

Été 2014

Cirque, anglais, équitation, voile...

ÇA SE PASSE

Cuisiner sainement de l'apéro au dessert...

///

>> Pour les femmes débordées, mais oui, c'est possible. Et les messieurs sont également les bienvenus à ce nouvel atelier bien-être !

De retour à la maison après une longue journée de travail, il est l'heure de manger et rien n'est prêt ! Fatigue et peu d'inspiration... Une chose est sûre : vous n'avez ni l'envie, ni le courage de passer une heure derrière vos fourneaux. Et pourtant, les plats préparés, vous en avez largement fait le tour ! Ce qu'il vous faut, ce sont des idées de recettes faciles, rapides, conviviales et équilibrées, le tout agrémenté de trucs et astuces pour faciliter votre quotidien.

Pour découvrir comment concilier alimentation équilibrée et emploi du temps serré, venez participer à l'atelier animé par Léna Frateur, diététicienne indépendante.

Au programme : plaisir, convivialité et partage autour de la cuisine (vos idées sont aussi les bienvenues).

Prix : 24,50 EUR pour les membres MC, 35 EUR non MC

Date : le samedi 17 mai de 9h30 à 12h30

Lieu : locaux de la Mutualité chrétienne, 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues

Inscription : service Infor santé au 071/54.83.18 • infor.sante.ho@mc.be

Infos diabète

///

L'Unité de diabétologie de Jolimont organise régulièrement des séances d'enseignement aux patients diabétiques. Les prochains thèmes abordés seront :

1. Questions pour un champion (Mmes C. Chotteau et M. Noel).

2. Le diabétique face aux infections (Dr Chami).

Date : le samedi 24 mai de 9h30 à 11h30

Lieu : Centre hospitalier de Jolimont, 159 rue Ferrer à 7100 Haine-St-Paul, dans la salle de conférence de l'école d'infirmières (niveau -1). Accès au parking gratuit pour les participants.

En mai, bouge comme il te plaît !

///

Une journée ludique et gratuite pour tous autour de la découverte du sport, du bien-être et de l'alimentation, organisée par une plateforme de partenaires, dont votre mutualité. Buvette et petite restauration.

Date : le dimanche 18 mai de 10 à 18h

Lieu : rue Favette à Marchienne Docherie (au pied du terril du Bayemont, à côté du Patro)

La moitié des séjours sont déjà complets. Voici les destinations où il est toujours possible d'inscrire vos enfants.

Nos atouts

- > Une attention particulière pour chaque enfant ;
- > des séjours accessibles à tous ;
- > des prix tout compris, sans supplément. Tous les prix mentionnés sont inférieurs au coût réel. En tant que membres MC, vous bénéficiez d'une réduction de prix grâce à l'intervention de votre assurance complémentaire ;
- > des thèmes attrayants et variés encadrés par des moniteurs spécialisés ;
- > des animateurs motivés et créatifs formés par nos soins ;
- > des activités reconnues et contrôlées par l'ONE ;
- > une équipe dynamique à votre service.



Séjours 7-13 ans

DATES	LIEU	THÈME	AGES	PRIX MC	INFOS ET INSCRIPTIONS
3/8-9/8	Juseret (intégration)	Séjour à la ferme	7-13 ans	218 EUR	J&S BXL
7/8-14/8	Erezée	Cirque	7-10 ans	185 EUR	J&S HO
10/8-17/8	Graide	Equitation	7-10 ans	223 EUR	J&S HO
11/8-21/8	Rochefort	Anglais	10-13 ans	230 EUR	J&S BXL

Spécial 14 ans

DATES	LIEU	THÈME	PRIX MC	INFOS ET INSCRIPTIONS
18/7-27/7	Valle Aurina	Sports, aventure et nature	365 EUR	J&S BW
3/08-12/8	Meze	Voile à la Côte d'Azur	359 EUR	J&S HO

Séjours 15-18 ans

DATES	LIEU	THÈME	AGES	PRIX MC	INFOS ET INSCRIPTIONS
10/7-19/7	Trento	Randonnée/découverte	15-18 ans	530 EUR	J&S HO

Séjours ANIJHAN

DATES	LIEU	THÈME	AGES	PRIX MC	INFOS ET INSCRIPTIONS
5/7-15/7	Suisse	Jeunes non voiturés	14-21 ans	430 EUR	J&S HO
31/7-9/8	Formigères	Jeunes non voiturés	14-21 ans	300 EUR	J&S HO

Inscriptions :

Un séjour vous intéresse ? Adressez-vous directement à la régionale organisatrice.

Les départs en car se feront à Anderlues ou à Nivelles.

J&S Hainaut oriental • 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues • 071/54.84.02 • js.anderlues@mc.be

J&S Brabant wallon • 54 bd des Archers à 1400 Nivelles • 067/89.36.45 • jsbw@mc.be

J&S Bruxelles • 111-115 bd Anspach à 1000 Bruxelles • 02/501.58.20 • secretariat@jsbruxelles.be



Branchez vos lunettes

ChangeMe!

80 modèles de branches interchangeables

Changez de look comme vous le souhaitez !

QUALIAS Charleroi
88d Tirou 165
Tel. 071 30 40 00

QUALIAS La Louvière
Rue S. Cochez 39
Tel. 064 22 24 30

QUALIAS Soignies
Rue de Mons 16
Tel. 067 67 09 86

une monture + une paire de branches **170€**

GRATUIT une 2^e paire de branches
Offre valable jusqu'au 31 mai 2014
Sauf omission ou erreur d'impression

WWW.QUALIAS.BE

ET TOUJOURS LA POSSIBILITÉ DE PROTÉGER VOS LUNETTES GRÂCE À NOTRE GARANTIE OPTIMUM 3
3 ans de garantie minimum pour vos lunettes

C'est bientôt l'été !

Programme des activités non résidentielles près de chez vous

organisées par Châtelimômes & Pimprenelle, Promusport et Jeunesse & Santé, les partenaires de la Mutualité chrétienne.

Des PLAINES RÉCRÉACTIVES et des STAGES

Concours GAGNEZ un iPad

la solidarité. C'est bon pour le monde.

Partenaires : AIDE & SOINS À DOMICILE, Promusport, Jeunesse & Santé



Près de chez vous
Châtelimômes & Pimprenelle, Promusport et Jeunesse & Santé viennent aussi d'éditer le programme des 31 activités près de chez vous. Découvrez les stages et plaines sur www.mc.be.

Gratuit, facile et 30% d'économie !

Ouvrez un dossier médical global (DMG)

Le DMG rassemble toutes vos informations médicales. Il est créé et géré par votre médecin généraliste et est intéressant tant pour votre santé que pour votre portefeuille. Parlez-en à votre médecin, dès votre prochaine visite ou consultation !

Le DMG, c'est bon pour le portefeuille

- Depuis le 1^{er} janvier, soins 100% remboursés chez un prestataire conventionné pour votre enfant jusqu'à 18 ans à condition qu'il soit affilié à la MC et dispose d'un DMG.
- 30% d'économie chez votre médecin généraliste : sur le coût d'une consultation à 24,48 euros, seuls quatre euros resteront à votre charge (ticket modérateur) au lieu de six euros pour les personnes qui n'ont pas de DMG !
- Réduction chez la plupart des spécialistes lorsque vous y êtes envoyé par le médecin généraliste.

Le DMG, c'est bon pour la santé

- Grâce à la centralisation de vos données médicales ou celles de votre enfant, votre médecin peut mieux vous conseiller et organiser la coordination des soins. C'est utile pour tous et particulièrement en cas de suivi régulier (enfant, maladies chroniques...).
- Dès 45 ans, vous pouvez ouvrir un DMG+ afin que votre médecin assure un réel suivi préventif de votre santé (diabète, cholestérol, cancer...).
- Ouvrir un DMG ? Gratuit et facile !
- Il suffit de le demander à votre médecin généraliste. Parlez-en avec lui



lors de votre prochaine consultation.

- En plus du coût de votre consultation, votre médecin vous demandera 29,98 euros pour l'ouverture de votre DMG. Ces 29,98 euros sont intégralement remboursés par votre mutualité.

www.mc.be/dmg

Soins 100 % remboursés jusqu'à 18 ans !

La santé de votre enfant ne doit jamais dépendre de votre santé financière. C'est pourquoi la Mutualité chrétienne rembourse intégralement*, sans franchise et sans plafond, tous les soins de l'enfant jusqu'à 18 ans.

Vos consultations chez les prestataires conventionnés, qu'ils soient généralistes, spécialistes (pédiatres, ORL...), orthodontistes, infirmiers ou kinés, ne vous coûteront donc rien, même à domicile. Pour cela, il suffit d'ouvrir gratuitement pour votre enfant un dossier médical global chez votre médecin généraliste.

Évaluez vos économies sur www.mc.be/100pour100rembourses

Aussi pour les moins de 18 ans

- Frais en orthodontie largement couverts (jusqu'à 750 euros)** ;
- Hospitalisation gratuite et sans franchise, en chambre commune ou à deux lits, grâce à l'Hospi solidaire ;
- Dix jours gratuits de garde d'enfants malades jusqu'à 12 ans compris ;
- Prime de naissance, logopédie, contraception, vaccination, assistance médicale à l'étranger, remboursements sport et loisirs...

Plus d'information sur www.mc.be/O-18ans



* Selon les tarifs officiels, avec le dossier médical global.

** Selon les tarifs officiels, avec le dossier médical global et si le traitement est accepté par l'Inami.

énéoSport

Nouveau à Houdeng-Gœgnies

énéoSport lance une nouvelle activité de gymnastique douce en musique : Viactive.

Ce programme d'activités physiques très doux permet aux aînés de conserver au maximum leur autonomie par l'exécution de mouvements simples, faciles d'exécution et ne nécessitant pas de tenues vestimentaires spécifiques.

Chacun travaille selon ses possibilités, sans jamais dépasser ses limites. Les séances sont animées par des bénévoles formés par énéoSport et se déroulent dans une ambiance sympathique et musicale.

Date : à partir du jeudi 15 mai de 14h à 15h

Lieu : à la Maison des œuvres, place de Gœgnies

Infos : Andrée Castermant au 067/44.32.67 • énéoSport au 071/54.84.07 • evelyne.gobin@mc.be

Journée sportive à Haulchin

Grande variété d'activités au choix pour les aînés

Au programme :

Accueil avec café dès 9h.

9h30 marche de +/- 6 km, concours de pétanque et de mëlky, jeux de société (cartes, scrabble, etc.).

11h démonstration de Viactive (gym douce).

11h30 apéritif et repas.

14h marche de +/- 4 km, balade nature avec Brigitte Durand, reprise du concours de pétanque et de mëlky, jeux de société.

16h démonstration et participation à

Viactive. 16h30 goûter et remise des coupes des concours.

Prix :

> 16 EUR pour la journée complète, comprenant le café d'accueil, l'apéritif, l'assiette froide, le goûter et la participation aux activités.

> 3 EUR pour la matinée, comprenant le café d'accueil et la participation aux activités du matin

> 6 EUR pour l'après-midi, comprenant la participation aux activités et le goûter.

Inscription obligatoire pour le 26 mai à verser sur le compte "Activités Spéciales" BE43 0688 9910 9801

Date : le mardi 3 juin de 9h à 17h30

Lieu : Salle communale, rue du Bicentenaire à Haulchin.

Infos : énéoSport au 071/54.84.07 • evelyne.gobin@mc.be • 064/77.10.79 • lauredaneau@skynet.be • 064/34.16.69 • gilberte.delrue@skynet.be

SCRUTINS DU 25 MAI

Débats sur les enjeux électoraux

///

Dans le cadre de sa campagne "Changeons de cap : osons un monde solidaire", le Ciep-MOC organise plusieurs rendez-vous d'information et de débat avant les élections du 25 mai, en présence de candidats du cdH, d'Ecolo et du PS.

À quelques semaines du triple scrutin, les attentes de tout un chacun sont importantes ; celles du MOC traduisent notre volonté de construire une société assurant l'égalité de toutes et tous. Elles sont présentées dans notre mémorandum et seront également mises en débat.

> **Débat politique sur les enjeux régionaux**

Date : le jeudi 8 mai à partir de 18h

Lieu : Bâtiment CEFAMOC, 10 rue Marguerite Bervoets à 7000 Mons

> **Débat politique sur les enjeux régionaux**

Date : le mardi 13 mai à partir de 19h

Lieu : Bâtiment CSC, place Maugrétoit à 7100 La Louvière

> **Débat politique sur les enjeux fédéraux**

Date : le mardi 20 mai à partir de 18h30

Lieu : Bâtiment CEFAMOC, 10 rue Marguerite Bervoets à 7000 Mons

> **Débat politique sur les enjeux régionaux (arrondissement de Thuin)**

En présence de Jean-Marc Monin (Ecolo), Aurore Tourneur (cdH) et Paul Furlan (PS).

Date : le mercredi 14 mai à partir de 19h

Lieu : Salle le Bercaill

> **Débat politique sur les enjeux régionaux (arrondissement de Charleroi)**

En présence de Paul Magnette (PS), Isabelle Meerhaeghe (Ecolo) et Véronique Salvi (cdH).

Date : le vendredi 16 mai à partir de 19h

Lieu : Café restaurant Notre Maison au bd Tirou

> **Débat politique sur l'élection fédérale**

En présence de Jean-Marc Nollet (Ecolo), Özlem Özen (Ecolo) et Catherine Fonck (cdH) (sous réserve).

Date : le lundi 19 mai à partir de 19h

Lieu : Café restaurant Notre Maison au Bd Tirou

Infos

MOC Hainaut centre au 065/35.39.63 • moc@mc-hainautcentre.be

MOC Charleroi-Thuin au 071/31.22.56 • secretariat@mc-ct.be

Café citoyen à Anderlues

///

>> Les mouvements Altéo et Enéo s'associent pour également vous aider à voter de façon éclairée. Le scrutin de ce mois de mai est important pour l'ensemble des Belges : il sera en effet marqué par le transfert des compétences du fédéral vers les régions...

Comment les droits des personnes malades et handicapées seront-ils pris en compte ? Quelle place pour les aînés demain ? Venez en débat lors du café citoyen.

En présence de candidats aux élections fédérales :

Annibale Moscarillo (PS), Juliette Boulet (Ecolo), Catherine Fonck (cdH) et Richard Miller (MR).

Et en présence de candidats aux élections régionales :

Paul Furlan (PS), Aurore Duchêne (Ecolo), Véronique Salvi (cdH) et Yves Binon (MR).

Ce sera aussi l'occasion pour les deux mouvements, Altéo (mouvement des personnes malades, valides et handicapées) et Enéo (mouvement des plus de 50 ans), de présenter leur cahier de revendications et de poser toutes les questions qui vous préoccupent.

Date : le mercredi 14 mai dès 14h

Lieu : locaux de la Mutualité chrétienne, 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues.

Inscription : 071/54.84.24 (le lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 12h) • marylene.dumoncaeu@mc.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