

Changement d'horaire

# Horaires d'ouverture durant les vacances de Pâques

Durant les vacances de Pâques, du lundi 7 au vendredi 18 avril, certains horaires de nos agences seront modifiés. De plus, tous nos bureaux seront fermés le lundi 21 avril (lundi de Pâques). Vous trouverez ci-dessous les horaires d'ouverture de chacun de nos points de contact durant cette semaine. Prenez-en bonne note avant de vous déplacer.

**ANTOING**

Ouverture de l'agence  
Mardi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Mardi de 11h à 12h30

**ATH**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 9h à 12h30  
Mercredi de 9h à 12h30  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Ouverture du Service social et pension  
Jeudi de 9h à 12h30

//jeudi jusque 18h !//

**BOUSSU**

Ouverture de l'agence  
Mardi de 9h à 12h30  
Jeudi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Mardi de 10h à 12h30

**COMINES**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 9h à 12h30  
Mardi de 9h à 12h30  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Ouverture du Service social et pension  
Lundi de 9h à 12h30  
Mercredi de 15h à 17h  
Vendredi 9h à 12h30

//jeudi jusque 18h !//

**DOTIGNIES**

Ouverture de l'agence  
Mercredi de 14h à 17h  
Vendredi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Mercredi de 14h à 17h  
Vendredi de 9h à 11h

**DOUR**

Ouverture de l'agence  
Mercredi de 14h à 17h  
Jeudi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Jeudi de 10h30 à 12h30

**ELLEZELLES**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 14h à 17h  
Jeudi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Vendredi de 11h30 à 12h30

**ENGHEN**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 9h à 12h30  
Mercredi de 9h à 12h30  
Jeudi de 9h à 12h30  
Vendredi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Mercredi 16 avril de 9h à 12h30  
Jeudi 10 et 17 avril de 9h à 12h30

**ESTAIMPUIS**

Ouverture de l'agence  
Mardi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Mardi de 9h à 12h30

**FRAMERIES**

Ouverture de l'agence  
Mardi de 9h à 12h30  
Jeudi de 14h à 17h  
Vendredi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Jeudi de 14h à 16h30

**FRASNES**

Ouverture de l'agence  
Mercredi de 14h à 17h  
Vendredi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Vendredi de 9h à 10h

**JURBISE**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 9h à 12h30  
Mercredi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Lundi de 10h30 à 12h30

**KAIN**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 14h à 17h  
Mercredi de 9h à 12h30

**LE BIZET**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 14h à 17h  
Ouverture du Service social et pension  
Lundi de 14h à 15h30

**LESSINES**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 14h à 17h  
Mardi de 9h à 12h30  
Mercredi de 9h à 12h30  
Jeudi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Mardi de 9h à 12h30  
Mercredi 9 avril de 9h à 12h30

**LEUZE**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Mardi de 9h à 12h30  
Vendredi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Lundi de 9h à 12h30

**LEUZE - ST VINCENT DE PAUL**

Ouverture du Service social et pension  
Lundi de 15h à 17h

**LUINGNE**

Notre agence sera fermée durant les 2 semaines

**MONS - CENTRE DE SERVICE**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Mardi de 9h à 12h30  
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Vendredi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Mardi de 9h à 12h30

//jeudi jusque 18h !//

Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Vendredi de 9h à 12h30

**MOUSCRON - CENTRE DE SERVICE (rue Saint-Joseph)**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Mardi de 9h à 12h30  
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Vendredi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Mardi de 9h à 12h30  
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Vendredi de 9h à 12h30

//jeudi jusque 18h !//

**MOUSCRON - L'ESTRELLA**

Ouverture du Service social et pension  
Jeudi de 14h à 16h

**PECQ**

Notre agence sera fermée durant les 2 semaines

**PERUWELZ**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Ouverture du Service social et pension  
Lundi de 9h à 12h30

//jeudi jusque 18h !//

**PERUWELZ - OUVRIERS DU CŒURS**

Ouverture du Service social et pension  
Lundi de 14h à 16h

**QUIEVRAIN**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 14h à 17h  
Ouverture du Service social et pension  
Lundi de 14h à 15h30

**SAINT GHISLAIN**

Ouverture de l'agence  
Mercredi de 9h à 12h30  
Vendredi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Mercredi de 10h à 12h30

**TOURNAI - CENTRE DE SERVICE (44 rue St-Brice)**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Mardi de 9h à 12h30  
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Vendredi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h

**TOURNAI - SOLIDARITE (rue de Paris)**

Ouverture de l'agence  
Lundi de 9h à 12h30

//jeudi jusque 18h !//



et de 14h à 17h  
Mardi de 9h à 12h30  
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Vendredi de 9h à 12h30  
Ouverture du Service social et pension  
Mardi de 9h à 12h30

Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
Vendredi de 9h à 12h30

**WILLEMEAU**  
Ouverture de l'agence  
Mercredi de 14h à 17h

A VOTRE SERVICE

Aide & Soins à Domicile

///  
Quand la maladie, l'âge ou la perte d'autonomie se faire sentir, mais aussi pour les familles actives et débordées, Aide & Soins à Domicile fournit un ensemble de solutions : soins infirmiers, aide familiale, aide-ménagère, garde à domicile et garde d'enfants malades.

Pour faire appel à ces services ou recevoir plus d'informations, n'hésitez pas à surfer sur [www.mc.be/domicile](http://www.mc.be/domicile) ou à contacter le service le plus proche de chez vous :

- Mouscron-Comines : 056/85.92.92
- Tournai : 069/25.30.00
- Ath-Lessines-Enghien : 068/28.79.79
- Mons-Borinage : 065/40.31.31

En dehors des heures de bureaux, une permanence téléphonique est assurée 24h/24, week-ends et jours fériés compris.

A VOTRE SERVICE

Notre agence d'Antoing

///  
A partir du 31 mars, les horaires de notre agence d'Antoing seront modifiés. Nous serons désormais ouverts:  
> le mardi de 9h à 12h30  
> le jeudi de 14h à 17h

Notre Service social, quant à lui, vous recevra toujours le mardi de 11h à 12h30.

Restez cependant attentifs aux horaires réduits durant les vacances scolaires. Ils sont publiés dans le journal En Marche et sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be).

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie  
44 rue Saint-Brice à 7500 Tournai  
Éditrice responsable : Virginie De Clercq  
E-mail : [haipi@mc.be](mailto: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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7

La MC

# La Mutualité chrétienne soutient les joggeurs de l'Acrho

Depuis maintenant 8 ans, la Mutualité chrétienne soutient l'Amicale des courses sur routes du Hainaut occidental, une association qui patronne 40 courses à pied de février à novembre. Chaque semaine, ces courses sont, dans notre région, le rendez-vous incontournable des amateurs de courses à pied sur route qui, quel que soit leur niveau, trouvent du plaisir à se retrouver dans le cadre d'un challenge dont l'organisation n'est plus à prouver.

**La Mutualité chrétienne, dans le cadre de son avantage "Sport et diététique" soutient également tous les coureurs qui participent au minimum à dix courses organisées par l'Acrho.** En effet, ceux-ci peuvent faire remplir en fin de saison le formulaire "Demande d'intervention - Sport et diététique" par le président ou le trésorier de l'Acrho et ainsi prétendre à un remboursement pouvant aller jusqu'à 40 euros par an, et ce, quel que soit l'âge. Nous publierons la suite du calendrier 2014 dans nos prochaines éditions. Retrouvez toutes les infos sur le site [www.acrho.be](http://www.acrho.be).

**L'Hérinoise - le samedi 22 mars**  
Place d'Hérinne, Salle R. Lefebvre - 15h - 11,8 km  
Renseignements : 0475/48.74.97 ou 0474/06.66.74

**Jogging des Marbriers - le samedi 29 mars**  
Centre sportif de Basècles - 15h - 14,7 km  
Parcours campagnard et vallonné  
Renseignements : 0470/55.99.52 ou 0496/34.66.71

**La Boucle esplechinoise - le samedi 12 avril**  
La Bascule - terrain de football d'Esplechin - 15h30 - 9,35 km  
Parcours campagnard, plat, à l'exception du pont TGV  
Renseignements : 0479/31.50.21

**Les 20 km de Velaines - le samedi 19 avril**  
Rue de la L'Haye à Velaines - 15h - 20,8 km  
Parcours campagnard et vallonné  
Renseignements : 0498/11.17.17 ou 0479/24.20.92

**La Ronde du Pays Vert - le samedi 26 avril**  
Ipes, rue Paul Pastur à Ath - 15h - 11,6 km  
Parcours campagnard, légèrement vallonné  
Renseignements : Sylvie Kiesler au 0479/72.65.80

**Jogging de l'Ecole Verte et Sacré Cœur - le samedi 3 mai**  
École verte à Rumillies - 15h - 11,3 km  
Parcours campagnard vallonné  
Renseignements : 069/44.50.05 (après 18h) - 0473/81.21.30

**Jogging du collège de Kain - le samedi 10 mai**  
Collège de la Tombe à Kain - 15h - 15 km  
Parcours campagnard vallonné  
Renseignements : 0476/73.70.21 - 069/21.55.89

**L'Enfer des Collines - le samedi 24 mai**  
Espace Leulier à Oeudèghien - 15h - 23 km  
Parcours vallonné, essentiellement sur chemins de terre  
Renseignements : 0495/57.85.53 - 0497/48.98.41

**Jogging du Foyer de Roucourt - le mercredi 28 mai**  
Place de l'Eglise, Foyer de Roucourt - 19h45 - 9,4 km  
Parcours plat et campagnard  
Renseignements : 0497/80.05.25 - 069/77.99.00

**La Kainoise - le samedi 31 mai**  
Collège de la Tombe à Kain - 15h - 21,1 km  
Routes campagnardes asphaltées, plat première partie puis légèrement vallonné  
Renseignements : 0498/83.24.59 - 0474/55.47.04



**La Foulée anvinoise - le samedi 7 juin**  
Drève du Château à Anvaing - 15h - 10,3 km  
Parcours vallonné dans la région des Collines  
Renseignements : 0497/33.25.45 - 0497/68.77.89

**Jogging du Vieux Canal - le lundi 9 juin**  
Ecole Notre-Dame de Fatima à Maubray - 10h - 11,2 km  
Parcours plat, campagnard et long du canal  
Renseignements : 0498/87.87.17 - 069/44.35.73

**Les Crêtes du Tournais - le samedi 14 juin**  
Place de Thimougies - 16h - 13,95 km  
Parcours campagnard et vallonné  
Renseignements : 0475/44.41.80

**La Ronde des Moulins - le samedi 21 juin**  
Place d'Ogy, salle de l'ASBL - 16h - 11,6 km  
Parcours asphalté, campagnard et semi-vallonné  
Renseignements : 068/44.85.20 - 0472/74.11.42

**Le Jogging de Popuelles - le samedi 28 juin**  
Place de Popuelles - 16h - 13,25 km ou 5 km  
Parcours campagnard, légèrement vallonné  
Renseignements : 069/85.82.87 - 069/85.80.46

## Envie de vous mettre au jogging ?

Vous êtes peu ou pas sportif et vous souhaitez améliorer votre forme ? Vous voulez maigrir grâce à la course à pied ? Le programme "Je cours pour ma forme" va vous aider à y arriver.

### Objectif santé !

Outre la convivialité, l'objectif principal du programme "Je cours pour ma forme" (JCPMF) est la santé. Le programme se décline en cycles de 3 mois d'entraînement à raison de 3 séances par semaine. Un animateur formé vous entraîne par petits groupes et vous donne également les clés pour vous entraîner individuellement. Au terme du premier niveau, vous serez capable de courir une distance de 5 km. Au second niveau, vous parcourrez des distances allant jusqu'à 10 km, et ainsi de suite...

### Le programme JCPMF

- Vous voulez vous remettre en forme ou perdre du poids et vous avez plus de 12 ans ? Ce programme est fait pour vous !
- Les séances d'entraînement sont dis-

pensées en 4 paliers possibles : 0 à 5 km, 5 à 10 km, 10 à 15 km ou 15 à 20 km. • 3 séances hebdomadaires dont une, au minimum, sera encadrée par l'organisateur officiel. Si l'organisateur n'organise pas la 2e et la 3e séance de la semaine, il vous remettra le programme d'entraînement pour que vous puissiez l'exécuter par vous-même.

Dans les prochains jours, dans différents lieux de notre région, des cycles d'apprentissage du jogging seront relancés, renseignez-vous sur [www.jecourspourmaforme.be](http://www.jecourspourmaforme.be)

### Colfontaine

Lundi 24 mars à 18h, à l'entrée de la Forêt domaniale de Colfontaine (lieu-dit de la Tour du Lait Buré) - Contacts : Stieve Mathieu 065/88.74.52 • Karim Mariage 0477/80.65.13

### Mouscron

Mercredi 26 mars à 18h, piste d'athlétisme du Futurosport - Contacts : Gaëtan Leconte 0497/05.74.27 • Vincent Breyne 0472/40.41.09

### Pecq

Printemps 2014 - Contact : Charlie Vanherpe au 0475/87.45.17

### Quévy

Mercredi 2 avril à 18h, Parking du Centre culturel à Quévy-le-petit - Contact : Laurent Bougard au 065/58.64.40

### Saint-Ghislain

Lundi 31 mars à 19h, Stade Saint-Lô, 68 rue du moulin - Contact : Raphaël Delfino au 065/62.13.64

## CONFÉRENCES

### Ecrire la vie... pour l'éternité

À la découverte des papiers administratifs importants de la vie.

Très souvent dans un couple, dans une famille, une seule personne se charge de l'administratif. Tout le monde s'en satisfait, jusqu'au jour où un problème survient à cette personne (décès, maladie...) Les autres membres de la famille qui ne s'en occupaient pas sont souvent bien démunis. Dans d'autres situations, des personnes seules ou âgées disent faire entièrement confiance à leurs enfants pour prendre certaines décisions au moment où elles s'imposent... Les enfants n'ayant jamais osé aborder les sujets douloureux avec leurs parents se retrouvent alors parfois bien désemparés quand, le moment venu, ils doivent prendre une décision à laquelle ils n'ont pas été préparés. Pour soulager les familles dans ces situations, Énéo et Altéo vous proposent de découvrir un outil qui peut s'avérer précieux pour le conjoint, les enfants, le représentant légal : le livret de vie.

Date : Le jeudi 3 avril à 14h00

Lieu : Dans les locaux de la Mutualité chrétienne, 8 rue Saint-Joseph à Mouscron, sera en vente au prix de 5 EUR

Informations et inscriptions : Énéo, mouvement social des aînés - 056/39.15.50

### Fin de vie dans la dignité : comment accompagner les choix de la personne ?

Fin de vie dans la dignité, fin de vie assistée, fin de vie sans souffrance... Une vaste question de société qu'Énéo vous propose d'aborder avec le Dr Richard, oncologue, et Me Drumel avocat. Dans leur approche de ce thème, souvent douloureux, ils proposent entre autres de s'informer sur les dispositions actualisées en matière d'euthanasie.

Date : Le lundi 31 mars à 18h30

Lieu : Dans les locaux de la Mutualité chrétienne, 3 rue des Canonnières à Mons, au 4<sup>e</sup> étage

Entrée gratuite!

Inscription souhaitée: 065/40.26.48 • [eneo.mons@mc.be](mailto:eneo.mons@mc.be)

## SPORT

### Viactive à Dottignies

Altéo et Énéo vous proposent de vous essayer au programme Viactive, à Dottignies.

Viactive est un programme de gymnastique très douce venue du Québec. Le programme est collectif et tout au long de l'activité, il s'accompagne d'une musique adaptée aux exercices proposés. Si vous avez envie de bouger et partager un moment privilégié, essayez Viactive !

Date : Tous les jeudis à 9h30 dès le 20 mars

Lieu : Café "La Mutuelle", 38 rue Julien Mullie à 7711 Dottignies

Prix : 1 EUR (obligation d'être affilié à Énéo ou Altéo)

Renseignements et inscriptions : 056/39.15.21 • 056/39.15.50



AVRIL

## Le bien-être de vos pieds passe par Qualias !



- ✓ Confortables
- ✓ Souples
- ✓ Adaptées aux pieds diabétiques, déformés,...



**-15%**  
sur notre gamme de chaussures "bien-être" !

Offre non cumulable, valable sur toute la gamme chaussures, du 1er au 30 avril 2014. Photos non contractuelles. Sauf omission ou erreur d'impression.



Toujours un Qualias près de chez vous :

ATH : 25, Rue Haute • 068/55.33.55

COMINES : 13, Rue de Wervicq • 056/85.32.30

MONS : 1, Rue des Canonnières • 065/34.24.40

MOUSCRON : 77, Rue du Bas-Voisinage • 056/56.12.60

TOURNAI : 56, Rue Saint Brice • 069/84.44.84

[www.qualias.be](http://www.qualias.be)