

ÇA SE PASSE

5^{ème} brocante de la solidarité avec le Mali

Le dimanche 29 mai de 6h à 17h à la Mutualité d'Anderlues
Vous pouvez apporter votre contribution à la réussite de cette activité :

- > en louant un emplacement et vendant à votre profit,
- > en faisant don au comité de partenariat de tous les objets dont vous souhaitez vous défaire : ils seront vendus lors de la brocante au bénéfice des projets du comité,
- > en venant chiner lors de la brocante, en n'oubliant pas de consommer au bar et au stand "petite restauration".

Tous les bénéfices serviront à mener les nombreux projets de développement entrepris avec la Mutualité malienne. Petit déjeuner solidaire de 7h à 10h. Emplacement à 1,50 EUR le mètre courant.

Infos et réservation au 0495/59.70.96 après 16h.



45^{ème} Tour Saint Jean, autrement !

Vous avez raté les tours précédents ? Voici l'occasion de vous rattraper...

Principalement pour les Gosseliens, le dimanche 26 juin sera l'occasion de perpétuer cette tradition, une procession à l'origine pour implorer la protection de Saint Jean Baptiste, saint patron de leur paroisse. Et si vous avez envie d'accompagner la procession, mais que pour vous marcher n'est plus possible, pourquoi ne pas vous laisser emmener en joëlette ? Ce sera possible pour les personnes à mobilité réduite grâce au comité local de la Mutualité chrétienne de Gosselies qui vous propose de participer au Tour autrement.

Autres infos et inscriptions au 0478/902.775 ou à anne.colicis@mc.be

Fête du RAVeL à Gilly

Le samedi 28 mai de 10 à 18h
10h marche guidée (+/- 6 kms) avec le club "les Godillots" de l'UCP
11h apéritif en musique
12h restauration sous réservation (0496/647.170) : tomates crevettes ou filet américain - frites - crudités (10 EUR) ou assiette tomates mozzarella pains (5 EUR)
15h danses rythmiques et acrobatiques par le groupe "Cleeleading"
15h30 danses "Zumba" avec Michel Tungu
16h chants du folklore italien par le groupe "Aurea Popularis"
16h45 en clôture, concert de Claudio Picarella
Activités permanentes : voiture tonneau (sécurité routière), mur d'escalade, chateau gonflable, grimage, jeux anciens, animation par les clowns fous, initiation à la pétanque.
Petite restauration (pain brochette, hot-dog, pâtisserie) et bar permanent.
Stands de la Mutualité chrétienne et du cercle d'histoire de Gilly.
Adresse du jour : Relais du Ravel - Place Saint-Pierre - 6060 Gilly.
Infos : 0492/66.00.35.

OFFRE D'EMPLOI

Devenez accueillant(e) d'enfants

Le Cerf-volant, service d'accueillantes conventionnées recrute des accueillantes.
Vous aimez travailler avec des enfants entre 0 et 3 ans ? Vous souhaitez travailler à votre domicile ? Vous êtes motivé(e) et dynamique ? Vous habitez dans les entités d'Erquennes, d'Estinnes, d'Ham-Sur-Heure/Nalines, Lobbes ou Merbes ? Vous avez un diplôme donnant accès à la profession ou vous êtes disposé(e) à suivre une formation reconnue par l'ONE ?
Intéressé(e) ? Contactez le Cerf-volant au 071/59.42.47 ou via cerfvolant.viefeminine@gmail.com

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

Info mutualité

Entre 18 et 25 ans, tout le monde y passe !

Vous êtes affilié(e) en tant que personne à charge et vous venez de décrocher un emploi, ou vous percevez des allocations de chômage depuis peu ? C'est le moment de vous inscrire à la Mutualité. Une démarche simple et incontournable pour assurer une couverture complète de vos soins de santé et profiter des nombreux avantages et services de la MC.

Qu'est-ce qui change ?

Comme lorsque vous étiez personne à charge, vous percevez des remboursements pour vos frais médicaux (visites chez le médecin, soins dentaires, achat de médicaments, hospitalisation, etc.). Votre inscription en tant que titulaire vous permettra aussi d'être indemnisé par la Mutualité en cas d'incapacité de travail pour raisons de santé.

Quels avantages ?

Au fil du temps, la MC a développé une série d'avantages et de services qui correspondent aux besoins de jeunes. Jugez plutôt :
> 35 euros par an pour les moins de trente ans qui font du sport régulièrement,
> 36 euros par an dans les frais de contraception,

- > Une assistance médicale complète en cas de voyage à l'étranger, partout dans le monde,
- > Une assurance hospitalisation déjà comprise dans la cotisation pour éviter les mauvaises surprises.

Le tout pour une cotisation minimale de 9 euros par mois ! (14 euros pour un ménage).

Une démarche simple et incontournable pour assurer une couverture complète de vos soins de santé.

Comment faire ?

Rien de plus simple : surfez sur www.mc.be, cliquez sur "Devenir membre" et remplissez le formulaire. Vous recevrez alors rapidement un bulletin d'inscription à renvoyer complété et signé.

Pour plus d'infos sur les avantages et services de la MC, surfez sur www.mc.be, rubrique "Assurance complémentaire".



Contactez aussi la MC par téléphone au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou rendez-vous à la permanence de votre choix.

Offre de collaboration

Sports Seniors Thudinie recherche des moniteurs

Pour le mois de septembre, notre club de stretching à Erquennes recherche un professeur pour assurer 2 heures de cours/semaine, les lundis matins de 9h45 à 10h45 et de 11h à 12h.
Vous voulez transmettre vos connais-

sances en éducation physique et procurer à nos aînés un peu de bien-être en toute convivialité ? N'hésitez plus et rejoignez l'équipe de nos moniteurs sportifs. Conditions : être diplômé en éducation physique ou en kinésithérapie.

Infos sur les modalités pratiques et le défraiement auprès de Chantal Daem - Permanente Sports Seniors Cercle Régional de Thudinie au 071/54.84.01, chantal.daem@mc.be ou 40, rue du Douaire - 6150 Anderlues.

Ça se passe

Charleroi Ville Santé

Vous habitez Charleroi et vous souhaitez connaître ce qui est mis en place pour améliorer la qualité de votre vie ?

L'équipe de l'Echevinat de la Santé vous invite à son 3ème Forum "Charleroi Ville Santé", le jeudi 9 juin, de 8h30 à 13h, à Marchienne-au-Pont.

8h30 : Accueil des participants
9h : Mot de bienvenue et présentation du programme de la matinée suivi du court métrage "quand sur ma ville..." édité par la Région wallonne et le CPAS de Charleroi
9h15 : Intervention de Monsieur Bernard Ballons, Echevin de la Santé à Charleroi et d'Aurélié Pitsinos, Coordinatrice du projet «Charleroi Ville Santé», sur le concept de "transversalité". Illustration par un projet concret d'un "indicateur bien-être".
9h30 : Présentation par Martine Bantuelle de l'asbl "Santé Communautaire Participation" de l'outil "Lentille ISS" - un support d'évaluation de la prise en compte des inégalités sociales de santé dans les projets.

10h : Ouverture du débat et présentation des 3 ateliers, projets luttant contre les inégalités sociales de santé :
> L'accès aux soins de santé
> La santé au travail
> L'alimentation comme vecteur de bien-être
10h30 : Pause
10h45 : Ateliers

Le forum sera suivi d'un lunch "sandwiches santé". Entrée gratuite.
Adresse du jour : Maison pour Associations, 80 route de Mons à 6030 Marchienne-au-Pont.



Pour toute information complémentaire et inscriptions, contactez Aurélie Pitsinos : 071/86.30.01

Le service Infor Santé de votre mutualité est bien sûr impliqué dans la dynamique Charleroi Ville Santé. Dans un prochain numéro nous aurons donc l'occasion de revenir plus en détails sur cette démarche, d'en faire l'histoire mais sur surtout d'en présenter les enjeux et déjà quelques avancées.
Pour toute autre question : Infor Santé 071/54.83.18.

Festivals d'été

Chant, tango et Liszt au Juillet Musical d'Aulne



Pour sa 29^{ème} édition, c'est de nouveau un programme tout en émotion, qualité et découverte qui fera résonner le site de l'ancienne abbaye cistercienne du vendredi 1^{er} au dimanche 10 juillet.

C'est désormais une tradition du festival, en concert d'ouverture, vous accueillerez un Lauréat de la session chant du Concours Musical International Reine Elisabeth 2011, perpétuant ainsi une vieille amitié entre le Juillet Musical et ce prestigieux concours. L'Ensemble Soledad animera une soirée à la saveur du tango et vous fera chavirer aux rythmes sud-américains langoureux. L'Orchestre Royal de Chambre de Wallonie fera une nouvelle escale à Aulne et nous proposera une œuvre rarement à l'affiche : le concerto pour violon et piano de Félix Mendelssohn, interprété par Augustin Dumay et Dominique Cornil. Parmi les compositeurs jubilaires en 2011, hommage à Franz Liszt avec l'exécution des deux concertos pour piano par le brillant pianiste Roberto Giordano, accompagné par la Chapelle Musicale de Tournai. Enfin, la musique de chambre ne sera pas en reste, avec le magnifique trio à clavier constitué par Véronique Bogaerts, Marie Hallynck et Jean-Claude Vanden Eynden. Et en clôture, vous participerez à une promenade sur le site d'Aulne, avec des concerts simultanés dans trois lieux. Avec un programme de musique Klezmer par le quatuor Krupnik, la découverte du talentueux saxophoniste Simon Diricq, et une plongée dans le folklore tzigane avec un duo décoiffant de cymbalum et de violon.

Tout au long du festival, bar et petite restauration de qualité. Autres infos pratiques et programme détaillé du festival sur www.j-m-a.be.

Vendredi 1^{er} juillet à 20h

Récital chant et piano par un lauréat du Concours Reine Elisabeth 2011

En Concert d'ouverture, un Lauréat de la session chant du Concours Musical International Reine Elisabeth 2011, perpétuant ainsi une vieille amitié entre le Juillet Musical et ce prestigieux concours.

Samedi 2 juillet à 20h

Saveur du tango et des rythmes sud-américains par l'Ensemble Soledad

Dimanche 3 juillet

À 10h30 et 12h : Messe des Artistes + Concert de midi par le Choeur Polyphonia de Bruxelles et par l'Orchestre Royal de Wallonie. À 17h : l'Orchestre Royal de Chambre de Wallonie, direction et violon Augustin Dumay et piano Dominique Cornil.

Vendredi 8 juillet à 20h

Lisztomania par l'Orchestre de la Chapelle Musicale de Tournai. Concerto n° 1 et n° 2 de Liszt pour piano et Symphonie de Prague de Mozart.

Samedi 9 juillet à 20h

Le trio à clavier. Des œuvres de Haydn, Smetana, Jongen et Ravel par Véronique Bogaerts, Marie Hallynck et Jean-Claude Vanden Eynden

Dimanche 10 juillet à 15h, 16h30 et 18h

Concert Promenade sur le site d'Aulne

Le duo saxophone & piano par Simon Diricq (1er Prix du Concours International Adolphe Sax 2010) et Flavien Casaccio.

Le quatuor Krupnik, ensemble Klezmer (musique traditionnelle juive). Duo de cymbalums : Liszt - Brahms - Chopin - Debussy - folklore hongrois et roumain.

Concours

Votre mutualité participe à cet événement culturel régional et vous offre la possibilité de gagner des places.

Choisissez le concert souhaité, un maximum de deux places par ménage. Tirage au sort si le nombre de réponses dépasse le nombre de places disponibles. N'oubliez pas d'indiquer votre numéro de téléphone et votre adresse mail !

TALON RÉPONSE

À RETOURNER AVANT LE 15 JUIN À : MUTUALITÉ CHRÉTIENNE - SERVICE COMMUNICATION - DOMINIQUE GOMRÉE - RUE DU DOUAIRE 40 - 6150 ANDERLUES.

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Je choisis 1 concert :

- le 2/7 - Soledad (60 places disponibles)
- le 8/7 - Litz (40 places disponibles)
- le 9/7 - musique de chambre (40 places disponibles)
- le 10/7 - concert promenade (60 places disponibles)

Je souhaite : place(s) (maximum 2 par ménage)

Mon n° de tél :

Adresse mail :

Du blues, du blues, du blues

Le samedi 11 juin, rendez-vous à Montignies-sur-Mississippi et ses champs de coton. Pour la 15^{ème} édition, la Nuit du Blues accueillera des musiciens venant de Belgique comme des Etats-Unis. Les six groupes à l'affiche se succéderont dès 13h30 sous le chapiteau planté à l'Ecole Clinique Provinciale, 102 rue de la Paix à Montignies-sur-Sambre. Entrée : 20 EUR ou 15 EUR en prévente.

Tout le programme + infos sur www.freewebs.com/nuitdblues/



Contactez-nous

Mutualité chrétienne du Hainaut Oriental

Siège central : 071 548 548 - anderluesmnc.be - www.mc.be
Centre d'appels : 0800 10 9 8 7

Aide & Soins à Domicile Hainaut Oriental

Aides familiales, aides ménagères, gardes malades, soins infirmiers et coordination des soins :

071 599 666 - hainaut.oriental@fasd.be - www.fasd.be

Gardes d'enfants malades ou Handicap Répit :

071 599 900 - soi.enfantmalade@fasd.be

Télévigilance : 081 412 929

Qualias (anciennement Espace Solival)

Location et vente de matériel d'aide et de soins : 071 599 662
Orthèse, prothèse et bandagisterie : 071 468 151

Magasins d'optique Optirou

Charleroi : 071 304 000 La Louvière : 064 222 430 Seignies : 067 645 827

LE MARCHÉ D'INFOR SANTÉ

Le persil, un arôme d'avance ...

/// Qu'est-ce qui contient plus de vitamine A que la carotte, de vitamine C que l'orange, de calcium que le lait et de fer que le foie ? Le persil ! A consommer sans modération si nous voulons bénéficier de toutes ses qualités. Fini de l'utiliser uniquement comme déco !



Le persil viendrait du bassin méditerranéen et des régions avoisinantes et aurait été domestiqué dans le Sud de l'Europe, probablement en Sardaigne. On le consommait il y a au moins 5000 ans. Les Grecs et les Romains le cultivaient au début de notre ère. Les Grecs offraient des chapelets faits de ses feuilles aux athlètes vainqueurs des jeux et ils en fabriquaient des couronnes pour leurs morts.

Il existe différentes variétés de persil. Le persil commun, ou persil plat : ses feuilles sont plates et peu découpées. C'est le plus parfumé. Le persil frisé (frisé vert foncé) : ses feuilles sont découpées et il est très vert. Il est moins goûteux, moins parfumé que le persil plat.

>> Achat et conservation

Le persil s'achète toujours en bouquet. Il faut veiller à ce que les tiges soient sèches, non ramollies par un séjour dans l'eau. Les feuilles doivent être bien vertes sans flétrissures jaunes. Le persil se conserve dans un verre d'eau, au frais, ou bien dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il se congèle très facilement, ciselé dans un bac à glaçons avec un peu d'eau ou bien en feuilles, étalées dans un papier aluminium. Le persil séché a fort peu de saveur et prend vite un goût de foin. Si vous le cultivez, récoltez en prenant les feuilles se situant sur le pourtour du plant, ce qui permet à ce dernier de se régénérer grâce aux jeunes feuilles du centre.

>> Usages culinaires

Le persil se cisèle. Le hachage lui fait perdre son arôme, on utilise aussi bien les feuilles (pluches) que les tiges. Vous pouvez le préparer à l'avance mais aux 3/4 seulement et terminez juste avant de servir. Ajoutez-le 30 secondes avant la fin de la cuisson des sauces et plats mijotés.

Bouquet garni : il se compose de trois brins de persil, d'une branche de laurier et d'un brin de thym que l'on attache ensemble avec une ficelle de boucher. Il aromatise soupes, ragoûts et autres préparations culinaires.

Persillade : elle est composée à parts égales de persil et d'ail hachés. Elle s'ajoute en fin de cuisson aux plats de bœuf ou d'agneau grillé, au poisson frit, au poulet ou aux légumes.

Gremolata : composé à parts égales d'ail, de persil, de zeste de citron et de zeste d'orange hachés, il accompagne traditionnellement l'osso-buco, mais convient à tout autre plat de viande braisée. On ne l'ajoute qu'à la fin de la cuisson.

Dans la sauce pesto, remplacer le basilic par du persil. Le taboulé libanais constitue l'une des meilleures manières de consommer de bonnes quantités de persil. Après un repas fortement ailé ou épicé, mâcher quelques brins de persil pour rafraîchir l'haleine.

Vocabulaire : si on vous parle de persil arabe, il s'agit de coriandre. Le persil suédois ou russe, c'est l'aneth.

Selon l'usage, bon appétit les amis

// DOMINIQUE