

INFO MUTUALITÉ

Journée d'information pour les personnes en invalidité

///
 Vous êtes en invalidité et cette situation vous amène à vous poser différentes questions ? Comment alléger votre facture soins de santé ? De quelle manière la mutualité peut-elle vous aider à obtenir des avantages sociaux et des aides ? Comment vous former pour trouver un emploi mieux adapté à votre état de santé ? De quelle manière aménager votre domicile si vous avez des problèmes de mobilité ? Quel est le rôle du médecin-conseil ? Que faire pour ne pas rester isolé ? Comment s'organiser le passage à la pension ? Comment envisager vos loisirs, votre bien-être ? ...

Pour répondre à ces questions, la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie organise une après-midi d'information le **mardi 28 février de 14h à 17h**. Celle-ci se déroulera à l'**Espace Wallonie Picarde, rue du Follet 10 à 7500 Tournai** (Site Tournai-Expo, autoroute E42-A8, sortie 33).

Pour de plus amples informations concernant cette journée, vous pouvez contacter le service social au 069 25 62 51, au 056 39 15 45, au 065 40 26 75 ou par mail : servicesocial.mchp@mc.be

REMERCIEMENT

Altéo : plus de 100 volontaires mis à l'honneur !



///
 Le 21 janvier dernier, Altéo - mouvement social de personnes malades, valides et handicapées - a rassemblé quelque 110 volontaires à l'occasion d'un repas de remerciements pour leur engagement volontaire, organisé au Moulin de la Hunelle à Chièvres.

Qu'ils soient originaires des régions de Mouscron, d'Enghien, d'Ath, de Mons ou de Tournai, ces bénévoles permettent tous à des personnes malades, handicapées, vieillissantes ou en perte d'autonomie de conserver ou de retrouver une place dans la société. Leur bénévolat, ils le vivent principalement dans deux secteurs d'Altéo: d'abord dans l'encadrement de séjours de vacances (sportifs, culturels, découverte, en Belgique ou à l'étranger). En effet, l'envie de prendre l'air et de s'évader un peu du quotidien ne s'arrête pas avec le handicap ou la maladie... Ensuite, et ce n'est pas le plus anodin, les volontaires permettent l'accompagnement et le transport des personnes malades vers les cliniques et les hôpitaux, dans le cadre de consultations, de traitements médicaux ou d'hospitalisations.

>> **Un engagement peu anodin**

Après la présentation des vœux, Claude De Pourcq, responsable, a dressé un petit bilan de l'année. Les bénévoles ont pu prendre ensuite connaissance du programme de formations concocté à leur intention, ainsi que des séjours pour lesquels leur collaboration sera sollicitée cette année.

Notons qu'en 2011, pas moins de onze séjours de vacances ont été organisés par Altéo en Hainaut Picardie. Ils ont permis d'accueillir 260 vacanciers moins-valides.

Dans le transport des malades, les volontaires ont parcouru plus d'1.000.000 de kilomètres pour un total de 31.000 transports différents.

Enfin, soulignons que 15 journées de formation ont été organisées pour les aider à améliorer la qualité de leur accompagnement (notamment sur le thème de l'écoute active, de la manutention, de l'approche de la personne).

Un engagement citoyen peu commun, dont la valeur est inestimable et qu'il convient de valoriser à sa juste mesure : c'était un des principaux objectifs de cette journée.

Vous aussi, vous envisagez de devenir bénévole pour Altéo ?

N'hésitez pas appeler pour plus d'informations :

Altéo Mouscron: tél. 056 39 15 14

Altéo Tournai : tél. 069 25 62 68

Altéo Mons: tél. 065 40 26 46



Vacances personnes handicapées

Invitation au voyage par Altéo !

Envie de prendre des vacances en toute sérénité ? Que vous viviez avec un handicap ou une maladie, que vous accompagniez une personne malade ou handicapée ou que vous rencontriez une perte d'autonomie, Altéo - mouvement social de personnes malades, valides et handicapées - vous propose un large éventail de séjours pour tous les goûts, dans des infrastructures le plus souvent adaptées, que ce soit en Belgique ou à l'étranger.

Tous les séjours d'Altéo sont encadrés par des volontaires formés à l'accompagnement de personnes dont l'état de santé ou la fragilité demande du soutien. Les soins et le suivi médical sont assurés durant tout le séjour. Lors de la préparation des séjours, Altéo prévoit tout, ce qui laisse de la place et de l'énergie pour faire face à l'imprévisible. Les participants peuvent compter sur le savoir-faire des équipes de volontaires et sur la qualité de leurs services. Etre certain d'obtenir de l'aide et de partir en toute sécurité, c'est bien ... mais ce ne sont pas les uniques gages de vacances réussies...

Balades, rires, rencontres, chaleur, amusement, découvertes et bon air

sont autant de synonymes des vacances qu'Altéo mijote. Tentez l'expérience et vous serez conquis !

Le catalogue présentant les quelque 70 séjours proposés par Altéo est disponible sur simple demande. Pour vous donner l'eau à la bouche, voici un aperçu des séjours organisés par Altéo - Hainaut Picardie.

- > **Albanne en Savoie** (séjour à la neige) du 25/03 au 01/04/2012
- > **Liban** du 17 au 26/04/2012
- > **Nieuport** du 18 au 25/05/2012
- > **Le Bouveret au bord du Lac Léman** (Suisse) du 23/06 au 02/07/2012
- > **Tarn et Garonne** (France) du 30/06 au 08/07/2012

- > **Spa** du 13 au 20/07/2012
- > **La Bresse dans les Vosges** (séjour jeunes) du 04 au 11/08/2012 New!
- > **Juseret dans les Ardennes** (séjour à la ferme) du 19 au 26/08/2012
- > **Banneux** (pèlerinage) du 20 au 24/08/2012
- > **Saint-Moritz** (Suisse) du 28/08 au 06/09/2012
- > **Spa** (spécial Noël) du 21 au 28/12/2012

Infos et réservation pour l'ensemble des séjours auprès de la régionale Altéo la plus proche: Mons 065 40 26 46 - Mouscron 056 39 15 14 - Tournai 069 25 62 68.

Epinglé pour vous : à la découverte du Liban !



Séjour organisé du 17 au 28 avril

A la croisée de l'Orient et de l'Occident, le Liban semble avoir rassemblé sur un tout petit territoire toute la diversité de la nature et de l'humanité. Des sites archéologiques et architecturaux à profusion rappellent que le berceau de certaines civilisations se trouve ici. Après des années de guerre civile, entre 1975 et 1990, le Liban se relève fièrement de ses ruines et s'ouvre à nouveau au voyageur pour lui révéler ses joyaux.



Depuis une dizaine d'années, la Mutualité chrétienne a initié un partenariat avec deux institutions pour personnes handicapées libanaises. Au cours de ce séjour,



nous favoriserons au maximum les activités communes et les échanges avec des familles libanaises qui souhaitent nous faire découvrir leur pays (Baalbek, Anjar, Byblos, ...) et leur culture.

Programme du séjour disponible sur demande. Prix: 999 EUR (pour les membres MC).

Vacances jeunes

Il reste de la place pour les séjours de Pâques

Séjour nature, à Roisin

Du 2 au 6 avril, pour les 7-10 ans
 Situé dans le Parc naturel des Hauts-Pays, le village de Roisin accueille les enfants dans un pavillon du centre "Le Caillou". Entre la découverte des empreintes des animaux sauvages, l'observation des oiseaux, la fabrication de nichoirs, les promenades thématiques et les activités concoctées par l'équipe d'animation, les enfants auront le privilège d'explorer la nature dans un cadre enchanteur.

Séjour destiné aux enfants nés entre le 01/01/2002 et le 31/12/2005
Prix pour les membres MC: 83 EUR
Plus de renseignements:
J&S Mons 065 40 26 54

Séjour ski ou surf, à Valmenier

Du 7 au 15 avril, pour les 14 ans
 Située au sud de la Savoie, au cœur de la vallée de la Maurienne, Valmenier offre à ses visiteurs un point de vue splendide sur les sommets environnants de la Vanoise et des Ecrins. Au niveau du ski/surf, la station pos-

sède un domaine skiable de 150 kms de pistes, entre 1430m et 2600m d'altitude, permettant à chaque skieur/surfeur de profiter de la glisse, quel que soit son niveau. Quatre heures de leçons seront dispensées par des moniteurs de l'Ecole de ski française (ESF). Nos animateurs les accompagnent et prennent le relais pour les animations de soirée...
Séjour destiné aux jeunes nés en 1998
Prix pour les membres MC: 445 EUR (ski) et 505 EUR (surf)
Plus de renseignements:
J&S Tournai 069 25 62 67



Faites du sport

La Mutualité chrétienne soutient l'ACRHO

En français, cela veut dire que la Mutualité chrétienne soutient l'Amicale des courses sur routes du Hainaut occidental. En effet, depuis maintenant 6 ans, la MC soutient cette association qui patronne 40 courses à pied de février à novembre.

Chaque semaine, ces courses sont le rendez-vous incontournable des amateurs de courses à pied sur route qui, quel que soit leur niveau, trouvent du plaisir à se retrouver ensemble dans le cadre d'un challenge dont l'organisation n'est plus à prouver.

La Mutualité chrétienne, dans le cadre de son avantage "Sport et diététique" soutient également tous les coureurs qui participent au minimum à 10 courses organisées par l'ACRHO. En effet, ceux-ci peuvent faire remplir en fin de saison le formulaire "Demande d'intervention - Sport et diététique" par le président ou le trésorier de l'ACRHO et ainsi prétendre à un remboursement pouvant aller jusqu'à 40 euros par an, et ce, quel que soit l'âge.

Vous trouverez ci-dessous les prochaines courses du challenge. Les courses précédées de la lettre "C" sont les courses "challenge", celles précédées de la lettre "P" sont les courses "patronnées". Nous publierons la suite du calendrier 2012 dans nos prochaines éditions. Retrouvez toutes les infos sur le site www.acrho.be

Samedi 25 février à 15h

C1 - 20^e Jogging du Printemps - Bury
Parcours campagnard de 10,45 km
Renseignements: Cécile Duployez
0473 83 56 48

Samedi 3 mars à 15h

C2 - Jogging de l'institut libre des Métiers - Kain
Parcours campagnard et vallonné de 10,15 km
Renseignements: 069 22 46 91 - 0497 81 18 03

Samedi 10 mars à 15h

C3 - La gallo-romaine - Blicquy
Parcours légèrement vallonné, campagnard et verdoyant de 11,9 km
Renseignements: Olivier Debruille
0495 53 40 53

Samedi 24 mars à 15h

P3 - L'Hérinoise - Hérisson
Parcours Hérisson-Pecq de 11,9 km
Renseignements: Thierry Marquant
0475 48 74 97 - Jean Vanortre
0477 79 17 44

Samedi 31 mars à 15h

P4 - Jogging des Marbriers - Basècles
Parcours en Thurawanie, sur route et Ravel de 11,2 km
Renseignements: Laurence Bartz
069 56 27 46 -
e-mail: fredmauroy@skynet.be

Samedi 14 avril à 15h30

P5 - La boucle esplechinoise - Esplechin
Parcours campagnard, plat, à l'excepti-

on du pont TGV (2 fois), de 9,35 km
Renseignements: Frank Dewailly
0479 31 50 21

Samedi 21 avril à 15h

C4 - Les 20 km de Velaines (16^e éd.) - Velaines 15 h
Parcours campagnard et vallonné de 20,7 km
Renseignements: Alain Delonville -
069 85 91 87

Samedi 28 avril à 15h

P6 - La Ronde du Pays Vert - Ath
Parcours campagnard, légèrement vallonné de 11,6 km
Renseignements: Sylvie Kiesler
0479 72 65 80



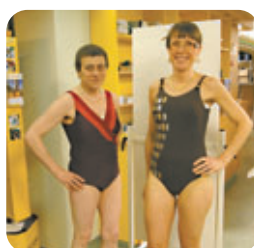
Qualias

Défilé de lingerie pour dames opérées du sein

Pour la 6^{ème} année consécutive, les magasins Qualias organisent un défilé de lingerie et maillots de bain adaptés pour les dames ayant subi une ablation du sein. Cette année, il se déroulera durant le mois de mars dans les locaux du magasin Qualias de Mons, rue des Canonniers, 1. Cet événement aura lieu en collaboration avec l'ASBL "Vivre comme avant" ainsi que la firme de lingerie Anita.

Les mannequins, elles-mêmes ayant subi une mammectomie, n'hésiteront pas à partager leur vécu avec les participantes et à leur prodiguer des conseils par rapport aux modèles proposés.

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires, n'hésitez pas à téléphoner au 065 34 24 40 ou à vous rendre dans un de nos magasins.



ÇA SE PASSE

La gauche sud-américaine comme modèle ?

/// Dans le cadre de son cycle "Des espoirs à gauche", le CIEP Hainaut occidental vous invite à une conférence-débat sur le thème "La gauche sud-américaine comme modèle ?". L'intervenant, Jorge Magasich, est professeur à l'IHECS et ancien prisonnier politique au Chili. Entrée Libre. Bienvenue à tous.
Quand ? Le mardi 6 mars 2012 à 20h.
Où ? Notre Maison, 10 avenue des Etats-Unis à 7500 Tournai.
Renseignements au 069 880 772 ou info@ciep-ho.be

OFFRE DE SERVICE

ALTEO RECHERCHE



des chauffeurs bénévoles (h/f)

L'aide aux personnes atteintes par la maladie ou le handicap est une réelle préoccupation de la Mutualité chrétienne. Le service Altéo veut répondre à cette préoccupation au travers de son service de transport des malades.

>> Que fait le service de transport des malades?

Grâce à un réseau très étendu de volontaires, le service de transport des malades offre la possibilité aux personnes malades et handicapées d'être conduites (aller et retour) vers un hôpital pour une consultation ou un traitement.

>> Pour cela, nous avons besoin de vous!

Si vous avez un peu de temps à consacrer aux autres, envie de rendre service et que vous habitez plus précisément les régions de Comines-Warneton, Péruwelz, Beloeil, Bernissart... Venez rejoindre l'équipe de chauffeurs bénévoles pour conduire des personnes malades ou invalides à leur consultation ou traitement médical, leur permettre de rendre visite à une personne hospitalisée, de faire des courses... et contribuer ainsi à rendre la maladie et l'isolement moins pénibles!

Le service Altéo coordonne, encadre, forme, assure les bénévoles et leur rembourse leurs frais de déplacement.

Vous êtes intéressé(e) ? Vous souhaitez plus d'informations, contactez Altéo Service

- à Mons au 065 40 26 46 ou alteo.mons@mc.be
- à Mouscron au 056 39 15 14 ou alteo.mouscron@mc.be
- à Tournai au 069 25 62 68 ou alteo.tournai@mc.be

QUALIAS

www.qualias.be

La force du Ginseng



A BASE DE GINSENG CORÉEN, POUR UN EFFET MÉDICINAL PLUS PUISSANT, CES CRÈMES DEVIENDRONT VITE LE PARTENAIRE DE VOTRE QUOTIDIEN.

-25%



CRÈME DE SOINS POUR LA PEAU

Cette crème hypoallergénique et fabriquée à base d'ingrédients naturels, renforce le pouvoir de l'épiderme. Elle s'utilise notamment pour l'eczéma, les ongles cassants ou incarnés, les mains sèches, les engelures...

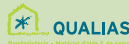
CRÈME DE SOINS DES MUSCLES ET ARTICULATIONS

Cette crème contient de l'arnica qui stimule la circulation sanguine au niveau de l'épiderme et des muscles.



Liste des magasins

Mons	065 34 24 40	Rue des Canonniers, 1
Ath	068 55 33 55	Rue Haute, 25
Mouscron	056 56 12 60	Rue du Bas-Voisinage, 77
Tournai	069 84 44 84	Rue Saint Brice, 44
Comines	056 85 32 30	Rue de Wervicq 13



Promotion valable du 01 mars 2012 au 31 mars 2012.

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie

Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai
Éditeur responsable : Virginie De Clercq
Fax : 069 21 25 65
E-mail : haipei@mc.be

Tél. 069 25 62 11