

Animation locale

# Journée familles à Bois du Luc

Le samedi 4 juin de 9h à 17h, vous aurez l'embaras du choix. Visites culturelles, activités sportives, animations pour enfants... Un programme détente et découverte pour toute la famille, organisé et offert par les comités mutualistes locaux de La Louvière, Manage et Binche.

Activité culturelles et visites

**Découverte du terril de St Vaast**

- > Balade guidée avec un guide nature,
- > Marches organisées par Sport Seniors. Deux départs : 10h : 7 km et 14h : 4,5 km.

**Ecomusée et musée de la mine**

**Ecomusée :** site charbonnier, cour des ateliers, bureaux, châssis à molette... Musée vivant des activités de surface d'un charbonnage dans les années 1920. Départ à 10h, durée de la visite guidée : 2h.

**Musée de la mine :** ce musée présente une riche collection de documents, outils, photos, documentaires filmés... Il permet de comprendre les différents aspects de la vie du mineur et de sa famille. Départ à 14h, durée de la visite guidée : 1h30.

**Le canal du Centre et ses ascenseurs à bateaux**

**Nouvel ascenseur funiculaire** de Strépy-Thieu : visite guidée d'1h30, départ de Bois du Luc à 10h. Navette organisée.

**Les anciens ascenseurs hydrauliques :** petit train, salle des machines, balade en bateau sur le canal et passage d'un ascenseur. Visite guidée de 2h30, départ de Bois du Luc à 13h15. Navette organisée.

Animations

**Pour les enfants :** grimage et initiation cirque, parcours Yamakasi, spectacle de marionnettes à 11h et à 15h

**Concert apéritif** par la Fanfare royale de Graty à 12h au kiosque de Bois du Luc.

**Tournoi de mini-foot du quartier de Bois du Luc**

Tournoi pour adultes, enfants et pour personnes handicapées, organisé par les éducateurs du quartier. Samedi : tournoi des enfants et éliminatoires pour adultes. Dimanche : fin du tournoi et finale pour adultes.

Inscriptions des équipes au 064/27.81.73. avant le 20 mai.

Restauration à prix démocratique

Petit déjeuner solidaire Oxfam dès 9h.

Barbecue : pain saucisses de 12 à 14h.

Assiettes de fromage et baguette + sandwiches.

Durum Hallal aux terrains de foot.

//TOUT EST GRATUIT //

Adresse du jour : Salle Adamo au centre des carrés de Bois du Luc à La Louvière. Le nombre de places est limité pour les visites aux musées et le canal. Inscriptions souhaitées avant le 20 mai au 071/54.83.17 ou mcho.boisduluc@mc.be



VACANCES

Séjours Seniors Horizons

///

**>> Nieuport - Hôtel Sandeshoved, du 4 au 11 juin et du 20 au 27 août**

Voyages en car. Prix de base par personne (chambre double) : 499 EUR - possibilités en studio - non compris : les boissons hors repas à l'hôtel, les excursions et entrées. Lic. A5018

**>> Mariakerke - Centre Ravelingen, du 27 août au 3 septembre**

Déplacements en car. Prix par personne (chambre double) : 539 EUR - non compris : les boissons hors repas à l'hôtel, les excursions et entrées. Lic. A5018

**>> Escapade à Paris, du 9 au 10 juillet**

Déplacement en car. Prix par personne (chambre double) : 269 EUR - non compris : le petit déjeuner et le repas de midi du samedi, les boissons. Visites : samedi : musée du Louvre, repas du soir dans une célèbre brasserie parisienne - dimanche : découverte en car de Paris, découverte de Montmartre en petit train, repas à Montmartre et temps libre. Lic. : A5018

**>> Détente et découverte Bulgarie - La Côte du Soleil, du 19 au 26 juin**

Voyage en avion. Hôtel avec piscine face à la mer. Prix par personne (en chambre double) : 772 EUR - non compris : 4 repas de midi, les boissons. Excursions comprises : visite de la presqu'île de Nessebar - une journée dans un village typique bulgare avec promenade en charrette dans la campagne, rencontre avec les artisans du village, repas typique - une soirée chez les gitans avec repas compris. Lic. : 04216

**>> Bulgarie Thalasso en All Inclusive, du 14 au 26 septembre**

Station balnéaire d'Albena. Programme balnéo-curatif au centre thalasso Dobrudja - 2 x 5 jours de cure. Voyage en avion. Prix par personne (chambre double) : 990 EUR - non compris : le repas de midi du dernier jour - les excursions et les entrées lors des visites. Lic. : 04216

Les voyages proposés sont réservés aux membres de l'UCP. Si vous n'en faites pas partie, l'affiliation peut se faire lors de l'inscription. Tous ces voyages sont encadrés par des responsables Seniors Horizons en plus de guides locaux pour certaines excursions.

Pour la demande du programme détaillé de ces séjours ou inscription, vous pouvez contacter Seniors Horizons au 071/54.84.08.



TOURISME SPECIALISE POUR LES "+50"

Séjours Mutualité

## Garde Freinet en All Inclusive, du 4 au 13 juin

**Déplacement en car de jour.** A 30 km de St-Tropez au centre de vacances "l'Île en Forêt". Chambres de 1, 2 ou 3 personnes (avec douche, WC) réparties en petits pavillons. Restaurant, bar, terrasse, piscine, barbecue...

Prix par personne (en chambre double) : 908 EUR - non compris : repas de midi à l'A/R, les boissons hors centre, les excursions non reprises au programme. Excursions : St Tropez, St Raphaël, Bormes-les-Mimosas, Cannes, les îles de Lérins, St Honorat et Ste Marguerite - possibilité de marches et de randonnées accompagnées par des accompagnateurs chevronnés. Lic. A1294



SPECIAL 45<sup>ème</sup> ANNIVERSAIRE EXCEPTIONNEL !

## Alsace, du 14 au 17 octobre

**Notre invitation :** célébrer avec éclat ce jubilé.

Notre espérance : vous ravir par une organisation soignée.

Notre défi : avec vous, retrouver pendant 4 jours le vrai sens de la fête et de la découverte.

Prix par personne (en chambre double) : 447 EUR - non compris : petit

déjeuner du 1<sup>er</sup> jour, souper du dernier jour, boissons (à différents endroits). Excursions : dîner de gala à l'abbaye des Prémontrés à Pont-à-Mousson, escapade vosgienne avec repas en ferme-auberge, un dimanche festif avec le groupe folklorique "Arts et loisirs", dégustation de vins alsaciens, repas de midi à La Petite Pierre dans les Vosges du Nord au retour. Lic. : A1294



Pour obtenir le programme détaillé de ces séjours ou vous inscrire, contactez-nous au 071/54.84.08.

Bon à savoir

## Être accompagné à domicile

Il existe de nombreuses aides pour continuer à vivre chez soi quand la maladie, l'âge ou la perte de mobilité se fait sentir. Mais comment s'y retrouver ? La première aide imaginée par votre Mutualité est d'avoir regroupé l'information de l'ensemble de ces services en une seule brochure.

Les aléas de la vie peuvent avoir de lourdes conséquences sur votre autonomie, vos habitudes de vie et votre mobilité. Dans certains cas, il devient difficile de se débrouiller seul malgré le souhait de continuer à vivre chez soi, proche de son entourage familial. Parce que chaque personne est unique, la Mutualité chrétienne propose des services d'aide et de soins sur mesure et accessibles à tous.

All inclusive à domicile !

- Besoin de repas livrés à domicile et d'un bracelet "télé-assistance" ?
- Besoin de matériel médical ou d'un aménagement adapté de la maison ?
- Besoin de conseils, de soutien ou d'informations pour bénéficier des aides financières possibles ?
- Besoin d'une aide ménagère, d'une aide familiale, d'une garde malade ?
- Besoin d'une infirmière, d'une ergothérapeute, d'un kinésithérapeute ?
- Besoin d'un chauffeur-accompagnateur pour vous rendre à une visite médicale ou d'une coiffeuse à domicile ?
- Besoin d'une solution provisoire quand les aidants familiaux s'absentent ?

Que de questions se posent pour rester à la maison quand on ne peut plus tout gérer seul ! Les réponses à toutes ces questions sont désormais rassemblées dans un seul document.

"L'objectif premier est vraiment de rapprocher les différents services et intervenants au domicile, précise Christine Maton, responsable au sein du secteur médico-social, afin d'améliorer l'offre aux personnes et permettre ainsi d'apporter une réponse globale, cohérente et coordonnée. Et justement, nous ne diffusons pas cette brochure de façon traditionnelle, parce que nous souhaitons reprendre contact avec la personne pour faire un premier point avec elle et son entourage et l'accompagner dès les premières démarches."

Vous le voyez, votre Mutualité s'est entourée de collaborateurs compétents et expérimentés pour que votre retour ou votre maintien à domicile se déroule dans les meilleures conditions.

Si vous souhaitez recevoir cette brochure, il vous suffit de compléter le talon ci-dessous et de le renvoyer à



Coordination Aide et Soins à Domicile, rue de la Station 17 - 6540 Lobbes. N'oubliez pas de mentionner votre numéro de téléphone. Nos coordinatrices d'Aide & Soins à Domicile pourront, par la suite, vous recontacter afin de vous orienter au mieux dans les contacts à prendre et les choix à opérer.

COORDINATION AIDE ET SOINS À DOMICILE - RUE DE LA STATION 17 - 6540 LOBBES - TÉL. : 071/599.909.

Merci de me faire parvenir la brochure "Être accompagné à domicile. Des réponses à vos questions, des spécialistes à votre service"

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

N° de téléphone :

Etudiants

## Du tonus pour ton blocus !

Pour les étudiants du supérieur, "C'est fini de rire" comme on dit. L'heure du blocus a sonné ! Comment organiser son temps et faire face au stress ? Jeunesse & Santé, avec le soutien de la Mutualité chrétienne, propose des réponses... grâce à son kit "Starting Bloque" et au site internet [www.startingbloque.be](http://www.startingbloque.be).

- Créé par des jeunes pour des jeunes, le kit "Starting Bloque" regorge de trucs et astuces pour traverser la bloquer le plus sereinement possible :
- > Le **planning d'étude** à afficher et... à remplir.
- > Le **livret "Ta bloquer, mode d'emploi"** : une mine d'or de principes faciles qui rendent le travail efficace et agréable.
- > Le **"Bloquer-note"**, pour jeter des idées, pour noter une définition...
- > Un **dialogueur** : un panneau pour communiquer avec ses supporters !

> Un carton à accrocher à la porte : d'un côté "Je bloquer" et de l'autre "Je débloquer", histoire de prévenir les visiteurs de son état d'esprit !

Les étudiants qui souhaitent se procurer le kit "Starting Bloque" peuvent l'obtenir sur simple demande au 0800 10 9 8 7 (numéro d'appel gratuit de la Mutualité chrétienne) ou en complétant un formulaire via le site [www.startingbloque.be](http://www.startingbloque.be).



[www.startingbloque.be](http://www.startingbloque.be)

Le kit, c'est aussi un site ! [www.startingbloque.be](http://www.startingbloque.be) est le prolongement de la version papier, qu'il vient enrichir. Ludique et interactif, le site propose à l'étudiant une cascade d'informations : des recommandations à garder en tête la

veille de ses examens, un espace détente avec des idées recettes faciles, une série de liens sur la bloquer, la possibilité d'envoyer un e-mail d'encouragement à ses amis, mais aussi des conseils pour bien négocier l'arrivée des résultats.

ÇA S'EST PASSÉ

### Des médaillés souriants

C'était au tour des membres des régions de Farciennes et Nalines d'être remerciés pour leur 50 ans d'affiliation et plus à notre Mutualité. Dans une ambiance toujours détendue et familiale, parfois teintée d'émotion, chacun est reparti décoré de sa médaille de la solidarité mutualiste. "Une fidélité indispensable à l'évolution de nos projets et de notre Mutualité", comme le soulignait JM Namurois, directeur régional.



### Un tour à Eifel...

Si le jeu de mots est facile, le parcours l'était parfois un peu moins pour les 40 randonneurs de Promusport, partis mi-avril à la découverte des hauts plateaux de cette belle région située à la frontière allemande. Un soleil radieux, des paysages parfois sauvages, des moutons en liberté et une petite bière locale pour parachever cette journée au grand air.

**QUALIAS**  
www.qualias.be

**Tensiomètre OMRON M6 Comfort**

**NEW**

- > Brassard préformé
- > Détection de pulsations irrégulières
- > Détection de mouvement
- > Mémoire

**115€ 85€\***

**OMRON**  
www.msh.be

Liste des magasins [www.qualias-ho.be](http://www.qualias-ho.be)

Courcelles	071/468 151	Châtelet	071/382 037
Charleroi	071/302 772	Montigny-Le-Tilleul	071/519 000
Soignies	067/645 826	La Louvière	064/222 560
Lobbes	071/548 376	Leval-Trahegnies	064/342 409
Chimay	060/414 029	Nalines-Gerpinnes	071/228 229

**QUALIAS**  
Bandagisterie • Matériel d'aide & de soins

\*Recupel et tva inclus. Offre réservée aux membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

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

**Tél. 071 548 548**