

Gros plan sur

Les bienfaits de l'équitation pour les enfants



Monter un cheval est le rêve de nombreux enfants. Ce rêve semble pour certains inaccessible... Et pourtant, grâce à Jeunesse & Santé, le service des jeunes de la MC, ce rêve peut devenir réalité.

L'équitation, comme tous les sports, est bénéfique pour le développement psychomoteur des enfants. Mais elle offre en plus bien des avantages, comme le contact avec la nature, une relation affective qui donne le sens des responsabilités et du respect, et améliore la confiance en soi.

C'est une vraie relation d'une grande richesse qui s'établit entre le cheval et son jeune cavalier. L'animal se laisse mener et caresser, mais a aussi besoin d'être soigné, nourri, brossé. L'enfant apprend ainsi, à son contact, à être responsable et à prendre soin de sa monture.

Il découvre également comment former une équipe avec son cheval, en bonne coordination, et à vaincre ses peurs premières. Petit à petit, la confiance s'établit et il est très valorisant pour l'enfant de savoir monter son cheval.

Pour quels enfants ?

L'équitation convient bien à tous les enfants, il n'y a pas de contre-

indications a priori, sauf problèmes de dos ou allergies aux poils d'animaux. C'est une discipline qui peut se pratiquer dès le plus jeune âge.



Elle est néanmoins particulièrement conseillée aux enfants timides et solitaires qui ont besoin de renforcer leur estime personnelle. Elle est également bénéfique aux enfants qui souffrent de troubles de concentration car ils peuvent trouver dans la relation avec le cheval un vrai centre d'intérêt et une complicité à développer.

Mais quel que soit son âge ou quel que soit son tempérament : calme, tonique, timide ou audacieux, l'enfant peut trouver un cheval à sa mesure, ce qui fait de l'équitation une véritable école de vie.

Une activité complète

Par le biais de l'équitation, l'enfant va donc à la fois améliorer sa souplesse, son équilibre et son développement musculaire, mais en plus apprendre à gérer les risques, à devenir plus autonome et à être responsable d'un autre être vivant avec qui il développe une relation affective de confiance, de respect et de complicité.

C'est l'idéal pour commencer à s'affirmer, à être sensible à son environnement, à savoir tenir compte de l'autre et à dépasser ses peurs.

Séjour équitation avec Jeunesse & Santé

Jeunesse & Santé propose un séjour de Carnaval "Spécial Equitation" d'une semaine à Spa pour les enfants de 7 à 10 ans. En tant que membre de la MC Saint-Michel, vous bénéficiez d'une réduction importante sur le prix de ce séjour : seulement 156 euros (au lieu de 281)!



Votre enfant (ou petit-enfant) rêve de faire du cheval ? Il est né entre 2003 et 2006 ? Inscrivez-le sans plus tarder sur www.jsbruxelles.be ou en appelant le 02/501.58.20.

Concrètement

Le séjour se déroule au Domaine de Mambaye, une ferme située à 100m du manège où votre enfant pourra découvrir les joies de l'équitation.

Le manège est géré par une équipe de professionnels et les animateurs formés par Jeunesse & Santé encadrent l'ensemble du séjour avec des activités en journée et en soirée.

Les groupes sont constitués en fonction de l'expérience de chacun, débutant ou confirmé, afin que tout le monde puisse apprendre à son rythme.

Dates : du 10 au 15 février

Transport : en car depuis Bruxelles

Prix : 156 EUR pour les membres MC (281 EUR non-membres)

Infos et inscriptions : www.jsbruxelles.be ou 02/501.58.20.

Altéo

Une commune où tout le monde est gagnant !

Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées organisait le 18 septembre dernier une rencontre politique en guise de préparation aux élections communales.

L'objectif de cette soirée était le suivant : sur base des revendications présentées par Altéo dans son "Plan d'actions à l'attention des communes", les candidats présents ont été invités à exprimer une action prioritaire qu'ils s'engageront à promouvoir, le cas échéant, dans le cadre de leur futur mandat.

Quelques idées originales en sont ressorties :

> Céline Frémault (CDH-Uccle) s'est engagée à inciter sa commune à faire appel aux Entreprises de Travail Adapté pour effectuer certains travaux.

> Joël Riguelle (CDH-Berchem-St-Agathe) impulsera la création d'un contrat public par lequel la commune s'engage à contribuer à l'effort d'adaptation en faveur des personnes handicapées.

> Céline Delforge (ECOLO-Ixelles) veillera à ce que le respect des normes légales pour l'accessibilité des personnes à mobilité réduite (PMR) soit davantage contrôlé, avec des sanctions à l'égard des contrevenants.

> Véronique Gailly (ECOLO-St-Gilles) veillera à donner au Conseil Consultatif de la Personne

Handicapée les moyens de son indépendance.

> Catherine Moureaux (PS-Schaerbeek) a proposé d'élaborer un plan stratégique au cœur de la transversalité et de désigner un référent PMR pour la commune.

> Béa Diallo (PS-Ixelles) s'est, quant à lui, engagé à organiser une journée pour l'emploi de la personne handicapée.

> Caroline Persoons (FDF-Woluwe-Saint-Pierre), mènera une journée de sensibilisation dans les écoles.

> Gisèle Mandaila (FDF-Etterbeek), a proposé de mettre en place une vigilance au niveau des travaux publics ainsi qu'une formation du personnel communal au handicap.

> Marion Lemesre (MR-Ville de Bruxelles) encouragera la mise à disposition de logements

accessibles aux PMR et la création de logements solidaires.

Un éventail de projets intéressants, issus d'un riche échange avec les candidats. Il n'aura d'intérêt que s'ils se concrétisent : la régionale bruxelloise d'Altéo sera attentive au suivi qui sera donné à ces propositions tout au long de la législature en prenant des contacts avec les élus des différentes communes.

Les questions du handicap vous interpellent ? Participer à la réflexion, sensibiliser et interpeller les pouvoirs locaux vous intéresse ? Contactez-nous via altéo.bruxelles@mc.be ou au 02/501.58.16





Votre confort sur mesure



Retrouvez en exclusivité dans les magasins Qualias le Fauteuil Meridio

- > Fauteuil électrique (1 moteur) avec position releveur et relax
- > Mouvement du repose-jambes, du dossier et de l'aide au lever avec arrêt à tous les niveaux
- > Fauteuil adaptable à votre morphologie pour un confort optimal
- > Fauteuil sur mesure en tissu ou vinyl

999€ 799€ version tissu

1199€ 999€ version vinyl

Bruxelles 02/644 51 31

Rue Maliبران, 49 1050 Ixelles

www.qualias.be

*Promotion valable du 01 au 31 décembre 2012. Les prix s'entendent TVA incluse.

Info Mutualité

Travaux de rénovation à Jette

//ATTENTION//

Nous vous annonçons début octobre la rénovation de plusieurs de nos agences, après celles de Bockstael et de Colignon. C'est à présent au tour de l'agence de Jette, située au numéro 681 de la chaussée de Jette, d'être entièrement rafraîchie afin de vous garantir un accueil agréable et un espace de conseils réaménagé.

Durant cette fermeture exceptionnelle, vous pourrez vous rendre à l'agence de Bockstael, qui est la plus proche : **Boulevard E. Bockstael 183 1020 Laeken**
 Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
 Ma : uniquement sur rendez-vous
 Je : 9h-13h et 15h-18h
 Ve : 9h-13h

La boîte de l'agence continuera à être levée régulièrement pendant toute la durée des travaux. Vous pouvez toujours y déposer vos attestations de soins ou autres documents (excepté les certificats médicaux).

Pendant les travaux, l'agence de Jette sera fermée à partir du 17 décembre pour une durée a priori de 2 semaines. Nous vous remercions pour votre compréhension.

Ça se passe



Un Noël solidaire, ça se prépare

Dans un mois déjà, ce sera Noël. Et les jours passent vite ! Voici quelques invitations et propositions pour donner tout son sens à cette fête, et égayer les courtes journées d'hiver...

Echanges de bons services à Anderlecht

Connaissez-vous le principe du SEL ? Ce sont les initiales de "Système d'Echange Local".

Il y a quelques années, naissait au Canada un Système d'Echange Local de Services. Après s'être développé en Australie, en Grande-Bretagne et en France, le système se met en place actuellement en Belgique sous l'impulsion de groupes de personnes privées.

Un SEL permet à des voisins ou à un groupe d'échanger des services, des "coups de main" sans contrepartie financière. Par exemple, "Je m'occupe de ton jardin, tu m'ap-

prends à jouer de la guitare" ou "Je te prépare un repas, tu vas chercher mon fils à l'école".

Vous désirez pratiquer l'anglais ? Offrir un cours de yoga ? Recevoir de l'aide pour faire vos courses ?... ou tout simplement contribuer à rendre votre commune plus solidaire ? Dans la commune d'Anderlecht, un SEL s'est mis en place et vous propose d'échanger vos talents, vos savoirs et vos disponibilités.



Infos et inscriptions : info@selanderlecht.be ou 0485/22.89.32 - <http://selanderlecht.be/contact.asp>

Sapins de Noël solidaires

Un mot, un sentiment, mais surtout un geste... Dès le 5 décembre, le Silex, avec la collaboration du Ricochet, organise sa traditionnelle vente de sapins et sa boutique de Noël.

Vous aussi, marquez votre adhésion aux valeurs de solidarité et de participation sociale en venant acheter votre sapin et vos décorations de Noël au Silex.

Acheter son sapin au Silex, c'est aussi passer un moment dans l'ambiance conviviale du lieu et dans sa superbe boutique de Noël. C'est prendre le temps de découvrir une foule de projets, de vivre des rencontres inédites.

Le Silex et le Ricochet sont deux associations situées à Woluwe-Saint-Lambert qui privilégient la rencontre amicale avec des personnes en situation de handicap et leur intégration dans la société d'aujourd'hui.

Cette vente, qui est devenue une tradition depuis plus de 40 ans, assure une partie importante des ressources financières des deux associations. Elle est plus que ja-

mais indispensable pour maintenir et développer leurs activités, car les subsides restent insuffisants pour équilibrer les budgets.

Date : dès le mercredi 5 décembre, de 10h à 19h, 7 jours sur 7
Lieu : au Silex, 82 rue Voot à 1200 Bruxelles (au croisement du boulevard de la Woluwe et de la rue Voot)
Infos : 02/762.40.09
ou infos@lesilex.be - www.lesilex.be - www.lericochetasbl.be

Opération shoe-box

Lancée en 1999 par l'asbl les Samaritains de Bruxelles, l'opération a permis de récolter plus de 15.000 boîtes pour les sans-abris et les démunis de Belgique en 2011 ! Ces cadeaux sont distribués par plusieurs associations d'aide pendant les fêtes de fin d'année (Les Samaritains, les Restos du Cœur, Saint-Vincent de Paul...).

Cette année, les Samaritains s'associent à nouveaux aux Restos du Cœur de Belgique. Pour permettre à plus de donateurs de participer : les restos deviennent aussi des dépôts ! La liste des points de dépôts est disponible sur le site www.shoe-box.be

Comment préparer la boîte ?

Les boîtes à chaussures rassemblent 10 aliments et boissons : non alcoolisés, non périssables, faciles à ouvrir et prêts à consommer... et une petite carte de vœu. Elles sont ensuite emballées comme des cadeaux de Noël...

Que faire de la boîte ?

Les boîtes sont à déposer à l'une des adresses reprises sur le site www.shoe-box.be entre le 1^{er} et le 22 décembre (sauf mention contraire). Parlez-en à vos amis, vous pouvez covoiturer les boîtes...

Comment et à qui les boîtes sont-elles offertes ?

Les boîtes sont distribuées aux sans-abris et aux démunis par les Restos du Cœur, Poverello, Nativitas, le Samu Social, Ange gardien, La Fontaine, Chez Nous/Bij Ons, la Mission espagnole, le CPAS de Schaerbeek... et, bien entendu, par

Les Samaritains lors de leur soirée de Nouvel An.

Résultats ?

Grâce à la générosité des donateurs, l'opération a permis de récolter et distribuer en 2011 15.348 boîtes aux sans-abris et aux démunis de Belgique. Pourtant une étude du SPF Economie indique qu'un belge sur sept, soit 14.6% de la population ou 1.500.000 personnes vivaient sous le seuil de pauvreté en 2010. C'est à ces personnes que vous pouvez, grâce à l'opération Shoe-Box, offrir des cadeaux de Noël !

VOLONTARIAT

Un réveillon de Nouvel an solidaire, avec Altéo !



Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, recherche des accompagnant(e)s volontaires pour son séjour de Nouvel an adapté aux personnes handicapées mentales.

Le volontaire contribue à l'animation et aide la personne handicapée dans les actes de la vie quotidienne. L'équipe de volontaires est aidée d'une infirmière professionnelle ainsi que d'une responsable de séjour.



Si le volontariat vous attire, si vous avez envie de vivre une expérience solidaire à l'occasion des fêtes de fin d'année, alors rejoignez-nous !

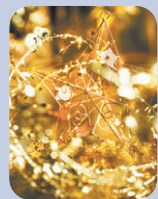
Il reste également des places au sein de ce séjour pour des personnes handicapées mentales.

Dates : du 26 décembre au 2 janvier
Lieu : "La Bergerie" aux Fraternités du Bon Pasteur, 365B rue au Bois à 1150 Woluwe-Saint-Pierre
Infos et inscriptions : 02/501.58.10 ou alteo.bruxelles@mc.be.

LE GRAIN DE SANTÉ

Des fêtes en toute sérénité

Les fêtes arrivent à grand pas et, avec elles, la recherche des cadeaux, l'organisation des repas de familles et/ou d'amis, les courses, les menus... Voici quelques astuces pour les préparer et les commencer sereinement.



>> Commencez dès à présent à y penser en dressant une liste.

Notez tout ce que vous devrez faire ou ne pas oublier, ainsi que les événements planifiés (dîners de famille, entre amis, fêtes d'école, rencontres de Saint-Nicolas...). Etablissez un petit rétro-planning de ce dont vous devez vous occuper jusqu'aux fêtes (cadeaux, cuisine, invitations, décorations...). N'hésitez pas à prendre un petit carnet que vous pouvez emporter avec vous, vous permettant ainsi de pouvoir écrire spontanément les idées qui vous viennent à l'esprit.

>> Etablissez un budget "fêtes" avant de vous lancer dans le shopping.

Dans l'empressement à vouloir faire plaisir aux autres, voire à nous-mêmes, nous pouvons atteindre plus vite que prévu les limites de notre compte en banque et nous retrouver avec un solde à découvrir... Déterminez donc, à l'avance, le montant que vous pourrez utiliser pour les fêtes, budgétisez le tout et fixez-vous des limites.

>> N'attendez pas le dernier jour pour chercher vos cadeaux, commencez dès à présent vos achats.

Faire vos courses suffisamment à l'avance vous laissera le temps de trouver ce que vous voulez réellement, ce qui vous évitera d'acheter à la dernière minute un cadeau "juste acceptable". De plus, cela vous donne la possibilité de comparer les prix, ce qui est rarement le cas en dernière minute. Plus les choses sont faites dans l'urgence, moins on a le choix et les dépenses deviennent aléatoires.

>> Prévoyez votre menu et préparez à l'avance tout ce qui peut l'être.

N'hésitez pas à déjà remplir votre congélateur et vos armoires ; voire même à préparer des petits plats que vous pouvez facilement congeler comme de la soupe. Ce peut être un vrai gain de temps et d'argent quand les prix flambent aux alentours fêtes. Et surtout, regardez régulièrement les promotions et tenez-en compte lors de vos achats et préparations de menus.

// Infor Santé

Mutualité chrétienne Bruxelles
Mutualité Saint-Michel
111-115, Bd Anspach 1000 Bruxelles
Editeur responsable : Ch. Kunsch
Fax 02/501.58.38 - Tél. 02/501.51.99

Tél. 02 501 58 58

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