

Bientôt la retraite

Une vie après le travail

Vous êtes jeunes ou futurs retraités ? La Mutualité chrétienne et Énéo vous proposent un cycle de cinq ateliers interactifs de préparation à la retraite.

La première question que chaque futur retraité se pose est souvent relative au montant de sa pension. Le service Pensions de la MC est compétent pour y répondre. Vous étiez d'ailleurs près de deux cents à assister aux soirées d'infos sur le sujet organisées récemment à Soignies, Chimay et Anderlues. Mais aujourd'hui, au-delà des questions administratives fondamentales, la MC et énéo vous invitent à prendre un temps de réflexion pour aborder d'autres questions tout aussi importantes. Un temps que vous pouvez vous offrir pour faire le point et partager vos ressentis sur les changements à venir dans votre vie. Ce cycle s'articulera autour de quatre thèmes principaux :

- > Ressources et finances
- > Santé et bien-être
- > Projets en mouvement
- > Vie affective, relationnelle et sexuelle

Ces thématiques seront plus ou moins développées selon les attentes du groupe, un programme co-construit avec vous, avec des témoignages et/ou des intervenants.



Ressources et finances

"J'ai été étonné de constater que toutes mes années de prépension avaient été prises en compte pour le calcul de ma pension!"

> Vos droits pension

Au-delà des réponses précises que vous pouvez recevoir au service Pensions de votre mutualité, vous pourrez échanger vos expériences et vos questionnements au sein du groupe concernant vos droits (carrière complète, choix de crédit-temps, activité complémentaire...).

> Astuces économiques

Que ce soit au supermarché, pour l'habitat, les transports ou la gestion de son énergie, il existe de nombreuses astuces afin de réduire les coûts au quotidien.

> Constituer son budget ?

Si le passage à la pension vous permet de retrouver du temps, il s'accompagne aussi généralement, d'une diminution de vos revenus. Pourquoi ne pas profiter de ce moment pour faire le point sur votre budget ?

> Vivre avec d'autres ressources ?

Le passage à la retraite peut être un période propice pour penser et voir les choses sous un autre angle. Avez-vous déjà entendu parler des SEL (systèmes d'échanges locaux), GAC (groupes



d'achats communs), Kangourou (habitat oupé et intergénérationnel)... ? Autant d'alternatives solidaires qui permettent de réduire les coûts.

Santé et bien-être

"Le sport pour oublier des problèmes moraux, physiques et pour échanger un peu de bonne humeur, ça me fait du bien ! Même le verre qui suit remplit un autre rôle que celui de désaltérer."



> Réflexe santé

Que ce soit par le biais d'une activité physique, d'une alimentation équilibrée, d'un bon sommeil, il existe de nombreux trucs et astuces pour favoriser sa santé.

> Prendre soin de soi

Prendre soin de vous inclut aussi de pouvoir vous relaxer et vous reposer. Le temps libre retrouvé grâce à la cessation de l'activité professionnelle ne doit pas forcément être rempli.

> Sports et activité physique

La règle d'or est de choisir un sport qui vous plaît. La séance sportive doit être un moment de plaisir, pas une contrainte. L'ASBL énéoSport peut vous accompagner dans cette recherche.

Projets en mouvement

"Pendant des années, j'ai eu une routine bien définie avec mon travail et maintenant je me retrouve avec plein de temps libre et je ne sais que faire pour le meubler."



> Volontariat

Les causes et finalités du volontariat ne manquent pas : sociale, environnementale, humanitaire, culturelle... Permettant d'allier le bien-être collectif à votre épanouissement per-



Des réponses à vos questions et des échanges



RESSOURCES ET FINANCES



PROJETS EN MOUVEMENTS



SANTÉ ET BIEN ÊTRE



VIE AFFECTIVE

Préparation à la retraite pour jeunes ou futurs retraités

sonnel c'est aussi l'occasion de faire de nouvelles rencontres et de rester "connecté" à un réseau social.

> Loisirs et formations

Comment occuper agréablement votre temps libre ? Il est intéressant de vous repositionner : quels sont vos centres d'intérêts, vos connaissances, vos passions et vos envies ?

> Gestion d'un nouveau temps

C'est à vous que reviendra le choix de ce que vous ferez demain. Choisir, c'est renoncer. C'est arriver à dire non, mais c'est également jouir d'une nouvelle liberté.

> S'engager dans un mouvement

Avant de s'engager, il est bon de faire le point. Prenez le temps de vous arrêter et de réfléchir à ce que vous recherchez et qui vous épanouirait vraiment, en tenant compte de vos goûts, de votre disponibilité, de votre savoir-faire...

Vie affective, relationnelle et sexuelle

"La pension pointe le bout de son nez et avec elle son lot d'émotions fortes. Aucun changement dans la vie ne se fait sans impact sur la sphère relationnelle, familiale, affective et sexuelle."



> Bilan personnel

Il est également important de vous préparer à la retraite "dans votre tête". Plus vous serez au clair sur ce que vous attendez de votre pension, plus vous aborderez cette étape sereinement. Qu'est-ce que votre expérience professionnelle et votre expérience de vie vous ont apporté ? Quels sont les changements personnels, familiaux et sociaux que vous appréhendez le plus dans votre nouvelle vie ? Prenez un temps d'arrêt pour vous situer sur la ligne du temps !

> Estime de soi

Votre retraite peut, selon le cas, vous apporter une grande satisfaction ou être source de difficulté. Afin de mieux y faire face, il est essentiel de travailler votre estime de soi.

> Vie affective, relationnelle et sexuelle. Seul(e)

Pour les personnes n'ayant pas ou plus de conjoint, la diminution des contacts avec les autres peut être vécue plus difficilement. Comment (re)créer un réseau d'amis et rester socialement actif ?

En couples

Belles retrouvailles ou conflits à surmonter ? De parents à grands-parents : une définition des rôles et des relations à mettre en place entre les générations.

Lieu : MC, rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues

Prix : 20 EUR, comprenant les frais d'organisation (et l'affiliation d'un an à énéo, si vous le souhaitez)

Dates en 2015 : samedi 31 janvier, samedi 28 février, samedi 28 mars, samedi 18 avril et samedi 9 mai, chaque fois de 9h à 12h

Inscription indispensable par téléphone au 071/54.84.00 (sauf le mercredi) ou via sophie.dupont@mc.be

Les 7 & 8 février 2015 de 11h à 18h

WEEK-END PORTES OUVERTES à la Mutualité chrétienne

Rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues

Services

Mouvements

Vacances

Infos pratiques

Horaire de nos agences

Du 22 décembre au 2 janvier inclus

Durant la période de congés de fin d'année, seules nos principales agences seront ouvertes aux horaires habituels. De plus, tous nos bureaux seront fermés les 25 et 26 décembre ainsi que le 1er et 2 janvier. Vous trouverez ci-dessous les horaires des agences qui resteront ouvertes pendant cette période. Prenez-en bonne note avant de vous déplacer. Le numéro 0800/10 9 8 7 restera à votre disposition pour répondre à toutes vos questions, pour commander des documents, etc. Enfin, n'hésitez pas à surfer sur notre site www.mc.be.

ANDERLUES

Ouvert lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h et de 14h à 16h

CHARLEROI

Ouvert lundi et mercredi de 9h à

12h30. Mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

CHIMAY

Ouvert lundi et mardi de 13h30 à 16h30

GILLY

Ouvert lundi et mercredi de 9h à 12h30. Mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

LA LOUVIÈRE

Ouvert lundi et mercredi de 9h à 12h30. Mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

LOBBES

Ouvert lundi et mercredi de 9h à 12h30. Mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

SOIGNIES

Ouvert lundi et mardi de 13h30 à 16h30

Vacances

Chevaux, marmites et paire de skis



Jeunesse & Santé vous propose encore des séjours originaux pour la semaine du Carnaval.

Séjour cuisine

Dans un gîte à quelques kilomètres de Durbuy, les chefs-coqs en herbe pourront s'essayer à la boulangerie, la pâtisserie, découvrir les produits locaux, les recettes de la région ou encore la cuisine en mode "survie"! Tous les soirs, ils deviendront les maîtres des casseroles en choisissant leur menu et en mettant les petits plats dans les grands. Mais d'autres activités seront aussi sur le feu grâce aux animateurs de J&S qui proposeront des tas d'animations pour bouger et se défouler! Alors, on enfle son tablier et hop, la main à la pâte!
Dates : du 14 au 21 février pour 30 participants de 10 à 13 ans (nés entre 2002 et 2005).
Transport : en car
Prix : 143 EUR membres MC, 304 EUR non-membres MC
Infos et inscriptions : J&S HO, rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues • 071/54.84.02 • via mcho.jeunesseetsante@mc.be

Séjour équitation

C'est dans le manège du domaine de Mambaye (près de Spa) que le groupe découvrira le monde du cheval : six demi-journées d'équitation (soins, promenades, voltiges et théorie) réparties par niveaux de compétences et encadrées par une équipe de professionnels.
 En dehors de l'équitation, la qualité de vie de groupe et l'animation des grands jeux, veillées... seront assurés par notre staff d'animateurs J&S!
Dates : du 14 au 21 février pour 35 participants de 7 à 10 ans (nés entre 2005 et 2008)
Transport : en car
Prix : 224 EUR membres MC, 385 EUR non-membres MC
Infos et inscriptions : J&S Bruxelles, bd Ansapach 111-115 à 1000 Bruxelles • Tel : 02/50.58.20 • js.bruxelles@mc.be

Séjour ski 14 ans

Les 14 ans sont gâtés! J&S leur propose des séjours ski à prix réduits! Une semaine du 14 au 21 février à dévaler des pistes enneigées encadrées par les moniteurs de l'Ecole du

Ski Français et chouchoutés par les amateurs de J&S, ça ne se refuse pas! Il ne reste plus qu'à choisir son lieu d'embarquement et la station de ski que vous préférerez...

SAINT JEAN
 5 jours de ski. Départ de Liège ou Namur. **Prix :** 815 EUR • **Prix membre MC :** 565 EUR • **BIM :** 290 EUR.

VALMEINIER
 6 jours de ski. Départ de Bruxelles, Anderlues, Hainaut Picardie (Mons, Tournai ou Mouscron en fonction des inscriptions) et Namur. **Prix :** 815 EUR • **Prix membre MC :** 565 EUR • **BIM :** 290 EUR.

ORCIÈRES
 6 jours de ski. Départ du Hainaut Picardie (Mons, Tournai ou Mouscron en fonction des inscriptions) et Namur. **Prix :** 815 EUR • **Prix membre MC :** 565 EUR • **BIM :** 290 EUR.

Infos et inscriptions : J&S HO, rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues • 071/54.84.02 • via mcho.jeunesseetsante@mc.be
Inscriptions directes en ligne sur le site www.jeunesseetsante.be

Énéo

Recherche professeur anglais

Le comité des ateliers Énéo de La Louvière recherche un professeur d'anglais pour animer 2 X 1h30 d'ateliers : un atelier anglais débutant et

un atelier anglais niveau 2.
Contact : Annette au 0472/26.34.84 • ateliers.eneo.lalouviere@gmail.com

Oenologie et dégustation

Nouvelle thématique proposée par les Ateliers Énéo de La Louvière. Cette initiation aura lieu le premier jeudi de chaque mois et sera animée par l'éminent oenologue Philippe du Bois d'Enghien. Programme : 45' de théorie et 45' de dégustation (3-4 vins

par séances). Nombre de participants limité à 15 personnes.
Dates : les jeudis 8 janvier, 5 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai et 4 juin 2015 de 18h30 à 20h
Lieu : locaux de la MC, rue du Marché à La Louvière (1^{er} étage)

Prix : vins compris, 12 EUR/séance ou 60 EUR/semestre, + cotisation annuelle Énéo de 9 EUR
Inscriptions : 064/23.64.14 le lundi de 9h30 à 10h30 • ateliers.eneo.lalouviere@gmail.com

Maîtrise senior en ordi

Dernier né des Ateliers Énéo de La Louvière, ce nouveau projet ne suit pas un programme établi à l'avance.

C'est le groupe qui propose les sujets à aborder et l'animateur Jean-Claude Watelet l'aide à répondre à ses attentes. Vous avez déjà quelques

notions en informatique, vous rencontrez parfois des problèmes, vous vous posez des questions, vous souhaitez aborder de nouvelles notions, rafraîchir d'anciennes ou vous perfectionner... alors cet atelier est fait pour vous.
Dates : tous les mardis matin de

9h30 à 11h30
Lieu : locaux de la MC, rue du Marché à La Louvière (3^e étage)
Prix : abonnement de 25 EUR pour 5 séances
Inscriptions : 0498/80.27.46 • ateliers.eneo.lalouviere@gmail.com

Ça s'est passé

Fêtes des enfants à la Mutualité

Les comités locaux ont débordé d'énergie ces dernières semaines. Et Saint Nicolas n'a pas chômé non plus, sa tournée commençant le dimanche 23 novembre par Soignies pour se terminer le 13 décembre à Anderlues.

Une chanteuse à Braine, un magicien à Jumet et à Gosselies, des musiciens à Trazegnies et Gilly, une conteuse à Saint Vaast... Des spectacles offerts par les différents comités qui ont ravi les plus pe-



tits jusqu'aux plus grands. Bravo aux comités pour l'organisation de tous ces spectacles originaux et de qualité. Merci enfin à Saint Nicolas qui était venu la hôte remplie de beaux livres pour enfants et de friandises.

ÇA SE PASSE

Ateliers parentalité "On ne naît pas parent, on le devient!"

Françoise Dolto

Si vous êtes parents d'adolescents (12-17 ans) ou de préadolescents (8-12 ans), l'ASBL Centre de Planning Familial "La Bulle" organise des "Ateliers Parentalité", animés par des professionnels du planning familial. Faites une pause, le temps d'une matinée et venez nous rencontrer avec d'autres parents pour échanger sur vos interrogations, partager vos ressentis et mobiliser vos ressources. Nous aborderons de manière ludique et interactive (vidéos, photos-langage, brainstorming, etc.) vos préoccupations et réfléchirons ensemble sur des théories fondées au sujet de la parentalité.

Dates : chaque atelier se déroule de 9h30 à 12h
Lundi 26 janvier, atelier 1 : Être parents aujourd'hui, un jeu d'enfants ?
Jeudi 2 avril, atelier 2 : Les limites, quelles sont les règles du jeu ?
Lundi 1^{er} juin, atelier 3 : Les "jeux" virtuels, ces envahisseurs !
Prix : 2 EUR par atelier ou 5 EUR pour le cycle de 3
Lieu : Centre de Planning familial "La Bulle", avenue Charles Delière 66 à 7130 Binche
Info et inscription : 0499/53.45.07 • parentalite@la-bulle.org (nom, prénom + atelier(s) choisi(s))
Nombre de places limité, clôture des inscriptions une semaine avant dates des ateliers

Recherche volontaires - ateliers cuisine et modules de calcul

Active dans la région de Charleroi pour la formation d'adultes, l'ASBL Chantier recherche une personne pour l'animation d'un atelier cuisine et une autre pour un module d'apprentissage du calcul. Vous êtes sociable et souhaitez partager votre savoir-faire dans ces matières ? Devenez volontaire chez Chantier! Défraiement accordé.
Contact : 071/29.88.48 • b.forget@eftchantier.be

Votre petit déjeuner? au lit? ou dans le fauteuil?

Dans nos magasins Qualias à Anderlues - Charleroi Courcelles - Gilly - La Louvière Montigny - Soignies
 0800/123.25
-15% sur les tables de lit
 Action non cumulable, valable du 1^{er} au 31 janvier 2015. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin. Photos non contractuelles.

Mutualité chrétienne Hainaut oriental
 Rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues
 Éditeur responsable : Jean-Michel Namurois
 Fax : 071/54.85.50
 E-mail : mcho@mc.be

Tél. 071/54.85.48

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-la via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7