

ÇA SE PASSE

Quatre styles, quatre chorégraphes



Enéo invite les 50 ans et plus à la Maison de la culture de Tournai pour assister au spectacle "4 styles". Venez découvrir les nouvelles créations du Ballet du Hainaut impulsées par quatre chorégraphes.

Ouvrez-vous à l'univers de la danse le temps d'une soirée et laissez-vous surprendre par la passion exprimée sur scène.

>> "Sei Movimento!"

Guidés par leur propre danse, leur émotion, leur âme, les danseurs contemporains exprimeront la danse par des mouvements chorégraphiés et parfois improvisés. Le corps en mouvements exprimera les ressentis, les idées et les flots d'émotions de l'esprit.

>> "(H)Uomo 2"

Ce ballet et ses musiques invitent le spectateur à s'arrêter un instant, au beau milieu de cette vie qui court trop vite. Ils l'invitent à s'asseoir avec lui-même et à se regarder au travers de la danse. Et peut-être que, le temps d'un spectacle, il retrouvera son humanité dans ce qu'elle a de plus brut, dans ce qu'elle a de plus pur.

>> "A corps ouverts"

Huit danseurs de hip hop expriment leur création et leur imagination à travers un ballet où chacun joue un rôle comme au théâtre.

>> "Becomes"

Un parcours atypique qui puise parmi les diverses influences de la chanteuse Madonna. Voyagez des années 80 à nos jours, du moderne au classique, du plus sage au plus provoquant, le ballet se veut à l'image du monde de la star : un univers où les extrêmes se côtoient.

Date : le samedi 11 janvier

Prix : 15 EUR ou 25 EUR avec le transport au départ d'Ath, de Lessines et d'Enghien

Inscription obligatoire auprès d'Énéo Tournai :

069/25.62.62 • eneo.tournai@mc.be

SERVICES

Ecole des devoirs à Nimy

L'ASBL Ecole des devoirs Reine Astrid à Nimy (Mons), accueille tous les jours de la semaine des enfants de 6 à 12 ans dans les écoles de devoirs qu'elle organise à Nimy, Obourg et Mons-Cuesmes. Elle accueille des jeunes de 10 à 16 ans dans son Ecole des devoirs de Mons. Aide aux devoirs, aux leçons, à la méthode de travail y sont proposés, ainsi que des activités favorisant la créativité, l'ouverture socio-culturelle. Quelques places sont encore disponibles surtout à Mons, Obourg et Mons-Cuesmes.



Par ailleurs, l'ASBL cherche des volontaires pour animer les enfants du lundi au vendredi dans diverses implantations et pour soutenir les tâches administratives du secrétariat.

Pour tout renseignement : 0476/57.07.89 • edd.reineastrid@gmail.com

Gros plan

Vous avez dit "Génération sandwich" ?

Âgés de 48 à 65 ans, ils jonglent entre leurs parents, leurs enfants et leurs petits-enfants. Quelles réalités et quel avenir pour ces personnes situées au carrefour de plusieurs générations ? Énéo Tournai se préoccupe de ce sujet depuis quelques années. Levons le voile sur quatre ans de découverte, de partage et d'échanges.

C'est dans le cadre du 50^e anniversaire de la régionale UCP de Tournai, rebaptisée Énéo depuis, que tout a commencé. Souhaitant donner de l'ampleur à cet anniversaire, une dizaine de volontaires se sont retrouvés pour réaliser de bout en bout une émission communautaire avec la collaboration de No Télé. Pendant près de deux ans, ils allaient réfléchir et travailler pour qu'un petit film de 26 minutes soit conçu et diffusé à la télévision régionale en 2011. Cette diffusion a permis de donner une nouvelle dimension au projet.



"Après avoir écouté attentivement les réflexions de ceux qui avaient regardé l'émission, nous voulions aller à la rencontre des gens, nous souhaitions connaître leur quotidien, leurs difficultés et construire ensemble des pistes de solutions" affirmait ce petit groupe. Pour cela, il fallait préparer une animation simple qui recueillirait de nombreux témoignages. Suite à plus d'une vingtaine d'animations dans d'autres associations, des écoles et parmi les membres d'Énéo, ces seniors motivés ont rassemblé plus de 300 témoignages. Et ils ont constaté que si cette génération est aussi appelée inoxydable, elle n'est pas protégée de l'usure...

L'équipe qui a réalisé le recueil a pour ambition que celui-ci améliore le bien-être de tous.

Il fut décidé de ne pas passer sous silence les thèmes et revendications, les espoirs et déceptions exprimés lors des animations. Certes, de très nombreux intervenants étaient heureux de pouvoir aider leurs parents ou leurs enfants et petits-enfants mais d'autres étaient vraiment inquiets en constatant que leurs capacités physiques commençaient à faiblir et qu'ils faisaient partie d'une génération sacrifiée. La poursuite du travail entamé devait déboucher et aboutir à la réalisation d'un recueil.

tir libre d'exprimer ses choix, ses limites en remarquant qu'ils n'étaient pas les seuls à éprouver quelques difficultés. Ils avaient également entendu ou ressenti que la situation de sandwich avait des conséquences sur leur propre vie, celle du conjoint, des enfants, des parents et des petits-enfants, de la famille et de l'entourage.

Quelques témoignages sont réellement interpellants, parfois souriants ou grinçants, mais toujours éclairants !

"Nous avons recueilli des morceaux de vies, parfois des confidences émouvantes qui nous ont montré à quel point les seniors étaient impliqués dans le quotidien des autres générations. Si c'est un plus, c'est aussi une charge, une responsabilité. Quel est le poids de ces implications pour la génération sandwich ?"

Pendant un an, les porteurs du projet ont recueilli réflexions, moments de partage, suggestions et souhaits. Certains semblaient réalisables, d'autre pas. Pourtant, assez rapide-

Comment aider ceux qui sont atteints par la présence quasi quotidienne des parents, enfants et petits-enfants ? Comment aider les "sandwiches" à assumer leurs choix et à leur permettre également d'avoir une vie à eux ? Le groupe a alors décidé de rassembler ce qui les avait frappés, interpellés et émus dans les témoignages. Chacun devait se sen-

C'est toute la richesse de ces échanges que nous vous proposons de découvrir dans les 36 pages illustrées par Juul Fockedeij. Loin des prétentions scientifiques, le recueil se veut vivant. Il remet l'humain au centre et propose des idées positives, des pistes de solutions, des trucs et astuces.

L'équipe qui a réalisé le recueil a pour ambition que celui-ci améliore le bien-être de tous. "Nous voulons que cet outil soit une base de discussions dans notre mouvement. Il a déjà été en partie utilisé à la construction du mémorandum pour les élections 2014. Il a déjà été présenté dans certaines de nos commissions régionales mais aussi fédérales. Des contacts avec d'autres associations ont également été pris afin qu'il devienne le point de départ d'échanges-débats. Nous aimerions également porter quelques revendications aux sein de certaines institutions comme les services d'aides et de soins à domicile..."



Cet outil vous intéresse ?
Vous pouvez vous le procurer sur demande : 069/25.62.62 • eneo.tournai@mc.be

JANVIER

EN MANQUE DE LUMIÈRE?

Découvrez la luminette qui vous apporte la lumière du jour même en hiver !

- ✓ Moins de fatigue
- ✓ Plus d'énergie
- ✓ Plus de vitalité
- ✓ Moins de stress
- ✓ ...

* Prix Ivaac au 1^{er} janvier 2014, sauf omission ou erreur d'impression.

NEW !

219€*

LUMINETTE

(lunettes de luminothérapie)

QUALIAS

Bandagiste - Orthopéde - Optique - Auditif

Prothèse de dentures

Toujours un Qualias près de chez vous :

ATH : Rue Haute, 25 • 068/55 33 55
COMINES : Rue de Wervicq, 13 • 056/85 32 30
MONS : Rue des Canonniers, 1 • 065/34 24 40
MOUSCRON : Rue du Bas-Voisinage, 77 • 056/56 12 60
TOURNAI : Rue Saint Brice, 56 • 069/84 44 84

Gros plan

La méditation à la portée de tous !

Il y a peu, la méditation avait encore la réputation d'être réservée aux seuls initiés; l'image la plus souvent associée à celle-ci étant celle de moines bouddhistes en position du lotus. Aujourd'hui de plus en plus répandue dans notre société, la méditation est utilisée comme une approche favorisant le bien-être mental. Plus qu'une simple technique, la méditation est avant tout un état d'esprit. Apprenons à la (re)découvrir !

La méditation, qu'est-ce que c'est ?

Méditer est une attitude permettant d'être en contact avec soi, avec ce qui se passe en soi. La méditation peut se pratiquer debout, assis, en marchant, les yeux ouverts ou fermés, silencieusement ou en répétant des sons, des mots. L'important est de maintenir son attention, et concentrer son esprit sur quelque chose (un mot, un son, un symbole, une image, sa respiration...) sans se laisser emporter par les pensées qui surgissent sans arrêt. En d'autres termes, méditer c'est observer les pensées, les émotions et les sensations physiques qui sont en nous. Si les différentes formes de pratiques méditatives sont infinies et variées, elles comportent toutefois de nombreux points communs et se rejoignent très souvent dans leurs effets. La présence au corps (et à ses sensations), le travail sur la respiration et la concentration sur l'instant présent constituent quelques-unes des clés de la méditation.

Les bienfaits pour la santé

Une pratique régulière de la méditation comporte de nombreux bienfaits, tant sur le plan psychologique que physiologique :

- > amélioration de la concentration et de l'attention ;
- > renforcement du système immunitaire ;
- > réduction du stress et de l'anxiété ;
- > meilleure connaissance de soi et meilleur contrôle de ses émotions ;
- > davantage de sentiments positifs et moins de ruminations mentales ;
- > détente du corps et de l'esprit ;
- > ...

Focus sur la méditation de pleine conscience

La pleine conscience, appelée aussi *mindfulness*, fait partie de la grande famille des pratiques méditatives. Développée dans les années 70 par le biologiste américain Jon Kabat-Zinn, la pleine conscience est pratiquée, entre autres, dans le cadre de cycles de gestion du stress.

Le principe de la pleine conscience consiste à porter son attention sur le moment présent. L'idée étant de prendre conscience de tout ce qui nous entoure (que ce soit positif ou négatif) : les bruits, les odeurs, les autres, nos propres sensations... Le tout, dans une attitude d'acceptation et de non-jugement. Autrement dit, on observe sans juger, sans rien empêcher de venir à son esprit. Dans la pratique de la pleine conscience, on ne cherche pas à "changer les choses" en évitant les émotions "négatives", mais au contraire en les acceptant (sans pour autant les augmenter).

Ainsi, la méditation de pleine conscience nous permet de mieux gérer nos pensées et nos émotions, de prendre du recul par rapport aux situations que nous rencontrons et d'apprécier plus pleinement nos vies.

Place à l'expérimentation...

> Profitez des moments d'attente (dans les transports en commun, dans une salle d'attente...) pour vous recentrer sur votre respiration. L'idée est de vous rendre présent à votre manière de respirer, en prenant conscience du chemi-



© iStockphoto.com/stephen

nement de l'air. Mettez-vous à l'écoute de toutes les sensations ressenties : observez l'air qui entre et qui sort, le ventre qui se gonfle, les sons qui se manifestent... Cet exercice de concentration et d'attention sur la respiration apaise et permet d'éviter la dispersion des pensées.

> Qui n'a jamais pris son petit-déjeuner, tout en lisant le journal ou en écoutant la radio ? Essayez de prendre votre petit-déjeuner en étant présent à l'acte même de manger : centrez-vous sur les odeurs, les sons, les sensations (le goût des aliments, la mastication, le fait d'avaler...) Cet exercice peut également être appliqué à d'autres gestes de la vie quotidienne (quand vous vous brossez les dents, lorsque vous faites la vaisselle...). Il permet d'entraîner vos capacités d'attention et de présence à ce que vous faites...

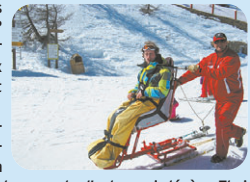
/// INFOR SANTÉ

Le principe de la pleine conscience consiste à porter son attention sur le moment présent.

ÇA SE PASSE

Un séjour à la neige pour personnes handicapées

/// Pourquoi la neige et le ski seraient-ils réservés aux personnes valides ? Altéo organisera début avril un séjour à la neige spécialement destiné aux personnes semi-valides ou présentant un handicap mental léger ou modéré. En s'associant à une école de ski spécialisée dans l'encadrement des personnes handicapées, Altéo rend la glisse accessible aux personnes vivant une perte d'autonomie légère. Et si vous souhaitez simplement vous balader et profiter des superbes paysages, promenades en raquettes et bains de soleil sur les terrasses des pistes seront également au programme. De quoi satisfaire toutes les envies ! Des bénévoles attentifs aux besoins de chacun permettront un accompagnement sécurisant qui laissera le loisir de profiter des activités en toute sérénité.



Dates : Du 30 mars au 6 avril

Lieu : En Savoie, à Albanne (près de St Jean de Maurienne) dans la station des Karellis située à 1.600m d'altitude. Logement en chambre double avec salle de bain attenante et en pension complète (hors boissons) dans l'établissement Azureva. Ce centre de vacances organise des activités durant les soirées et dispose d'un centre de détente avec hammam, sauna et jacuzzi.

Prix : 915 EUR (1015 EUR pour les non-membres de la Mutualité chrétienne). Prix comprenant le transport en minibus, le logement en pension complète (hors boissons), l'accès aux remontées mécaniques, la location du matériel et les activités du séjour.

Infos : Altéo Tournai au 069/25.62.68 • alteo.tournai@mc.be

ÇA SE PASSE

Randonner dans les Hauts Pays



/// Le Club Rand'Optimist Honnelles, créé il y a quelques mois, vous propose d'ores et déjà des randonnées pour 2014. Les balades prévues seront axées sur la découverte du Parc Naturel des Hauts Pays et la région transfrontalière proche. Deux fois par mois, une balade de 6 à 8 km sera organisée et une fois par mois, une balade plus longue de minimum 10 km réunira les plus sportifs.

Si vous désirez participer à l'une ou l'autre de ces randonnées et rejoindre le club, vous êtes les bienvenus !

Pour tout renseignement, contactez Daniel Decorwée : 065/65.52.68 ou 0474/42.88.68 • ddeco@swing.be



Le sac pour rollator : pratique et utile, un cadeau idéal pour les fêtes !

Vous vous déplacez à l'aide d'un rollator ? Il n'est pas toujours évident pour vous de faire quelques courses, de vous déplacer en tenant un sac ? Ce sac fermé s'adapte, selon le modèle, soit dans le panier du rollator, soit du côté de l'utilisateur. Vos petites emplettes seront à l'abri des regards et des intempéries ! Procurez-vous cet accessoire à prix tout doux dans nos magasins Qualias :



Liste des magasins

Mons	065/34.24.40	1 rue des canoniers
Ath	068 55 33 55	25 Rue Haute
Mouscron	056 56 12 60	77 Rue du Bas-Voisinage
Tournai	069 84 44 84	56 Rue Saint Brice
Comines	056 85 32 30	13 Rue de Wervicq

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie
44 Rue Saint-Brice à 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

Info mutualité

Homéopathie

L'homéopathie est une méthode thérapeutique qui consiste à prescrire au patient, sous une forme fortement diluée et dynamisée, une substance capable de produire des troubles semblables à ceux que ce patient présente. Bon à savoir : une intervention de votre mutualité est applicable à certains médicaments homéopathiques.

Quel document remettre à votre mutualité?

Demandez un justificatif à votre pharmacien et conservez-le. Ce document est une attestation de prestations pharmaceutiques qui spécifie (par un astérisque) les médicaments qui font l'objet d'un remboursement.

Comment obtenir l'intervention?

L'intervention est applicable à de nombreux médicaments homéopa-

thiques. Si vous désirez connaître les médicaments remboursés par votre mutualité, consultez la liste sur www.mc.be.

Pour bénéficier de l'intervention, remettez une enveloppe renfermant toutes vos attestations de prestations pharmaceutiques à votre mutualité. Des enveloppes gratuites sont à votre disposition dans tous nos points de contact.

Votre avantage

La Mutualité chrétienne Hainaut Picardie rembourse 25% du prix des médicaments prescrits par un médecin et achetés en pharmacie, avec un maximum de 125 euros par bénéficiaire et par année civile.

Plus d'infos ?

Contactez-nous au 0800 10 9 8 7