

BESOIN DE SOUFFLER

Votre parent est atteint de la maladie d'Alzheimer ? Vous cohabitez avec une personne souffrant de cette maladie ?



Une solution de garde existe pour vous permettre de souffler quelques heures par mois : le service Alzheimer-Répît d'Aide & Soins à domicile Hainaut oriental (ASDHO). Ce service résulte d'une réflexion menée conjointement par la MC et ASDHO.

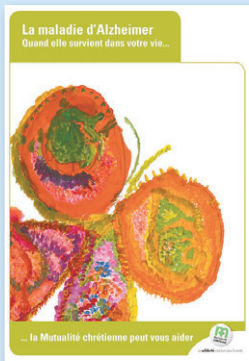
Que fait l'éducateur Alzheimer-Répît ?

Il se rend chez vous auprès de la personne touchée par la maladie pour vous permettre de souffler et de prendre du recul le temps d'une sortie, d'une activité. Il assure une présence attentive et éducative. Les activités réalisées sont adaptées : musique, promenade, jeux...

Pratiquement

Les prestations se font de jour comme de nuit, la semaine, le week-end et aussi les jours fériés. Le coût s'élevé à 8,72 euros par heure. La Mutualité chrétienne du Hainaut oriental rembourse huit heures par mois à ses affiliés. L'éducateur se déplace pour quatre heures minimum et pour un maximum de neuf heures par jour. Le nombre maximum d'heures de garde est fixé à 50 par trimestre. Pour bénéficier de ce service, vous devez habiter le territoire du Hainaut oriental, avoir un diagnostic de maladie d'Alzheimer avéré (via un rapport médical d'un médecin spécialiste) et réaliser un dossier d'inscription préalablement à la prise en charge (pas de mise en place dans l'urgence).

Plus d'informations au 071/59.99.00 • alzheimer.repit@fasd.be



Pour rappel

La Mutualité chrétienne dispose aussi d'une brochure reprenant tous les services proposés par ses différents partenaires afin de venir en aide aux personnes atteintes de la maladie et leurs proches.

Brochure disponible au 071/54.85.48 • mcho@mc.be

Mouvement

Une rentrée active pour les aînés

Les régionales Énéo ont déjà bouclé leur programme d'année. Impossible de s'ennuyer dès septembre !



Énéo Centre

Programme d'activités 2014 - 2015

- Art floral : le vendredi 1 fois par mois de 9h à 11h
- Aquarelle : le lundi de 9h à 11h
- Anglais niveau 1 : jour à déterminer de 10h45 à 12h15
- Anglais niveau 2 : jour à déterminer de 9h à 10h30
- Anglais niveau 3 : le lundi de 9h à 10h30
- Anglais table de conversation : jour à déterminer
- Espagnol débutant : le lundi de 10h45 à 12h15
- Espagnol avancé : le vendredi de 9h à 10h30
- Néerlandais : le vendredi de 10h45 à 12h15
- Italien débutant : le samedi de 9h à 10h30
- Italien niveau 2 : le samedi de 10h30 à 12h
- 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, 6 séances pour l'année.

Lieu des ateliers : 2 rue du Marché à La Louvière
Permanence téléphonique : du 1^{er} au 5 septembre de 9h30 à 11h30 pour les cours d'informatique, cours de langue et ateliers créatifs.
Contact : 064/23.64.14 • ateliers.eneo.lalouviere@gmail.com

"Reflets"
 Nous sommes sans cesse amenés à lire dans la vie de tous les jours : différents courriers, pubs, messages, infos médicales, papiers administratifs, courriel, magazines, livres... Citoyens concernés, nous avons nos propres réflexions, opinions, jugements, critères et valeurs. C'est l'occasion de les faire entendre et partager, à travers "Reflets", cet atelier témoin d'une génération riche d'expérience, d'enseignement, toujours curieuse et avide de légèreté et de joies diverses... La nôtre, tout simplement ! Atelier tous les jeudis de 14h à 16h.
Infos : 0475/65.92.18 • delia.poletto@gmail.com

Nouveau

Atelier bien-être "pepsy"
 "Davantages", ou le Droit d'avancer en âge avec sérénité ! Alphonse Allais proclamait "Impossible de dire mon âge, il change tout le temps !" C'est pareil pour nous... Mais, ce qui n'a pas d'âge, c'est le pepsi !

Laissez-vous convier à cet atelier de bien-être pour partager quelques ingrédients "pepsy", le temps d'une pause-plaisir.

Conseils, santé, développement personnel, loisirs, jeux de mémoire, art de vivre, de la table, déco, bricolage, trucs et astuces, découvertes, soins de confort, esthétique, petits coins sympas, gastronomie, cuisine, ménage, couture et autres...

"Tchin" et à votre santé !
 Deux ateliers par mois, le vendredi de 14h à 16h.
Infos : 0475/65.92.18 • delia.poletto@gmail.com

- Photo numérique : le mardi de 9h30 à 12h
- Internet débutant : le mardi de 14h à 16h30
- Permanence informatique (dépannage ponctuel) : le jeudi de 13h à 16h
- Généalogie : dates encore à déterminer

• Initiation ou perfectionnement : le mardi de 13h à 16h

Ateliers créatifs

- Aquarelle : à Lobbes le jeudi de 14h à 16h
- Art floral : à Lobbes le vendredi de 9h30 à 11h30

- NOUVEAU ! Couture (initiation) : à Lobbes le mercredi de 9h à 12h
- Couture débrouille : à Rance le mardi de 9h à 12h
- Dessin : à Thuillies le mardi de 14h à 16h
- Powertex : à Lobbes le vendredi de 14h à 16h

Ateliers détente

- Dégustation de vins : à Lobbes le mercredi de 17h à 19h30
- Chorale Les Lo'Thus : à Thuin le lundi de 14h à 16h

Ateliers linguistiques

- Anglais de base : à Thuin le lundi de 9h30 à 11h30
- Anglais table de conversation : à Thuillies le vendredi de 10h à 12h
- Espagnol : à Thuin le mercredi de 9h à 11h

Infos et inscriptions du lundi 25 août au vendredi 4 septembre de 9h à 12h à Thuin, local MC au 20 rue T'Sterstevens • 0485/72.79.38 • eneo.thudinie@gmail.com

Une brochure reprenant tous les ateliers 2014-2015 sera disponible dès le 18 août.

Pas d'inscription avant le 25 août. Séance d'information (animateurs présents et inscription possible sur place) le samedi 13 septembre de 14h à 17h à Anderlues.

Merci de prévenir de votre présence via les contacts ci-dessus.

Énéo Charleroi



Nouveau pour les aînés carolos

À côté des dizaines d'ateliers artistiques et culturels, des clubs énéo-Sport et des amicales existant déjà à Charleroi, voici trois nouveautés :

- Zumba gold 50+ à Monceau-sur-Sambre le jeudi de 10h à 11h
- Jeux de cartes et scrabble à Châtelineau le mardi de 13h30 à 17h30
- Pétanque à Châtelineau le vendredi de 13h30 à 17h

Infos et programme complet : 071/54.84.10 • caroline.elias@mc.be

Énéo Thudinie

De multiples rendez-vous en toute convivialité !

Ateliers informatiques à Thuin

- Logiciels libres : le lundi de 9h30 à 12h
- Windows 8 : le lundi de 13h à 16h
- Cyber club : le mardi de 9h à 11h

Il y a de meilleures solutions pour sortir de voiture !



HANDYBAR
 poignée de sécurité et de soutien
26,00€

COUSSIN GLISSANT
 pour entrer et sortir facilement
-20%



Dans nos magasins Qualias à Anderlues - Charleroi Courcelles - Gilly - La Louvière Montigny - Soignies

0800/123.25



Actions non cumulables, validées du 1^{er} au 30 septembre 2014. Sauf omission ou erreur d'impression.

Bon à savoir

Bientôt un Repair café à Momignies

Réparer ensemble, c'est l'idée des Repair cafés. Des rencontres ouvertes à tous, dont l'entrée est libre. Outils et matériel sont disponibles là où est organisé le Repair café, pour faire toutes les réparations possibles et imaginables.

Vêtements, meubles, appareils électriques, bicyclettes, vaisselle, objets utiles, jouets... Tout peut se réparer. Avec l'aide d'experts en la matière : électriciens, couturières, menuisiers, réparateurs de bicyclettes sont aussi au rendez-vous. On y apporte les choses en mauvais état qu'on a chez soi. Et on se met à l'ouvrage avec les gens du métier. Il y a toujours quelque chose à apprendre au Repair café.

Pour plus d'infos :

- > relisez l'article sur les Repair cafés paru dans En Marche du 21 novembre 2013 sur www.enmarche.be
- > ou rendez-vous sur www.repair-cafe.be/fr/

Avis de recherche

Pour concrétiser ce projet de Repair café à Momignies, les membres de l'Action locale du Mouvement ouvrier chrétien (MOC) recherchent des bénévoles.

> Vous êtes bricoleur, vous avez de "l'or dans les doigts", vous aimez chercher comment réparer un ustensile ménager, les vélos n'ont aucun secret pour vous, la couture ou



Un seul mot d'ordre : réparer ensemble. Ici, un aspirateur.

le tricot sont vos passe-temps préférés...

- > Vous acceptez d'offrir quelques heures par mois pour conseiller d'autres à faire une réparation.
- > Vous n'avez pas de compétences techniques, mais vous souhaitez participer à ce projet, il y a de la logistique à assurer.
- > Vous souhaitez faire partie de cette nouvelle aventure à Momignies...

Alors faites-vous connaître auprès d'une personne ci-dessous, une rencontre sera programmée en septembre pour ensemble démarrer un Repair café.

Infos et contacts : Anne-Marie Charlier au 0494/21.21.08 • Jacques Lafosse au 0474/62.82.83 • Olivier Recloux au 0496/40.54.09 • José Vermandere au 0495/28.16.84

Prévention santé

Dur, dur de se brosser les dents ?

Et pourtant, cela peut être amusant !

Tu as entre deux et six ans ? Rejoins-nous avec tes parents pour un mercredi après-midi d'activités sur le thème des dents. Nous te proposerons un atelier brossage, un conte et d'autres activités pour prendre soin de tes dents.



Rendez-vous de 13h à 16h dans les locaux de la consultation ONE de :

- Marchienne-au-Pont (55 rue de l'hôpital) le mercredi 10 septembre
- Marchienne Docherie (21 rue Saint Gustave) le mercredi 17 septembre
- Dampremy (28A rue Paul Barré) le mercredi 1^{er} octobre

Et à la Maison pour associations de :

- Marchienne-au-Pont (80 route de Mons) le mercredi 24 septembre
- Chaque enfant recevra une brosse à dents et un gobelet. Toutes ces activités sont gratuites et sont organisées par le comité local de la Mutualité chrétienne de Marchienne, Monceau, Goutroux, Jumet et Dampremy, l'ONE, l'Espace citoyen de Dampremy, l'ICDI et le Centre PMS provincial de Charleroi 2.



Assurance complémentaire

Vaccination pour tous : 25 euros

De nombreux vaccins sont conseillés au cours d'une vie. La MC Hainaut oriental vous rembourse 25 euros lors de l'achat de vaccins anti-infectieux, désensibilisants ou pour certains vaccins lors de voyages à l'étranger.

Grippe, rougeole, méningocoque, tétanos... votre mutualité intervient à raison de 25 euros par an et par bénéficiaire lors de l'achat de vaccins anti-infectieux, de traitements désensibilisants ou de certains vaccins lors de voyages à l'étranger : fièvre jaune, fièvre typhoïde, méningite A, C, W, Y, encéphalite japonaise, encéphalite à tiques et hépatite A. Cette intervention s'effectue après l'intervention éventuelle de l'assu-

rance soins de santé obligatoire, à concurrence du montant du vaccin restant à la charge du membre.

Comment bénéficier de cet avantage ?

Moyennant une prescription médicale, l'intervention peut être obtenue sur présentation d'une attestation de prestation pharmaceutique remboursable dans le cadre d'une assurance complémentaire (BVAC) déli-

vrée par le pharmacien. Si vous vous faites vacciner dans un centre de vaccination agréé, n'oubliez pas de faire compléter un formulaire "preuve d'achat de vaccins pour voyageurs".

Ce formulaire et la liste des vaccins remboursés sont disponibles sur www.mc.be ou auprès de votre conseiller mutualiste.

ÇA SE PASSE

Rencontre grands-parents et petits-enfants

///

"Marie-Madeleine Marigot, pensionnaire de la maison de repos Les trois soleils, vit dans un repli quasi total. Elle ne parle pas, ou si peu, joue avec des nics-nacs, construit des mots, s'isole. Dans le home voisin vit Cerise, petite orpheline. Étrangement, Marie-Madeleine va lier une amitié très forte avec elle..."

C'est cette amitié que Claire Mathy, écrivaine originaire de Pont-de-Loup, raconte dans son dernier roman *Une cerise pour la veuve Marigot*. La circonscription de Châtelet (Aiseau-Presles, Châtelet, Gerpinnes) invite les grands-parents et leurs petits-enfants (à partir de 7-8 ans) à la rencontrer et à participer à une animation inédite. Un petit goûter et un cadeau surprise vous seront offerts. Claire Mathy dédicacera ses livres. Entrée gratuite.

Date : le dimanche 21 septembre à 15h

Lieu : Salle Pouleur, 52 rue des Ecoles à 6280 Acoz

Infos et inscriptions pour le 12/9 à la permanence de Châtelet au 071/54.83.60

Conférence "La pleine conscience"

///

"Nous ne dominons pas les événements qui nous arrivent ni les réactions automatiques de notre corps. Nous pouvons uniquement influencer la façon dont nous sommes en relation avec eux."

La pleine conscience est une pratique de la méditation aussi appelée mindfulness. Cette conférence sera présentée par Jacques Splingaire, instructeur en méditation de pleine conscience, psychothérapeute et sexologue clinicien. Plus de détails dans la rubrique "agenda" sur www.mc.be.

Date : le mardi 26 août à 19h

Prix : 5 EUR (gratuit pour les membres Énéo et Altéo)

Lieu : Mutualité chrétienne, 40 rue du Douaire à Anderlues

Inscription préalable souhaitée au 071/54.84.00 (sauf le mercredi) • eneo.thudinie@mc.be

Gestion du stress et des émotions

///

Le Centre de planning familial La Bulle propose des ateliers de relaxation pour adultes pour mieux gérer son stress et ses émotions.

Dates : 10 séances de septembre à décembre

Prix : 50 EUR les 10 séances

Lieu : 6 rue du Marché (3^e étage) à 7100 La Louvière

Infos et réservation auprès de "La Bulle" au 064/23.64.00

Conférence "vertiges et acouphènes"

///

Vertiges, malaise vagal, vision trouble... Les causes sont souvent bénignes, mais la gravité de ces symptômes n'est pas à exclure. Comment savoir quand s'inquiéter ? Est-il possible de soigner les acouphènes ?... Une conférence par Catherine Hennaux, médecin ORL au CHU de Tivoli. Entrée gratuite.

Date : le vendredi 22 août de 14h à 16h30

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

Inscription au 071/54.84.43 • sabine.kaweck@mc.be

INFOS PRATIQUES

L'horaire d'été de nos agences et du service social

///

Toutes nos permanences seront fermées le vendredi 15 août.

Avant de vous déplacer vers votre agence habituelle, consultez la rubrique "points de contact" sur www.mc.be. Le numéro 0800/10 9 8 7 est toujours disponible pour répondre à toutes vos questions, pour commander des documents, etc.

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