

BIEN-ÊTRE

Ma pause détente... incontournable !

Vu le succès de l'atelier précédent, Infor Santé vous propose une nouvelle pause détente.

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. "J'ai découvert les tons dans lesquels je me sens bien", explique Rita. Pareil pour Dominique "J'ai toujours en tête ma palette de couleurs dès que je fais un peu de shopping. Et je tiens compte des conseils reçus pour le choix de mes vêtements en fonction de ma morphologie. J'en ai tellement parlé que ma fille veut s'inscrire...".



Vous voulez tenter l'expérience, rendez-vous le samedi 21 avril de 9h30 à 16h30, dans les locaux de la MC, 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 13 avril) au 071/548.318 ou via infor.santé.ho@mc.be.

Du tonus pour ton blocus !

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

Créé par des jeunes pour des jeunes, le kit "Starting Bloque" regorge de trucs et astuces pour traverser la bloquée le plus sereinement possible : un planning, un bloque-notes, un dialogueur, un carton de porte et une brochure, véritable mine d'or de principes faciles qui rendent le travail efficace et agréable.



Le kit "Starting Bloque" est disponible 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.

www.startingbloque.be

Le kit, c'est aussi un site pour prolonger la version papier. Ludique et interactif, il 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 bloquée, la possibilité d'envoyer un e-mail d'encouragement à ses amis, mais aussi des conseils pour bien négocier l'arrivée des résultats.

FERMÉ POUR TRAVAUX

Le magasin QUALIAS de Montigny-le-Tilleul (Rue de Gozée 659) sera fermé pour travaux du lundi 16 au lundi 23 avril inclus. Les clients de Montigny peuvent donc se rendre dans nos autres points de vente ou bénéficier gratuitement durant cette période de notre service de livraison à domicile en appelant le : 071/548.397.

Les aînés sont-ils branchés ?

Facebook, PC banking, GSM, emails... des nouvelles technologies qui peuvent dérouter les personnes âgées. Pour cette 13ème édition de la semaine numérique, nos trois régionales UCP vous proposent un programme répondant au mieux à vos questions.

La semaine numérique est devenue un événement incontournable à l'UCP, mouvement social des aînés. C'est une occasion unique de réfléchir, informer, sensibiliser, et accompagner le public dans l'appropriation des technologies de l'information et de la communication (NTIC) qui révolutionnent petit à petit notre existence. Vous avez plus de 50 ans et souhaitez en savoir plus ? Nous vous invitons gratuitement à nous rejoindre durant cette semaine du 21 au 27 avril.



UCP Centre

> L'informatique, à quoi ça sert ? Pourquoi utiliser l'ordinateur ?

Le lundi 23 avril de 10h à 12h à la salle du Cyber

> Envoyer des messages par Internet, téléphoner avec l'ordinateur (skype)

Le lundi 23 avril de 14h à 16h à la salle du Cyber

> Utiliser la banque en ligne (PC banking) et acheter sur Internet, ça me fait peur !

Le mardi 24 avril de 10h à 12h à la salle du MOC

> Pertinence de l'information en ligne : que penser de ce qu'on trouve sur le Net ?

Le mardi 24 avril de 14h à 16h à la salle du MOC

> Rester en contact avec mes proches grâce à Facebook

Le mercredi 25 avril de 10h à 12h à la salle du MOC

> Comment partager des photos et des fichiers avec ma famille et mes amis ?

Le mercredi 25 avril de 14h à 16h à la salle du MOC

> Quels programmes gratuits sont disponibles sur Internet ?

Le jeudi 26 avril de 10h à 12h à la salle du Cyber

> Retoucher ses photos avec l'ordinateur

Le jeudi 26 avril de 14h à 16h à la salle du Cyber

> Programmer un voyage ou une escapade avec Internet

Le vendredi 27 avril de 10h à 12h à la salle du MOC

Lieu : Rue du Marché à La Louvière. Inscription obligatoire : au 071/548.405 ou 407 ou via ucp.centre@mc.be

UCP Charleroi

> Conférences/débat - « Les puces électroniques dans notre société aujourd'hui »

Lundi 23 avril de 9h à 10h30

Mercredi 25 avril de 14h à 15h30

Jeudi 26 avril de 9h à 10h30

Vendredi 27 avril de 9h à 10h30

> Animation/débat - « Facebook sous la loupe »

Lundi 23 avril de 10h30 à 12h

Jeudi 26 avril de 10h30 à 12h

Vendredi 27 avril de 10h30 à 12h

> Ateliers - « découverte de la photo numérique »

Mardi 24 avril de 9h à 12h et de 14h à 16h

Lieu : locaux de la MC, Chaussée de Lodelinsart, 193 à Gilly.

Inscription obligatoire : Julie Paquet 071/54 84 10

ou julie.paquet@mc.be

UCP Thudinie

> Apprendre à utiliser son GSM

Le samedi 21 avril à la Maison des jeunes à Beaumont

> L'informatique, à quoi ça sert ? Pourquoi utiliser l'ordinateur ?

Le lundi 23 avril de 10h à 12h à An-

derlues (salle 004)

> Utiliser la banque en ligne (PC banking) et acheter sur Internet, ça me fait peur !

Le lundi 23 avril à Sivry (Espace Public Numérique)

Le jeudi 26 avril de 10h à 12h à Anderlues (salle 005)

> Comment partager des photos et des fichiers avec ma famille et mes amis ?

Le mardi 24 avril de 10h à 12h à Anderlues (salle 004)

> Envoyer des messages par Internet (courriel), téléphoner avec l'ordinateur (skype)

Le mardi 24 avril de 14h à 16h à Anderlues (salle 004)

> Quels programmes gratuits sont disponibles sur Internet ?

Le mercredi 25 avril de 10h à 12h à Anderlues (salle 005)

> Faire de jolies photos avec un appareil numérique

Le jeudi 26 avril de 14h à 16h00 à Anderlues (salle 004)

> Rester en contact avec mes proches grâce à Facebook, pour ou contre ?

Le vendredi 27 avril de 10h à 12h à Anderlues (salle 004)

> Programmer un voyage ou une escapade avec Internet

Le vendredi 27 avril de 14h à 16h à Anderlues (salle 004)

Inscription obligatoire : Contactez-nous au 071/54 84 00 ou via un e-mail à l'adresse ucp.thudinie@mc.be

Bon à savoir

Séance d'infos pour les personnes en incapacité de travail et en invalidité

Vous êtes en incapacité de travail ou "invalidé" depuis peu ? Vous vous sentez incompris, désemparé, perdu dans les démarches à effectuer, les papiers à remplir ? Vous ignorez les avantages sociaux dont vous pouvez bénéficier, les organismes qui peuvent vous aider ?

La Mutualité chrétienne en collaboration avec l'ASBL Altéo - mouvement social de personnes malades, valides et handicapées - vous propose une séance d'info sur le cap difficile du passage en invalidité. L'objectif de cette séance d'infos est triple :



> Expliquer la procédure de passage en invalidité : quels papiers remplir, quelles démarches à faire pour

continuer à bénéficier de tous ses droits ;

> Présenter les avantages sociaux et autres liés à ce statut ainsi que les diverses activités du groupe Invalides ;

> Donner des conseils et des idées pour vivre le mieux possible cette période difficile de la vie.

Vous aurez ainsi l'occasion de rencontrer des professionnels (travail-

leurs sociaux, conseillers mutualistes) spécialisés dans le domaine de l'invalidité ainsi que des membres du "groupe Invalides", créé au sein de l'ASBL Altéo pour défendre les droits et les intérêts de l'ensemble des invalides.

Quand et où ? Le lundi 16 avril de 9h30 à 12h à la CSC (salle 602) - Rue Prunier 5 - 6000 Charleroi. Inscription auprès de : Sabine Kawecky au 071/548.443 ou via sabine.kawecky@mc.be.

Contactez-nous

Mutualité chrétienne du Hainaut Oriental

Siège central : 071 548 548 - anderlues@mc.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 - sos.enfantmalade@fasd.be

Télévigilance : 081 412 929

Qualias

Location et vente de matériel d'aide et de soins : 071 548 397
Orthèse, prothèse et bandagisterie : 071 468 151

Magasins d'optique Optirou

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

Infos Mutualité

Vos points de contact

En plus du téléphone et d'internet, votre mutualité dispose de nombreux points de contacts près de chez vous. Secrétariats, boîtes aux lettres, correspondants locaux. Après la Thudinie, nous poursuivons cette semaine avec la région du Centre. À découvrir dans la prochaine édition : Charleroi.

Sur la région du Centre, une dizaine de correspondants mutualistes se sont engagés volontairement à vous fournir les renseignements nécessaires sur les avantages et les services de la Mutualité chrétienne (assurance complémentaire, vacances, animation...). Ils peuvent aussi effectuer des démarches administratives simples, comme les demandes de mises à jour de carte SIS... Ils ne sont par contre pas habilités à effectuer de remboursement. Avec d'autres volontaires, ce sont eux également qui relèvent la multitude de boîtes aux lettres dans lesquelles vous glissez votre courrier mutualiste : attestations de soins, demandes de documents... à l'exception des certificats d'incapacité de travail que vous devez uniquement adresser par courrier à la mutualité. Les services rendus par les correspondants locaux sont gratuits.

Les secrétariats

- BINCHE** : Avenue Charles Delière 66 Tél.: 064 236 430
 - BRAINE-LE-COMTE** : Rue Edouard Etienne 3 Tél.: 067 493 880
 - CHAPELLE-LEZ-HERLAIMONT** : Avenue F. Lamarche 4 Tél.: 064 460 687
 - ÉCAUSSINNES** : Rue Ernest Martel 13 Tél.: 067 444 742
 - ERQUELINNES** : Rue Albert 1^{er} 197 Tél.: 071 553 804
 - ESTINNES-AU-MONT** : Chaussée Brunehaut 193 Tél.: 064 369 559
 - HOUDENG-GOEGNIES** : Place de Goegnies 28 Tél.: 064 841 539
 - LA LOUVIÈRE** : Rue du Marché 2 Tél.: 064 236 411
 - LEVAL-TRAHEGNIES** : Rue S. Alende 108 Tél.: 064 370 459
 - LE ROEULX** : Grand Place 33 Tél.: 064 677 107
 - MANAGE** : Grand'Rue 36 Tél.: 064 540 558
 - MORLANWELZ** : Place du Marché 4 Tél.: 064 460 686
 - SENEFFE** : Avenue Reine Astrid 320 Tél.: 064 570 779
 - STRÉPY-BRACQUEGNIES** : Rue Elisabeth 4 Tél.: 064 650 345
 - SOIGNIES** : Rue de Mons 16 Tél.: 067 341 940
- Les boîtes aux lettres**
- ARQUENNES** : Rue des Carrières 3

- BERSILLIES-L'ABBAYE** : Rue du Parc 13
- BOIS D'HAINÉ** : Rue du Caudia "Notre Maison"
- BOUSSOIT** : Rue Grande 111 (Ferme Demaret)
- BRAY** : Rue Carlos 23 et Place du Levant 7
- BUVRINNES** : Rue de la Dîme 1
- CARNIÈRES** : Place de Carnières 30 (café) - Rue Royale 172
- CASTEAU** : Chée de Bruxelles 109 (Superette)
- ESTINNES-AU-VAL** : Rue Potier 4
- FAUROEULX** : Place du Centenaire 9
- FAYT-LEZ-MANAGE** : Rue Dieu d'En Bas 2 (cercle paroissial)
- FELUY** : Rue Victor Rousseau 5
- FONTAINE-VALMONT** : Rue Léon Delval 46
- GODARVILLE** : Rue Ferrer
- GRAND-RENG** : Rue du Centenaire 13
- HAINÉ-SAINT-PAUL** - Rue du Nouveau Quartier 11 (Salle Familia)
- HAINÉ-SAINT-PIERRE** - Chaussée de Mons 10 (salle Le foyer)
- HANTES-WIHÉRIES** - Rue d'En Bas 30
- HAULCHIN** - Place de Waresaix 1 - Chée Brunehaut 424
- HENNUYÈRES** : Rue de la Gare 14
- HORRUES** : Place 8 (Cercle St Martin)
- LABUISSIÈRE** : Rue Neuve 48
- LA HESTRE** : Rue Rondeau 19 (local paroissial)
- LA LOUVIÈRE** : Rue de Bruges 69 (Pharmacie)
- LEVAL-TRAHEGNIES** : Route de Charleroi 297
- MIGNAULT** : Rue Hector Blondiau 23A
- MAURAGE** : Rue Centrale 34 (Centrale Fruits)
- MERBES-LE-CHÂTEAU** : rue Haute, 30 (Ecole libre) - Rue de la Place 30
- MONTIGNIES-SAINT-CHRIS-TOPE** - Rue Victor Baudson 5
- Naast** - Rue du Moulin 15 (Cercle St Martin) - Rue M. Passiaux 67
- NEUFVILLES** : Rue Godimont 4 bis (Bibliothèque)
- PEISSANT** : Rue Emile Heulers 11
- PÉRONNES-LEZ-BINCHE** : Rue Reine Astrid 63 et Rue Wauters 158 (la Cure)
- PETIT-ROEULX-LEZ-BRAINE** : Rue du Centre 7
- RESSAIX** : Place Max Buset 43 - Rue Masy 41 - Rue F. Gobiet 87



- RONQUIÈRES** : Place Jules Dekeyn
- ROUVEROY** : MRS rue Roi Albert 40 et Rue Roi Albert 34
- SAINT-VAAST** : Grand-rue de Saint-Vaast 6 - Rue E. Urbain 112 (Pharmacie) et Bd du Coq 34
- SOIGNIES** : Rue PJ Wincqz 97
- Solre-sur-Sambre** : Rue de la Gare 7 (arrêt TEC) - Rue de la Halle (Foyer)
- STRÉPY-BRAQUEGNIES** : Rue Aubry 5
- THIEU** : Rue Raymond Cordier 1
- TRIVIÈRES** : Rue Oscar Quartinmont 52
- VELLERILLE-LES-BRAYEUX** : Rue Alfred Leduc 60 et Rue de l'Etoile 3 (Bonne Espérance)

Les correspondants locaux

Si vous souhaitez leur faire appel, il vous suffit d'abord de contacter le centre régional le plus proche qui vous transmettra leurs coordonnées.

- BRAINE-LE-COMTE** : Yvette Laforette
- CARNIÈRES** : Françoise Bughin
- CHAPELLE** : Monique Stilmant
- ESTINNES-AU-VAL** : Hector Lagniau
- HAINÉ-SAINT-PIERRE** : Jeanine Poelemans
- LA HESTRE** : Jacques Lebrun
- NAAST** : Jacques Brilllet
- ROUVEROY** : Jean-Marie Dejonckheere
- STRÉPY-BRACQUEGNIES** : Christina Previotto

Pour d'autres renseignements, ou si vous habitez en dehors des communes "desservies" par un correspondant, vous pouvez contacter Sabine Zecca au 0491/62.95.04. Si vous constatez que votre commune n'est pas reprise par les services d'un correspondant et que vous souhaitez rejoindre notre équipe, vous pouvez également contacter Sabine Zecca. Dans la prochaine édition du 19 avril : vos points de contact sur le grand Charleroi



PRÈS DE CHEZ VOUS

Anderlues. Le syndrome des jambes sans repos

Conférence le **jeudi 12 avril** de 13h30 à 16h30. Le syndrome des jambes sans repos est une maladie fréquente qui peut être très invalidante et pourvoyeuse d'insomnie voire de dépression. Elle associe envie de bouger les membres inférieurs durant les périodes de repos ou durant la nuit à une amélioration nette des plaintes lors du mouvement. La cause est localisée dans le système nerveux central. Son traitement est souvent très efficace. Par le docteur Marc Gobert, neurologue à l'hôpital Notre-Dame de Charleroi. Au siège MC, rue du Douaire 40.
Inscription : Sabine Kaweck, 071/548.443 ou sabine.kaweck@mc.be

Anderlues. La pauvreté : définition et politique à mettre en place

Conférence le **mardi 24 avril** à 19h30. La pauvreté n'épargne pas nos pays. Ainsi en Belgique, on compte environ 15% de personnes considérées comme pauvres, soit un million et demi, sans compter les personnes surendettées. Et aujourd'hui, on ne s'endette plus seulement pour acheter une télévision ou une voiture mais de plus en plus pour acheter des biens de première nécessité. Même ceux qui ont un travail ne sont pas à l'abri comme en témoignent les syndicats qui citent le chiffre de 20% de travailleurs pauvres. Les causes de cet appauvrissement sont connues : perte de travail, travail précarisé, maladie, pensions insuffisantes, augmentation du coût de la vie... Une situation inacceptable dans un pays qu'on ne peut pas qualifier de pauvre. Par Philippe Defeyt, président du CPAS de Namur. Au siège MC, rue du Douaire 40.
Inscription : Martine Durieux, 071/548.433 ou martine.durieux@mc.be



Charleroi. Jeux de société.

Les **mercredis de 14h à 16h**, l'ASBL Altéo vous invite à partager une après-midi récréative, conviviale et ludique. Vous aimez les jeux de société et avez envie de faire de nouvelles rencontres, rendez-vous dans les locaux de la MC, bd Tirou 163. Entrée gratuite.
Réservation indispensable auprès de Véronique Derbègue, 0475/92.16.84

Braine-le-Comte. Atelier "Bien-être"

Le **mercredi 25 avril** de 14h à 16h, Marie-Pierre Torez, aromathérapeute, vous invite à fabriquer votre propre roll-on aux huiles essentielles. PAF : 5 EUR. A la salle Patria, rue des Déportés 1.
Infos et inscription obligatoire : Altéo - Ingrid Versavel, 0499/53.45.11 ou ingrid.versavel@mc.be

La Louvière. Intouchables

Ciné-club le **mercredi 25 avril** à 20h, au cinéma "Le Stuart" à La Louvière pour découvrir ou revoir "Intouchables". La salle est accessible aux personnes à mobilité réduite. Possibilité de transport adapté.
Infos : Altéo - Ingrid Versavel, 0499/53.45.11

Gerpennes. Les punitions

Conférence-débat le **mercredi 9 mai** à 20 h. Les punitions sont-elles nécessaires pour l'éducation ? A partir de quel âge peut-on punir ? Quelles sont les punitions à éviter ou à appliquer ? Comment, en tant que parents, pouvons-nous intervenir auprès de notre enfant ? Par Daphné Minet, psychologue spécialisée dans l'aide à l'éducation. A la salle communale de Gerpennes. Entrée gratuite. Lunch en fin de soirée.
Réservations indispensables auprès de Marylène Boulanger 0499/57.27.17 de 9h à 18h.

Ça se passe

Voyage intergénérationnel

L'UCP Espace Culture et le comité local de Charleroi-Gilly de la Mutualité chrétienne vous emmènent à Rochefort et à Han-sur-Lesse le samedi 28 avril.

Le matin : visite d'une autrucherie à Rochefort et dégustation d'une crêpe. Dîner au Pavillon des Grottes de Han. Au menu : salade de thon, carbonades à la trappiste et frites, mousse au chocolat pour les adultes et spaghetti bolognaise, glace et une boisson pour les enfants. A 14h30 : visite de la réserve

d'animaux sauvages et temps libre jusque 17h puis retour à Charleroi. Accueil et tasse de café à 8h30 au local Faim et Froid à l'ancienne gare de Gilly Sart Allet et verre de l'amitié offert au retour. **Inscriptions pour le 15 avril.**
Prix : 49 EUR pour les adultes et 20 EUR pour les enfants, comprenant

A/R en car, pourboire au chauffeur, entrées à l'autrucherie et à la réserve de Han et dîner. Versement à effectuer au compte BE 87 3600 4457 0694 de Espace Culture /co Hubin J.C. avec la communication : Voyage du 28 avril 2012. **Infos au 071/38.84.05.**

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