

Gros plan sur

La santé dans l'objectif

Pour sa troisième édition, la Bourse Culture et Santé lançait en octobre dernier un concours photos "Ma santé, c'est...". Bilan de l'opération et palmarès.

Journée sport & santé en famille

Dimanche 7 octobre 2012



Collège St Michel Gosselies
Animations pour petits et grands
De 10 à 17h.
Accès gratuit

Infos : 071/ 548 317
Une organisation de PROMUSPORT
Avec le soutien de



ON A TESTÉ POUR VOUS

Le bumball

Loin des sports ballons traditionnels, le bumball est régi par quelques règles, adaptables suivant le nombre de joueurs et les conditions de jeu. Il est même vivement recommandé d'y apporter ses propres règles !

Inventé au Danemark par Soeren Maribo, le but du bumball est de réceptionner un ballon en mousse dans la zone adverse. La réception doit se faire au niveau de la poitrine ou des reins.

Pour y parvenir chacun dispose d'un équipement bien spécifique à savoir, une vareuse avec un velcro sur la poitrine et une ceinture avec un autre velcro sur les reins. C'est uniquement grâce à ces velcros que les joueurs peuvent attraper, intercepter le ballon ou encore le ramasser lorsqu'il est tombé sur le sol. Ainsi le ballon est lancé avec les mains et toujours attrapé via les velcros. La mise en jeu se fait par un "entre 2" et les équipes sont généralement composées de 6 joueurs, mais libre à vous d'en augmenter le nombre jusqu'à 12 si vous le souhaitez.



Avantages

Ce sport est une richesse d'un point de vue pédagogique ! Et pas uniquement pour des enfants... Peu importe l'âge des joueurs ou leur capacité physique, il est possible d'adapter les règles et le terrain. Selon le temps, selon l'envie de l'équipe, le règlement diffère. Les participants peuvent donc aussi apprendre l'art de la négociation pour parvenir ensemble à un consensus sur leur façon de jouer, sur la manière d'arbitrer...

Il y a peu de contact et donc peu d'agressivité. Ce sport permet très vite de mettre une bonne ambiance et d'installer un esprit d'équipe. Le bumball permet aussi de développer une série de compétences que l'on retrouve dans beaucoup de sports (comme le démarquage, le sens du déplacement, les passes, les trajectoires de balle...). Mais cette activité sportive est aussi un terreau fertile pour l'imagination et la créativité des joueurs.

Bloquez déjà le dimanche 7 octobre prochain. Vous pourrez vous initier au bumball et à bien d'autres activités sportives lors de la cinquième édition de la journée sport et santé en famille, au Collège Saint-Michel de Gosselies. D'autres découvertes et plus d'infos dans les prochaines éditions.

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

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7

Donner la parole ou en l'occurrence l'appareil aux citoyens pour qu'ils photographient leur vision de la santé, tel était l'objectif initial de ce concours qui a mobilisé 8 groupements très divers.

Des femmes adultes de l'Espace Citoyen de Dampremy et du Plan de cohésion sociale du CPAS d'Anderlues, des élèves de 4^{ème} du Collège Notre-Dame de Bon Secours à Binche et de 6^{ème} du Centre Scolaire Saint-Joseph et Notre-Dame de Jumet, deux groupes de l'UCP, mouvement social des aînés de Gilly, des adultes de l'asbl "La Braise Culture" de Charleroi et de jeunes adultes carolos de l'asbl Altéo.

Pour la variété et la qualité des productions, c'est la satisfaction du côté du groupe pilote du concours qui a été lancé par le Centre local de promotion de la santé de Charleroi-Thuin (CLPST), en partenariat avec les mutualités chrétienne et socialiste, l'échevinat de la santé et l'asbl Carolo Prévention Santé. L'évaluation est d'autant plus positive que dans chaque groupe, les réalisations ont été précédées d'une réflexion sur ce que représente la santé et quels facteurs l'influencent et la déterminent. Du style de vie aux facteurs biologiques, en passant par l'environnement naturel ou l'environnement socio-économique.

Une façon de sensibiliser autrement à la santé.

La sélection des lauréats a été confiée à un jury composé de professionnels de la promotion de la santé, du monde artistique et des représentants de la population de Charleroi. C'est



l'Espace citoyen de Dampremy qui remporte le concours, grâce à son cliché représentant une main ouverte aux plis profonds et sales, contenant une modeste pièce de monnaie. Une photo en noir et blanc traduisant la précarité, une dimension socio-économique souvent très déterminante dans l'accès au bien-être.

Dans un tout autre registre, les élèves du Centre scolaire Saint-Joseph et Notre-Dame de Jumet remportent le deuxième prix grâce à leur panier gagnant : un superbe chou porté à bout de bras vers un anneau de basket. Une manière humoristique de mettre l'accent sur deux autres déterminants majeurs : l'activité physique et l'alimentation. Enfin, c'est le groupe Altéo de Charleroi qui se hisse sur la troisième marche du po-

diurn par leur allusion subtile aux problèmes de mobilité.

Tous exposés

En plus des clichés lauréats, une sélection de 15 photos était exposée à l'Hôtel de Ville de Charleroi lors de

la remise des prix fin mai en présence d'une grande partie des groupes partici-

pants. Tout le monde sort finalement gagnant de cette initiative. Les 15 photos seront en effet exposées au Musée de la photographie à Mont-sur-Marchienne pendant tout le mois

de juillet. Des contacts sont actuellement pris avec des établissements publics et autres lieux culturels pour que l'exposition continue ensuite son parcours itinérant. Elle sera notamment visible le dimanche 7 octobre

lors de la journée sport & santé en famille à Gosselies (voir annonce ci-contre). L'intention du groupe de pilotage est aussi de constituer un support d'animation pédagogique à partir de tous les clichés récoltés pour permettre à d'autres groupes de réfléchir à leur tour à tous les déterminants qui influencent leur bien-être.

Les 15 photos seront exposées au Musée de la photographie à Mont-sur-Marchienne pendant tout le mois de juillet.

Contact : CLPST, Avenue Général Michel 1B, 6000 Charleroi - 071/33.02.29 - www.clpsct.org

La sélection des 15 photos est également visible sur le site www.enmarche.be

Vacances



Découvrez la Corse avec Altéo...

Altéo, mouvement des personnes moins valides organise du 23 août au 2 septembre un séjour en Corse : de la côte orientale à l'extrême sud. Profitez des dernières places disponibles pour découvrir la plus belle île au monde !

Nature resplendissante, plages époustouflantes, une gastronomie sans pareille, une culture unique, aventure ou douce farniente. Ajoutez un climat velouté, voilà tous les ingrédients pour vous ravir et vous donner envie d'aller sur l'île de Beauté !



Hébergement : Dans un parc fleuri et arboré, l'hôtel pavillonnaire "Le San Pellegrino" s'étend au pied de la Castagniccia. Les pieds dans l'eau, le long d'une plage de sable, les pavillons sont climatisés; ils sont équipés de téléphone, TV, coffre-fort, douche, WC, bidet, lavabo et sèche-cheveux, terrasse avec chaises et table.

Repas : petit-déjeuner en buffet, le midi et le soir un service à l'assiette orientée vers une cuisine traditionnelle.

Excursions prévues (sauf modification) : Avignon, Fontaine de Vaucluse, Bastia, Bavella, Bonifacio, Cap Corse, Les Tours Génoises, Porto-Vecchio, Saint-Florent, Toulon...
Prix membre MC : 1595 EUR - Prix non membre : 1745 EUR.
Supplément single : 310 EUR.

Ce prix comprend : le voyage aller-retour en deux étapes, les traversées de nuit aller-retour en cabines intérieures 2 lits (avec sanitaire) à bord des ferries de la Corsica avec repas du soir hors boissons. La pension complète et boissons (vin) lors du séjour, les excursions, les entrées, la mini croisière en mer et le pourboire du chauffeur. **Ce prix ne comprend pas** : le repas de midi et les boissons du trajet aller (prévoir votre pique-nique) ainsi que les dépenses personnelles.

Infos et inscriptions : Altéo asbl : Martine Durieux : 071/548.433 ou martine.durieux@mc.be

Ça s'est passé

Souriez !

C'est à l'initiative du comité mutualiste local de Marcinelle, Couillet, Mont-sur-Marchienne et Montigny-le-Tilleul qu'une animation sur l'hygiène dentaire s'est déroulée le 3 avril dernier. Les 39 enfants et leurs parents présents ont participé activement aux quatre ateliers présen-

tés par le service Infor Santé, l'ONE, un dentiste et le service de lecture publique de la ville de Charleroi. Le tout s'est terminé par une collation offerte et un cadeau qui comportait un sac à dos MC, une brosse à dents et une pomme.



Animation



Plaines récréatives avec Jeunesse & Santé

Pour jouer, découvrir l'imaginaire et grandir en s'amusant !
Des vacances à petits prix et à proximité de chez soi. Le prix MC par semaine : 7,50EUR / non-MC : 25 EUR. Une garderie gratuite est organisée de 8h à 17h. Les animations commencent à 9h et se terminent à 16h.

Du 2 au 13 juillet	FROIDCHAPELLE HAM-SUR-HEURE (garderie payante de 7h30 à 18h)
Du 16 au 27 juillet	SIVRY SOIGNIES BEAUMONT
Du 30 juillet au 10 août	CHIMAY NALINNES (garderie payante de 7h30 à 18h)
Du 13 au 24 août	CHÂTELINEAU GRAND-RENG SAINT-AMAND

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



Info Mutualité

Horaire pendant les vacances d'été Du 2 juillet au 14 septembre 2012 inclus

Les permanences ci-dessous restent ouvertes aux horaires habituels

PERMANENCE DE MUTUALITÉ		
Charleroi	Boulevard Tirou 161	071 20 26 26
Chimay	Grand'Rue 38	060 21 26 03
La Louvière	Rue du Marché 2	064 23 64 11
Lobbes	Rue de la Station 17	071 54 83 70
Soignies	Rue de Mons 16	067 34 19 40
PERMANENCE DU SERVICE SOCIAL		
Charleroi	Boulevard Tirou 161	071 20 26 13
La Louvière	Rue du Marché 2	064 23 64 17
Lobbes	Rue de la Station 17	071 54 83 73

Toutes nos permanences seront fermées le mercredi 15 août 2012.

Les autres permanences seront fermées certains jours pendant cette période. N'hésitez pas à contacter le 0800 109807 pour en savoir plus ou consultez notre site Internet www.mc.be

Voyagez léger

Le bas de contention est le partenaire idéal de vos vacances. Profitez de notre action spéciale en magasin.

Prenez rendez-vous pour mesurer la qualité de votre système veineux par un spécialiste Bauerfeind :

Magasin de Charleroi le 17 juillet de 9h à 13h
Magasin de Montigny-le-Tilleul le 17 juillet de 14h à 18h

-25%*

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 juillet au 31 août 2012. Bon à valoir sur toute la gamme de bas de contention thérapeutique. 1 bon par paire. Offre non cumulable. Voir conditions en magasin.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Stage audiovisuel & web TV

Envie de concevoir et réaliser un vrai reportage ? Du synopsis à la mise en ligne sur une cinquantaine de plates-formes Internet, des professionnels apprendront les ficelles de leur métier. À la Maison de la Presse de Charleroi, du 16 au 20 juillet (de 9 h à 16 h) pour ados (dès 14 ans) et adultes.

Prix : 75 EUR (105 EUR repas compris) à verser sur le compte 360-0124559-17 (communication : "Stage 2012").

Inscriptions pour le 6 juillet : MPC, Rue Tumelaire 15 - 6000 Charleroi - 071/50.91.90 ou via maison.presse@skynet.be - www.maison-presse.org

LAISSEZ-NOUS VOS COORDONNÉES !

En nous laissant votre adresse e-mail et votre numéro de gsm / téléphone, vous permettez à nos collaborateurs de vous contacter rapidement pour le suivi de votre dossier et pour répondre à vos demandes. Pour ce faire, rien de plus simple ! Il vous suffit de compléter le formulaire en ligne sur www.mc.be/contact-mail ou de compléter le talon ci-dessous et d'opter pour les services que vous souhaitez. En effet, nous vous proposons plusieurs services en ligne qui vous permettront de recevoir directement par e-mail les détails de vos remboursements de soins, les relevés de vos indemnités ou encore la lettre d'information mensuelle de votre mutualité. Vos données personnelles seront traitées dans le respect de votre vie privée (loi du 8 décembre 1992) et seront uniquement réservées et utilisées pour faciliter vos contacts avec la Mutualité. En aucun cas, elles ne seront transmises à des tiers. Ces données sont modifiables par vous-même à tout moment en allant sur le formulaire en ligne. Vous recevrez un mail pour confirmer l'adresse e-mail que vous nous avez communiquée. Pour rendre votre adresse active vous devez y répondre.

TALON RÉPONSE

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE

1. Adresse e-mail

@

Je suis d'accord de recevoir à cette adresse e-mail (à cocher) :

- aperçu de mes remboursements de soins ;
 aperçu des paiements d'indemnités de maladie ;
 la lettre mensuelle d'information de la MC.

2. Téléphone

Tél. : GSM :

3. Date et signature

Formulaire à remettre à votre conseiller mutualiste dans votre permanence habituelle, à déposer dans l'une de nos boîtes aux lettres ou à envoyer au siège social de la Mutualité chrétienne : Rue du Douaire 40, 6150 Anderlues