

ERRATUM

Horaires de notre agence de Dour cet été

/// Dans notre édition du 19 juin dernier, nous vous annoncions les horaires de nos agences durant l'été. Une erreur s'est glissée dans ces horaires, concernant notre agence de Dour. Veuillez donc prendre note des horaires suivants qui seront les horaires appliqués durant tout le mois de juillet et le mois d'août.

Ouverture du secrétariat
Mercredi de 14h à 16h.
Jeudi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Jeudi de 10h30 à 12h30.

Si toutefois vous devez uniquement nous remettre des attestations de soins, n'hésitez pas à les glisser dans la boîte aux lettres de l'agence, munie d'une vignette au nom de la personne qui a bénéficié de ces soins : nous vous rembourserons dans les meilleurs délais.

Vous pouvez également nous joindre au 0800/10 9 8 7 du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h ou nous contacter par e-mail à haiipi@mc.be.

CONFÉRENCE

La prévention des vols

/// Le jeudi 18 septembre, Altéo et énéo organisent une conférence sur le thème de la prévention des vols. Cette conférence sera animée par la cellule prévention de la police de Mouscron. Au programme : sensibilisation à la sécurisation des immeubles, conseils de prévention contre les vols à la ruse, les cambriolages, etc. Cette conférence sera suivie d'un temps d'échanges et de questions-réponses.

Date : le jeudi 18 septembre à 14h
Lieu : dans les locaux de la Mutualité chrétienne, 8 rue Saint-Joseph à Mouscron, au 3^e étage.
Inscription obligatoire :
Via le secrétariat d'Énéo au 056/39.15.50 • eneo.mouscron@mc.be
Ou via le secrétariat d'Altéo au 056/39.15.21 • alteo.mouscron@mc.be
Entrée gratuite, bienvenue à tous !

ÇA SE PASSE

Découvrez Mouscron avec énéo !

/// Vous ne connaissez pas très bien la ville de Mouscron ? Vous souhaitez en savoir un peu plus ? Énéo, mouvement social des aînés qui organise des activités pour les 50 ans et +, vous propose une journée découverte de Mouscron le jeudi 25 septembre.



Au programme :
9h15 : Accueil dans les locaux de la Mutualité chrétienne
9h30 : Visite guidée de l'Hôtel de Ville, de la Maison picarde et de la Rénovation urbaine
12h30 : Repas prévu au restaurant la Cloche (boissons non incluses)
14h30 : Cinéma For&Ver pour le film Avis de mistral

Date : le jeudi 25 septembre de 9h15 à 16h00 environ
Lieu : rendez-vous à la Mutualité chrétienne, 8 rue St Joseph à Mouscron, au 3^e étage
Prix : 25 EUR pour la journée (activités et repas inclus, boissons non incluses)

Inscription obligatoire pour le vendredi 19 septembre au plus tard :
Secrétariat d'Énéo au 056/39.15.50 • eneo.mouscron@mc.be

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie
44 rue Saint-Brice à 7500 Tournai
Éditrice responsable : Virginie De Clercq
E-mail : haiipi@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

Sport

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 course 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.

La ronde des sorcières le samedi 12 juillet

Terrain de football, chaussée de Renaix à Ellezelles - 15h - 11,4 km
Parcours vallonné dans le Pays des Collines
Renseignements : 0498/19.19.26

La Gouyasse le samedi 19 juillet

Hall du Ceva - zoning des Primevères à Ath - 15h - 11,05 km
Parcours champêtre, 2 km sur sentiers
Renseignements : 0485/58.21.49

Jogging de la Marcotte le samedi 26 juillet

Salle La Marcotte à Huissignies - 16h15
10 km (Parcours de 5 km à 15h)
Parcours campagnard
Renseignements : 0478/39.92.41

Corrida pipaisienne le dimanche 3 août

Place de Pipaix - 10h15 - 10,3 km
(Parcours de 3,5 km à 10h10)



Parcours campagnard et légèrement vallonné
Renseignements : 0494/23.32.10

Corrida des Collines le samedi 16 août

Ecole communale de Wodecq - 15h
13,7 km
Parcours campagnard et vallonné
Renseignements : 0477/75.22.11

Jogging de la kermesse de Saint-Antoine le samedi 23 août

Chaussée de Saint-Amand à Tournai
15h - 10,55 km
Parcours légèrement vallonné
Renseignements : 0498/60.43.13

Semi-marathon d'Hérinnes le samedi 30 août

Salle R. Lefebvre, place d'Hérinnes
15h - 21,25 km
Parcours campagnard
Renseignements : 0475/48.74.97

Jogging de Templeuve le dimanche 7 septembre

Centre culturo-sportif de Templeuve
10h - 9,3 km

Parcours plat
Renseignements : 0475/86.50.11

L'Atertous le samedi 13 septembre

61 rue Albert 1er à Vezeu - 15h - 10,2 km
Parcours campagnard et légèrement vallonné
Renseignements : 0496/44.71.87

Jogging de la Berlière le samedi 20 septembre

Château de la Berlière à Houtaing - 15h
11 km
Parcours légèrement vallonné
Renseignements : 0472/97.01.96

L'automne le samedi 27 septembre

Terrain de football de Bléharies - 15h
12,9 km
Parcours campagnard (5 km sur sentiers)
Renseignements : 0497/44.75.52

Jogging de la Forêt de Belœil le samedi 4 octobre

Centre sportif de Stamburges - 15h
19,9 km
Parcours forestier
Renseignements : 0470/55.99.52

Envie de vous mettre au jogging ?

Vous êtes peu ou non sportifs et vous souhaitez améliorer votre forme ? Vous voulez reprendre votre santé en main ou perdre un peu de poids 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 trois mois d'entraînement à raison de trois 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 dispensées en quatre paliers possibles : 0 à 5 km, 5 à 10 km, 10 à 15 km ou 15 à 20 km.

> Trois 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.

Dès la rentrée, dans différentes communes de notre région, des cycles d'apprentissage du jogging seront relancés, renseignez-vous sur www.jecourspourmaforme.be

Quaregnon

Mardi 2 septembre à 18h pour les débutants ou ceux qui souhaitent évoluer de 5 à 10 km, Q-Bike, Rue Louis Blanqui
Contacts : Service des sports (065/46.86.64) ou Jean-François Stiévenart (0476/46.76.40 • stievenart_jf@hotmail.com)

Mouscron

Mardi 16 septembre à 18h30 pour les débutants ou ceux qui souhaitent évoluer de 5 à 10 km, piste d'athlétisme du Futurosport
Contacts : Gaëtan Leconte (0497/05.74.27 • lecontegaetan@gmail.com) ou Vincent Breynne (0472/40.41.09 • vincent.breynne@gmail.com)

Prévention

Un été sans moustique

Revoici le beau temps, le soleil, les activités en plein air et... les moustiques ! Nous ne sommes pas tous égaux face aux moustiques. Certaines personnes sont irrésistibles pour ces insectes, mais on ne sait pas exactement pourquoi.

Plusieurs hypothèses sont avancées par les scientifiques : une température corporelle élevée, le dioxyde de carbone diffusé par l'organisme, la transpiration...

- Éviter les piqûres**
- Pour éviter d'être piqué, plusieurs solutions existent :
- > La plus simple : couvrez-vous ! Le cou, les chevilles et les poignets sont des zones à risque.
 - > Choisissez des vêtements de couleurs claires (blanc ou beige) assez épais et évitez autant que possible les couleurs foncées ou très vives, elles attirent les moustiques !
 - > Soyez particulièrement vigilant à l'aube et au crépuscule, périodes où le risque de piqûre est plus important.
 - > Évitez aussi les parfums, savons parfumés, lotion après-rasage... Les moustiques en raffolent !
 - > Les moustiquaires restent une valeur sûre et offrent une protection idéale pour la maison ou le lit.
 - > Évitez d'allumer la lumière à l'intérieur de la maison tant que les fenêtres sont ouvertes !
 - > Enfin, dernière chose, si vous avez un jardin ou une terrasse : les moustiques ont besoin d'eau pour pondre leurs œufs. Supprimez donc les "sources" d'eau : arrosoir qui traîne, soucoupe pleine d'eau, gouttière mal drainée, gamelle d'eau pour le chien ou le chat...

Une fois piqué, vous pouvez appliquer un glaçon sur la piqûre, le froid engourdira la zone et réduira les démangeaisons.

Les anti-moustiques

Si vous désirez une protection naturelle, la citronnelle et l'huile de lavande sont efficaces sur une courte durée (+/- 30 minutes), privilégiez-les pour des sorties courtes. Si vous avez besoin d'une protection plus longue ou si vous vous rendez dans des zones à risque (paludisme...), il faudra vous tourner vers les répulsifs à appliquer directement sur la peau, notamment ceux au Deet (diéthyltoluamide). Ces répulsifs doivent être utilisés le moins longtemps possible et sur la plus petite surface possible.

Sachez aussi que l'association crème solaire et répulsif protège moins bien du soleil et favorise la pénétration du répulsif dans l'organisme. À éviter donc ! Les personnes pour lesquelles les répulsifs cutanés sont contre-indiqués (enfants en bas âge, personnes allergiques, femmes enceintes...), peuvent imprégner les vêtements avec un produit insecticide spécial pour tissu. N'hésitez pas à interroger votre médecin ou pharmacien afin de connaître les produits que vous pouvez utiliser sans risque et lisez attentivement les précautions d'usage. Les appareils électriques, les diffuseurs ou les émetteurs d'ultrasons ont une efficacité toute relative, voire diffusent des substances toxiques.

Ça chatouille ou ça gratouille ?

Lorsque les moustiques piquent, ils ne font pas que prélever du sang, ils injectent également de la salive, contenant un anticoagulant, afin d'éviter que le sang ne leur bouche la trompe. Ce qui libère de l'histamine, responsable des démangeaisons. Sachez encore que ce sont les femelles qui piquent, elles ont besoin du sang pour pouvoir pondre leurs œufs !



© Laurent CASERES

Une fois piqué, il ne vous reste plus qu'à être patient ! Vous pouvez appliquer un glaçon sur la piqûre, le froid engourdira la zone et réduira les démangeaisons. Vous pouvez aussi appliquer une compresse imbibée de vinaigre blanc, très efficace également pour calmer la démangeaison. Si la réaction est plus importante ou allergique, vous pouvez appliquer une pommade à base de corticoïde ou prendre un comprimé antihistaminique. Mais surtout, évitez au maximum de vous gratter !

ÇA SE PASSE

Bientôt à Dour de la Zumba pour seniors

>> La Zumba est une discipline sportive qui permet de se défouler en se déhanchant et en dansant sur des rythmes latinos. Pour les + de 50 ans, il existe la Zumba gold adaptée aux seniors.

Depuis plus d'un an, énéoSport développe la Zumba gold dans plusieurs régions de Wallonie-Bruxelles. Chez nous, il existe déjà un club à Mouscron et à Mons (Havré). À partir du **vendredi 5 septembre, de 10h à 11h**, Bernadette, l'animatrice, vous accueillera au centre sportif d'Elouges (Dour) pour bouger sur des rythmes endiablés.

Prix : 5 EUR la séance (si minimum 10 personnes)
Renseignements et inscription: Secrétariat d'énéo au 065/40.26.48 • eneo.mons@mc.be

Atelier photo



Vous aimez la photographie ? Vous souhaiteriez vous initier à des techniques de retouches sur ordinateur ? Partager votre passion pour l'image avec d'autres ? Altéo, mouvement social de personnes malades et handicapées, vous propose de rejoindre son atelier photo qui démarrera en septembre prochain.

Intéressés ? Envie de plus d'informations ? Contactez Altéo Tournai, 44 rue Saint-Brice à 7500 Tournai • Tél. 069/25.62.66 • alteo.tournai@mc.be

OPTIQUE



Juillet : soldes dans les magasins Qualias

>> Les magasins Qualias vous accordent, durant tout le mois de juillet, une réduction de 60% sur une sélection importante de montures.

Pour celles et ceux qui ne trouveraient pas leur bonheur parmi ces montures, s'ils sont membres de la Mutualité chrétienne, ils bénéficient également toute l'année de réductions sur l'ensemble du magasin.

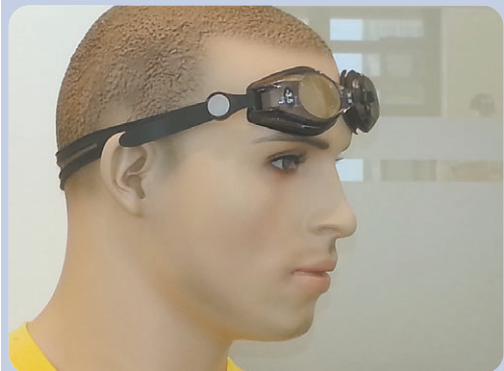
Remise sur les montures et verres optiques
20% pour les plus de 18 ans*
40% pour les moins de 18 ans*

Remises sur les montures et verres solaires, les lentilles et les accessoires :
20% pour les plus de 18 ans*
30% pour les moins de 18 ans*

*Offre valable pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre d'assurance complémentaire

À la recherche de lunettes de natation adaptées à la vue ?

En ce début d'été vous aurez peut-être envie d'aller à la piscine ? Savez-vous qu'il existe des lunettes de natation qui peuvent être adaptées à votre vue ? Elles sont en vente dans les magasins Qualias au prix de 45 euros.



Nos magasins :
ATH • 25 rue Haute • 068/55.33.08
COMINES • 13 rue de Wervicq • 056/85.32.30
MONS • 1 rue des Canonnières • 065/34.24.45
MOUSCRON • 77 rue du Bas Voisinage • 056/56.12.65
TOURNAI • 56 rue Saint-Brice • 069/68.64.94

Santé

Santé dentaire et estime de soi

L'estime de soi se construit au fur et à mesure des expériences de la vie, et ce, dès le plus jeune âge. La perception que l'on a de notre propre corps est un des facteurs ayant un impact direct sur la construction de l'estime de soi. C'est tout particulièrement le cas chez les adolescents : à cette période de la vie, l'apparence physique occupe une place importante pour l'adolescent qui cherche à plaire et à s'intégrer dans un groupe social.

Même au-delà de l'adolescence, le lien entre la perception de son corps et le degré d'estime de soi reste étroit. L'estime de soi est un facteur psycho-social qui influence grandement notre façon d'interagir, de rentrer en relation avec les autres.

Des dents en pleine santé, un atout pour communiquer

La santé bucco-dentaire joue un rôle important dans la construction et la stabilité de l'estime de soi : le sourire est l'une des premières choses que l'on remarque sur le visage d'autrui. Une mauvaise santé bucco-dentaire peut donc avoir des répercussions importantes sur notre capacité à entrer en contact avec les autres, que ce soit avec les amis ou encore, par exemple, lors d'un entretien professionnel : une gêne pour parler, pour sourire... finit par s'installer, engendrant petit à petit une perte de confiance en soi et un repli sur soi.

Le dentiste : un allié pour le maintien de la santé bucco-dentaire

Le rôle du dentiste n'est pas de vous "faire la leçon" en cas de problème, ni d'émettre des jugements de valeur. Son rôle est de vous aider à maintenir une bonne santé bucco-dentaire. Au-delà d'apporter les soins nécessaires, son rôle est aussi de vous donner des conseils personnalisés et de répondre à vos questions. En lui rendant visite au minimum une fois par an et en suivant ses conseils, vous préserverez votre santé dentaire et éviterez des frais lourds par la suite. Cela vous aidera à garder des dents saines et ainsi, plus de raison d'avoir peur de sourire ou de vous exprimer ! Vous pourrez le faire en toute confiance.

Quelques conseils pour le maintien d'une bonne santé bucco-dentaire

> Brossez-vous les dents deux fois par

- jour avec un dentifrice fluoré, surtout le soir avant le coucher ;
- > changez de brosse à dents tous les trois mois ou avant si les poils commencent à se courber ;
- > utilisez quotidiennement du fil dentaire après le brossage ;
- > évitez de grignoter et limitez votre consommation de sucre dans l'alimentation ;
- > rendez-vous au moins une fois par an chez votre dentiste.

Les soins dentaires ont un certain coût, c'est pourquoi la Mutualité chrétienne a mis sur pied l'assurance Dento solidaire, comprise dans votre cotisation.

Si vous souhaitez en savoir plus ou être mieux couvert encore, n'hésitez pas à vous rendre dans une de nos agences ou à nous contacter au 0800/10 9 8 7.