

ÇA SE PASSE

Trois conférences avec Altéo



///

>> "Mes premières huiles essentielles, comment les utiliser ?"

Le 14 février de 14h à 16h30 à Ronquières
Découverte de l'aromathérapie avec Marie-Pierre Tomez, précédée par une séance d'info sur les activités, missions et services d'Altéo.

Où ? Dans le local de l'Ancienne Gare de Ronquières, Rue Jules Deyken 29 - 7090 Ronquières.

Infos et inscription : Ingrid Versavel
au 0499/53.45.11
ou ingrid.versavel@mc.be

>> "Les aides et soins à domicile"

Le 16 février de 13h30 à 16h30 à Anderlues
Le secteur de l'Aide et des Soins à Domicile s'est beaucoup développé ces dernières années. Louis-Marie Piret, directeur de l'asbl ASD, vous fera découvrir les différents professionnels (aides-familiales, infirmières...), ce qu'ils peuvent faire, à quel coût... pour vous permettre de vivre le plus longtemps chez vous si vous êtes une personne âgée, ou après une hospitalisation.

Où ? A la Mutualité chrétienne, Rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues.

Infos et réservation obligatoire : Sabine Kawecky au 071/548.443 ou sabine.kawecky@mc.be

>> "Un jour, j'irai à Compostelle..."

Le 28 février à 19h30 à La Louvière
Suivre le chemin vers Saint Jacques, beaucoup y ont déjà pensé. Et certains l'ont fait. Comme Claire Colette, partie de son domicile de Louvain-La Neuve en 2006, à 53 ans. Elle viendra vous raconter son cheminement de trois mois sur près de 2400 km (photos à l'appui) et parler du besoin qu'elle a depuis, chaque année de repartir pour goûter au plaisir d'être nomade.

Où ? Dans les locaux du MOC, Rue du Marché 6 - 7100 La Louvière.

Infos et réservation obligatoire :
Martine Durieux au 071/548.433
ou martine.durieux@mc.be

Les ateliers informatiques de l'UCP



///

>> Quand on n'est pas né avec une souris en main...

Programme des formations nouvelles technologies de l'UCP Centre, mouvement social des aînés. Sauf pour l'initiation, les 3 autres modules nécessitent une connaissance de base pour utiliser l'ordinateur et la maîtrise de Windows.

>> Module d'initiation

Pour apprivoiser l'outil informatique en douceur et éviter d'être en difficulté dans le quotidien (Windows, traitement de texte, gestion des fichiers, un peu d'internet...). 12 séances de 9h30 à 11h : 17 février, 24 février, 2 mars, 9 mars, 16 mars, 23 mars, 30 mars, 20 avril, 27 avril, 4 mai, 11 mai et 25 mai. Animateur : Jean-Claude Watelet. Dix participants. Prix : 45 EUR / 52 EUR.

>> Module formation internet et communication

L'utilisation d'internet comme outil de communication augmente sans cesse et soulève aussi de nombreuses questions. Ces ateliers vous aideront à vous familiariser avec internet, utiliser les outils de recherche, créer un adresse mail et consulter votre courrier en ligne, approfondir la gestion des fichiers, les nommer, les enregistrer, les retrouver, utiliser des périphériques comme la clé USB, la sécurité, les antivirus... 5 séances de 14h 16h : 27 février, 5 mars, 12 mars, 21 mars et 26 mars. Animateur : Philippe Charlez. Dix participants. Prix : 23 EUR/30 EUR.

>> Module formation photo numérique

Apprendre à gérer, visionner, retoucher ses photos. 5 séances de 14h 16h : 16 avril, 23 avril, 7 mai, 14 mai et 21 mai. Animateur : Philippe Charlez. Dix participants. Prix : 23 EUR/30 EUR.

>> Ateliers thématiques - 4 séances de 9h30 12h30

Pour une utilisation responsable et critique. Pour partager vos acquis dans une démarche de réflexion autour de l'outil informatique... Le 17 février : e-banking, le 24 février : e-commerce, le 16 mars : Facebook, le 23 mars : utilisation de la carte d'identité électronique. Animateur : André Morue. Dix participants. Prix à déterminer.

Infos : UCP Centre au 071/54.84.05 ou au 071/54.84.07.

Spécial vacances

S'évader avec Altéo

Partir en vacances quand on souffre d'un handicap, qu'on se déplace en chaise roulante ou que l'on est fragilisé par la maladie... ? Oui, c'est possible avec Altéo ! Le mouvement des personnes malades, valides et handicapées vient d'éditer son nouveau catalogue proposant plus de 60 séjours, stages sportifs, stages de formation et pèlerinages en Belgique et à l'étranger pour toutes personnes quel que soit son handicap ou sa maladie.



Plus que toutes autres, les personnes handicapées et malades ont besoin de rompre avec leur quotidien en s'offrant des vacances. Pourtant l'inaccessibilité des sites et le besoin d'accompagnement rendent parfois difficiles ces moments d'évasion. Convaincu que les vacances constituent un droit pour tous, Altéo agit en offrant à de nombreuses personnes malades, handicapées, jeunes et moins jeunes, en famille, en couple ou seules, la possibilité de changer d'air.

Des séjours adaptés aux besoins de chacun :

Que ce soit en Belgique ou à l'étranger, les séjours proposés sont adaptés aux besoins de chaque personne et encadrés par un(e) infirmier(e).

Des volontaires formés accompagnent également les vacanciers et contribuent par leur engagement solidaire à l'ambiance conviviale qui caractérise les séjours Altéo. Partir avec une telle équipe offre l'assurance d'être aidé et soutenu dans les gestes de la vie quoti-

dienne. Découvertes culturelles, détente, excursions, animations diverses...

Tout est mis en œuvre pour passer de formidables vacances ! Cette année, nos équipes vous emmènent en France, au Liban, en Egypte, Autriche, Corse... mais aussi en Belgique à Spa, Ostende, Nieuport...

Pour obtenir la brochure ? Contactez Martine Durieux par tél. au 071/548.433 ou par mail : martine.durieux@mc.be
Brochure également consultable sur notre site internet : www.alteoasbl.be

Lire aussi le cahier vacances de la Mutualité chrétienne en page 8 et 9 de cette édition.

MOUVEMENTS

Danzafrica



///

Cours de danses d'Afrique de l'ouest. Chaque lundi de 19h30 à 21h. Prix : 6 EUR pour les membres MC et 8 EUR pour les non membres.

Où ? Dans la salle du café "au Chaboti" Rue de Trivières 17 à 7110 Strépy-Bracquegnies

Infos et inscriptions au 0498/05.05.93
ou via bureauDATS@gmail.com



BIEN-ÊTRE

Ma pause détente... incontournable avant le retour des beaux jours !

///

Envie de prendre un peu de temps pour vous ? Infor Santé va vous y aider !

Comment ? En vous proposant des ateliers couleurs, style, conseils coiffure et maquillage, le tout dispensé par une pro de l'image ! Quelques heures juste pour vous, rien de tel pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête ! Pour le repas de midi, nous vous proposerons un lunch santé que nous partagerons dans la bonne humeur et la convivialité.

Quand : le samedi 3 mars de 9h30 à 16h30

Où : dans les locaux de la Mutualité chrétienne, Rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues

Prix : membres MC : 40 EUR - non-membres : 50 EUR.
(Le prix comprend la participation à la journée et le repas de midi.)

Autres infos et inscriptions (au plus tard le 17 février)
au 071/548.318 ou via infor.santé.ho@mc.be

Se dépayser avec la Mutualité

Il reste quelques places pour la Costa Brava et le Val de Loire.

Lloret de Mar

du 28 février au 8 mars

La Costa Brava et la Méditerranée s'offrent à vous pour des vacances relax. Après une étape à Bourg-Lès-Valence (idem au retour), nous gagnerons la Côte Catalane où notre hôtel Maria Del Mar nous accueille. Ce séjour allie la détente et la découverte.

Au programme : Figueras et le musée Salvador Dali, Tossa de Mar, Gérone, une journée à Barcelone, Playa de Aro, San Feliu de Guixols...
Accompagnement : Françoise De-poorter.

Prix MC par personne en chambre double : 524 EUR. Suppl. single : 115 EUR.

Lic. : A1294

Le Val de Loire

Angers - Saumur et le Futuroscope du 29 mars au 1^{er} avril

L'hôtel le Relais d'Orgemont près d'Angers vous accueille dans un environnement verdoyant et calme. Au programme : journée au Futuroscope, Angers, Saumur, dégustation dans une cave de Saumur, visite d'un village troglodytique... et la Loire, fleuve royal.

Prix MC par personne en chambre double : 452 EUR. Suppl. single : 75 EUR. Accompagnement avec Freddy Fischer
Lic. A5018

Ces séjours s'effectuent en car de luxe.

N'hésitez pas à nous demander le programme détaillé à Séjours Mutualité - Rue du Douaire, 40 - 6150 Anderlues ou au 071/54.84.08.

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



Vive les vacances avec Jeunesse & Santé !

Tout le programme de l'été 2012

Séjours 7-13 ans

Nous avons plus d'un tour dans notre sac pour te faire découvrir le monde magique de l'animation à Jeunesse & Santé ! Voici les séjours qui te feront voyager cet été !

Infos et inscriptions : J&S Hainaut oriental - Rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues
Tél. : 071/548.402 - Fax : 071/548.307 - js.anderlues@mc.be

À LA MER POUR PRENDRE UN BOL D'AIR !			
Middelkerke	Du 13 au 20 juillet	7-10 ans (nés entre 2002 et 2005)	120 EUR
Raversijde	Du 10 au 20 août	10-13 ans (nés entre 1999 et 2002)	170 EUR
À CHEVAL POUR DEVENIR CAVALIER ET PRENDRE SOIN DES CHEVAUX !			
Graide	Du 10 au 17 juillet	7-13 ans (nés entre 1999 et 2005)	170 EUR
Spa Mambaye	Du 21 au 28 juillet	7-10 ans (nés entre 2002 et 2005)	170 EUR
Spa Mambaye	Du 28 juillet au 4 août	10-13 ans (nés entre 1999 et 2002)	170 EUR
CHEZ LES SALTIMBANQUES, POUR VIVRE LA MAGIE DU CIRQUE ET DÉCOUVRIR UN VRAI VILLAGE DE CABANES DANS LES BOIS !			
Erezée	Du 8 au 15 août	7-13 ans (nés entre 1999 et 2005)	160 EUR



Séjour pour adolescents porteurs d'un handicap

Autriche,

Du 1^{er} au 11 juillet

Participants : jeunes handicapés physiques ou mentaux légers, non-voiturés, de 16 à 21 ans.

Prix MC : 300 EUR - NMC : 585 EUR - Franchise sociale : 200 EUR.

Infos et inscriptions : J&S Hainaut oriental

parents est aussi prévue dans ce cocktail Kilokiri. L'inscription comprend la participation aux 2 séjours. Prix MC : 280 EUR - NMC : 450 EUR - Franchise sociale : 140 EUR. Dépliant complet de présentation disponible sur demande au 02/246.49.81 ou via J&S Hainaut oriental.

Séjours "spécial" pour les 14 ans ! (nés en 1998)

Meze, Côte d'Azur, France

Du 8 au 17 juillet

Thème : nautisme. Pratique de la voile (dériveur et catamaran) avec des moniteurs spécialisés, sports de plage, visites de la région, animations en soirée seront au programme de notre séjour sportif et culturel. Participants : 40 jeunes (2 groupes de 20). Prix MC : 340 EUR. Transport en car.

Info et inscription : J&S Hainaut oriental.

Valle Aurina, Italie

Du 20 au 29 juillet

Thème : sports et découverte.

Balades en montagne, VTT, rafting, une nuit dans un refuge, piscine sans oublier les animations J&S !

Participants : 40 jeunes (2 groupes de 20). Prix MC : 340 EUR. Transport en car.

Info et inscription :

J&S Brabant wallon - Boulevard des Archers 54 - 1400 Nivelles
Tél. : 067/89.36.45 - Fax : 067/22.19.10

Séjours pour les 15-18 ans !

Plusieurs régionales de J&S se sont associées pour te proposer un programme varié !

En route vers la France, l'Italie, l'Espagne ou la Belgique pour découvrir les plaisirs de la randonnée, du canyoning, le monde des jeux de rôles, les coulisses du rock, les joies du camping... et bien d'autres choses encore !

VERGNIES, Belgique
Jeux de rôles & aventure

Du 1^{er} au 8 juillet

Participants : 23 jeunes de 15 à 17 ans (nés entre 1995 et 1997). Prix MC : 225 EUR. Transport par ses propres moyens

Info et inscription : J&S Hainaut oriental



Dour (pré)festival, Belgique
Camp chantier - l'envers du décor !

Du 5 au 11 juillet

Participants : 25 jeunes de 16 à 18 ans (nés entre 1994 et 1996). Prix MC : 104 EUR. Transport par ses propres moyens.

Info et inscription : J&S Mons - Rue des Canoniers 3 - 7000 Mons - Tél. : 065/40.26.54 - Fax : 065/40.26.00

Costa Verde - San Vicente, Espagne
Camping - Multi-activités

Du 8 juillet au 17 juillet

Participants : 40 jeunes de 15 à 17 ans (nés entre 1995 et 1997). Prix MC : 499 EUR. Transport en car.

Info et inscription : J&S Bruxelles - Bd Anspach 111-115 - 1000 Bruxelles - Tél. : 02/501.58.20 - Fax : 02/501.58.19

Costa Brava - San Pere de Pescador, Espagne
Camping - Multi-activités

Du 7 août au 16 août

Participants : 40 jeunes de 15 à 17 ans (nés entre 1995 et 1997). Prix MC : 499 EUR. Transport en car.

Info et inscription : J&S Tournai - Rue Saint-Brice 44 - 7500 Tournai - Tél. : 069/25.62.67 - Fax : 069/21.25.65



Trento, Italie
Randonnée et découverte

Du 11 au 20 juillet

Participants : 40 jeunes de 15 à 18 ans (nés entre 1994 et 1997). Prix MC : 490 EUR. Transport en car.

Info et inscription : J&S Hainaut oriental

Istrie, Croatie
Culture et sports

Du 4 au 15 août

Participants : 40 jeunes de 15 à 17 ans (nés entre 1995 et 1997). Prix MC : 625 EUR. Transport en car.

Info et inscription : J&S Brabant Wallon - Bd des Archers 54 - 1400 Nivelles - Tél. : 067/89.36.45 - Fax : 067/22.19.10

Formigères, France
Sports et aventure

Du 25 juillet au 3 août

Participants : 20 jeunes de 15 à 17 ans (nés entre 1995 et 1997). Prix MC : 470 EUR. Transport en car.

Info et inscription : J&S Hainaut oriental

Encore quelques places à Pâques avec Jeunesse & Santé

Tu as entre 7 et 13 ans ? Tu rêves de passer une semaine dans l'ambiance enchantée d'un manège ? Il reste encore des places pour le séjour équitation du 7 au 14 avril à Graide. Prix MC : 175 EUR !
Info et inscription : J&S Hainaut oriental



DEMANDE D'INSCRIPTION :

VACANCES ÉTÉ 2012 AVEC J&S HAINAUT ORIENTAL
À RENVoyer À JEUNESSE & SANTÉ HAINAUT ORIENTAL
RUE DU DOUAIRE, 40 À 6150 ANDERLUES

Nom et prénom :

Coordonnées complètes (adresse, tel, mail) :

Je souhaite obtenir un bulletin d'inscription pour le séjour suivant :

Séjour 7-13 ans (préciser la destination)

Séjour KILOKIRI

Meze, 14 ans

Autriche, adolescents handicapés

Vergnies, 15-17 ans

Trento, 15-18 ans

Formigères, 15-17 ans

Attention, pour les séjours 14 ans et les autres séjours ADOSS, s'adresser directement à la fédération organisatrice, merci.

Encore des stages sportifs à Pâques



Des stages sportifs et créatifs pendant les vacances de Pâques ! Offrir à vos enfants des moments de détente et de plaisir, à un prix démocratique, c'est le défi que Promusport se lance à chaque nouvelle saison !

> Du lundi 2 au vendredi 6 avril

À Lobbes - "Recup'art - sport et musique"

3-5 ans : transformation d'objets pour créer des parcours de psychomotricité, fabriquer des instruments de musique et créer des objets d'art !

6-13 ans : transformation d'objets pour créer du matériel sportif, des instruments de musique et des objets d'art ! Prix : 75 EUR - 50 EUR (affiliés MC) Garderie gratuite de 7h30 à 17h30

À Hennuyères - "Le printemps des Bourlingueurs"

En collaboration avec l'école communale d'Hennuyères

3-5 ans : ateliers de psychomotricité, découverte du petit monde végétal et animal qui nous entoure, jeux pour découvrir et respecter la nature.

6-13 ans : jeux de piste, initiation à l'orientation, création d'un équipement de bourlingueur pour se débrouiller dans la nature, découverte du métier de forestier. Prix : 75 EUR - 50 EUR (affiliés MC). Garderie gratuite de 7h à 18h

> Du mardi 10 au vendredi 13 avril

À Rance - "Recup'art - sport et musique"

En collaboration avec le centre culturel de Sivry Rance Prix : 60 EUR - 40 EUR (affiliés MC) Garderie gratuite de 7h30 à 17h30 - Programme par âge

Pour s'informer ou s'inscrire, n'hésitez pas, contactez-nous ! Tél. : 071/548.317 - Fax : 071/548.307 - promusport.anderlues@mc.be - www.promusport.be

