

Horaires durant les fêtes de fin d'année

Durant les fêtes de fin d'année, tous nos points de contacts seront fermés les 25 et 26 décembre 2014 ainsi les 1^{er} et 2 janvier 2015. Vous trouverez ci-dessous les horaires d'ouverture de chacun de nos points de contact durant les deux semaines de congés de Noël. Nous vous souhaitons d'ores et déjà d'excellentes fêtes de fin d'année.

ANTOING

Ouverture du secrétariat
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30
Ouverture du service social et pension
Mardi 23 décembre de 11h à 12h30
Mardi 30 décembre de 11h à 12h30

ATH

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 24 décembre de 9h à 12h30
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 9h à 12h30

BOUSSU

Ouverture du secrétariat
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30
Ouverture du service social et pension
Mardi 23 décembre de 10h30 à 12h30
Mardi 30 décembre de 10h30 à 12h30

COMINES

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 24 décembre de 14h à 16h
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 14h à 16h
Ouverture du service social et pension
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 24 décembre de 15h à 16h
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 15h à 16h

DOTTIGNIES

Ouverture du secrétariat
Mercredi 24 décembre de 14h à 16h
Mercredi 31 décembre de 14h à 16h

DOUR

Ouverture du secrétariat
Mercredi 24 décembre de 14h à 16h

ELLEZELLES

Fermé les 2 semaines

ENGHEN

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 24 décembre de 9h à 12h30
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 9h à 12h30

ESTAIMPUIS

Ouverture du secrétariat
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30
Ouverture du service social et pension
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30

FRAMERIES

Ouverture du secrétariat
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30

FRASNES

Lundi 22 décembre de 9h à 12h30
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30



JURBISE

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30
Ouverture du service social et pension
Lundi 22 décembre de 10h30 à 12h30
Lundi 29 décembre de 10h30 à 12h30

KAIN

Fermé les 2 semaines

LE BIZET

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 14h à 17h
Lundi 29 décembre de 14h à 17h
Ouverture du service social et pension
Lundi 22 décembre de 14h à 15h30
Lundi 29 décembre de 14h à 15h30

LESSINES

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 14h à 17h
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 24 décembre de 9h à 12h30
Lundi 29 décembre de 14h à 17h
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 9h à 12h30
Ouverture du service social et pension
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30

LEUZE

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Ouverture du service social et pension
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30

LEUZE

(Saint-Vincent de Paul - Rue du Bois blanc 30)
Ouverture du service social et pension
Lundi 22 décembre de 14h30 à 16h30

Luingne

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30

MONS - CENTRE DE SERVICE

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 24 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h

Ouverture du service social et pension
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 24 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h

MOUSCRON - CENTRE DE SERVICE

(Rue Saint-Joseph)
Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 24 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h
Ouverture du service social et pension
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 24 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h

PECO

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30

PERUWELZ

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Ouverture du service social et pension
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30

PERUWELZ

(Ouvriers du Cœur - Rue de Sondeville 37)
Ouverture du service social et pension
Lundi 22 décembre de 14h à 16h
Lundi 29 décembre de 14h à 16h

QUIEVRAIN

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 14h à 17h
Lundi 29 décembre de 14h à 17h
Ouverture du service social et pension
Lundi 22 décembre de 14h à 15h30
Lundi 29 décembre de 14h à 15h30

SAINT GHISLAIN

Ouverture du secrétariat
Mercredi 24 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 9h à 12h30
Ouverture du service social et pension
Mercredi 24 décembre de 10h30 à 12h30
Mercredi 31 décembre de 10h30 à 12h30

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

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Ouverture du service social et pension
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h

TOURNAI - SOLIDARITE (rue de Paris)

Ouverture du secrétariat
Lundi 22 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 24 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h
Lundi 29 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h
Ouverture du service social et pension
Mardi 23 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 24 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h
Mardi 30 décembre de 9h à 12h30
Mercredi 31 décembre de 9h à 12h30 et de 14h à 16h

WILLEMEAU

Fermé les 2 semaines

QUALIAS

Horaires des magasins en cette fin d'année



Les magasins Qualias seront fermés les 24 et 25 décembre 2014 ainsi que du 1^{er} au 3 janvier 2015 inclus pour cause d'inventaire.

A partir du mardi 6 janvier, ouverture habituelle
Du mardi au samedi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Les magasins Qualias se situent à :

- Ath • rue Haute 25 • 068/55.33.55
- Comines • rue de Wervicq 13 • 056/85.32.30
- Mons • rue des Canonniers 1 • 065/34.24.40
- Mouscron • rue du Bas Voisinage 77 • 056/56.12.60
- Tournai • rue Saint-Brice 56 • 069/84.44.84

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

Optique

Une bonne protection solaire pour l'hiver !

Peu de personnes pensent à l'achat de lunettes solaires en hiver car celles-ci sont plutôt associées à un accessoire estival. Elles sont pourtant nécessaires pour nous protéger des ultraviolets qui sont particulièrement agressifs de novembre à mars.

Les ultraviolets sont beaucoup plus dangereux en hiver qu'en été. En été, les paysages verts ne réfléchissent qu'environ 6% de la lumière. Par contre, si vous partez en vacances d'hiver, il faut savoir que la neige va réfléchir 95% de la lumière. Dans ce cas, le niveau élevé d'ultraviolets pourrait endommager la rétine de l'oeil. Les lunettes solaires seront également très précieuses lors de la conduite de la voiture ou lors des activités extérieures car le soleil d'hiver est bas et donc particulièrement gênant et éblouissant. Il est donc important d'avoir une bonne protection solaire à sa disposition, que ce soit pour partir aux sports d'hiver ou, plus simplement, pour rester en Belgique ! Le choix de la teinte de ses lunettes solaires est important car elles ne permettent pas toutes d'obtenir la même protection. Nous conseillons des verres de teinte grise ou marron qui permettront d'atteindre une protection de catégorie 3, suffisante pour se protéger de la forte réverbération des paysages enneigés. Des verres de classe 4 existent également mais nous les conseillons plutôt pour des personnes extrêmement sensibles car ils ont l'inconvénient de ne pas pouvoir être utilisés pour la conduite.

Ce sont des verres à utiliser lors de rayonnements ultraviolets très puissants. Dans les centres optiques Qualias, la protection de votre santé visuelle est une priorité. C'est pourquoi tous les verres solaires que nous vendons offrent une protection de minimum 400 nanomètres. Ils offrent une protection sur un plus large spectre par rapport à ce qui est imposé par l'Union européenne pour avoir la certification CE (380 nanomètre). Nous avons fait le choix de vendre des verres de qualité supérieure car les verres certifiés CE laissent passer encore beaucoup trop de radiations. De plus, nous pouvons vous proposer des verres polarisants adaptés à votre vision. Ces verres ont l'avantage de neutraliser les reflets gênants renvoyés par la neige, les routes humides et les plans d'eau. L'élimination de ces éblouissements augmente le contraste et permet d'apprécier l'environnement de manière agréable. La combinaison de vos verres solaires avec un traitement antireflets est également possible pour vous offrir un meilleur contraste et un plus grand confort. Dans nos magasins Qualias, nous pouvons également vous fournir des masques de ski avec une correction



visuelle. Ce qui vous permettra de dévaler les pentes à toute vitesse. Quelles que soient vos corrections, les opticiens-optométristes Qualias trouveront les verres solaires les mieux adaptés à vos activités à des prix concurrentiels. **En tant que membre de la Mutualité chrétienne vous bénéficiez de :**
 > 20% de remise sur la monture et les verres solaires si vous avez plus de 18 ans.*
 > 30% de remise sur la monture et les verres solaires si vous avez moins de 18 ans.*

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

*Remises accordées aux membres de la Mutualité chrétienne en ordre d'assurance complémentaire.



Info Mutualité

Fermeture le 15 décembre

En raison de la grève menée en front commun syndical contre les mesures gouvernementales, nous vous informons que nos agences seront fermées le **lundi 15 décembre**. Nous vous remercions de bien vouloir nous excuser pour les événements désagréments.

CINÉ-DÉBAT

Indian Palace

Suite au succès du festival Cinééno organisé en mai dernier, Énéo, mouvement social des aînés, a décidé de poursuivre la démarche en organisant d'autres ciné-débats. Le prochain film annoncé sera "Indian Palace", comédie dramatique de John Madden avec Judi Dench, Tom Wilkinson et Maggy Smith. L'histoire : L'Angleterre n'est plus faite pour les seniors, même la retraite se délocalise ! Plusieurs retraités britanniques coupent toutes leurs attaches et partent s'établir en Inde, dans ce qu'ils croient être un palace au meilleur prix. Bien moins luxueux que la publicité ne le laissait entendre, cet hôtel délabré au charme indéfinissable va bouleverser leurs vies de façon inattendue. Le credo du film tient sur le principe que tous les personnages viennent chercher quelque chose dans ce lieu atypique qu'est le Marigold Hôtel. Une bande de retraités aux attentes multiples, qui seront toutes bouleversées au final...
 Durée du film : 2h05
 Quand ? Le jeudi 18 décembre à 14h
 Où ? Locaux de la Mutualité chrétienne, 8 rue Saint-Joseph à Mouscron, 3^e étage.
 Inscriptions : Énéo • 056/39.15.50 • eneo.mouscron@mc.be



LE MAINTIEN À DOMICILE

La majorité des seniors désire rester au domicile le plus longtemps possible. Pour eux, il existe des centres de coordination de services de maintien à domicile. **Le mardi 9 décembre**, Marie-Sophie Herman, directrice de l'ASD de Mons-Borinage viendra présenter les différents services que propose "Aide et soins à domicile", partenaire de la Mutualité chrétienne. Avec ses équipes, elle veut contribuer au bien-être à domicile des personnes âgées. L'occasion pour vous de découvrir la multitude des services proposés.
 Invitation cordiale à tous, entrée gratuite.
 Quand ? Le mardi 9 décembre à 9h30.
 Où ? Locaux de la Mutualité chrétienne, 3 rue des Canonniers 3 à Mons, 4^e étage.
 Renseignements et inscriptions : Énéo • 065/40.26.48 • eneo.mons@mc.be



Jeunesse & Santé

Nouvel An au ski pour les 14 ans ?

Votre enfant est né en 2001 et il rêve de partir fêter la nouvelle année sur les pistes de ski ? Alors inscrivez-le en séjour avec Jeunesse & Santé.

Une station de 44 pistes pour 100 km de domaine skiable, 4 heures de leçons de ski par jour dispensées par l'Ecole de Ski Française et une foule d'animations made in J&S préparées par nos animateurs formés, bref un programme de qualité pour des vacances aux sports d'hiver hors du commun !

Du 27 décembre au 4 janvier, Jeunesse & Santé organise un séjour pour les jeunes de 14 ans. Le Bonhomme de neige, un nom d'hébergement tout trouvé pour ce séjour spécial ! Situé dans la vallée du Champ-saur, l'hôtel est situé à quelques minutes en navette de la station d'Orchières-Merlette qui grimpe jusqu'à 2.727 mètres d'altitude.

Un programme de ski adapté puisque les jeunes évolueront en petits groupes en fonction de leur niveau de ski. Il en sera de même pour l'hébergement puisque les chambres accueillent entre 4 et 10 personnes, avec salle de bain privée.

Pour plus d'infos ou pour inscrire votre enfant : www.jeunesseetsante.be/nouvel-an-au-ski



D'autres séjours au Carnaval et à Pâques

Jeunesse & Santé organise également d'autres séjours pour les jeunes de 7 à 18 ans durant les vacances de Carnaval et de Pâques. Vous trouverez son offre de séjours dans le tableau ci-dessous. Toutes les infos sont sur www.jeunesseetsante.be. Pour tout renseignement, contactez le service vacances au 069/25.63.25 ou js.mchp@mc.be

DATES	LIEU	THÈME	AGES	PRIX MC	PRIX NON MC
27/12 AU 04/01	SAINT-JEAN (FRANCE)	NOUVEL AN SKI	14 ANS	505 EUR	755 EUR
CARNAVAL					
15/02 AU 20/02	SPA	AVENTURE	9-13 ANS	115 EUR	230 EUR
15/02 AU 20/02	SPA	EQUITATION	11-13 ANS	150 EUR	265 EUR
16/02 AU 21/02	AMOUGIES	CIRQUE	7-11 ANS	95 EUR	210 EUR
16/02 AU 21/02	VILLERS-SAINTE-GERTRUDE	DJEMBE, MUSIQUE DU MONDE	7-13 ANS	110 EUR	225 EUR
14/02 AU 21/02	SAINT-JEAN / VALMEINIER - ORCIÈRES (FRANCE)	SKI	14 ANS	565 EUR	815 EUR
14/02 AU 21/02	MARIAPARR (AUTRICHE)	SKI/SURF	15-18 ANS	715 EUR	790 EUR
PÂQUES					
07/04 AU 11/04	ROISIN	NATURE	7-13 ANS	85 EUR	200 EUR
04/04 AU 11/04	GRAIDE	EQUITATION	14 ANS	205 EUR	366 EUR
04/04 AU 12/04	VALMEINIER (FRANCE)	SKI	14 ANS	505 EUR	755 EUR
04/04 AU 12/04	VALMEINIER (FRANCE)	SKI	14-21 ANS	505 EUR	755 EUR
12/04 AU 19/04	MAASMECHELEN	MULTI-ACTIVITÉS	7-21 ANS	185 EUR	346 EUR

ÇA SE PASSE

Séances de yoga pour tous à Celles

Vouloir passer un moment agréable sans aller en contradiction avec son corps, se libérer du stress quotidien, travailler l'harmonie du corps et de l'esprit... Maya Yoga propose des cours de yoga à Celles. La respiration, la relaxation, l'assouplissement et la tonicité sont les 4 éléments travaillés lors de ces cours.
 Dates et lieux :
 Lundi et jeudi à 17h30 : Manège Debonnet, 2 rue de la patrouille à Pottes
 Mercredi à 10h30 : Hall des sports à Celles, 14 rue parfait à Celles
 Mercredi à 17h30 : Ecole libre, 21 rue Mgr Descamps à Escanaffles
 Renseignements et inscriptions : Maya Yoga • 0493/19.94.15 • info@mayayoga.be
 Inscription possible en cours d'année.

ÇA SE PASSE

Marche nocturne de la Saint Sylvestre

Pour la 35^e fois, les Dragons Audax de Mons, avec le soutien de la Mutualité chrétienne, vous proposent de prendre un bol d'air frais particulièrement bienvenu entre les fêtes. Au départ de la place Léopold de Mons, une balade balisée de 6 ou 12 kilomètres vous amène vers le Mont Panisel. Au sommet, au pied de l'arbre de la Liberté, une goutte et une galette vous seront offertes. De quoi vous requinquer autour d'un grand feu. Et le Père Noël n'oubliera pas les enfants. N'hésitez donc pas à chausser vos bottines et à nous rejoindre. Une lampe de poche peut être utile.
 Quand ? Le 27 décembre dès 18h.
 Où ? Départ entre 18h et 20h du café 'Le Duca', place Léopold (gare) à 7000 Mons.
 Prix ? 2 EUR pour les adultes, 1 EUR pour les enfants.
 Renseignements: Guy Dupire • 0473/74.05.66 • tifvelo@scarlet.be