

Bientôt la retraite

Une vie après le travail

Vous êtes jeunes retraités ou bientôt à la pension ? La Mutualité chrétienne et Énéo vous proposent un cycle de cinq ateliers interactifs de préparation à la retraite.

La première question que chaque futur retraité se pose est souvent relative au montant de sa pension. Le service Pensions de la MC est compétent pour y répondre. Mais aujourd'hui, au-delà des questions administratives fondamentales, la MC et Énéo vous invitent à prendre un temps de réflexion pour aborder d'autres questions tout aussi importantes. Un temps que vous pouvez vous offrir pour faire le point et partager vos ressentis sur les changements à venir dans votre vie. Ce cycle s'articulera autour de 4 thèmes principaux :

- > Ressources et finances
- > Santé et bien-être
- > Projets en mouvement
- > Vie affective

Ces thématiques seront plus ou moins développées selon les attentes du groupe, un programme co-construit avec vous, avec des témoignages et/ou des intervenants.

Dates : 8 mars, 22 mars, 12 avril, 10 mai et 14 juin (chaque fois un samedi matin de 9h à 12h).

Lieu : MC, 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues

Infos : cycle gratuit, inscription indispensable au 071/54.84.10 • caroline.elias@mc.be

Ressources et finances



"J'ai été étonné de constater que toutes mes années de pré-pension avaient été prises en compte pour le calcul de ma pension!"

> Vos droits pension

Au-delà des réponses précises que vous pouvez recevoir au service Pensions de votre mutualité, vous

pourrez échanger vos expériences et vos questionnements au sein du groupe concernant vos droits (carrière complète, choix de crédits-temps, activité complémentaire...).

> Astuces économiques

Que ce soit au supermarché, pour l'habitat, les transports ou la gestion de son énergie, il existe de nombreux astuces afin de réduire les coûts au quotidien.

> Constituer son budget ?

Si le passage à la pension vous permet de retrouver du temps, il s'accompagne aussi, généralement, d'une diminution de vos revenus. Pourquoi ne pas profiter de ce moment pour faire le point sur votre budget ?

> Vivre avec d'autres ressources?

Le passage à la retraite peut être une période propice pour penser et voir les choses sous un autre angle. Avez-vous déjà entendu parler des SEL (systèmes d'échanges locaux), GAC (groupes d'achats communs), Kangourou (habitat groupé)... ? Autant d'alternatives solidaires qui permettent de réduire les coûts.

Santé et bien-être



"Le sport pour oublier des problèmes moraux, physiques et pour échanger un peu de bonne humeur, ça me fait du bien ! Même le verre qui suit remplit un autre rôle que celui de désaltérer."

> Réflexe santé

Que ce soit par le biais d'une activité physique, d'une alimentation équilibrée, d'un bon sommeil, il

existe de nombreux trucs et astuces pour favoriser sa santé.

> Prendre soin de soi

Prendre soin de vous inclut aussi de pouvoir vous relaxer et vous reposer. Le temps libre retrouvé grâce à la cessation de l'activité professionnelle ne doit pas forcément être rempli.

> Sports et activité physique

La règle d'or est de choisir un sport qui vous plaît. La séance sportive doit être un moment de plaisir, pas une contrainte. L'ASBL énéoSport peut vous accompagner dans cette recherche.

Projets en mouvement



"Pendant des années, j'ai eu une routine bien définie avec mon travail et maintenant je me retrouve avec plein de temps libre et je ne sais que faire pour le meubler."

> Volontariat

Les causes et finalités du volontariat ne manquent pas : sociale, environnementale, humanitaire, culturelle... Permettant d'allier le bien-être collectif à votre épanouissement personnel, c'est aussi l'occasion de faire de nouvelles rencontres et de rester "connecté" à un réseau social.

> Loisirs & formations

Comment occuper agréablement votre temps libre ? Il est intéressant de vous repositionner : quels sont vos centres d'intérêts, vos connaissances, vos passions et vos envies ?

> Gestion d'un nouveau temps

C'est à vous que reviendra le choix de ce que vous ferez demain. Choi-



Des réponses à vos questions et des échanges



Préparation à la retraite pour jeunes ou futurs retraités

sir, c'est renoncer. C'est arriver à dire non, mais c'est également jouir d'une nouvelle liberté.

> S'engager dans un mouvement

Avant de s'engager, il est bon de faire le point. Prenez le temps de vous arrêter et de réfléchir à ce que vous recherchez et qui vous épanouirait vraiment, en tenant compte de vos goûts, de votre disponibilité, de votre savoir-faire...

Vie affective



"La pension pointe le bout de son nez et avec elle son lot d'émotions fortes. Aucun changement dans la vie ne se fait sans impact sur la sphère relationnelle, familiale et affective."

> Estime de soi & bilan personnel

Plus vous serez au clair sur ce que vous attendez de votre pension, plus vous aborderez cette étape sereinement. Une baisse de régime se fait

parfois sentir, l'estime de soi peut être érodée par ce changement de statut mais l'approche de la pension est également le tournant vers de nouveaux projets, de nouveaux rôles qu'il faut endosser comme, par exemple, celui de grands-parents.

> Le couple : nouveaux repères

Le couple aussi est en profonde évolution pour ne pas dire "révolution" tant sur le plan relationnel que sur le plan de l'intimité et de la sexualité, en lien avec ce temps retrouvé. Belles retrouvailles ou conflits à surmonter ?

> Vie familiale

Vous êtes pensionnés et jeunes grands-parents ? Avec ce virage à 180 degrés coïncide souvent une nouvelle activité, celle de Papy ou Mamy très disponible... Mais à quel point ? Ce nouveau rôle est à définir, histoire de ne pas devenir "tendres baby-sitters à temps plein" ?

Je cours pour ma forme (JCPMF)

Le programme JCPMF a pour but d'aider à se remettre en forme via la course à pied. Pas besoin d'être hyper sportif pour y participer, il suffit juste d'avoir envie d'essayer. Et souvent, "l'essayer, c'est l'adopter".

JCPMF est spécialement conçu pour les débutants. Sans esprit de compétition et pendant 12 semaines, les coureurs participent à 2 ou 3 séances d'entraînement par semaine, dont une dispensée par un animateur formé. Au terme de ce programme, on est capable de courir 5 km ou

10 km. 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.

Où trouver une session JCPMF près de chez vous ?

Anderlues	5 & 10 km
Binche	5 & 10 km
Bois d'Haine (La Louvière)	5 & 10 km
Braine-le-Comte	5 km
Bray (Binche)	10 km
Erquennes	5 km
Farciennes	10 km
Frasnes-lez-Gosselies	5 & 10 km

Gerpennes	5 km
Gosselies	5 km
La Louvière	5 km
Mignault	5 & 10 km
Momignies	5 & 10 km
Monceau	5 & 10 km
Obaix	5 & 10 km
Thuillies (Thuin)	5 & 10 km
Thuin	5 km
Wanfercée-Baulet	5 & 10 km

Dates : Toutes ces sessions débutent le **samedi 8 mars**
Prix : 30 EUR - Membre MC : 21 EUR (les membres MC obtiennent une réduction de 30% grâce à leur assurance complémentaire)

Infos et inscriptions : 071/54.83.17 • promusport.anderlues@mc.be • www.promusport.be

Et ça fonctionne ! La preuve : le groupe piloté par Eric Biard à Momignies depuis octobre a brillamment passé son brevet lors de la "Manneken-Pis corrida".



Joggings

10^e grand prix Promusport

Epreuve du challenge du Hainaut. Parcours de 7,8 km et nouveau de 4,2 km. Vestiaires et douches à votre disposition. Inscription sur place : 5 EUR. Courses pour les enfants de 3 à 12 ans à 16h30. Distance selon leur âge. Participation 1 EUR.

Date : le samedi 1^{er} mars à 15h
Lieu : MC, 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues
Infos : yvon.doyen@belgacom.net

4^e jogging de la Silver Cup.

Parcours de 10 km. Pré-inscription : 5 EUR (sur place : 6 EUR). Parcours accessible en marche gratuite.

Date : le samedi 22 mars à 16h30
Lieu : centre de délassément de Marcinelle
Infos : www.silverjogging.be



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

Programme des stages sportifs et créatifs

Promusport vous propose son nouveau programme de détente et de loisirs pour les 3-13 ans.

Froidchapelle

Du lundi 3 au vendredi 7 mars
"Envole-toi !"

Activités sportives et créatives autour des avions, montgolfières et autres objets volants. Moments de création, sports variés, activités d'équilibre et visite d'un aérodrome. Ramassage en bus organisé (gratuit).

Prix : 50 EUR - 35 EUR (affiliés MC*)
Garderie gratuite à partir de 7h30 et jusque 17h30

Lobbés

Du lundi 7 au vendredi 11 avril
"Le sport, c'est magique !"

À la découverte de quelques secrets des magiciens et illusionnistes, activités sportives diverses.

Prix : 75 EUR - 52,50 EUR (affiliés MC*)
Garderie gratuite à partir de 7h30 et jusque 17h30

Hennuyères

Du lundi 7 au vendredi 11 avril
"Ça roule !"

Jeux d'équilibre et d'habileté, initiation au code de la route... Le héros sera ton vélo !

Prix : 75 EUR - 52,50 EUR (affiliés MC*)
Garderie gratuite à partir de 7h et jusque 18h

Rance

Du lundi 14 au vendredi 18 avril
"Nature & photo"

Découvre le monde de l'image ! Capte des instants du quotidien à travers l'objectif ou retranscrits les curiosités de la nature.

Prix : 75 EUR - 52,50 EUR (affiliés MC*)
Garderie gratuite à partir de 7h30 et jusque 17h30

Infos et inscriptions : 071/54.83.17 •
promusport.anderlues@mc.be •
www.promusport.be

Des destinations pour tous !

Tous les catalogues des séjours 2014 sont disponibles.

- > Intercos 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 : de Nieuport à la Guadeloupe
- > Jeunesse & Santé : des séjours en Belgique et à l'étranger pour les 7-13 ans, les ados et les jeunes handicapés

Retrouvez tous les catalogues en ligne sur www.mc.be/mes-avantages/vacances-loisirs et trouvez plus d'infos en pages 8 et 9 de ce journal.

Anti-stress

Agenda des ateliers bien-être

Envie de prendre du temps pour vous ? Infor Santé et Promusport vous proposent de bloquer quelques samedis juste pour vous. Rien de tel pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête !

Comment mieux gérer le stress ?

- > **Le 15 mars :** Trucs et astuces pour agir sur les pensées et découverte du yoga pour réduire le stress. De 14h à 17h à Gilly.
- > **Le 29 mars :** Que puis-je mettre en place quand je suis stressé ? Exercices simples de respiration, de visualisation, inspirés de la sophrologie et de la méditation. De 14h à 17h à Gilly.
- > **Le 22 mars :** Yoga du rire. De 9h30

à 12h à la MC d'Anderlues.

> **Le 17 mai :** Atelier culinaire. Manger sainement de l'apéritif au dessert. De 9h30 à 12h30 à la MC d'Anderlues.

> **Le 11 octobre :** Ma pause détente. Atelier couleurs, style, conseils coiffure et maquillage. Offrez-vous le meilleur de vous ! De 9h30 à 16h à la MC d'Anderlues.

> **Le 8 novembre :** Découverte de quelques gestes et techniques de massage. De 9h30 à 12h30 à la

MC d'Anderlues.

Prix : Atelier d'une journée : 60 EUR - 42 EUR (membres MC*) • Atelier 1/2 jour : 35 EUR - 24,50 EUR (membres MC*)

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

* Pour les membres MC, grâce à votre assurance complémentaire, vous obtenez une réduction de 30%.

Nouveau

Viactive, un programme spécial pour les aînés

Viactive est un programme d'activités physiques très doux. Il permet aux aînés de conserver et de pérenniser au maximum leur autonomie par l'exécution de mouvements simples, faciles d'exécution et ne nécessitant pas de tenue vestimentaire spécifique (juste prévoir de bonnes chaussures plates, souples et confortables). Chacun travaille selon ses possibilités physiques, sans jamais dépasser ses limites.

Les séances sont animées exclusivement par des bénévoles formés par énéoSport et se déroulent dans une ambiance sympa et musicale.

La première séance est gratuite sous le couvert de notre assurance !

Date : à partir du jeudi 6 février de 14h à 16h et ensuite tous les jeudis après-midi

Lieu : salle de la chapelle Saint-Jean, rue Max Dormoy à 59460 Jeumont

Infos : Marie-Christine Maddaleno
au 0475/57.27.64

Bougez, ça fait un bien fou !

Rester actif quand on commence à sentir le poids des années, c'est possible. Il existe des structures adaptées pour les aînés, comme énéoSport qui propose une multitude de disciplines pour les seniors actifs de +50 ans : marche, gym, danse country, aquagym, cyclo, marche nordique, indiak, taï chi, rando, Viactive, Zumba gold.

Infos générales : Chantal Daem au 071/54.84.01 • eneosport.thudinie@mc.be

Tournoi de badminton

En collaboration avec énéoSport de Charleroi, le Badminton Club "Les Optimistes" organise son 1^{er} tournoi de badminton inter-régional réservé aux 50 ans et plus. Le tournoi se disputera uniquement "Double messieurs", "Double dames" ou "Double mixte". Inscription possible même si vous êtes seul(e), les

duos seront composés sur place. Tournoi en poules, matchs en deux sets gagnants de 15 points chacun. Récompenses pour les finalistes de chaque catégorie. Petite restauration & boissons disponibles sur place. **Prix :** 2 EUR par joueur et par type de double choisi

Date : le lundi 3 mars de 9h à 17h

Lieu : Hall Omnisports, avenue Paul Pastur à Mont-sur-Marchienne (près du musée de la photographie)

Infos, inscriptions et règlement :
Club "Les Optimistes" au 071/90.47.18 • julien.devisscher@live.be

Visitez le Louvre à Lens

La commission culture d'Énéo vous emmène au Louvre le vendredi 7 mars. Départ à 9h45 de la gare de La Louvière Centre. À midi, arrivée à Lens et dîner au restaurant "O'Déjeuner". Visite du musée et retour à 18h. Vous y découvrirez la civilisation étrusque dans son contexte méditerranéen, à travers l'histoire de la cité de Cerveteri : une maquette de temple et d'autres monuments, des gravures et des des- sines...

Date : le vendredi 7 mars
Prix : Membre Énéo: 48 EUR (nm: 53 EUR) comprenant le trajet en car, l'entrée au musée (visite libre avec audio-guide) et le repas. Max. 50 participants
Infos : 071/54.84.07 • evelyn.gobin@mc.be

Colloque

La dignité humaine ? Parlons-en !
À l'initiative de Recherche et Vie, ce colloque aura comme objet de regarder ce qui construit la dignité des personnes sans faire l'impasse sur ce qui la détruit. Et de prendre aussi le temps d'une réflexion exigeante sur les fondements de cette dignité. Avec des interventions de Stanislas Deprez, de la faculté de théologie de l'Université de Lille et de Maurice Bellet, docteur en philosophie et théologien. Des échanges avec les participants sont prévus, en présence aussi de Christine Mahy, du Réseau wallon de lutte contre la pauvreté, et de Myriam Delmeé, vice-présidente du Setca.

Prix : 20 EUR (collation de midi comprise)
Date : le samedi 22 février de 8h45 à 16h
Lieu : Au CEME, 147 rue des Français à 6020 Dampremy
Infos et inscription avant le 10 février : recherchevie@gmail.com • 0473/73.17.55

Congrès MOC Hainaut Centre

Ce samedi 22 février aura lieu le congrès idéologique du MOC Hainaut Centre traçant les lignes de force du mouvement pour les quatre années à venir autour des thèmes : santé, emploi, formation/enseignement, logement et culture. Dans ce cadre, nous vous invitons à venir participer à la partie ouverte au public. Au programme : à partir de 19h30, un accueil avec une petite restauration et à 20h le spectacle de Paolo Doss Des espoirs au singulier avec les conclusions du congrès. Nous terminerons avec un verre de l'amitié à 22h.

Date : le samedi 22 février de 19h30 à 22h
Lieu : 10 rue Marguerite Bervoets à 7000 Mons
Infos : Fabienne Lorent au 065/35.39.63 • f.lorent@moc-hainautcentre.be

Baby foire

L'ONE organise sa bourse aux vêtements de 0-16 ans, jouets, bandes dessinées, matériel de puériculture... Petite restauration et bar.
Date : le samedi 29 mars de 9h à 14h30
Lieu : Collège Saint Augustin à Gerpinnes (Entrée par la rue Château d'en bas)

Infos auprès de Marylène Boulanger, infirmière ONE : 0499/57.27.17
Pour les personnes désirant venir vendre, réservations le mardi 18 février à partir de 9h.

Fête des amoureux

14 février : une date symbolique. Les centres de planning La Bulle proposent aux jeunes de 15 à 20 ans de participer à son concours St-Valentin en envoyant votre déclaration d'amour la plus originale. Peinture, texte, poème, vidéo, chanson, lettre... toutes les créations seront les bienvenues (ne pas oublier d'indiquer votre nom et n° de téléphone). L'équipe de La Bulle évaluerà les œuvres le 13 février et contactera les heureux gagnants. Votre production est à remettre au plus tard le 10 février.

Infos : La Bulle, 6 rue de la Gare du Nord à 6530 Thuin • [Thuin@la-bulle.org](http://la-bulle.org)

Initiation informatique à Gilly

> Windows, traitement de texte, Internet et, suivant la demande, Excel et Power Point : le mercredi après midi, le jeudi matin et le jeudi après midi.
Infos : Jean Claude Hubin au 071/38.84.05 • Freddy Goor au 071/20.09.49
> Cyberclub : le vendredi matin.
Infos : Emile Tassin au 071/36.82.11
> Photoshop et vidéo : les lundis et mardis.
Infos : Roger Jaumain au 071/41.76.52
> Ateliers d'activités manuelles : le mercredi matin.
Infos : Jacqueline Verwymelen au 071/31.14.43

Lieu : Centre culturel de la MC, 193 chaussée de Lodolinsart à 6060 Gilly • 071/54.83.30