vous à l'auditorium de l'Espace Santé, 1 Bd Zoé Drion à 6000 Charleroi.
Infos et contact : 071/86.70.03

Avis aux enseignants

Puberté, émotions, hyper sexualisation, contraception, premières relations sexuelles, MST... Si vous êtes à la recherche d'une animation dynamique et ludique concernant la vie affective, relationnelle et sexuelle, l'équipe du planning familial "La Bulle" vous propose d'aborder ces thèmes en toute simplicité à partir de divers outils d'animation ciblant les enfants et jeunes, du maternel au secondaire.
Infos et contact : "La Bulle" au 071/54.83.53.

Le brame du cerf

Le **samedi 21 septembre** à Nassogne, Promusport vous propose un moment unique et magique à la découverte d'un des mystères de la forêt. Randonnée de 14 km entre 10h30 et 16h. Repas convivial suivi à 19h30 d'un exposé sur "le brame" et ensuite, nous nous laisserons guider par les forestiers, pour tenter d'entendre le cri puissant émis par le cerf. Un vin chaud ou une soupe sera proposé en fin de parcours au pavillon forestier. Maximum 20 participants. Trajet en voiture co-voiturage possible).

Prix pour la journée : 30 EUR (- 20 % membres McHo, soit 24 EUR). Une réduction de 8 EUR est accordée aux enfants de moins de 14 ans. Infos et inscriptions au 071/54.83.17, via promusport.anderlues@mc.be ou sur www.promusport.be.

Infor Santé

Des outils pédagogiques pour une rentrée en santé

La joyeuse bande d'Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne du Hainaut oriental est déjà prête pour la rentrée ! Totor a préparé son dos, Patouch et Braséro sont prêts à tout vous expliquer sur les brûlures et Gargouilli a le ventre bien rempli ! Ils n'attendent plus que vous !

Pour les maternelles

"Ma classe à pleines dents. Zoom sur des projets de santé dentaire à l'école maternelle." Un programme de promotion de la santé dentaire à l'usage des enseignants de maternelle (DVD et livret d'accompagnement).



"Quand ça brûle, je recule !" Avec Patouch, Braséro et leurs amis, un programme pédagogique sur la prévention des brûlures chez les enfants. Il se compose d'un dossier pédagogique pour l'enseignant et d'un livret, rempli d'histoires pour les enfants.



Pour les 5-8 ans

"Gargouilli", pour avoir une alimentation équilibrée : un programme contenant un jeu et un dossier pédagogique.



"Ensemble, découvrons l'hôpital" : le monde hospitalier n'aura bientôt plus de secrets. Un dossier pédagogique et un livret pour les enfants.

Pour les 8-12ans

"Sabut, moi c'est Totor ! J'ai appris que notre dos est en danger ! Certaines personnes souffrent énormément de maux de dos. Cela parce qu'on l'oublie trop souvent... avec cette manie d'être caché derrière nous ! Je te propose de découvrir ensemble son fonctionnement et de trouver des astuces pour le préserver. Ensuite, nous essayerons d'appliquer nos bonnes idées le plus souvent possible : en classe, à la maison, au sport... partout ! Fabriquons-nous des dos costauds ! Tu es prêt ? Ensemble, lançons-nous dans l'aventure..."



Le petit nouveau de cette joyeuse bande ne demande qu'à commencer à vous aider. Car un dos costaud, ça se construit dès le plus jeune âge ! Ce projet cible les élèves des classes de la 4^{ème} à la 6^{ème} année primaire.

>Un dossier pédagogique : "Les petits ateliers des dos costauds avec Totor" dans lequel l'enseignant trouvera la théorie nécessaire pour s'approprier la thématique, un ensemble de fiches permettant de construire les activités en classe en lien avec le cahier de l'élève et des fiches techniques.

>Le cahier de l'élève : Totor, la mascotte de la campagne fait découvrir l'anatomie du dos et son fonctionnement aux élèves. Au fil des jeux et des exercices, les enfants apprendront comment protéger leur dos. Et ce à l'école comme à la maison, certains exercices pouvant être réalisés avec les parents.

Pour tous les âges

"Du punch dans ma boîte à lunch" Accompagné d'un calendrier perpétuel, id des idées tartines et salades pour faire le plein de punch à midi !

Une série de brochures sur des sujets "Santé" est également disponible : "Pou, qui es-tu ? Où es-tu ? Que fais-tu ? On ne te veut plus !" "ABC Déjeuner" "Notre santé à table"

Si vous êtes enseignant et tenté par la mise en place d'un projet de santé, si vous avez envie d'inviter Gargouilli ou Totor dans votre classe, vous pouvez nous contacter : **Infor Santé - dominique.serbryns@mc.be** ou 071/54.83.18. L'équipe d'Infor Santé sera présente à Charleroi Expo dans le cadre du Salon de l'éducation du 16 au 20 octobre.



Dur, dur de se brosser les dents ?

Et pourtant cela peut être amusant ! Tu es entre 3 et 6 ans ? Rejoins-nous avec tes parents pour un mercredi après-midi d'activités sur le thème des dents. Nous te proposerons un parcours de psychomotricité, un atelier brosseage, un conte et d'autres activités pour prendre soin de tes dents.



Rendez-vous de 13h à 16h dans les locaux de la consultation ONE de - Dampremy, rue Paul Barré 28 A le **mercredi 9 octobre** - Marchienne-Docherie, rue Saint Gustave 21 le **mercredi 16 octobre** - Marchienne-au-Pont, rue de l'Hôpital 55 le **mercredi 16 octobre**
Chaque enfant recevra une brosse à dents et un gobelet. Toutes ces activités sont gratuites et sont organisées par le comité local de la Mutualité chrétienne de Marchienne, Monceau, Goutroux, Jumet et Dampremy, l'ONE, l'Espace Citoyen de Dampremy, l'ICDI et le Centre PMS provincial de Charleroi 2.

Ma pause détente

Dernière occasion de vous faire chouchouter cette saison ! Pour décompresser après une rentrée bien chargée, Infor santé vous propose la dernière pause détente de la saison. Quelques heures juste pour vous, rien de tel pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête ! Au programme : des ateliers couleurs, style, conseils coiffure et maquillage... le tout dispensé par une pro de l'image ! Vous repartirez chacun(e) avec votre palette de couleurs personnalisée, un rapport stylistique complet et des astuces plein la tête !

Pour le repas de midi, nous vous proposerons un lunch santé que nous partagerons dans la bonne humeur et la convivialité. **Rendez-vous le samedi 5 octobre de 9h30 à 16h30**, dans les locaux de la MC, rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues. Prix (repas de midi compris) : membres MC : 40 EUR - non-membres : 50 EUR. Autres infos et inscriptions (au plus tard le 16/9) au 071/54.83.18.

Les aînés en action

Expo d'arts, relance des ateliers et clubs

Enéo Charleroi vous invite à son grand week-end d'exposition des ateliers créatifs.

Vous pourrez y découvrir des réalisations de peintures à l'huile, d'aquarelles, de gravures sur verre, de peintures sur soie, d'art floral, de bijoux, de poterie, du powertex, etc.

Ces deux journées portes ouvertes se dérouleront les **23 et 24 novembre** de 11h à 18h au siège de la MC, rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues. De plus tout le week-end, nos membres de clubs exposeront aussi sur le thème de société choisi cette année "Protégeons notre planète". Si vous le souhaitez, venez nous rejoindre afin de pré-



senter une ou deux de vos œuvres.
Infos et contact : Enéo Charleroi
071/54.84.10 – caroline.elias@mc.be

Si vous êtes intéressé(e) par ces activités, nous vous invitons à nous rejoindre dans nos différents ateliers de la région :

- À Courcelles, le lundi à 13h30. Contact : Mme Peeleman : 071/34.1773.
- À Frasnes-lez-Gosselies, le mardi à 13h30. Contact : Mme Koninckx : 071/85.44.77.
- À Gilly Saint Remy, le mercredi à 9h. Contact : Mme Verzymelen : 071/31.14.43.
- À Monceau-Gutroux, le lundi et le jeudi à 9h. Contact : Mme Daivière : 071/33.23.68.
- À Gilly, différents jours (Club de photos). Contact : Mr Jaumain : 071/41.76.52.

Bougez à Braine

La régionale du Centre d'énéoSport organise une journée sportive à Braine-le-Comte le mardi 24 septembre.

Au programme de 9h à 16h : aquagym, gymnastique, Vïactive, Indiaka, tai-chi, marche, pétanque, molkky (jeux de quilles), Zumba Gold, badminton, marche nordique, parcours de prévention des chutes.

Prix : 10 EUR, comprenant : le café d'accueil, la participation aux activités, dîner et goûter. Rendez-vous au Hall des Sports, Champ de la Lune 53 rue d'Horrues à 7090 Braine-le-Comte.

Infos et inscriptions avant le 16/9 à énéoSport :
071/54.84.07 - evelyne.gobin@mc.be

Prenez l'ascenseur à Strépy

La commission culture vous propose de découvrir les ascenseurs du canal historique de Strepy-Thieu, le jeudi 19 septembre.

De 9h30 à 18h : accueil à la cantine des Italiens. Promenade en petit train touristique, visite commentée de la salle des machines et balade guidée en bateau avec le franchissement d'un ascenseur hydraulique. Dîner au restaurant "la Ferme de Widewance".

Retrouvez toutes les activités régionales d'Enéo sur www.eneo.be

Arrivée à l'ascenseur funiculaire de Strepy-Thieu ; visite du parcours-spectacle "Pays de Génies" et projection du film sur la construction et le fonctionnement de l'ouvrage, embarquement en bateau et franchissement de l'ascenseur. **Prix :** 32 EUR pour les

membres Enéo (37 EUR pour les non-membres) à verser au compte Enéo Centre : BE87 7995 5025 1494 en communication : *votre nom + Strepy.*

Infos et inscription : Enéo Centre au 071/54.84.07 evelyne.gobin@mc.be ou Marc Pietquin au 0473/20.07.67 mapi@tvcablenet.be

On ne peut plus s'ennuyer aujourd'hui !

La saison 2013-2014 des ateliers d'Enéo Thudinie est lancée !

De belles occasions pour entrer en relation, se lancer de nouveaux défis, partager ses compétences, se faire plaisir et passer de bons moments ! Vous avez des connaissances particulières dans un domaine (cuisine, informatique, langue étrangère, art...) et vous voulez les partager au sein d'un groupe ? Vos compétences sont les bienvenues ! N'hésitez pas à nous contacter.

Détails pratiques et inscriptions au 071/548.400 de 9h30 à 12h30, eneo.thudinie@mc.be - www.eneo.be

Se débrouiller en couture
Le mardi de 9h à 12h à Rance.

Les techniques de dessin
Le mardi de 14h à 16h à Thuillies.

Découvrir l'aquarelle
Un jeudi sur deux de 14h à 16h à Lobbes.

Se plonger dans l'art floral !
Un vendredi sur deux de 13h à 15h ou de 15h à 17h à Lobbes.

Rejoindre les artistes du Powertex (sculpture)!
Un vendredi sur deux de 14h à 16h à Lobbes.

Se passionner pour l'oenologie!
Le lundi de 17h à 19h30 à Thuin.

Nouveau Ateliers d'échanges pratiques et résolutions de problèmes tout au long de l'année, sur les logiciels libres, Internet, les tablettes, dépannage matériel, photo numérique, programmes divers. Le mercredi de 9h à 11h à Thuin. **Prix :** 15 EUR/module thématique de 4 séances. **Séance d'infos le mardi 24 septembre à 10h à Anderlues pour répondre au mieux à vos souhaits et organiser les ateliers. Inscription indispensable !**

S'initier à l'informatique!
Le mardi de 13h à 16h à Thuin.

Se perfectionner en informatique
Le mardi de 13h à 16h à Thuin.

S'initier aux logiciels libres.
Le lundi de 9h30 à 12h à Thuin.

S'initier à l'usage d'Internet
Le mardi de 13h à 16h (initiation de base).
Le mardi de 9h30 à 12h (perfectionnement).

Photo numérique (transfert, retouche, mise en ligne)
Un mardi sur deux de 14h à 17h à Thuin.

Télécharger en toute légalité
Le lundi de 13h à 16h à Thuin.

S'initier à Windows 8
Le vendredi de 13h à 16h à Thuin
Pour un suivi personnalisé, poser ses questions, disposer d'un accès Internet ... Une permanence informatique est assurée ! Le jeudi de 13h à 16h à partir du 1^{er} octobre (hors congés) à Thuin. Gratuit pour les membres Enéo. Une affiliation annuelle est toujours possible!

NOUVEAU A RANCE !
S'initier à la généalogie via l'informatique!
Le vendredi de 9h30 à 12h à Rance.

Pratiquer l'anglais (avoir des connaissances de base)
Le lundi de 9h30 à 11h30 à Thuin et le mercredi de 9h30 à 11h30 à Nalines.

NOUVEAU! Des ateliers pour se perfectionner toute l'année...

Converser en anglais (avoir de bonnes connaissances)
Tables de conversation le jeudi de 10h à 12h à Thuillies.

Pratiquer l'espagnol (avoir des connaissances de base)
Le mercredi de 9h à 11h à Thuin.

Chanter dans la chorale "Les Lo'thus"
Le lundi de 14h à 16h à Thuin.

HORIZONS MUTU

Les Vosges et la Camargue

Il reste quelques places pour ces séjours en octobre

>> La Petite Pierre du 3 au 6 octobre

Hôtel Le Lion d'Or à La Petite Pierre (petite ville à 24 km de Saverne, dans le parc naturel des Vosges).

Voyage en car. Prix par personne en chambre double : 492 EUR.

Possibilités de marches accompagnées, d'aquagym, de visites : le musée du sabotier, le château de Rohan à Saverne, Obernai, un repas en ferme auberge, une dégustation des vins d'Alsace... Possibilité de soins à l'espace spa de l'hôtel (en option).

Le prix comprend le voyage, le logement en chambre double, la pension complète à l'hôtel, le repas de midi en ferme auberge, la dégustation de vins et les excursions. Lic. A5018



>> La Camargue du 13 au 22 octobre

Hôtel le Mas des Sables à Aigues-Mortes.

Voyage en car. Prix par personne en chambre double : 1.236 EUR.

Excursions : Nîmes, le Pont du Gard, Uzès, l'étang de Thau, Sète, Arles, promenade en bateau, Montpellier, Gorges de l'Hérault, St Guilhem le Désert, les Baux de Provence, journée manade et Saintes Maries de la Mer, La Grande Motte...

Le prix comprend le voyage, la pension complète + vin aux repas, le logement en chambre double, les animations et les repas de midi + boissons lors des excursions. Lic. A1294

Vous trouverez d'autres détails sur ces séjours dans notre brochure HORIZONS MUTU, disponible au 071/54.84.08 ou via horizonsmutu.mcho@mc.be



Réduction Horizons Mutu par personne pour les membres MC : séjours en dessous de 500 EUR : - 50 EUR ; séjours de 500 EUR à 1000 EUR : - 75 EUR ; séjours de + de 1000 EUR : - 100 EUR. Une ristourne de 15 EUR est octroyée aux membres d'Enéo sur tous les séjours Horizons Mutu 2013. Les personnes nées avant 1953 non affiliées à Enéo bénéficient d'une affiliation gratuite pendant un an.

Infos et inscriptions : 071/54.84.08.

QUALIAS
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition
Partenaire Mutualité chrétienne

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

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