

Programme 2014

Une année de vacances avec Horizons Mutu



Les 1^{er} et 2 février, la Mutualité chrétienne du Hainaut oriental est en fête !
La direction et le personnel vous accueillent pour vous présenter une multitude de stands informatifs sur les voyages, les services et mouvements de la mutualité.



Pendant tout le week-end de nos portes ouvertes, les responsables de chaque séjour vous donneront tous les détails des destinations ci-dessous.

>> Des stands d'informations

- Des spécialistes répondent à vos questions sur :
- > **ASD** : les soins à domicile et les aménagements possibles chez vous ;
 - > **Qualias** : location ou vente de matériel sanitaire et bandagisterie ;
 - > **Qualias Optique** : les lunettes, lentilles, verres solaires et l'audiologie ;
 - > **Notre partenariat** avec la mutualité malienne, l'artisanat du pays des Dogons, le soutien aux projets solidaires... ;
 - > **Promusport et Infor Santé** : dossiers pédagogiques, campagnes de promotion de la santé, ateliers bien-être, futures activités... ;
 - > **Altéo** : les excursions et les amicales ;
 - > **Enéo et énéoSport** : programme culturel, ateliers thématiques, clubs sportifs... ;
 - > **Jeunesse & Santé** : service baby-sitting, projets et formations.

>> Des destinations pour tous

- Découvrez tous les programmes vacances de l'année 2014 :
- > **Intersoc** et ses destinations pour les familles ;
 - > **Altéo** et ses séjours pour malades et invalides, accompagnés par des volontaires formés ;
 - > **Horizons Mutu** et son programme varié (voir ci-contre) ;
 - > **Jeunesse & Santé** : bon de réduction de 25 euros à valoir sur les séjours de l'été au stand ;
 - > **Séjours promotionnels de la mutualité à Saint-Moritz** du 4 au 13 juin ou du 7 au 13 juin (voir ci-contre).

//Gagnez vos vacances !
Participez au concours les 1^{er} et 2 février.
A gagner : un séjour à Saint Moritz.//

Pour toute inscription le week-end : réduction de 25 euros à valoir sur les séjours de Jeunesse & Santé !

>> Des menus variés et bons marchés

Vous pourrez vous restaurer dans une ambiance de fête, car cette année verra le grand retour de Remy Bricka qui animera tous les étages de ses refrains dans la bonne humeur !

Séjours promotionnels

Saint Moritz dans le canton des Grisons (Suisse)

Du 4 au 13 juin. Prix : 1.196 EUR*
Du 7 au 13 juin. Prix : 896 EUR*
Hôtel Stahlbad. Voyage en car. Excursions comprises dans le prix. Une journée au lac de Côme et Bellagio. Demi-journées : Livignio, couvent de Mustair et découverte de Chur (Coire). Possibilité chaque jour de faire des marches de demi-journées ou de journées entières. Lic. A565



Encore quelques places pour l'hiver

Torremolinis

Du 22 février au 4 mars
Hôtel Riu Costa Lago. Voyage en avion. Prix : 1.016 EUR*. Lic. A1294

Menton

Du 1 au 8 mars
Hôtel l'Orangerie. Voyage en car de jour. Prix : 1.064 EUR*. Lic. A5654

Val de Loire - Saumur

Du 27 au 30 mars
Hôtel du Parc à Saumur. Voyage en car. Prix : 624 EUR*. Lic. A5018

*Prix demandé par personne en chambre double.

Infos et inscriptions

Tous ces séjours sont repris en détail dans nos brochures Horizons Mutu ASBL. Pour les obtenir, vous inscrire ou pour d'autres infos :
Horizons Mutu
au 071/54.84.08 • 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues • horizonsmutu.mcho@mc.be



Réduction Horizons Mutu par personne pour les mutuellistes chrétiens

Séjours en dessous de 500 EUR : - 50 EUR
Séjours de 500 EUR à 1000 EUR : - 75 EUR
Séjours de + de 1000 EUR : - 100 EUR

Pour toute inscription sur place les 1^{er} et 2 février, une ristourne promotionnelle de 25 euros par voyage du catalogue "Horizons Mutu été 2014" sera octroyée aux mutuellistes chrétiens (12,50 euros aux non mutuellistes chrétiens). Exception pour le séjour promotionnel : réduction de 40 euros aux MC et 12,50 euros aux non MC. Les personnes membres d'Enéo recevront une ristourne supplémentaire de 15 euros. Les personnes nées avant 1954 non affiliées à Enéo bénéficient d'une affiliation gratuite pendant un an.

Nieuport

Du 23 au 30 août
Hôtel Sandeshoved, face à la digue. Transports en car. Prix : 628 EUR*. Lic. A5018

Mariakerke

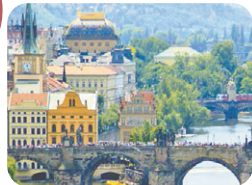
Du 30 août au 6 septembre
Centre de vacances Ravelingen, face à la mer. Transports en car. Prix : 652 EUR*. Lic. A5018

Nord-Est de l'Italie

Du 30 juin au 4 juillet
Padoue, Bologne... Hôtel Ariston Molino Buja à Abano Terme. Transport avion. Prix : 928 EUR*. Lic. A5018

Prague

Du 4 au 8 août
Hôtel au cœur de la ville. Transport en car. Prix : 744 EUR*. Lic. A5018



La Petite Pierre

Du 2 au 5 octobre
Hôtel Le Lion d'Or. Voyage en car. Prix : 564 EUR*. Lic. A5018

Lyon

Du 6 au 10 décembre
Voyage en car. Prix : 956 EUR*. Lic. A5018

Corse du Sud

Du 3 au 10 mai
Bonifacio et Ajaccio. Voyage en avion + circuit en car. Prix : 1.240 EUR*. Lic. A5018



La péninsule balkanique

Du 9 au 23 mai
Circuit en Bulgarie, Macédoine, Grèce, Albanie, Monténégro et Croatie. Voyage en avion + circuit en car. Prix : 1.828 EUR*. Lic. 04216



La Bretagne

Du 10 au 17 mai
Morgat, Grand Hôtel de la Mer. Voyage en car. Prix : 1.096 EUR*. Lic. A5654

Bulgarie

Du 26 juin au 3 juillet
Séjour détente. Hôtel Fiesta Beach. Voyage en avion. Prix : 932 EUR*. Lic. 04216

L'Aveyron

Du 1 au 10 juillet
Hôtel Carayon à Saint-Sernin-sur-Rance. Voyage en car. Prix : 1.216 EUR*. Lic. A1294

Italie

Du 29 août au 7 septembre
Misano, Côte Adriatique. Hôtel Vanni. Voyage en car avec étape à l'aller et au retour. Prix : 1.092 EUR*. Lic. A1294

Périgord et Quercy

Du 1 au 10 septembre
Domaine de Saint Avit. Voyage en car. Prix : 1.348 EUR*. Lic. A1294

Italie

Du 9 au 18 septembre
Les Pouilles, région Salento. Hôtel Parco Dei Principi. Voyage en avion + circuit en car. Prix : 1.208 EUR*. Lic. A5018

Bulgarie

Du 15 au 29 septembre
"Remise en forme" à Albena. Complexe hôtelier Laguna Beach. Voyage en avion. Prix : 1.196 EUR*. Lic. 04216

Croisière en Méditerranée

Du 8 au 15 octobre
Sicile, Malte, Paxos. Bateau MS Classica. Départ Marseille. Transfert en car. Prix par personne en cabine intérieure (2 pers.) : 1.756 EUR, ou en cabine extérieure (2 pers.) : 1.904 EUR. Lic. 078 95 002



La Guadeloupe

Du 3 au 10 novembre
Hôtel Karibea Clipper à Gosier. Voyage en avion et circuit en car. Prix : 2.272 EUR*. Lic. 078 95 002



FEVRIER
Respirez un air sain et équilibré
avec les humidificateurs Lanaform



-15%
sur les humidificateurs
LANAFORM®



Toujours un Qualias près de chez vous :

- ANDERLUES** : 23/3, Route de Mons • 071/54.83.95
- CHARLEROI** : 20, Bd Tirou • 071/30.27.72
- COURCELLES** : 35, Rue Ph. Monnoyer • 071/46.81.51
- GILLY** : 20, Ch. de Fleurus • 071/41.57.70
- LA LOUVIÈRE** : 39, Rue Sylvain Guyaux • 064/22.25.60
- MONTIGNY** : 659, Rue de Gozée • 071/51.90.00
- SOIGNIES** : 16, Rue de Mons • 067/64.58.26

Outil pédagogique

Débats entre ados sur www.et-toi.be



"Et toi, t'en penses quoi ?" Découvrez le nouveau site pédagogique créé par la MC pour débattre avec les ados sur le stress, la mauvaise alimentation, les dépendances...

Infor Santé, le service de promotion de la santé de la MC, vous présente son nouvel outil pédagogique à destination des professionnels en contact avec les jeunes de 14 à 18 ans. Un site complet, pratique et simple pour mettre les ados en débat autour de sujets liés de près ou de loin à la santé.

Une animation pour développer l'esprit critique

"Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" propose aux professionnels de l'éducation, du social et de la santé une technique d'animation originale : le "frasbee". Contraction de "phrase" et de "frisbee", cette technique participative demande aux jeunes de prendre position sur des affirmations et d'échanger leurs arguments respectifs. Les phrases vont et viennent au sein du groupe, sans que l'animateur n'apporte lui-même d'information. En une heure d'animation, les jeunes consommateurs peuvent ainsi envisager

tout ce qui les pousse à faire des choix au quotidien, en prendre conscience et se poser des questions. Le premier pas vers un esprit critique plus affûté et une remise en question personnelle de leurs comportements.

Un site gratuit et accessible à tous

Au menu sur www.et-toi.be, 14 thématiques différentes à aborder avec les jeunes : alcool, boissons énergétiques, consommation durable, drogues et addictions, eau et soda, fast-food, vie relationnelle et affective, produits light, régimes, réseaux sociaux, activité physique, stress, tabac, habitudes alimentaires.

Un site complet, pratique et simple pour mettre les ados en débat autour de sujets liés de près ou de loin à la santé.

Vous trouverez sur le site toutes les informations pratiques sur la philosophie de l'outil, le principe et les données techniques de l'animation, de la théorie et des fiches d'animation spécifiques par thématique.

L'onglet "Mon dossier" vous permettra même de constituer votre dossier d'animation sur mesure, avec tous les supports prêts à l'emploi. De quoi satisfaire tout animateur en herbe ou confirmé !

Formation complémentaire

Pour découvrir cet outil, nous vous proposons des séances d'information :
 > **Mardi 4 mars**, 30 rue de la Loi à 7100 La Louvière
 > **Mercredi 2 avril**, auditorium de l'Espace Charleroi, 1 bd Zoé Drion à 6000 Charleroi
 Cette formation est organisée en collaboration avec le Centre local de promotion de la santé (CLPS). La formation est gratuite, sur inscription, et se déroule de 13h30 à 16h30.

Ces dates ne vous conviennent pas ? Contactez-nous, nous organisons également des sessions sur demande.

Infos et inscriptions :
 Infor Santé au 071/54.83.18 • www.et-toi.be • infor.sante.ho@mc.be

E-SERVICE

À la recherche d'un dentiste, d'un spécialiste, d'un ostéopathe ?

La Mutualité chrétienne (MC) vous propose différents services en ligne afin de vous faciliter la vie !
 Votre médecin est-il conventionné ? Vous cherchez un ostéopathe proche de votre lieu de travail ? Vous êtes en vacances dans les Ardennes et cherchez un dentiste ?

>> Rien de plus simple !

- > Surfez sur www.mc.be/self-service/calculer-simuler/ puis cliquez sur "chercher un prestataire conventionné".
 - > Introduisez au choix la discipline recherchée, la commune et le nombre de kilomètres que vous êtes prêt à parcourir et vous obtiendrez la liste des prestataires.
 - > Cliquez sur le prestataire souhaité et vous saurez immédiatement s'il est conventionné.
- Vous pourrez même imprimer l'itinéraire pour vous rendre jusqu'à son cabinet.

ÇA SE PASSE

>> Randonnée dans les Fagnes

Promusport vous propose un rendez-vous avec la nature : une randonnée de +/- 15 km
Date : le dimanche 23 février. Voyage en car au départ d'Anderlues à 8h00. Retour prévu vers 19h30
Prix : 24 EUR - 17 EUR (membres MC : réduction de 30% grâce à votre assurance complémentaire) Pique-nique à emporter
Infos et inscriptions avant le 15 février : [Promusport au 071/54.83.17](mailto:Promusport@071/54.83.17) • promusport.anderlues@mc.be • www.promusport.be

>> L'annonce du handicap

Altéo vous invite à une conférence sur ce thème, présentée par Luc Boland de la Plateforme "Annonce Handicap".
 Lorsque tombe le diagnostic de déficience ou dans la période d'incertitude qui le précède, le soutien aux personnes et ses proches vient souvent à manquer. Autant de la part des professionnels que de l'entourage qui ne sait comment réagir. Souvent, les personnes concernées sont perdues face à l'inconnu qui se dresse devant elles et que l'on nomme le "handicap". Elles ne savent pas où s'adresser. Elles ne disposent pas des informations ou des conseils dont elles auraient besoin. Or l'annonce d'un diagnostic de déficience est déterminante pour l'avenir de la personne et de sa famille. La qualité de l'annonce et le nécessaire accompagnement (médical, psychologique et social) auront un impact essentiel dans la prise en charge de cette vie par la personne et ses proches.
Date : le jeudi 13 février de 14h à 16h30
Lieu : Mutualité chrétienne (salle 5), 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues
Infos et inscriptions : [Altéo asbl au 071/54.84.43](mailto:Altéo.asbl@071/54.84.43) • sabine.kaweck@mc.be

>> Chandeleur

Le groupement Énéo d'Houdeng-Gœgnies vous invite au prochain goûter de la chandeleur. Inscription pour le 23/01.
Date : le jeudi 30 janvier à 15h
Lieu : Maison des œuvres, place de Gœgnies
Infos : 071/54.84.07 • eneo.centre@mc.be

>> Zumba gold à Thuin avec énéoSport

La zumba est une activité sportive fun se situant à mi-chemin entre l'aérobic et la danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines. La zumba gold s'adresse tout particulièrement aux jeunes seniors. La musique est toujours aussi ensoleillée, mais les pas sont plus modérés dans l'intensité afin de s'adapter aux capacités des seniors actifs. Cette activité permet d'améliorer son souffle, son équilibre, sa coordination et son tonus musculaire... Vous avez de la pêche à revendre, envie de vous amuser en groupe, de sortir de chez vous... La zumba gold est faite pour vous !
Date : à partir du lundi 3 février 2014 de 15h à 16h, ensuite tous les lundis à la même heure (sauf congés scolaires). La première séance est gratuite sous le couvert de votre assurance.
Adresse : Hall polyvalent, 124 drève des Alliés à 6530 Thuin
Infos : [Béatrice Gilneur au 064/21.14.44](mailto:Béatrice.Gilneur@064/21.14.44)

Rester actif quand on commence à sentir le poids des années, c'est possible : énéoSport propose une multitude de disciplines pour les actifs de + 50 ans : marche, gym, danse country, aquagym, cyclo, marche nordique, indiaka, tai-chi, rando, Viactive...
Infos : énéoSport • Cercle de Thudinie au 071/54.84.01 • chantal.daem@mc.be

Mouvement

Plus question de s'ennuyer avec les ateliers pour aînés !



Vous avez 50 ans ou plus ? Énéo, mouvement social des aînés, propose des ateliers informatiques, linguistiques ou artistiques tout au long de l'année. Voici un aperçu des nouveautés 2014.

Énéo Thudinie

- > **Généalogie par l'informatique**
 À Macon de janvier à avril, tous les 1^{er} et 2^e jeudis du mois de 14h à 16h.
 À Rance de mars à mai, les vendredis (une semaine sur deux) de 9h à 11h30.
- > **Windows 8**
 À Thuin d'avril à mai, six lundis de 13h à 16h.
- > **Cyber-Club**
 À Thuin, échanges pratiques sur diverses thématiques informatiques les mardis de 9h à 11h.
- > **Internet**
 À Thuin, développer une analyse critique des sites et labellisation.
- > **Cnologie**
 Dans la région de Thuin, les lundis de 17h à 19h30.
- > **Mais encore...**
 À Lobbes : art floral, aquarelle, powerpoint. À Rance : couture-débrouille. À Thuin : espagnol, anglais, chorale Les "Lo'thus". À Thuillies : dessin. À Nalinnes : anglais. Brochure complète disponible sur demande à Énéo Thudinie.

Énéo Centre

- Presque tous les ateliers ont lieu à La Louvière
- > **Imaginer, créer, s'exprimer...**
 Art floral : le vendredi de 9h à 11h. Aquarelle : le lundi de 9h à 11h. Groupe de réflexion et de paroles : le jeudi de 13h45 à 16h15. Cuisine : le 2e et le dernier mardi et jeudi de chaque mois à 10h à Manage.
- > **Linguistique**
 Anglais niveau 3 : le lundi de 9h à 10h30. Table de conversation anglaise : jour à déterminer. Espagnol débutant : le lundi de 10h45 à 12h15. Espagnol avancé : le vendredi de 9h à 10h30. Néerlandais : le vendredi de 10h30 à 12h. Italien débutant : le samedi de 9h à 10h30. Italien niveau 2 : le samedi de 10h30 à 12h.
- > **Technologique**
 Informatique initiation : le mercredi de 14h à 15h30. Internet et communication : le lundi de 14h à 15h30. Photo numérique : stocker et corriger ses photos sur PC, le lundi de 9h30 à 11h. Logiciels libres, le mardi de 14h à 16h. Echanges trucs, astuces et questions-réponses, le mardi de 9h30 à 11h30.

> **Ateliers citoyens :** engagement de la responsabilité interactive de chacun, dans le cadre de sa santé mentale et physique et dans un souci solidaire de bien-être individuel et collectif et via le net : le vendredi après-midi.

Énéo Charleroi

Généalogie à Lodelinesart : 071/31.24.30
Préparation à la retraite à Anderlues : 071/54.84.10 Réflexion "sens, foi et éthique" : 071/72.84.92 Marche et rando-évasion : 071/43.08.34 Badminton : 0485/61.28.67
Et aussi : yoga, tai-chi, gym, marche nordique, pétanque, excursions, visites... Catalogue complet sur demande.
Infos et inscriptions : L'affiliation à Énéo est indispensable (9 EUR/année). Celle-ci donne le droit de participation à toutes les activités organisées par le mouvement Énéo et énéoSport.
Énéo Thudinie au 071/54.84.00 de 9h30 à 12h30 (sauf le mercredi) • eneo.thudinie@mc.be
Énéo Centre : écrivez-nous à Ateliers Énéo La Louvière (Annette), 2 rue du Marché à 7100 La Louvière • ateliers.eneo.lalouviere@gmail.com
Énéo Charleroi au 071/54.84.10

Mutualité chrétienne Hainaut oriental
 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues
 Éditeur responsable : Jean-Michel Namurois
 Fax : 071/54.85.50
 E-mail : anderlues@mc.be

Tél. 071/54.85.48

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