

ÇA SE PASSE

L'avenir appartient aux enfants épanouis ! **Altéo**

Conférence le mardi 13 septembre de 19h30 à 22h au Salon d'Hiver (château Beauregard) - rue de Lobbes 2 à Thuin.

Comment accompagner les enfants dans l'émergence et la satisfaction de leurs besoins en évitant de leurs transmettre nos propres croyances et limitations pour qu'ils deviennent des adultes libres et responsables ? Par Laurence Legrand, psychologue, formée à l'Approche de l'alignement. Entrée gratuite.

Infos et inscription auprès de Altéo - Martine Durieux : 071/54.84.33 ou martine.durieux@mc.be

Marchons solidaires !

Associez sport, culture et solidarité... le dimanche 25 septembre.

La circonscription mutualiste de Chimay-Momignies et la régionale de l'UCP - mouvement social des aînés - Thudinie vous invitent sur les chemins de Macquenoise. Au départ du poste frontière de Courquain, lieu de tournage du film "Rien à déclarer", les circuits de 5 et 10 km vous permettront de découvrir cette région limitrophe de la France. De 9 à 14h. Cette année, cette marche aura également un double caractère "humanitaire" puisque ses profits serviront à alimenter notre canotte en faveur du Mali et qu'elle mettra à l'honneur la campagne "La santé, un droit pour tous !"

PAF : 3 EUR et 1 EUR pour les enfants de moins de 12 ans. Infos : 071/54.84.00 ou ucp.thudinie@mc.be

75 ans des OPAC

Le samedi 24 septembre 2011 à Hanzinelle.

En 1935, une groupe de bénévoles crée les "Oeuvres de plein air de Charleroi". L'activité principale consiste, à l'époque, en la gestion d'une plaine de jeux située à Marcinelle qui rassemble les enfants de la région de Charleroi à la santé fragile. Ensuite, les OPAC élisent domicile auprès de la Communauté éducative Pierre Harmignie (CEPH) à Hanzinelle. Malgré les changements de la société, des bénévoles et des professionnels poursuivent l'objectif initial : œuvrer pour le bien être physique, moral et spirituel des enfants. Pour fêter son 75^{ème} anniversaire, le 24 septembre à Hanzinelle, l'OPAC invite tous ceux et celles qui ont été à la plaine (enfants ou animateurs). Au programme : de 14 à 16h : balade en vélo à la (re)découverte des environs d'Hanzinelle, de 14 à 17h : animation des jeunes de 7 à 77 ans, cocktail anniversaire à 17h suivi d'un super porchetta dès 18h30 et d'une soirée festive.

Infos et inscriptions : CEPH, 45 rue du Donveau à 5621 Hanzinelle - 071/68.80.18.

Séjour Mutualité

L'Alsace du 14 au 17 octobre 2011

Il était une fois... une belle histoire qui débuta en octobre 1966. Quarante-cinq ans plus tard, la Mutualité chrétienne vous propose de vivre cet anniversaire des vendanges. Il reste quelques places...

Notre invitation : célébrer avec élocat ce jubilé. Notre espérance : vous ravir par une organisation soignée. Notre défi : avec vous, retrouver pendant quatre jours le vrai sens de la fête et de la découverte. Au programme : dîner de gala à l'abbaye des Prémontrés à Pont-à-Mousson, escapade vosgienne avec repas en ferme-auberge, dimanche festif à Dorlisheim avec la messe folklorique pour les amateurs, dégustation de vins alsaciens et repas

animé par les musiciens et danseurs du groupe folklorique "Arts et loisirs", et en final incontournable, le repas de midi à La Petite Pierre dans les Vosges du Nord.

Prix par personne (en chambre double) : 447 EUR - non compris : petit déjeuner du 1^{er} jour, souper du dernier jour, boissons (à différents endroits). Acompte : 112 EUR. Supplément single : 70 EUR (en nombre limité).



Lic. : A1294

Programme détaillé du séjour et inscription : 071/54.84.08.

Bon à savoir

Oser demander de l'aide

"Alors qu'avant j'aimais mon boulot, je n'y vais plus aujourd'hui avec le même plaisir."

"Je me mets en colère contre mon entourage pour un rien et je n'arrive pas à faire autrement."

"La vie en famille n'est plus vivable : nous ne communiquons plus sauf pour se disputer ; les enfants s'enferment dans leur chambre en rentrant de l'école."

"J'en ai marre de croire que je ne suis pas capable de réaliser ce que je voudrais dans ma vie. Je souhaite enfin être heureux."

"Mon mari et moi nous disputons souvent et sur les mêmes sujets. La vie en couple est quasi inexistante aujourd'hui."

"Mon enfant ne semble pas heureux : il pleure pour un rien et se met vite en colère. Je ne sais plus quoi faire pour l'aider."

"J'ai perdu ma mère récemment et je n'arrive pas à y faire face."

Voici les demandes qui arrivent dans les centres de planning familial. Des psychologues y accueillent les publics de tout âge, de l'enfance au troisième âge, en passant par les adolescents, les adultes, les couples et les familles. Les personnes qui y viennent se retrouvent généralement face à des difficultés qu'elles n'arrivent plus à gérer et elles souhaitent comprendre pourquoi elles en sont arrivées à ce point. Venir demander de l'aide est déjà un grand pas vers le mieux-être. C'est un signe que la situation ne convient plus et qu'il est temps de réfléchir à faire autrement.

Même s'il est clair pour la personne qui consulte qu'elle a besoin d'aide, il est également normal que sa demande ne soit pas facile à définir. Car plus on est impliqué dans une situation problématique, moins on y voit clair. Un premier entretien (gratuit) permettra de comprendre

la situation et les attentes. A l'issue de cet accueil, un rendez-vous sera fixé avec un psychologue. La durée et la fréquence des séances de psychothérapies varient en fonction de la demande de la personne et de la manière de travailler du psychologue. Les thérapies individuelles se déroulent généralement toutes les semaines ou tous les 15 jours. Quant aux thérapies de couples ou familiales, elles peuvent être plus espacées (tous les 15 jours à tous les mois). Le nombre de séances n'est en général pas fixé au préalable, mais la fin de la thérapie peut être discutée à tout moment avec le psychologue. La personne qui consulte reste libre d'arrêter quand elle le souhaite. Un dernier entretien est toujours prévu pour discuter de "l'après-psychothérapie" et pour se dire au revoir.

Consultation < 21 ans : 7 EUR pour les membres MC, 10 EUR pour les non membres.
Consultation > 21 ans : 13 EUR pour les membres MC, 19 EUR pour les non membres.
Consultation en couple ou famille : 19 EUR pour les membres MC, 28 EUR pour les non membres.

Infor Santé

Bien manger, bien-être, bien bouger ! Samedi, et vous ?

Le comité local de la Mutualité chrétienne de Gosselies et le service Infor Santé vous proposent deux samedis de bien-être.

Qu'est ce qui cloche dans mon assiette ?

Le samedi 1^{er} octobre de 10h30 à 13h, conférence - dégustation animée par Céline de Sart, nutritionniste.

Les bases d'une alimentation équilibrée. Pourquoi ai-je pris du poids ?



Quelles sont les erreurs fréquentes ? Trucs et astuces pour maigrir. Questions - réponses et jeu diététique. Le tout suivi d'une dégustation de plats créatifs et légers. Et si vos enfants vous accompagnent, nous leur réservons un atelier cuisine sur mesure ! Où ? Salle paroissiale de Pont-à-Celles, Clos du Prieuré, place Communale 2 à 6230 Pont-à-Celles.

Ateliers cuisine, couleurs et sports

Le samedi 15 octobre de 13h00 à 17h, après-midi de bien-être, détente, découverte et bonne humeur en famille ou entre ami(e)s !

Deux ateliers "couleurs" (de 13h30 à 15h et de 15h30 à 17h) : êtes-vous printemps, été, automne ou hiver ? Cette analyse consiste en une série

de tests successifs dont les résultats, ensuite rassemblés, vous entraînent progressivement sur la piste des couleurs qui vous mettent en valeur.

Deux ateliers culinaires (de 13h30 à 15h et de 15h30 à 17h) : pour les parents : des recettes faciles à réaliser, légères et savoureuses... Pour les enfants : des recettes gourmandes riches en vitamines... de quoi épater vos invités lors de vos prochains dîners !

Découvertes sportives : tir à l'arc, jeux en bois, relaxation...

Prix : 5 EUR par atelier (10 EUR pour non membre) et accès gratuit aux activités sportives. Où ? Ecole Sainte Anne, Rue Circulaire, 5 à 6041 Gosselies.

Infos et inscriptions au 071/54.83.40.

QUALIAS
www.qualias.be

Profitez de votre salle de bain en toute sécurité

- > SIÈGE DE BAIN ALIZÉ
 - Système de rotation sécurisé
 - Assise et dossier ergonomiques
 109,9 € → 85 €
- > REHAUSSEUR WC AQUATEC
 - Ajustable en hauteur
 89 € → 65 €
- > TABOURET DE DOUCHE
 - Ajustable en hauteur de 38 cm à 55 cm
 - S'utilise dans une douche ou un bain
 45 € → 35 €

Liste des magasins

Courcelles	071/468 151	Montigny-Le-Tilleul	071/519 000
Charleroi	071/302 772	La Louvière	064/222 560
Soignies	067/645 826	Anderlues	071/548 395
Chimay	060/414 029	Nalines-Gerpinnes	071/228 229
Châtelet	071/382 037		

Promotion valable du 01 au 30 septembre 2011. Les prix s'entendent TVA incluse.

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

Mouvements

Bouger, apprendre, réfléchir, se distraire, nouer des liens...

Les mouvements de la Mutualité chrétienne font aussi leur rentrée. Et voici un aperçu du programme de leurs différents clubs et groupes.

Promenade des échelles - Vallée de la Semois

Le samedi 17 septembre 2011, vertige, dénivelés et superbes panoramas au cours d'une rando de 14 km dans les Ardennes, à déconseiller

aux personnes éprouvant des difficultés physiques. Rendez-vous à 9h45 sur la place de l'église de Poupehan (pas de transport organisé mais possibilité de co-voiturage). **Prix** : 5 EUR ou 3 EUR

pour les membres MC.

Inscription avant le 12 septembre au 071/54.83.17 ou promusport.anderlues@mc.be

Avec l'UCP, il n'y a pas d'âge pour apprendre !



L'UCP, mouvement social des aînés, sonne le rappel de la rentrée. Voici le programme proposé à tous les aînés pour acquérir et/ou partager des connaissances au sein d'un groupe de même âge.

Atelier créatif
Infos : Jacqueline Verzwymelen 0495/2705.38.

Cuisine
Un mercredi par mois, rue Jean Lip-sin 5 à Lodelinsart.
Infos : Jacqueline Verzwymelen 0495/2705.38.

Toutes ces activités (sauf l'atelier cuisine) ont lieu à la Chaussée de Lodelinsart, 193 à Gilly Haies

Du sport pour donner du ressort à votre bien-être !

Les clubs Promusport en activité dès septembre 2011.

Gymnastique Estinnes

Salle "La Muchette" à Estinnes-au-Mont
Gérard Sadones 064/36.80.21 - sadegerard@skynet.be - Gilberte Delrue 064/34.16.69

Gymnastique Mauraage

Salle de gymnastique de l'école communale de Mauraage
Carmen De Ronchi 064/67.69.44 - Marie-Claire Waterlot 064/33.66.64

Gymnastique Casteau

Ecole communale, rue de l'Agace
Annie Cantigniaux 065/72.43.58

Les Sauterelles

Gymnastique d'entretien en mu-

sique. Salle de gymnastique "Petit Collège" rue des Masures à Binche
Françoise Fontejne 064/36.95.03

Les marcheurs de Promusport HT063 - Anderlues

Christiane Ophals 067/55.43.71 - choblc@skynet.be

Osrose Plus

Yoga et Sophrologie
Des ateliers à Charleroi, La Louvière, Estinnes et Casteau
Daniel d'Hulster 064/21.38.10 - osroseplus@hotmail.com

Compagnie médiévale du Furet

Escrime médiévale, jeux d'antan
Site : <http://compagniedufuret.ibelgique.com>.
Jean François Deruelle 0474/22.87.75 jean-francois.deruelle@mc.be

Marche nordique à Braine-le-Comte

Au départ du parking de "Torine", avenue du Marouset à Braine-le-Comte
Maria Thys 067/56.17.30 - marikan7090@scarlet.be

Marche nordique à Fleurus

Stade A. Cosse, rue Fleurjoux
Alex Zdanov 0497/85.40.81 - zdanov.alex@freeworld.be

Danse orientale à Lobbes

Ecole libre de Lobbes, rue des écoles
Marie Armenteros 071/59.41.71 - armenterosmarie@gmail.com

Danse Africaine à La Louvière

Café du théâtre communal - 1^{er} étage
Bernadette Tellan 0498/05.05.93 - vella@hotmail.com

"Un zest de bien être"

à Thirimont - Ateliers du dos
Salle de gym de l'école communale, rue du Tombois
Claudine Myaux 0496/84.96.50 - claudyne.m@gmail.com

Pour plus de renseignements : 071/54.83.17 - Fax : 071/54.83.07 - promusport.anderlues@mc.be - www.promusport.be

Avec Altéo, oui, c'est possible !



Une maladie ou un handicap n'empêchent pas de bouger. Notre mouvement des personnes moins valides organise une série d'activités sportives adaptées au type de handicap : en modifiant les règles, avec un autre matériel ou en adaptant l'environnement. Parmi les propositions de sport pour tous, épinglons la boccia (pétanque adaptée), le foot-fauteuil, le cyclo-danse, la plongée et le cyclisme.

Découvrez les détails de ces activités ou proposez-en d'autres en contactant Thierry Lecocq au 0477/39.10.78 ou thierry.lecocq@mc.be



Mobilité

On a tout essayé !

Les aînés de Charleroi et du Centre "se mobilisent" à leur tour dans le cadre de la semaine européenne de la mobilité. Une condition indispensable pour garantir leur autonomie et aussi maintenir le lien social.

Pour coller au thème européen de cette année, l'UCP Charleroi a testé des modes de transports alternatifs. Durant ce premier semestre 2011, de nombreux volontaires ont réalisé un état des lieux des transports en commun dans la région de Charleroi et des difficultés rencon-

trées par les usagers faibles, dans les métros, les bus et les trains. Le bilan de cette étude et les revendications de l'UCP seront présentés le lundi 19 septembre 2011, en présence de Monsieur le Bourgmestre Jean-Jacques Viseur, de Monsieur Eric Massin, échevin en charge de l'urbanisme et de l'aménagement urbain, de Monsieur Paul Ficherouille, échevin en charge de la mobilité, d'un représentant du TEC et de la SNCB. Et en votre présence si vous le souhaitez au salon communal de Monceau !

Au Programme :

14h00 : accueil et présentation du travail de la régionale au travers d'un montage photos. 14h30 : exposé par la Police sur "Les droits et



devoirs des usagers faibles", suivi d'un débat. Après une petite pause, présentation à 15h45 des revendications de l'UCP Charleroi aux autorités concernées et débat. 16h45 : verre de l'amitié.

Inscriptions : Julie Paquet au 071/54.84.10 ou julie.paquet@mc.be.



Les activités de l'Espace culture de l'UCP Charleroi

Initiation informatique et internet

Le mercredi après-midi ou jeudi matin et jeudi après-midi.
Infos : J.C Hubin 071/38.84.05.

Retouches photos, vidéo, diaporama, montage sur DVD

Débutants : le lundi de 13 à 15h ou mardi de 9 à 11h. Confirmés : le mardi de 11 à 13h. Experts : le mardi de 13 à 16h.
Infos : Roger Jaumain au 071/41.76.52 - 0496/44.81.18.

Cyber-club

Le vendredi de 9 à 11h.
Infos : Emile Tassin 071/36.82.11.

L'UCP dispose également d'un grand nombre de clubs sportifs. Demandez le programme en appelant Sports Seniors au 071/54.84.01 ou 071/54.84.07.



Mobilité UCP Centre

A Braine-le-Comte, le mardi 11 octobre, information sur les droits et les devoirs des piétons avec la Police de la Haute Senna à 9h30. Où ? Champ de lune, rue d'Horruës.

Infos et inscription UCP Centre : 071/54.84.05 - 071/54.84.07.

La rentrée des ateliers et des clubs de l'UCP Centre à La Louvière

Ateliers langues

Lundi 9h : anglais niveau 3. Lundi 10h45 : espagnol. Mardi 9h : anglais niveau 2. Mardi 10h45 : anglais débutant. Jeudi 9h : table de conversation anglaise. Vendredi 9h : néerlandais.

Nouveau : samedi matin : atelier d'italien.

Rue du Marché 2 à La Louvière. Module de 11 séances à partir du 3 octobre.

Ateliers nouvelles technologies

Atelier initiation : 15 séances le mercredi de 14 à 15h30 à partir du 5 octobre (possibilité d'utiliser son PC portable).

Atelier perfectionnement : Excel, Powerpoint, son, photos... 10 séances le vendredi de 9h30 à 11h30 à partir du 7 septembre.

Formation internet et communication : recherche sur le net, créer sa boîte mail... 4 séances le lundi de 14 à 16h à partir du 10 octobre.

Contact et inscription au secrétariat UCP : 071/54.84.05 - 071/54.84.07 - 064/23.64.14.

Ateliers cyber

Pendant toute l'année au local cyber, rue du Marché 6 à La Louvière : les mardis matin et après-midi : Windows et multimédia. Les mercredis matin : accompagnement des débutants. Les jeudis matin et après-midi : internet et le son + projet vidéo.
Contact : JP Canivet - 064/54.92.80.

à Braine-Le-Comte

Cours d'anglais débutant, moyen et table de conversation, le mercredi de 14 à 15h30. Ecole normale, rue des Postes 101 à Braine-Le-Comte.
Contact : R Peers : 067/55.39.38.

Cours d'informatique 13h et 15h.
Contact : R Peers : 067/55.39.38.

Les nouvelles activités : Scrabble en duplicate, art floral, cuisine et oenologie, photographie, lecture et échanges, aquarelle.

Pour ces nouvelles activités, contact et inscription au secrétariat UCP : 071/54.84.05 - 071/54.84.07 - 064/23.64.14