

KILOKIRI

Votre enfant en surpoids ?

///

>> Un défi à relever par toute la famille !

Un enfant belge sur cinq est en surpoids ! Cet excès de poids est principalement dû à notre hygiène de vie qui se traduit par une diminution de l'activité physique quotidienne et une alimentation déséquilibrée. À long terme, le surpoids peut présenter des risques tant au niveau physique qu'émotionnel. On sait que les bonnes habitudes en matière de santé se prennent dès le plus jeune âge. C'est pourquoi, Infor santé propose des ateliers pluridisciplinaires pour les enfants en surpoids de six à dix ans.



Encadrement professionnel

Ces ateliers seront encadrés par une équipe de professionnels (animateurs, psychomotriciennes, diététiciennes, moniteurs sportifs...) et construits sur base d'entretiens motivationnels organisés au préalable avec les familles.

Le projet "Kilokiri" a pour objectifs de permettre à l'enfant de travailler sa confiance en lui, de découvrir de nouvelles saveurs, de vivre de nouvelles expériences culinaires et de bouger en s'amusant, le tout en s'épanouissant dans un groupe.

Pas question de bourrage de crâne, d'efforts intensifs, ni même de régime... La perte de poids n'est pas un but en soi.

Au programme : des activités ludiques qui lui permettront de prendre conscience de ses habitudes de vie (alimentation, activité physique...) et de les améliorer en devenant acteur de son bien-être. Les parents seront également associés à la démarche par le biais d'activités qui leurs seront consacrées.

Date : les ateliers se dérouleront 2 mercredis par mois durant l'année scolaire

Lieu : encore à déterminer, dans la région de Charleroi

Prix : 60 EUR/trimestre pour les non-membres, réduction de 30% pour les membres MCHO soit 42 EUR/trimestre. Le prix ne doit pas être une entrave à la participation de l'enfant. En cas de difficultés, les parents peuvent contacter le service Infor santé.

Infos et inscriptions : 071/54.83.18 • MCHO.promusport.inforsante@mc.be en dehors des heures de bureau

AVIS AUX ENSEIGNANTS !

Infor santé diffuse encore de nombreux autres outils sur les thèmes suivants :

///

- Gargouilli, un jeu et un dossier sur l'alimentation équilibrée ;

- "Le club des vitaminés, le plaisir de bien manger" (à découvrir en page 4) ;

- L'enfant à l'hôpital, un dossier pédagogique et un livret pour les enfants ;

- Patouch et Braséro ou la prévention des brûlures, un dossier pédagogique et des livres pour les enfants ;

- Le DVD "Ma classe à pleines dents" sur la prévention de la santé dentaire en maternelle ;

- Le calendrier "Du punch dans ta boîte à lunch" ;

- Les dépliants "Pou, qui es-tu ?", "ABC Déjeuner" ;

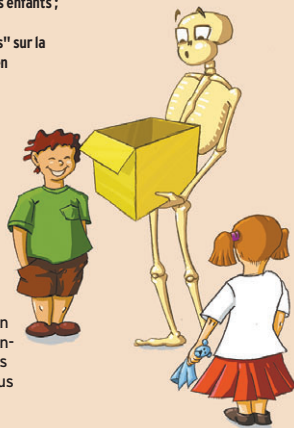
- Une brochure sur la puberté (à partir de 11 ans).

Si vous êtes enseignant et tenté par la mise en place d'un projet "santé", si vous avez envie d'inviter Phil ou Totor dans votre classe, vous pouvez nous contacter.

Infor santé au 071/54.83.18 • MCHO.promusport.inforsante@mc.be

Vous pouvez également nous rendre visite lors du Salon de l'éducation et du livre de la jeunesse, qui se déroule au Palais des expositions de Charleroi du 15 au 19 octobre.

Infos : www.saloneducation.be



Gros plan

Votre logement facile à vivre : testez les solutions chez vous !

Marguerite a 75 ans et souffre d'arthrose. Elle a de plus en plus de difficultés pour entrer et sortir de sa baignoire. Pour l'aider, sa fille lui a acheté un siège mi-hauteur qu'elle ont installé dans la baignoire. Cependant, après plusieurs tentatives, Marguerite s'est rendue compte que ce siège ne l'aidait pas du tout. En effet, elle a toujours autant de difficultés à enjamber le bord du bain, qui est très haut ! De même, le siège est placé trop bas pour Marguerite et il est toujours assez difficile de s'en relever. Le siège a donc trouvé sa place au grenier...

Marguerite a découvert entre temps l'existence du service Solival et a fait appel à eux.

Maud Perrier est ergothérapeute pour la région du Hainaut oriental. Elle s'est rendue gratuitement au domicile de Marguerite. Ce service ne vend, ni ne loue aucun matériel. Marguerite a donc pu exprimer ses difficultés, ses attentes et ses appréhensions en toute liberté. Après analyse de la situation et du logement, Maud lui a proposé de tester une planche ainsi qu'un élévateur de bain

directement à son domicile. L'essai de la planche, moins coûteuse que l'élévateur, s'est avéré concluant. Chaque personne et chaque maison a ses particularités. L'ASBL Solival apporte gratuitement des conseils et des solutions permettant d'améliorer à domicile l'autonomie et la qualité de vie des personnes vieillissantes.

Une ergothérapeute pourra vous rencontrer chez vous, vous conseiller, vous informer, vous accompagner dans votre projet, tester du matériel avec vous tel que :

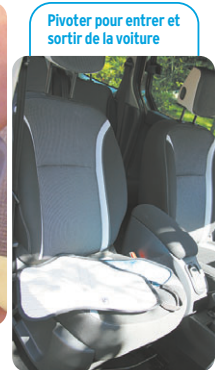
- divers enfile-bas ;
- une toile de glisse et/ou une poignée pour faciliter l'accès à la voiture ;
- une barre d'appui (conseils pour le placement de celle-ci) ;
- des aides pour la cuisine (ouvre-boîtes, etc.) ;
- et bien d'autres !

En conclusion, Solival cherche avec vous les solutions les mieux appropriées vers plus d'autonomie.

Si vous souhaitez être recontacté par une ergothérapeute, retournez-nous



Ouverture automatique d'un bocal



Pivoter pour entrer et sortir de la voiture



Siège de bain mi-hauteur

L'ASBL Solival apporte gratuitement des conseils et des solutions permettant d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie des personnes vieillissantes à domicile.

le talon ci-dessous complété via une boîte aux lettres de la mutualité. Nous prendrons alors contact avec vous pour l'organisation d'un rendez-vous. Vous pouvez également nous joindre au numéro suivant : 070/22.12.20.



Appui pour sortir de la voiture

Témoignage de Marguerite :

"Grâce à l'intervention de Solival, j'ai trouvé une solution qui me convient parfaitement pour me doucher en toute sécurité dans la baignoire. On m'a expliqué que je devais d'abord m'asseoir sur la planche avant d'entrer les jambes dans la baignoire. Je ne crains plus de perdre l'équilibre car je suis déjà assistée. Me doucher est redevenu un plaisir. La planche étant facilement amovible je l'emporte avec moi lorsque je loge chez ma fille ou lorsque je pars en vacances. Je regrette de ne pas avoir contacté Solival plus tôt, cela m'aurait évité un achat inutile."

TALON RÉPONSE

Madame, Monsieur :

Rue :

N° :

Code Postal :

Localité :

Date de naissance :

Tél. :

SOUHAITE :

- Un contact téléphonique pour obtenir plus d'informations
- Le passage gratuit de l'ergothérapeute à domicile pour une analyse personnalisée de ce que je peux améliorer dans mon cadre de vie.
- L'envoi d'une documentation concernant Solival

À renvoyer à MC Hainaut oriental, Solival ASBL, 1 rue des Fauldeurs à 6530 Thuin

Vos avantages

Back to school

En cette période de rentrée, le budget familial a bien besoin d'un petit coup de pouce de la Mutualité chrétienne. Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez d'avantages qui viendront alléger ce budget "rentrée", même si votre enfant tombe malade.

Sport : 40 euros par an



La Mutualité chrétienne soutient la pratique du sport.
La Mutualité chrétienne veut encourager tous les enfants et les jeunes à se maintenir en forme et à préserver leur santé. C'est pourquoi elle intervient dans vos frais d'inscription à une activité sportive si vous pratiquez votre sport régulièrement ! Remboursement de 40 euros par an pour les jeunes de moins de 18 ans qui peuvent justifier d'une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive.

Conditions :
> être inscrit dans un club, une association ou une infrastructure sportive,
> compléter le formulaire de demande d'intervention disponible dans toutes nos agences ou à télécharger sur www.mc.be (cliquer sur "télécharger des formulaires" dans la rubrique Self-service en page d'accueil).

Interventions dans les séjours, stages ou plaines

Si votre enfant a participé à un stage, un camp ou une plaine durant les vacances, il est encore temps de nous remettre l'attestation de présence complétée par l'organisateur. La Mutualité chrétienne intervient en effet dans les frais liés à ces activités jeunesse.

Camp de vacances ou stage résidentiel
> 2,5 euros par nuitée pour les participants à un camp de vacances organisé par un mouvement de jeunesse ou à un stage résidentiel. Le séjour doit avoir une durée minimale de quatre nuitées.

Plaine de jeux et stage non résidentiel
> 1,50 euros par jour pour la participation à une plaine de jeux ou à un stage non résidentiel.

Séjour scolaire
> 5 euros par nuitée pour un séjour pédagogique (classe verte, classe de neige...) organisé par une école primaire ou par un Institut médico-pédagogique, pendant la durée de l'année scolaire. Le formulaire de demande d'intervention est disponible dans toutes nos agences ou à télécharger sur www.mc.be (cliquer sur "télécharger des formulaires" dans la rubrique Self-service en page d'accueil).



Garde d'enfants malades

Votre enfant est malade et vous n'avez personne pour le garder ? Faites appel à la MC et à son service de garde d'enfants malades à domicile ! En plus, en tant que membre MC en ordre d'assurance complémentaire, vous avez droit à dix jours gratuits par an !
Grâce à une collaboration entre la MC et les services d'Aide et soins à domicile (ASD), votre enfant jusqu'à 12 ans peut être gardé par des puéricultrices à domicile, et ce à l'unique condition d'être couvert par un certificat médical.

Faites confiance à des professionnelles !
Les gardes d'enfants malades d'ASD sont des professionnelles de l'enfance et des soins à domicile. Elles sont qualifiées et suivent une formation continue. Leur métier est d'assurer sécurité et bien-être à votre enfant malade. Elles lui prodiguent les soins nécessaires tout en lui apportant réconfort, écoute et attention.

Dix jours gratuits pour les membres MC
La MC prend entièrement en charge dix jours de garde par an et par enfant pour ses membres en ordre de cotisation, qui sont automatiquement déduits de votre facture. Au-delà de ces dix jours, un coût journalier maximal de douze euros est garanti. Pour gagner du temps, vous pouvez préinscrire votre enfant au service.

Plus d'infos :
www.mc.be/garde-enfant-malade • 071/59.99.00



Concours cinéma

À la poursuite du Roi Plumes

// CONCOURS //
10 X 2 places à gagner !

L'ASBL Les Grignoux distribue un film destiné aux enfants dès six ans : *À la poursuite du Roi Plumes*. La MC est partenaire et vous propose de gagner 10 X 2 places.

Johan est un petit lapin qui vit avec son papa sur un bateau. Tout est parfait sur l'immensité de l'océan : on attrape des poissons, on fait pousser des carottes dans une serre, on joue à cache-cache. Pourtant, il faut bien parfois aller chercher des provisions. C'est précisément à un de ces moments où son papa l'a laissé seul que Johan capte un mystérieux message à la radio : Johan décide alors de partir à la poursuite du Roi Plumes, l'étrange oiseau qui a autrefois emporté sa maman...

Commence alors pour notre petit lapin un voyage plein de surprises et de rebondissements !

Date : le samedi 18 octobre à 10h30
Lieu : au cinéma **Le Parc**, rue de Dampremy à Charleroi

Vous souhaitez assister à cette avant-première ? Complétez le formulaire en ligne sur www.mc.be/concours128 avant le lundi 13 octobre. Les gagnants seront prévenus par courriel.



SPAGHETTI DE LA SOLIDARITE 2014
ANDERLUES **SEGOU**

VENDREDI 17 OCTOBRE
dès 19h00
à la Mutualité chrétienne
rue du Douaire 40 - Anderlues

LA MUTUALITE MALIENNE SE RENFORCE. SOUTENON-LA !

Apéro + spaghetti + dessert **15€**
Enfants -12 ans: 12€

Réservation souhaitée au **0495-597 096**
Email : mcho.evenement.soupermal@mc.be

FORMATION

Des clés pour comprendre les nouveaux enjeux Nord-Sud dans la mondialisation

Les certitudes de la fin du 20^e siècle sont ébranlées par les tendances actuelles : crise alimentaire et financière, désastres écologiques et catastrophes humanitaires, érosion des souverainetés et faillites d'États...

De l'Amérique latine à l'Afrique, en passant par l'Asie, elles sont à l'origine de mouvements sociaux exigeants sur les questions de démocratie, de contrôle des ressources naturelles, d'identité ou de justice sociale.

Elles pressent les gouvernements et les institutions internationales à réviser leurs modes d'action et à réorienter leurs stratégies. Dans quels objectifs et pour quels résultats ?

Cette formation, proposée par le Centre tricontinental, avec la collaboration du MOC Charleroi-Thuin, vise justement à donner des outils d'analyse critique des tendances récentes qui refaçonnent les rapports Nord-Sud et les processus de changement social et politique au Sud. Elle s'organise en douze cours (deux exposés de spécialistes + débat) donnés sur sept semaines.

Dates : les mardis 4, 18, 25 novembre, 2, 9, 16 décembre de 17h30 à 20h30
Lieu : MOC & Ciep Charleroi-Thuin, 167 Boulevard Tirou à 6000 Charleroi
Prix : 50 EUR particuliers, 100 EUR institutions, 25 EUR étudiants, demandeurs d'emploi et sans papiers. Inscription jusqu'au 24 octobre.

Contact et infos au 010/48.95.63 • vanhumbeek@cetrib.be • www.cetrib.be (rubrique agenda)

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