

MOUVEMENT

La solidarité internationale, c'est l'affaire de tous

La moitié de l'humanité vit avec moins de 2 euros par jour. Plus de 800 millions de personnes souffrent de la faim. Les richesses se multiplient tandis que la pauvreté ne cesse d'augmenter.



Le Mouvement ouvrier chrétien (MOC) et 36 autres associations lancent la Semaine de Solidarité internationale citoyenne de Charleroi du 26 mars au 2 avril.

Les inégalités entre le Nord et le Sud n'ont jamais été aussi fortes. Alors que la mondialisation accroît l'interdépendance entre les pays et que des choix politiques et économiques mettent la planète en péril, la solidarité internationale est plus que jamais nécessaire. Celle que nous défendons se base sur le partage et la réciprocité, non sur l'assistance ou le paternalisme, et laisse les populations maîtresses de leur destin. Elle doit être portée par tous : associations, pouvoirs publics, entreprises, syndicats, citoyens... Elle prend différentes formes et ne se limite pas aux dons ou aux actions dans les pays en développement. Il est indispensable d'agir également sur les causes des inégalités au Nord comme au Sud. La solidarité internationale est un acte politique et réfléchi. C'est aussi une nécessité pour construire un monde plus juste !



>> Objectifs

Cette semaine de la solidarité a pour objectifs prioritaires d'amener les citoyens à mieux comprendre, analyser et critiquer leur environnement en participant à un programme varié et copieux comprenant conférences, projections de films, expositions, animations pédagogiques, etc. Face aux enjeux de la mondialisation, notamment dans le secteur de la santé, il faut mondialiser les réseaux de solidarité pour organiser la résistance et promouvoir une autre mondialisation centrée davantage sur le respect des droits humains les plus fondamentaux.

Les rencontres interculturelles peuvent nous enrichir et nous aider à réinventer des dynamiques sociales audacieuses, des solidarités de proximité, dans des sociétés où la solidarité érigée en système de sécurité sociale est devenue sans doute trop anonyme et parfois inconsciente.

A partir des échanges entre organisations, des liens se nouent entre les personnes. Marqués par un respect et une estime réciproques, ces liens sont source d'apprentissage et d'enrichissement mutuels. Ces réseaux de partenariat permettent d'inscrire la solidarité dans la durée, car la création d'un Mouvement est une démarche exigeante, qui demande du temps.

Dans chacune des Mutualités, un comité de partenariat peut être mis en place. Ce comité accompagne le projet, est associé à sa gestion, le fait connaître localement et organise des échanges entre la Belgique et l'étranger.

En suivant cette semaine riche en activités, le MOC de Charleroi-Thuin et ses partenaires vous invitent à construire la solidarité internationale.

Pour le programme complet : rendez-vous sur <http://www.solidarite-charleroi.org/> ou contacter Rudy PERES : 071/31.22.56



Avec la participation de

Mutualité chrétienne Hainaut Oriental
Rue du Douaire, 40 • 6150 Anderlues
Éditeur responsable : Jean Michel Namurois
Fax : 071/548.550
e-mail : anderlues@mc.be

Tél. 071 548 548

Gros plan sur

Twit, chat et poke chez les aînés

Cela fait à présent douze ans que la semaine numérique offre l'occasion unique de réfléchir, informer, sensibiliser et accompagner le public dans l'appropriation des technologies de l'information et de la communication (NTIC) qui révolutionnent petit à petit notre existence. Chaque année, cette semaine numérique reste un évènement incontournable à l'UCP, mouvement social des aînés, qui a décidé pour 2011 de mettre tout particulièrement l'accent sur la communication.

En effet, nous constatons une évolution considérable des possibilités de communication via internet et également l'apparition de réseaux sociaux comme "Twitter" ou "Facebook". Vous trouverez ci-dessous le détail du programme de la semaine numérique 2011 des trois régionales de l'UCP.

Les ateliers de l'UCP Charleroi

La communication via internet : courriel, chat...

- > Le **lundi 28 février** de 14h à 16h (ouvert aux non-membres)
- > Le **jeudi 3 mars** de 14h à 16h (ouvert aux non-membres)
- > Le **vendredi 4 mars** de 14h à 16h (ouvert aux non-membres)

Facebook : comment l'utiliser correctement ?

- > Le **jeudi 3 mars** de 9h à 12h. (ouvert aux non-membres)
- > Le **jeudi 10 mars** de 9h à 12h (ouvert aux membres)

Votre carte d'identité électronique... une petite puce aux grands pouvoirs

- > Le **lundi 28 février** de 9h à 12h (ouvert aux non-membres)
- > Le **mercredi 2 mars** de 9h à 12h (ouvert aux non-membres)
- > Le **vendredi 4 mars** de 9h à 12h (ouvert aux non-membres)
- > Le **lundi 7 mars** de 9h à 12h (ouvert aux membres)
- > Le **mercredi 9 mars** de 9h à 12h (ouvert aux membres)
- > Le **vendredi 11 mars** de 9h à 12h (ouvert aux membres)

Adresse : Locaux de la Mutualité chrétienne - chaussée de Lodelsius, 193 à Gilly.
Inscriptions obligatoires : Julie Paquet 071/54 84 10 ou julie.paquet@mc.be

Conférence

La régionale de Charleroi a également voulu se pencher sur le phénomène des réseaux sociaux et permettre, au travers d'une petite conférence-débat, de sensibiliser les jeunes comme les moins jeunes aux avantages et limites de ce type de réseau.

"Les réseaux sociaux"
Le **mercredi 2 mars** de 14h à 16h

Ouvvert à tous, jeunes et moins jeunes !



Les ateliers de l'UCP Thudinie

Communiquer avec Gmail et Skype

Le **lundi 28 février** de 9h30 à 12h.

Internet... organisateur d'escapades

Le **lundi 28 février** de 13h à 16h.

Votre carte d'identité électronique... une petite puce aux grands pouvoirs

Le **mardi 1er mars** de 13h à 16h.

S'informer avec Podcasting

Le **mercredi 2 mars** de 14h à 16h30.

Facebook

Le **jeudi 3 mars** de 9h30 à 12h30.
Le **jeudi 3 mars** de 13h30 à 16h30.

En 2011, ouvrons nos horizons aux logiciels libres !

Conscient que l'accès à l'informatique à un coût non négligeable pour certains, la régionale de Thudinie vous propose une initiation aux logiciels libres. Venez découvrir et apprivoiser ce type de logiciels entièrement gratuits et offrant les mêmes possibilités que les logiciels traditionnels souvent onéreux. Cette animation est le prélude au lancement d'un nouveau cycle d'ateliers pour la rentrée de septembre 2011.
Le **mardi 1er mars** de 9h30 à 12h.

Adresse : Local CYBER de la Mutualité chrétienne - Rue T'Serstevens 20 - 6530 Thuin.
Inscriptions obligatoires : Céline Pattyn 071/54.84.00 (de 9h à 12h) ou celine.pattyn@mc.be



Les ateliers de l'UCP du Centre

Facebook... comment l'utiliser correctement ?

Le **lundi 28 février** de 9h30 à 11h30.

L'ordinateur : un outil au service de vos photos numériques

Le **lundi 28 février** de 14h à 16h.

La messagerie instantanée : logiciel Skype et Windows Live Messenger

Le **mercredi 2 mars** de 9h à 12h.

Atelier GSM

Le **mercredi 2 mars** de 14h à 15h30.
Le **vendredi 4 mars** de 9h30 à 11h.

Le courriel

Le **jeudi 3 mars** de 9h à 12h.

L'échange de fichiers : textes, photos, vidéo...

Le **jeudi 3 mars** de 13h à 16h.

Adresse : dans les locaux de la Mutualité chrétienne, rue du Marché 2 à La Louvière.
Animations gratuites, inscription souhaitée : 071/54.84.05 ou 071/54.84.07, ucp.centre@mc.be.

L'UCP, mouvement social des aînés, a décidé de mettre l'accent sur la communication en 2011

A votre service

Passer la porte du service social

Les raisons de s'adresser au service social sont nombreuses et variées. A toute étape de la vie, des questions se posent. Des professionnels peuvent vous accompagner, vous aider à y répondre.

Quand il y a des problèmes de santé. Quand vous recherchez un lieu d'écoute, un lieu d'accompagnement. Quand vous cherchez un lieu d'information et d'orientation dans les domaines suivants : toxicomanie, deuil, difficultés scolaires, réinsertion professionnelle, difficultés financières... Quand vous éprouvez des difficultés dans les matières suivantes : allocations familiales, allocations handicapées, avantages sociaux... Voilà autant d'occasions qui peuvent vous amener à passer la porte d'un service social, dont les compétences ne s'arrêtent pas là.

Le service social, c'est aussi un service pension

A quel âge puis-je prendre ma pension ?

Où introduire ma demande ?
 Puis-je avoir un calcul prévisionnel ?
 Ma carrière est-elle suffisante ?
 Je suis séparé(e) ou divorcé(e), quels sont mes droits ?
 Puis-je encore travailler après ma prise de pension ?

Un service juridique

Pour un litige en matière :
 d'allocations familiales majorées,
 d'allocations aux personnes handicapées,
 d'aides sociales (CPAS),
 de maladies professionnelles,
 d'accidents du travail,
 de facturation de soins de santé.

Enfin, vous y trouverez aussi des conseils concernant la convalescence et la médiation de dettes.



Le service social est gratuit, ouvert à tous et agréé et subventionné par la Région Wallonne. Pour contacter le secrétariat central d'Anderlues, formez le 071 548 428. Vous pourrez aussi y obtenir la liste des permanences plus proches de chez vous, et les heures d'accès.

Ça se passe

Ateliers de prévention des maux de dos

L'anatomie du dos, les différentes douleurs et leurs traitements, les principes de base de la manutention seront les thèmes abordés lors des 6 ateliers animés par une équipe de professionnels (kinésithérapeutes, psychologue et diététicienne) spécialisés dans la prévention des maux de dos.

À l'initiative du comité local de la mutualité de Gilly et Charleroi, ce cycle aura lieu les mardis 1, 8, 15,

22, 29 mars et 5 avril de 19 à 20h30 au Relais du Ravel, 104 rue de la Station à Gilly.
PAF : 30 EUR pour les membres MC et 60 EUR pour les non membres, comprenant la formation et les sandwiches. Le nombre de places est limité !

Infos et inscriptions à Infor Santé : 071/54.83.18.



Reprise du challenge Promusport



C'est reparti pour 17 courses pour joggeurs débutants et confirmés, avec le traditionnel premier rendez-vous fixé lors du Grand Prix d'Anderlues, le samedi 5 mars. Au terme duquel les plus réguliers participeront au tirage au sort des nombreux lots mis en jeu.

7^{ème} Grand prix d'Anderlues

Samedi 5 mars. Départ à 15h des bâtiments de la Mutualité chrétienne, pour un parcours de 7,775 km légèrement vallonné par chemins campegnards et ruelles.

Inscriptions : 4 EUR sur place. Ravitaillement à l'arrivée. Remise des prix à 17h30. Très belle tombola des dossards et récompenses aux 3 premiers de chaque catégorie. Course parrainée. Pour les enfants : courses à partir de 16h30 (100 m - 200 m - 400 m - 1000 m), 1 EUR sur place.

Contacts : Yvon Doyen - 0498/775 477.

Di 27/03/2011	17 ^{ème} jogging des Waibes à Thuin
Sa 16/04/2011	16 ^{ème} jogging de la principauté à Chimay
Sa 07/05/2011	Jogging des Macarons à Beaumont
Me 11/05/2011	10 ^{ème} Récolilo à Lobbes
Sa 21/05/2011	Jogging des Crêtes du Hainaut à Hennuyères
Ve 17/06/2011	Jogging du Bois de Soleilmont à Wangenies
Sa 02/07/2011	4 ^{ème} Jogging de Casteau
Sa 06/08/2011	14 ^{ème} Jogging de "la Clermontoise" à Clermont
Di 28/08/2011	"Les 4 & 8 miles de Caterpillar" à Gosselies
Sa 15/10/2011	7 ^{ème} jogging d'Automne de Bonne Espérance
Sa 22/10/2011	Jogging du Val de Biesme à Aiseau
Ve 11/11/2011	22 ^{ème} Jogging de l'Armistice à Momignies
Sa 10/12/2011	Corrida de Noël à Neufvilles
Sa 17/12/2011	Corrida de Gerpinnes
Sa 14/01/2012	Relais des Tarés de Wangenies
Sa 25/02/2012	Portelette de Lobbes

Courir ici pour que ça marche là-bas



L'inscription au challenge permet de financer des projets de coopération internationale développés par l'ONG Solidarité Mondiale. Cadeau à partir de 7 participations et tombola lors de la remise des prix. Accessible aux enfants à partir de 4 ans et certains joggings aux personnes porteuses d'un handicap.

Règlement et bulletin d'inscription au service Promusport 071/54.83.17.
 www.promusport.be - promusport.anderlues@mc.be



LE MARCHÉ D'INFOR SANTÉ

Cannelle

///

En France, à la fin du XVI^e siècle, 67 % des recettes de cuisine contenaient de la cannelle.

La cannelle est une substance végétale aromatique provenant de l'écorce interne du cannelier, arbre originaire des régions tropicales de l'Asie. Cette écorce se roule en séchant au soleil et forme de fins rouleaux, le nom cannelle vient d'ailleurs du mot latin canna qui signifie "roseau".

La cannelle est une des épices les plus connues et les plus anciennes : jusqu'à la Renaissance elle figure parmi les objets précieux et coûteux, au même titre que les bijoux, les étoffes et l'or. Les caravanes de marchands la ramènent d'Orient par "la route de la soie". Seuls les nobles pouvaient en acheter, ils l'utilisaient essentiellement pour camoufler la mauvaise odeur des aliments avariés et éviter les intoxications potentielles !

Aujourd'hui, nous l'utilisons pour sa saveur chaude et entêtante qui fait merveille dans les desserts.

Antiseptique puissant, bactéricide, la cannelle a un effet antiviral et stimulant, on peut l'utiliser en tisane ou en décoction ou sous forme d'huile essentielle.



>> Il y a cannelle et cannelle...

La "vraie" cannelle (ou cannelle de Ceylan) est de couleur ocre et les bâtonnets, qui sont faits de fines couches d'écorce (environ un millimètre d'épaisseur), sont facilement friables. La cannelle de Chine est d'un rouge plus foncé, tirant sur le brun, et les bâtonnets sont plus grossiers et plus épais (quelques millimètres d'épaisseur), moins sucrés et un peu plus amers.

>> Conserver

Tant les bâtons de cannelle que l'épice moulue perdent rapidement leur arôme. Il faut donc en acheter en petite quantité et les conserver dans une boîte hermétique.

>> Cuisiner

On ajoute la poudre de cannelle à la fin de la cuisson, parce qu'elle devient amère quand elle cuit trop longtemps. Les bâtons, par contre, peuvent supporter une longue cuisson.

Chez nous, on l'utilise surtout dans les desserts : riz au lait, compotes, tarte aux pommes, tarte au riz, crumble, strudel... Elle fait partie des épices qui parfument nos spéculoos, biscuit et saveur vedette de ces dernières années qui fait entrer un peu de belgitude dans la gastronomie mondiale ! Elle entre aussi dans le pain d'épices qui, dans sa version originale, ne comprend que des ingrédients naturels et complets : farine de seigle, miel, lait, jaunes d'œufs et épices (graines d'anis et de coriandre, clou de girofle, muscade, cannelle, zeste d'orange et de citron).

Pour les plats salés, on la retrouve dans la composition de nombreux mélanges d'épices traditionnels : ras-el-hanout maghrébin, mélange berbère, garam masala indien, gâlat dagga tunisien, quatre-épices français et cinq-épices ou cinq-parfums chinois. Elle parfume les tajines, les sauces à spaghetti, les ragoûts, le chili (avec ou sans viande), etc.

>> Une recette de compote pour terminer

Mettre des pruneaux, des dattes et des abricots secs dans une casserole avec juste assez de thé pour couvrir. Ajouter de la cannelle et du zeste d'orange. Cuire 15 minutes. Laisser refroidir et garnir de pignons avant de servir.

A vos fourneaux et bon appétit.

// DOMINIQUE