

Gros plan sur

Le volontariat, ça change la tête !

"Le volontariat est l'une des manifestations les plus visibles et les plus appréciées du civisme international. À grande échelle ou de manière imperceptible, les volontaires transforment leur communauté et la planète et apportent des réponses concrètes aux besoins les plus pressants de l'humanité."
Kofi Annan, Prix Nobel de la Paix.

En Belgique, ils sont près de 1,5 million, dont près de 700.000 en Communauté française à s'engager dans diverses associations. Et ce nombre n'est qu'une sous-estimation, car il ne tient aucunement compte de tous les engagements au sein d'associations de fait.

À la Mutualité chrétienne, les volontaires sont nombreux et engagés dans différents secteurs. Et notamment dans celui de la personne malade, invalide et handicapée avec l'asbl Altéo, qui a fêté ses 50 ans d'actions en 2011. Asbl dynamique, elle a comme missions d'une part, l'intégration de la personnes malade et handicapée dans la société à travers de nombreuses activités de loisirs : vacances, excursions, sports, ateliers bien-être, artisanats, etc. ; d'autre part, la défense des droits et des intérêts des personnes handicapées par des actions en faveur de la mobilité, de l'accessibilité et de l'emploi et enfin, l'engagement volontaire.

Pour garantir une vie la plus autonome possible, la personne malade et handicapée a parfois besoin d'aide. Notamment en vacances... S'évader du quotidien quand on souffre d'un handicap nous limitant dans nos gestes quotidiens n'est pas toujours facile. Altéo offre alors à de nombreuses personnes la possibilité de changer d'air. En Belgique ou à l'étranger, les séjours proposés sont adaptés aux besoins de chaque personne et encadrés par un(e) infirmier(e) et une équipe de volontaires. "Dans ce domaine leur dévouement nous est bien précieux", nous confie Antoinette Palermo, membre d'Altéo depuis de nombreuses années et voyageuse inconditionnelle. "Les volontaires nous aident aussi dans notre vie quotidienne pendant tout le séjour, ils nous assurent confort et bien-être, deux paramètres indispensables pour vivre au mieux les vacances que l'on s'est choisies."

Sans l'engagement des volontaires, pas de vacances !

Ainsi, chaque année, ils sont de centaines à s'engager dans le mouvement pour aider ceux qui ne savent plus ou pas partir seul(e). Comme Francis Morren, volontaire depuis 4 ans. Son engagement a donné un sens à sa vie de jeune retraité : "J'ai fait mon premier séjour à Ter Duinen en février 2008 après avoir suivi la formation de base pour les nouveaux volontaires. Et j'ai reçu une belle leçon de vie. Les personnes que l'on accompagne et qui sont parfois fortement handicapées ne se plaignent pas, elles sont les premières à vouloir sortir, à vouloir participer à quelque chose. Elles se battent contre leur handicap." Revenu emballé par cette première expérience, il compte depuis de nombreux séjours à son actif. "Tant que je me sentirai capable de le faire, je le ferai." Aujourd'hui, il n' imagine plus sa vie sans cet engagement-là. "Être vo-



lontaire en séjour n'est certes pas de tout repos mais l'expérience est tellement enrichissante que je n'ai qu'un conseil à donner « Lancez-vous ! ».

S'engager, c'est aussi possible dans les Solidarités locales...

Se lancer, c'est ce qu'a fait Gaetano, le jour où il a poussé la porte des Solidarités locales de Jumet. Lorsqu'une personne est malade, elle a parfois des difficultés à se rendre seule à une consultation médicale car elle a besoin d'être soutenue et accompagnée. C'est le rôle des volontaires engagés au sein des Solidarités locales. Chaque jour et en fonction de leur disponibilité, ils accompagnent à l'hôpital pour un traitement ou une consultation médicale une personne malade et/ou handicapée. Parfois une course, une petite visite... bref, ils accomplissent des petits gestes nécessaires au bien-être à domicile des personnes qui en ont besoin. "J'adore être en contact avec les gens, rendre service, j'y trouve mon épanouissement mais ça doit rester un plaisir sinon, ce n'est plus du bénévolat." Mais son engagement ne s'arrête pas là, Gaetano tient aussi une fois par semaine la permanence téléphonique de l'équipe de Jumet, tout comme Odette, de l'équipe de Marcinelle : "Ayant de la disponibilité depuis quelques années, je souhaitais fortement me rendre utile et je ne suis pas déçue. J'y trouve une satisfaction voire même un certain bonheur ! La permanence téléphonique est une mission valorisante tout comme celle des bénévoles de terrain ! Cela

permet un contact avec des personnes qui souvent sont souffrantes et connaissent la solitude. C'est une occasion de les reconforter et pourquoi pas de leur rendre visite de temps en temps ! Je me sens bien au sein de cette équipe sympathique qui se réunit régulièrement dans la convivialité donnant ainsi l'opportunité à chacun de partager joies et difficultés ! A mon humble avis, faire partie de ces équipes de bénévoles apporte à tous ses membres la satisfaction et le plaisir d'un petit service rendu à la société !"

Sans oublier, le sport...

L'engagement volontaire au sein d'Altéo ne se limite pas aux vacances et aux Solidarités locales. Si vous aimez bouger, vous pouvez par exemple vous engager à encadrer une équipe de foot-fauteuil, prendre des cours de cyclo-danse (un piéton danse avec une personne en voiturette), partir en balade en joëlette et même faire de la spéléo...

Chez Altéo, il y en a pour tous les goûts parce que... le volontariat ça change vraiment la tête ! Envie de vous engager ? Nous vous proposons le remboursement de vos frais de déplacement et une formation à l'accompagnement.

Plus d'infos ? Contactez Nancy De Fauw au 071/548.431, via nancy.defauw@mc.be ou renvoyez le talon-réponse ci-joint à Altéo asbl - Nancy De Fauw, Rue du Douaire 40, 6150 Anderlues. www.altéasbl.be

MOUVEMENT

Un week-end en famille au Valjoly

///

Du vendredi 18

au dimanche 20 mai

La station du Valjoly est située à quelques kilomètres de la frontière belge, au bord d'un lac de 180 hectares et au cœur d'une nature forestière et bocagère. Seul, en famille ou entre amis, venez la découvrir ou redécouvrir pour un week-end et profitez d'activités sportives et environnementales variées et adaptées à tous les âges (randonnée guidée, VTT, kayak, tir à l'arc, natation, mini golf, équitation, parcours aventure, jeux...)



Prix par personne (hors transport) : 135 EUR (membres MC), 150 EUR (non membres), 80 EUR (enfants).

Le prix comprend :

- > Le logement en chambre de 2 à 4 lits au centre d'hébergement "La Héronnière".
- > La pension complète du vendredi soir au dimanche midi inclus. Vin et eau à table.
- > L'accompagnement Promusport lors d'une randonnée guidée.
- > Une carte "PassJoly" pour participer à quelques-unes des activités proposées sur le site.

Infos et réservation : 071/54.83.17 - promusport.anderlues@mc.be

Tu n'es pas dans les forts, mais tu es dans l'effort

///NOUVEAU///



///

Après 19 années d'existence, le challenge Promusport change de formule. Il est temps de laisser place à un nouveau projet tout aussi riche sportivement que solidairement.

Dans un souci commun de favoriser des pratiques sportives régulières, nous vous proposons de poursuivre l'effort ou de vous remettre à la course à pied en vous lançant le défi de réaliser de 1 à 4 joggings. A aucun moment nous ne visons le podium, puisque l'objectif est le dépassement de soi et la convivialité de courir ensemble.

>> Comment participer à l'effort ?

Il vous suffit de contacter Promusport. L'inscription au nouveau challenge vous coûtera 2 EUR (membres MC) ou 5 EUR (non MC). Vous recevrez ensuite tous les documents et informations nécessaires + votre défi + la possibilité de recevoir la récompense correspondant à la hauteur du défi. La remise des prix, selon le défi réalisé, se fera lors du jogging d'Anderlues de mars 2013. "Les 4" permet à chacun de se lancer dans le défi. Les enfants sont aussi les bienvenus dans tous les joggings. Certains joggings seront accessibles aux personnes à mobilité réduite.

>> "Les 4" de Promusport

Lobbès : Recoililo le mercredi 16 mai 2012 (détails voir encadré)

Bonne-espérance : le samedi 20 octobre 2012

Wanzenies : relais Tarés le samedi 12 janvier 2013

Anderlues le samedi 2 mars 2013

Infos et inscriptions : 071/54.83.17 - promusport.anderlues@mc.be

Tout sur le Recoililo

Le relié de l'École libre de Lobbès aura lieu le mercredi 16 mai. Courses gratuites pour enfants dès 17h30, course des "débutants" à 18h15 et départ des relais par équipe de deux pendant une heure (boucle de 1,5 km) à 19h15.

PAF : 10 EUR par équipe.

Contact : françois.lambert@scarlet.be

6^{ÈME} BROCANTE DE LA SOLIDARITÉ

Dimanche 3 juin à Anderlues

///

Parking facile

Petit déjeuner solidaire

Bar et petite restauration

Soleil garanti !

Adresse : Mutualité chrétienne, Rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues

Prix de l'emplacement : 1,50 EUR/mètre

Réservations : 0495/59.70.96 après 16h



TALON RÉPONSE

JE DÉSIRE DE PLUS AMPLES INFORMATIONS SUR LE VOLONTARIAT. JE SUIS PARTICULIÈREMENT INTÉRESSÉ(E) PAR :

- Les vacances
- Les Solidarités locales
- La tenue d'une permanence téléphonique
- Le sport

Nom :

Prénom :

Rue :

Localité :

Tél. :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

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 et le Centre, nous terminons ce tour complet avec Charleroi.

Sur la région de Charleroi, une dizaine de correspondants mutualistes se sont engagés volontairement à vous fournir des renseignements ou à effectuer des démarches administratives simples (sauf les remboursements). Ils relèvent également la multitude de boîtes aux lettres dans lesquelles vous glissez votre courrier mutualiste (sauf vos certificats d'incapacité de travail à envoyer par la poste). Leurs services sont bien sûr gratuits.

Les secrétariats

- Charleroi** : Boulevard Tirou 161
Tél.: 071 202 626
- Châtelet** : Rue du Rempart 27
Tél.: 071 548 360
- Châtelineau** : Rue des Essarts 4
Tél.: 071 381 564
- Courcelles** : Rue Monnoyer 35
Tél.: 071 463 359
- Farciennes** : Grand Place 83
Tél.: 071 403 665
- Fleurus** : Rue du Collège 10
Tél.: 071 548 350
- Frasnes-lez-Gosselies** : Rue de la Sainte 1 Tél.: 071 850 873
- Gilly** : Chaussée de Lodelinsart 193
Tél.: 071 548 330
- Gosselies** : Rue Vandervelde 73
Tél.: 071 548 340
- Jumet** : Rue de Marchienne 61
Tél.: 071 548 320
- Marchienne** : Route de Beaumont 68 Tél.: 071 562 165
- Marcinelle** : Avenue Mascaux 460 B (Match) Tél.: 071 471 904
- Montignies-sur-Sambre** : Rue de la Fontaine 1 Tél.: 071 300 685
- Pont-à-Celles** : Rue de l'Eglise 23
Tél.: 071 847 100
- Roselies** : Rue Président J. Kennedy 112 Tél.: 071 742 598

Les boîtes aux lettres

- Aiseau** : Rue du Centre 113 et Rue de Ecoles 29
- Boignée** : Rue Piconnette 26
- Bouffloux** : Av. Vandervelde 11
- Buzet** : Rue Léopold III 48



- Charleroi Broucherette** : Rue Roton 90 B (Salle Paroissiale)
- Charleroi Nord** : Place Levie 22 (Maison Paroissiale) - Rue de Bethléem 35 - Grand Rue 72
- Châtelineau** : Rue de l'Eglise 25 et Rue Wauters 6
- Couillet** : Rue de l'Amérique 168 - Route de Philippeville 158-160 (Photographe)
- Courcelles** : Rue Winston Churchill 325 et Rue St-Roch 2 (Ecole)
- Dampremy** : Place Albert 1^{er} 5 (librairie de la Place)
- Farciennes** : Rue Stilmant 43 (Fleuriste) et Rue du Vieux Saule 19
- Fleurus** : Chaussée de Gilly 250
- Gilly** : Place Ferrer 12 (Cure) - Quartier J. Gailly 52 - Rue Nanèche 18 - Chaussée de Fleurus 416 (Ecole Libre)
- Goutroux** : Rue de Leernes 159
- Gouy-lez-Piéton** : Rue de la Station 26
- Heppignies** : Rue St-Barthélémy 51
- Jumet** : Rue Puissant 111 - Rue Wattelaer 119 - Place Matteoti (maison paroissiale) - Place du Chef-Lieu 11
- Lambusart** : Rue de la Fraternelle 6
- Liberchies** : Place de Liberchies 15 (Librairie)
- Lodelinsart** : Rue Balizeaux 19 et Rue du Fayat 181
- Luttre** : Rue Saint-Nicolas 2 - Rue Theys 38
- Marbais** : Rue des Pélerins (centre d'activités)
- Marcinelle** : Rue du Cazier 11 (Haies) - Rue Chapelle Beaussart (Alcatel) - Rue Bierchamps 172 (Librairie) - Rue Huart Chapel 1 (Librairie)
- Mellet** : Rue Helsen 16 (Librairie) et Rue Solvay 15 (Foyer Frère Mutien)
- Monceau-sur-Sambre** : Ecole St Louis, Avenue J. Destrée 12
- Montignies-sur-Sambre** : Place Vandervelde (bibliothèque)
- Mont-sur-Marchienne** : Rue du Longtry 54 (Librairie) - Rue de la Tombe 122 - Rue de l'Eglise, 51 (secrétariat paroissial)
- Obaix** : Rue du Village 104
- Piéton** : Rue Dieudonné Cambier 34
- Pont-de-Loup** : Place Ferrer 12 (Local Paroissial)



- Ransart** : Rue de la Station 102 (Librairie) - Rue P. Pastur 1 (Boulangerie)
- Rèves** : Rue de la Cure 16
- Roux** : Rue des Ecoles 1 (La Cure)
- Souvret** : Rue Lombard 19
- Thimeon** : Rue d'Azebois, 4 (Foyer)
- Trazegnies** : Grand-rue 73
- Saint-Amand** : Rue J. Laurent 9
- Villers-Perwin** : Rue de l'Escaille, 10
- Viesville** : Rue du Gouffre 16 (librairie du Gouffre)
- Wanfercée-Baulet** : Route de Namur 209 et Place Baiaux 6
- Wangnies** : Rue Roi Chevalier 23



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.

- Buzet** : Freddy Depris
- Couillet** : Georges Behogne
- Farciennes** : Marie-Paule Roosen
- Gosselies** : Christian Sala
- Goutroux** : Françoise Castin
- Heppignies** : Rolende Renuart
- Jumet** : Joseph Cybalski
- Jumet** : Bernadette Lemal
- Roselies** : Louis Sartori
- Roux** : Gianfranco Faieta
- Wanfercée-Baulet** : Michel Mouffe

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.



Vacances

Voyage promotionnel 2012 de la Mutualité

7 ou 10 jours en Suisse au mois de juin

Le village de Zinal est situé en plein cœur du Valais à 1.670 m d'altitude dans le Val d'Anniviers. L'hôtel Les Diablons possède des chambres entièrement rénovées, ascenseurs, restaurant, bar, salon, terrasse, connexion Internet sans fil dans les chambres. Les excursions proposées comprises dans le prix : Saint-Luc et Grimentz, Sion, Martigny et le musée Gianada, une journée à Zermatt au pied du Cervin. Possibilité de randonnées et/ou de marches avec accompagnateurs. Animations

certaines soirs.

Prix du séjour par personne :

- > du 15 au 24 juin : 975 EUR - Suppl. single : 117 EUR
- > du 18 au 24 juin : 758 EUR - Suppl. single : 78 EUR

Réduction pour les membres MC : 75 EUR et/ou réduction pour les membres UCP : 15 EUR. Offre spéciale : gratuit pour les enfants nés entre 2006 et 2012. Compris dans le prix : logement en chambre double, séjour en PC, voyage en car de luxe, excursions et entrées lors des visites, accompagnement mutualiste. Non compris : repas



de midi à l'A/R, les boissons (sauf sur place avec vin aux repas). Lic. : A5654

Pour infos et inscription ou envoi de la brochure : Voyages Horizons Mutu, Rue du Douaire 40, 6150 Anderlues. Tél. 071/54.84.08. ou via horizonsmutu.mcho@mc.be

PRÈS DE CHEZ VOUS

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. 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

Anderlues. 23^{ème} marche du Printemps

Le dimanche 29 avril, le club des Marcheurs de Promusport (HT063) vous attend dès 7h à la MC d'Anderlues. Nouveaux circuits de 4 - 7 - 12 - 21 km, le circuit de 4 km étant spécialement prévu pour les personnes à mobilité réduite ou les poussettes. En plus de cette journée, les marcheurs de Promusport vous proposent aussi de les rejoindre lors de leur sortie mensuelle. Les trois rendez-vous suivants auront lieu le dimanche 6 mai à Châtelet, le dimanche 1^{er} juillet à La Hestre et le dimanche 5 août à Lessines. Rassemblement à 9h15 et départ vers 9h30. Si vous souhaitez y participer, annoncez-vous auprès de Christiane Ophals au 0497/54.88.08.

Par ici ou par là. Avec Altéo, c'est possible !

Tu as entre 18 et 40 ans ? Tu as un handicap et tu en as marre de voir tes quatre murs ? Si tu as envie de partager de chouettes moments de délire entre jeunes, rejoins-nous ! Notre prochaine activité est une journée à la mer le mercredi 16 mai. Mais on a plein d'autres projets... Equipe dynamique assurée ! Contactez-nous au 0497/54.88.43 ou Nathalie au 0497/54.88.25. Contacte Altéo via Marie au 0497/54.88.43 ou Nathalie au 0497/54.88.25.

Châtelet et Farciennes. Ateliers Vie Féminine

De nouvelles activités ouvertes à toutes et à petits prix. Vous êtes intéressée par :

- > un atelier de cuisine ou par un atelier tricot à Farciennes ?
- > un cours de relaxation et confiance en soi à Châtelet ?
- > un projet sur la mémoire des charbonnages de Farciennes au féminin ?
- > des ateliers d'alphabétisation à Châtelineau ?
- > un atelier photo à Bouffloux ?

Contactez-nous au 0471/36.89.12 - 071/32.13.17 ou mathilde.vd@viefeminine.be



Le mois de la mobilité



-25%

Sur toutes les cannes

Découvrez également nos articles d'aide à la marche tels que nos cadres de marche ou rollator. N'hésitez pas à vous renseigner en magasin.

| Liste des magasins | | |
|--------------------|------------------------|--------------|
| Anderlues | Route de Mons, 23/3 | 071/54 83 95 |
| Charleroi | Bd. Tirou, 20 | 071/30 27 72 |
| Courcelles | Rue Ph. Monnoyer, 35 | 071/46 81 51 |
| Gilly | Ch. de Fleurus, 20 | 071/41 57 70 |
| La Louvière | Rue Sylvain Guyaux, 39 | 064/22 25 60 |
| Montigny | Rue de Gozée, 659 | 071/51 90 00 |
| Soignies | Rue de Mons, 16 | 067/64 58 26 |

www.qualias.be Promotion valable du 01 mai 2012 au 31 mai 2012. Offre non valable sur les béquilles.

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