

Gros plan sur

# Tout un dimanche pour bouger et découvrir !

Vous n'aviez encore rien prévu pour le dimanche 7 octobre ? Ne cherchez plus ! Avec le programme ci-dessous, vous aurez l'embaras du choix. Aide et soins à domicile vous invite avec votre famille et vos amis à découvrir le savoir-faire de ses employés, les coulisses de son organisation et son tout nouveau bâtiment à Anderlues dans le cadre de l'opération "Journée découverte entreprises". Au même moment à Gosselies, c'est le personnel et les volontaires de votre Mutualité qui vous proposent la quatrième édition de la journée sport et santé en famille.



## Après les goals de l'Euro, la France en vélo, les médailles aux JO... c'est enfin votre tour de passer à l'action

- Activités pour tous**
- > **Marches** de 5, 6 ou 10 km. Départ libre dès 10h avec topo guide. Le parcours de 5 km est accessible aux personnes à mobilité réduite. Balade découverte nature à 10h30 et 14h30.
  - > **Marche nordique** : initiation et balade à 10h45 et 14h30, bâtons en prêt, randonnée de 10 km à 14h.
  - > **Randonnée cycliste** : départ à 14h pour 25 km. Prenez votre vélo en bon état et un casque.
  - > **Initiation au jogging** : infos et 1<sup>ère</sup> séance "Je cours pour ma forme" à 11h.
  - > **Défis en famille** : petit challenge sportif combinant VTT, kayak, escalade, spéléo, vélo couché, tir à l'arc, parcours aérien... Venez dès le matin !
  - > **Tir à l'arc**, lancer de javelot, de la hache. Démonstrations et initiations avec la Compagnie médiévale du Furet.
  - > **Yamakasi** : parcours d'obstacles.
  - > **Château gonflable**, Espace cirque, parcours I.B.S.R. d'habileté à vélos.

Animations gratuites pour petits et grands

### Sports collectifs

Initiation ou pratique du badminton, tennis de table, baseball toute la journée. Indiaka de 14h à 15h et Bumball de 15h à 16h.

### Espace danses

Danse de salon de 10h à 11h, danse africaine de 11h à 12h, danses country de 12h à 13h, de 14h à 15h et de 16h à 17h, danse orientale de 13h à 14h, zumba de 15h à 16h.

### Espace prévention santé

Petits tests, conseils et infos sur la santé de 11h à 17h. Thèmes : prévention des chutes, alimentation, activité physique, stress, santé des jambes, petits tests sur la vision et l'acuité visuelle. En collaboration avec Charleroi Ville Santé, Optirou, Qualias et Solival Wallonie Bruxelles. Le sommeil des enfants "Juliette et Robin ne veulent pas dormir". Viens nous aider à les mettre au lit et raconte-nous comment tu dors. Activité sur le sommeil pour les enfants entre 3 et 7 ans. Horaire : 11h, 11h50, 14h, 14h50 et 16h. Expo-animation "Envie de faire du cinéma ?" à 10h30 et 11h30.

### Petite restauration & bar

Assiette fromage ou charcuterie, crudités, pain : 6 EUR. Réservation au 071/54.83.17 ou via sportsante.ho@mc.be  
Sans réservation : cornet de pâtes, pain saucisse ou sandwiches "Plat Net Santé"

### Infos utiles

Pour les activités dans le hall omnisports, prévoir des chaussures à semelle blanche. Un coin change et allaitement sera à votre disposition. Des activités seront accessibles aux personnes à mobilité réduite. Plus d'infos au 071/54.84.31.

**Pour nous rejoindre** : fléchage à partir de la A54 sortie 22. Continuer par la Rue du Pont de Leuze + Rue de l'Observatoire

Journée sport & santé de 10h à 17h  
Collège St Michel, Faubourg de Charleroi  
n° 15 à Gosselies  
Infos : 071/54.83.17 - sportsante.ho@mc.be  
- www.mc.be

### Tournois

Indiaka, tennis de table, mini foot (pour les 9 - 12 ans), boccia avec inscription préalable au 071/54.84.31.

### Espace bien-être

Massages intergénérationnels, détente et relaxation pour (grands-)parents et enfants en quelques gestes simples, balade contée de 13h30 à 16h30, Tai Chi (démonstrations à 13h30 et 15h et initiations à 14h et 15h30), Eco-home (conseils et astuces pour un habitat sain de 13h30 à 16h30), parcours de psychomotricité pour les enfants de 2 à 6 ans à partir de 10h, atelier de "rigologie" à 14h et 15h30, saveurs d'ici et d'ailleurs, détente et dégustation de thés parfumés et pains épicés dans notre espace zen, en collaboration avec l'Espace citoyen de Dampremy (CPAS de Charleroi).

### Sports d'audace

Mur d'escalade, spéléobox, kicker géant, slackline, death ride, grimpe d'arbre, conférence bike.

## Aides familiales, aides ménagères, infirmières... le mode d'emploi du "Mieux vivre chez soi"

Aide & Soins à Domicile Hainaut oriental, basé depuis deux mois à Anderlues dans son tout nouveau siège régional ouvrira ses portes au public ce dimanche 7 octobre à l'occasion de la journée découverte entreprises. Une immersion dans le monde du "mieux vivre chez soi". Découverte d'un secteur plein d'avenir tourné vers l'humain. Un secteur bien plus diversifié que ce que l'on pourrait imaginer. Première référence des soins à domicile dans l'imaginaire collectif : ces petites voitures lettrées qui arpentent les rues de nos villes et villages. Mais ce que l'on ignore souvent, c'est que derrière ces véhicules, c'est un vaste éventail de services qui se déploie.

### "Mieux vivre chez soi"

Ce slogan, c'est le défi permanent des professionnels d'Aide & Soins à Domicile. En bonne santé ou pas, tout le monde a le droit de vivre chez soi de la manière la plus autonome possible. Si, pendant longtemps, ASD s'est adressé presque exclusivement à un public de personnes âgées, aujourd'hui ce n'est plus le cas. Les familles monoparentales, la diminution de la durée de séjour en hôpital ou encore la précarisation sont autant de situations qui ont amené le secteur à se diversifier pour faire face aux besoins grandissants et de plus en plus divers. Aides ménagères, aides familiales, aides soignantes, infirmier(e)s, garde d'enfants malades, gardes malades et Handicap-Répit ; ils sont près de 900 professionnels de Aide & Soins à Domicile à œuvrer au quotidien auprès de plus de 8000 familles du Hainaut oriental pour leur offrir un ensemble de solutions sur mesure aux problèmes rencontrés.

### Infirmier de soutien : une approche innovante

Face au vieillissement de la population, la prise en charge des personnes âgées est devenue une préoccupation majeure de nos sociétés. Longtemps cantonnée à des aspects strictement médicaux, elle se veut aujourd'hui multidimensionnelle et implique une adaptation des services mis en place, notamment en matière d'aide et soins à domicile. Dans le cadre d'un projet pilote Inami, Aide & Soins à Domicile Hainaut oriental innove par la création d'un nouveau métier : infirmier de soutien. Par le biais d'une visite hebdomadaire auprès des bénéficiaires, ce professionnel de la santé assure un suivi et une évaluation globale de

la situation de la personne. Il informe directement le médecin traitant si l'évolution des paramètres le demande. L'infirmier de soutien est aux côtés des patients pour les conseiller et les accompagner dans le but de retarder au maximum le placement en maison de repos et les hospitalisations.

### Derrière les soins, des histoires, des vies...

Au quotidien, les travailleurs sociaux d'ASD rencontrent des familles, des personnes âgées, handicapées, dépendantes. Chaque situation est unique, chaque réponse apportée l'est aussi. Loin d'être des numéros, les patients sont pris pleinement en compte. Le métier des travailleurs à domicile en est d'autant plus riche. "Le fait de favoriser l'autonomie de la personne handicapée, la voir évoluer, progresser, même un tout petit peu est complètement gratifiant", témoigne Nancy, éducatrice Handicap-Répit. Pour l'infirmière Marie, "chaque personne est différente et nous permet d'aller toujours plus loin dans notre expérience et notre pratique. Car au-delà des soins, il ne faut jamais oublier tout le côté relationnel de notre métier". "Il y a des bénéficiaires que je connais depuis plusieurs années, au quotidien. Cela crée une relation de proximité que j'apprécie particulièrement", ajoute Béatrice, une infirmière. ASD s'affirme comme un retour à l'essence même des métiers de la santé : le relationnel et l'humain avant tout !

Quizz, tests et autres surprises !

### Portes ouvertes

Aide & Soins à Domicile Hainaut oriental est une entreprise à découvrir ! Et si vous croyez déjà tout savoir, les nombreuses animations proposées ce 7 octobre auront tôt fait de vous démontrer le contraire. La mobilisation sera générale pour offrir au visiteur un moment agréable fait de découvertes et d'activités ludiques.

### Au programme

Visite guidée commentée, quizz sur les différents métiers et services, atelier "Comment éviter les accidents chez soi ?", test de glycémie gratuit, essai du système de télévigilance...

Visitez Aide et Soins à Domicile de 10 à 17h  
Rue du Douaire 40/1 à Anderlues  
Infos : 071/599.666 ou www.fasd.be/cct

## Concours "dingo sports trophy"

Pour participer, rendez-vous sur [www.facebook.com/promusport.anderlues](http://www.facebook.com/promusport.anderlues)

Vous détenez le record du 25m nage libre en baignoire ? Vous avez inventé le triple saut à la perche ? Votre cheval est champion de waterpolo ? Alors vous avez le profil idéal pour le Dingo Sports Trophy. Vous avez deviné le principe. Pour participer, il suffit d'inventer un sport loufoque et de le partager sur le mur de la page Facebook de Promusport. Toutes les suggestions seront affichées lors de la journée sport et santé en famille du 7 octobre.

De plus, un tirage au sort désignera trois gagnants qui se verront remettre un joli cadeau, peut-être complètement dingue lui aussi. Seuls les présents seront récompensés. Aucune excuse donc, on vous attend le 7 octobre à Gosselies !

Vous pouvez poster vos idées ou encore mieux une vidéo de vos exploits. Merci tout de même de ne pas prendre des risques inutiles !

## Rencontrez votre futur employeur

OPÉRATION RECRUTEMENT ! Infirmière - Aide-ménagère - Aide-familiale

Aide & Soins à Domicile Hainaut oriental recrute. En moyenne, un à deux engagements ont lieu chaque semaine. Venez le 7 octobre et repartez avec un emploi valorisant et stable ! Vous pourrez rencontrer des membres du personnel ainsi que la direction des ressources humaines.

Élections communales

# S'informer et débattre avant de voter

Les élections communales arrivent à grand pas et vous souhaitez vous forger une opinion ou votre choix n'est pas encore défini ? Voici quelques débats où vous pourrez cerner les objectifs de nos politiciens et échanger avec eux concernant les carnets de revendications des mouvements. Chaque rendez-vous est ouvert à tout public.

**Lundi 24 septembre** de 17h à 19h  
Salle Paroissiale, Rue Léotard 13 à  
Beaumont - Altéo & UCP

**Lundi 24 septembre** en soirée  
Lieu encore à préciser à Beaumont -  
MOC Charleroi-Thuin

**Mardi 25 septembre** à 18h30  
Locaux du MOC, Rue du Marché 6 à  
La Louvière - MOC Centre

**Mardi 25 septembre** en soirée  
Salle Paroissiale, Rue Nordron à  
Mommignies - MOC Charleroi-Thuin

**Mercredi 26 septembre** à 19h  
Salle des Pélassiers, Rue du Pont de

Bois à Binche - MOC Centre  
**Lundi 1<sup>er</sup> octobre** de 14h à 16h  
Hôtel de Ville, Rue Ferrer 7 à Mon-

ceau - UCP Charleroi  
avec Véronique Salvi (cdH), Ornella  
Cencig (MR), Eric Massin et Anne-  
Marie Bockaert (PS) et Luc Parmen-

**Lundi 1<sup>er</sup> octobre** à 19h30  
Salle des jeunes, Rue Caebert à  
Leernes - MOC Charleroi-Thuin

**Jedi 4 octobre** à 18h30  
Cercle St Vincent à Soignies - MOC  
Centre

**Vendredi 5 octobre** à 19h  
Maison "Le Pelleux", Rue des  
Essarts 4 à Châtelaineau - MOC Char-

**Lundi 8 octobre** à 19h  
Locaux du MOC, Bd Tirou 167 à  
Charleroi - MOC Charleroi-Thuin

**Mardi 9 octobre** à 19h  
Château de la Paix, Chemin de  
Mons à Fleurus - MOC Charleroi-

**Mardi 9 octobre** à 19h30  
Auditoire CEFAMOC, Rue Marguerite  
Bervoets 10 à Mons- MOC Centre

## Altéo recherche des volontaires pour le 14 octobre

Certaines personnes, parce qu'elles sont âgées, isolées ou parce qu'elles ont des difficultés de mobilité ne pourront pas exercer aisément leur droit de vote le 14 octobre prochain. Altéo lance donc un appel aux volontaires pour les accompagner jusqu'à leur bureau de vote. Kilomètres remboursés et assurance omnium ! Vous êtes disponibles une heure ou deux le 14 octobre, contactez Altéo : Marylène Dumonceau au 071/54.84.24 les lundis, mardis et vendredis de 9h à 16h ou via [marylene.dumonceau@mc.be](mailto:marylene.dumonceau@mc.be).

Différents contacts : Altéo 071/54.84.24  
(possibilité de transport en contactant  
Alain Lagasse au 0497/54.88.22) - MOC  
Centre 0472/53.31.04 - MOC Charleroi-  
Thuin 071/31.22.56 ou [www.moc-ct.be](http://www.moc-ct.be) -  
UCP Charleroi 071/54.84.10

## Infos Mutualité

# Facilité, rapidité, efficacité et sécurité

Dès octobre, plutôt que de faire la file d'attente, nous vous invitons à déposer vos demandes de remboursements directement dans l'une de nos 172 boîtes aux lettres ou à nous les renvoyer par courrier postal.

Un dépliant reprenant l'ensemble des adresses de nos boîtes aux let-

tres est à votre disposition dans tous nos points de contact.

Vous pouvez également le demander via [anderlues@mc.be](mailto:anderlues@mc.be) ou consulter la liste sur [www.mc.be](http://www.mc.be) dans la rubrique "Points de contact".



## Anniversaire

# Dix ans de partenariat

C'est en 2002 que la coopération commençait entre notre Mutualité chrétienne à Anderlues et l'Union technique des mutualités maliennes. Pour terminer cette année de jubilé en beauté, le comité de partenariat a programmé deux événements festifs dont les bénéfices iront au soutien des mutuelles de santé de la région de Ségou. Le contexte de crise que traverse le Mali depuis quelques mois rend notre solidarité encore plus indispensable qu'auparavant. On compte sur vous !

Le vendredi 12 octobre dès 19h, **souper de la solidarité**.  
Menu spécial festival africain pour 12 EUR (apéro, repas et dessert).

Le samedi 1<sup>er</sup> décembre dès 19h, **concert de la solidarité**.  
On recherche une foule en délire et

des candidats chanteurs. Devenez la "Star d'un soir" : inscrivez-vous pour le titre de votre choix que vous chanterez sur scène accompagné par un groupe en direct ! Entrée 5 EUR.

Tous les détails sur [www.mc.be](http://www.mc.be) dans la page agenda.  
Infos et réservations pour les deux événements au 0497/54.88.20.

Mutualité chrétienne Hainaut Oriental  
Rue du Douaire, 40 • 6150 Anderlues  
Éditeur responsable : Jean Michel Namurois  
Fax : 071/548.550  
e-mail : [anderlues@mc.be](mailto:anderlues@mc.be)

**Tél. 071 548 548**

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

## ÇA SE PASSE

### Soins palliatifs : patients et aidants proches, à quoi ont-ils droit ?

///  
C'est dans le courant des années 80 que des professionnels de la santé introduisent les soins palliatifs au sein de leurs structures. Ils seront définitivement reconnus en 2002 par la promulgation de la loi les concernant. Cette loi définit les soins palliatifs et en fait un droit accessible à tous. Nous verrons plus précisément ce que sont aujourd'hui les soins palliatifs, à quoi ont droit les patients et les aidants proches en matière d'aide, de remboursements...

Par Maître Eric Thiry, avocat au Barreau de Bruxelles, chargé de cours à l'ULB et la Plate-forme de Concertation en Soins Palliatifs du Hainaut oriental.

Cette conférence aura lieu le jeudi 11 octobre de 14h à 16h à la Mutualité chrétienne - Rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues. Vaste parking et salle accessible aux personnes à mobilité réduite.

Infos et inscription : Altéo asbl : Sabine Kawecky : 071/548.443 ou [sabine.kawecky@mc.be](mailto:sabine.kawecky@mc.be)

### Oser s'ouvrir quand tout se ferme

///  
Une conférence de Gabriel Ringlet le jeudi 11 octobre à 20h à la salle communale de Gerpinnes.

Réservations indispensables auprès de Marylène Boulanger 0499/57.27.17 de 9h à 18h.

### "Bien Vieillir", un autre regard sur la vieillesse



///  
Une rencontre organisée par le service diocésain des Visiteurs de malades, le samedi 13 octobre de 13h30 à 18h à l'UCL Mons (grand auditorium), avec Valentine Charlot, présidente de l'asbl "Bien Vieillir".

Infos : Jeannine Hainaut - 065/34.06.30 - 0472/48.19.71 - [jeanninehainaut@gmail.com](mailto:jeanninehainaut@gmail.com)

### La MC au Baby Days, le salon du bébé et des futurs parents

///  
Découvrir de plus près nos avantages et services, recevoir des conseils et des informations pratiques, participer à notre grand concours... autant de bonnes raisons pour les futurs ou jeunes parents de nous rendre visite à notre stand le week-end des 13 et 14 octobre de 10h à 18h au hall 4 du Palais des Expositions de Charleroi.

Un bon de réduction de 5 EUR est disponible sur [www.babydays.be](http://www.babydays.be)

## Un confort unique pour vos nuits



**1470€ 1099€**

**Matelas Ergomat Classic (90x200 cm)**

- > Structure et matériaux permettant une circulation optimale de l'air
- > Housse amovible et lavable en machine

**Lit électrique**

- > Relève-buste et relève-jambes avec plicature réglable électriquement
- > Sommier à lattes fixes de 90 x 200 cm
- > Barrières coulissantes
- > Poids maximum 175 kg
- > Matelas et table de nuit non compris

**668€ 535€**

Liste des magasins		+ 1 oreiller Ergomat Classic offert
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 Cuyaux, 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](http://www.qualias.be)

\* Promotion valable du 01 octobre 2012 au 31 octobre 2012. Les prix s'entendent TVA comprise.