

BON À SAVOIR

Du tonus pour ton blocus !

/// Pour les étudiants du supérieur, c'est le moment idéal pour commencer à préparer la session de décembre ou janvier. 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](http://www.startingbloque.be). Créé par des jeunes pour des jeunes, le kit "Starting Bloque" regorge de trucs et astuces pour traverser la bloquer le plus sereinement possible :

- > Le planning d'étude à afficher et... à remplir.
- > Le livret "Ta bloquer, mode d'emploi" : une mine d'or de principes faciles qui rendent le travail efficace et agréable.
- > Le "Bloquer-note", pour jeter des idées, pour noter une définition...
- > Un dialogueur : un panneau pour communiquer avec ses supporters !
- > Un carton à accrocher à la porte : d'un côté "Je bloquer" et de l'autre "Je débloquer", histoire de prévenir les visiteurs de son état d'esprit !



[www.startingbloque.be](http://www.startingbloque.be)

Les étudiants qui souhaitent se procurer le kit "Starting Bloque" peuvent l'obtenir 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](http://www.startingbloque.be).

Médiation de dette

/// Factures impayées, comptes en négatif, mensualités en souffrance... Anticipez pour éviter la spirale du surendettement ! Le service de médiation de dettes de la Mutualité chrétienne vous propose une animation d'info-conseils sur les moyens de maîtriser son budget. Dates et lieux : le jeudi 15 novembre à La Louvière au 2 Rue du Marché et le jeudi 22 novembre à Charleroi au 161-163 Boulevard Tirou. Chaque animation aura lieu de 14h à 16h, l'entrée est gratuite, accessible à tous, en collaboration avec le CRENO (Centre de référence des services de médiation de dettes du Hainaut). Merci de confirmer votre participation au 071/54.83.75 (lundi et mardi 9h-12h) ou 064/23.64.18 (jeudi 9h-12h). Attention les dates et lieux d'activité sont susceptibles de modification selon les inscriptions !



ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Vaccination

/// A l'approche de l'hiver, vous pensez peut-être vous prémunir de la grippe. Grâce à votre assurance complémentaire, vous pouvez bénéficier d'une intervention jusqu'à 25 euros par an, sans limite d'âge, dans le coût des vaccins anti-infectieux et désensibilisants. Pour les jeunes de moins de 25 ans, la MC intervient également jusqu'à 25 euros sur les vaccins spécifiques reçus dans le cadre de voyage à l'étranger.

OFFRE D'EMPLOI

Vie Féminine asbl engage (H/F)

un animateur

Temps plein APE pour la région du Centre Hainaut - CDI Plus de détails sur [www.viefeminine.be](http://www.viefeminine.be) - Réf. 20121015-02 Intéressé(e) ? Envoyez votre lettre de motivation et votre CV en mentionnant impérativement la référence 20121015-02, au plus tard le 30 novembre à Vie Féminine asbl, Gestion des Ressources Humaines, Rue de la poste 111 à 1030 Bruxelles ou par mail [jobs@viefeminine.be](mailto:jobs@viefeminine.be)

altéo

Séance d'infos pour les invalides

Le lundi 26 novembre à Lobbes: 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 :

- Vous expliquer la procédure de passage en invalidité : quels papiers remplir, quelles démarches à faire pour continuer à bénéficier de tous ses droits ;
- Vous présenter les avantages sociaux et autres liés à ce statut ainsi que les diverses activités

du groupe Invalides ; - Vous 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 (travailleurs sociaux, conseillers mutualistes) spécialisés dans le domaine de l'invalidité ainsi que 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 26 novembre de 9h à 11h30 à la Mutualité chrétienne, Rue de la Station 17 à 6540 Lobbes.

Inscription auprès de : Sabine Kaweckî au 071/548.443 ou par mail : [sabine.kaweckî@mc.be](mailto:sabine.kaweckî@mc.be).

Conférence "alcool et assuétudes"

Le jeudi 13 décembre de 13h30 à 16h30 à Anderlues, Fabrice Rasschaert, psychologue, abordera la question de l'addiction. Ce terme d'origine anglaise désigne toute consommation excessive d'un produit psychotrope (alcool, drogue, médicaments), répandue dans toutes les civilisations humaines de toutes les époques, et dont l'utilisation modifie l'affectivité ou la conscience. Analyse des pathologies, des problèmes engendrés et tentatives de piste pour en sortir. Infos et réservation obligatoire : Altéo au 071/54.84.03 ou via [sabine.kaweckî@mc.be](mailto:sabine.kaweckî@mc.be)

Demande de service

Altéo recherche des accompagnateurs de séjour

Pour son séjour en Alsace du 21 au 28 décembre, Altéo a fait le plein de vacanciers. Par contre, quelques aidants supplémentaires seraient les bienvenus.

Vous avez du temps libre et vous voulez vous sentir utile ? Vous pouvez commencer votre engagement par accompagner un séjour. Ce sera l'occasion de passer des vacances palpitantes et enrichissantes en compagnie d'un groupe de personnes malades et/ou handicapées, jeunes et moins jeunes. Vous serez intégré dans une équipe où chacun, en fonction

de ses possibilités et de ses compétences, donne un coup de main et participe ainsi à la construction du séjour. Depuis plus de 40 ans, des centaines de volontaires s'engagent au sein d'Altéo pour défendre les intérêts des personnes malades et handicapées, pour sensibiliser la population aux richesses de la différence et à la soli-

darité, pour permettre à des personnes moins valides de sortir de chez elles, de partir en vacances et... pour faire vivre le mouvement !

Si l'aventure vous tente, il vous suffit de contacter Altéo pour d'autres explications (conditions, formation...) : 071/54.84.33 ou [martine.durieux@mc.be](mailto:martine.durieux@mc.be)

Énéo



Formation aux nouvelles technologies à La Louvière

Énéo, mouvement social des aînés, vous propose une formation "nouvelles technologies" sur le thème "internet et communication". Cette formation aborde une analyse des logiciels de navigation Internet explorer et Firefox, l'installation et l'utilisation d'antivirus, les recherches sur le net : de quoi se méfier, que rechercher et comment... ? Elle se déroule à la rue du marché 2 au cyber du 3<sup>ème</sup> étage. Elle démarre le lundi 12 novembre à 14h et compte 6 séances. PAF : 30 EUR pour les membres, 37 EUR pour les non membres.

Contact pour inscription : MLJ 0496/80 51 39, bureau énéo Centre : 064/23 64 14 ou par courrier à énéo, mouvement social des aînés, rue du marché 2, 7100 La Louvière.

Expo des artistes d'énéo

Énéo Charleroi et ses clubs d'activités manuelles ont le plaisir de vous inviter les 24 et 25 novembre de 10h à 18h à leur exposition de peinture à l'huile, sur soie, aqua-relles, art floral, poterie, bijoux, gravure sur verre, gravure en 3D, cartes de vœux. Pendant le week-end également : démonstration de dentelles, de gravure sur verre, peinture sur icônes, sculptures...

À cette occasion, une expo thématique proposera un clin d'œil sur les solidarités entre générations. Possibilité d'achat. Petite restauration. Tombola avec tirage immédiat. Entrée gratuite.

Rendez-vous à la Mutualité chrétienne, Rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues

Excursion au marché de Noël de Metz

Le mardi 11 décembre avec la régionale énéo du Centre. Départ à 6h en car de la gare de La Louvière. Arrivée à 10h30 et visite guidée en car des sites incontournables de Metz. Dîner dans un restaurant traditionnel du centre ville (entrée, plat, dessert et boissons). Après-midi libre et retour à 17h vers La Louvière. Max 50 participants. Inscriptions au secrétariat énéo Centre, rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues, au 071/548407 ou via [elysine.gobin@mc.be](mailto:elysine.gobin@mc.be). L'inscription sera validée après paiement au compte de énéo Centre BE87 7995 5025 1494.

Prix : membre énéo : 65 EUR - non membre énéo : 70 EUR. Comprenant : le trajet en car, la visite guidée, le repas et les boissons.

Santé, vous avez dit santé ?

# Episode 1, où l'on s'interroge sur la santé

"Santé !", nous le disons sans vraiment y penser en levant notre verre (d'eau !) ...  
Que souhaitons-nous vraiment à celui qui partage ce moment avec nous ?

**C'est l'exercice que nous vous proposons :** arrêtez-vous un instant sur ce mot de cinq lettres et faites l'exercice : en quatre ou cinq mots, écrivez ce que signifie pour vous le mot santé...  
Vous pouvez tester avec votre famille, vos amis, vos voisins.

Voici quelques réponses glanées au cours de nos rencontres :

- Roger, retraité, 75 ans : alimentation, apéro, sport, équilibre,
- Nicolas, écolier, 9 ans : chien, dentifrice, foot, école, bonbons,
- Nathalie, vendeuse, 26 ans : copines, travail, maman, maladie, fleurs,
- Robin, étudiant, 20 ans : amour, études réussies, musique, basket,
- Aïcha, mère au foyer, 42 ans : sé-

curité, argent, famille, repas, sommeil.

Cet exercice permet de constater que :

- Chacun d'entre nous a sa propre vision de la santé.
- Les différences peuvent être très différentes selon l'âge, le sexe, la situation sociale et économique.
- La santé n'est pas uniquement associée à la maladie et sort de la sphère médicale.

Chacun d'entre nous a sa propre vision de la santé

Déduction : la santé, c'est bien plus qu'un corps en "bon état de marche" ou pas. La santé inclut aussi la famille, le travail, la nature, le sport, les amis, l'alimentation, l'environnement...

### Plusieurs déterminants

Ces différentes notions nous font passer de l'individu à la société qui l'entoure, de sa situation sociale à l'environnement dans lequel il vit. C'est ce que nous dit l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) lorsqu'elle nous donne sa définition... ambitieuse de la santé : "Un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité".

Toutes ces notions qui touchent tant de domaines différents ont fait l'objet d'un classement qui nous permet de mieux les comprendre et mieux les cerner. Et donc de voir sur lesquelles nous



La bondissante classe de 6<sup>ème</sup> du Centre scolaire Saint-Joseph Notre-Dame de Jumet avait participé à notre concours photo sur les déterminants de la santé l'année dernière.

pouvons agir, individuellement ou collectivement, pour améliorer notre qualité de vie, notre bien-être.

Nous retrouverons les différents éléments cités par Roger, Nicolas, Nathalie, Robin et Aïcha dans les "déterminants de la santé".

Les déterminants de la santé sont les circonstances dans lesquelles nous venons au monde, grandissons, vivons, travaillons et vieillissons ainsi que les systèmes mis en place pour faire face à la maladie. Ces circonstances influencent notre état de santé. Le classement que nous vous proposons comporte 6 grands thèmes :

- style de vie,
- facteurs biologiques,
- environnement socio-économique,
- environnement naturel,
- services publics
- citoyenneté/participation.

Nous allons parcourir ensemble ces grands thèmes au fil des prochains mois. Nous verrons de cette façon comment et sur quoi nous pouvons travailler pour améliorer notre bien-être.

Contact et autres infos : Infor Santé - dominique.serbruyens@mc.be ou 071/54.83.18.

## Dans votre région

# 120 enfants dans le placard !

Le magicien Zéphyrin est en effet parvenu à emmener tout ce petit monde à bord de son "placard ma-

gique", un spectacle offert récemment par le comité local de Estinnes, Erquelinnes et Merbes-le-

Château. Belle affluence pour cette initiative du comité présidé par M-C. Harpigny qui soulignait dans son mot d'accueil "l'importance pour la Mutualité de se montrer proche de ses affiliés, de garder un contact humain porteur de solidarité". En plus d'un voyage dans l'imaginaire, les familles présentes ont pu bavarder autour d'un petit verre et d'un sandwich. Les enfants sont aussi repartis avec

un jeu éducatif adapté à leur âge. La Mutualité peut se féliciter de compter ainsi sur son territoire de nombreux bénévoles qui consacrent de leur temps et énergie pour ce genre de rendez-vous festif, mais aussi pour des activités sportives, des soirées d'information thématique...



Si vous souhaitez vous investir dans ce type de projet, n'hésitez pas à adresser un mail à anderlues@mc.be en mentionnant "animation locale" dans l'objet du message.

# Défilé de médaillés à La Louvière

À l'initiative du comité local du Centre, près de 600 médailles ont été remises aux affiliés de la région de La Louvière, en remerciement pour leurs 50 années d'affiliation à notre Mutualité. Pour Jean-Michel Namurois, directeur régional, cette fidélité durable est une preuve de la qualité de nos services. "Mais ce n'est pas pour autant que nous n'anticipons pas les changements à venir, comme l'infor-

matisation continue des procédures ou des dossiers", précise-t-il.

Les évolutions constantes qui ont ponctué l'histoire de la Mutualité étaient d'ailleurs évoquées dans une galerie de panneaux. Une petite exposition historique reprenant quelques faits marquants a suscité un grand intérêt auprès des jubilaires présents, notamment l'évolution depuis les premières machines de guichet. "La modernité ne doit pas nous faire oublier l'importance des contacts humains, continuait J-M. Namurois. Nous sommes également attentifs à cette dimension, raison pour laquelle il nous semblait évident de vous remercier aujourd'hui."



## Excursion au marché de Noël d'Aix-La-Chapelle

Le dimanche 9 décembre, le comité mutualiste des entités de Gerpennes, Châtelet et Aiseau-Présles invite les membres de sa région à découvrir l'ambiance particulière de ce marché de Noël. Départ en car le 9 décembre à 9h depuis la Place du Marché à Châtelet (parking du déversoir) et retour à 22h (même endroit). Le prix pour le voyage aller-retour est fixé à 10 EUR pour les membres, 20 EUR pour les non membres. Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans. Le repas n'est pas compris dans le prix.

Réservation et paiement à la permanence de Châtelet : 071/54.83.60 avant le lundi 30 novembre.

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