

Quel toi sous ton toit ?

>> Quelles sont les formes innovantes d'habitat et d'hébergement pour les aînés ? Sont-elles accessibles ? Quelles dimensions nous animent quand il s'agit de choisir un habitat où il fait bon vivre et vieillir ?

Un temps pour découvrir les différentes formes d'habitats innovants pour les aînés, une soirée pour en savoir plus sur les modèles qui pourraient convenir à chaque situation (couple, personne seule, propriétaire, locataire), pour partager ses expériences et ses questions. Accessible aux personnes à mobilité réduite. Parking aisé. Entrée par l'arrière du bâtiment.

Date : le mardi 17 octobre à 19h
 Prix : 5 EUR par virement préalable sur le compte BE21 7995 5052 9603 ou sur place
 Lieu : MC, rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues
 Inscription indispensable : 071/54.84.00 • sophie.dupont@mc.be
 En savoir plus sur Énéo : www.eneo.be

"Pense à moi autant que je pense à toi"

Vous êtes considéré comme un "aidant proche" si vous apportez régulièrement votre aide sans contrepartie financière (professionnelle ou de volontariat) à un proche en déficit d'autonomie. D'après l'enquête de santé publique de 2013 en Belgique, près de 10% de la population (de 15 ans et plus) est concernée : ces aidants prodigent au moins une fois par semaine de l'aide ou des soins à un membre de leur entourage (famille ou voisinage). 20% des aidants proches consacrent 20 heures par semaine, ou bien plus à leur proche. Comme nous sommes presque tous susceptibles un jour de jouer ce rôle, l'ASBL Aidants Proches intensifie son travail de sensibilisation à un large public en coordonnant la 4^e édition de la Semaine des Aidants Proches. D'un coin à l'autre de la Wallonie et à Bruxelles, du 2 au 8 octobre, 64 services ou organisations vous proposent une centaine d'activités spécifiquement dédiées aux aidants proches sur la thématique "Pense à moi autant que je pense à toi" : ateliers, jeux, groupes d'échanges, ciné-débats, séances d'information et colloques.



Semaine des Aidants Proches

À épinglez dans la région

> Conférence Altéo en collaboration avec le Comité invalides : le statut de l'aidant et la relation entre l'aidant et l'aidé

Date : le mardi 3 octobre dès 19h
 Lieu : MC, rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues

> Activité Repas Quiz

Date : le mercredi 4 octobre dès 18h
 Lieu : Beauwelz

Inscription obligatoire avant le 27 septembre : chantal.gonze@aidants.be

> Conférence sur la prévention des chutes à domicile

Date : le mercredi 4 octobre dès 19h
 Lieu : Pont-à-Celles

Programme complet et autres infos sur www.semaineaidantsproches.be • 081/74.68.79

Télé-Accueil Charleroi

Le 107, service d'écoute 24h/24 dans l'anonymat, recrute activement des candidats pour renforcer son équipe de bénévoles (14 heures par mois). La formation est assurée par une psychologue. Une nouvelle formation débutera prochainement.
 Ne tardez pas à prendre contact au 071/47.50.34 entre 9h et 17h

Vie Féminine

> Alphabétisation : pour Charleroi, Gosselies, Farciennes, Fontaine-l'Évêque, Fleurus, Châtelineau et Marchienne-Docherie, recherche de bénévoles pour permettre à des femmes d'apprendre le français et ainsi regagner en autonomie.

Lieu : Vie Féminine, rue de Montigny 46 à 6000 Charleroi
 Séance d'infos : le jeudi 5 octobre à 14h ou le mardi 7 novembre à 10h

> Projets divers : gérer des activités créatives, participer à la rédaction du journal régional, apprendre à utiliser le logiciel Scribus afin de faire des mises en page, mener un groupe de sorties culturelles, animer des groupes de réflexion sur des thématiques liées aux femmes, etc.
 Lieu : dans la région de Charleroi-Thuin
 Infos : 071/32.13.17 • charleroi@viefeminine.be • www.viefeminine.be

Choisissez l'hôpital le plus proche de chez vous

Afin de faciliter l'accès à des infrastructures ou à des prestataires de soins pour les habitants vivant près des frontières entre la Belgique et la France, il existe depuis 2005 plusieurs zones organisées d'accès aux soins transfrontaliers (Zoast) de Dunkerque à Arlon.

Parmi elles, la Thiérache franco-belge est un bassin de vie qui regroupe plus de 150.000 habitants. Pour mieux faire connaître ce réseau et ses possibilités, un dépliant explicatif vient d'être diffusé par la MC côté belge dans les communes suivantes : Beaumont, Cerfontaine, Chimay, Couvin, Froidchapelle, Momignies et Sivry-Rance.

Le principe des Zoast

Le Centre de santé des Fagnes à Chimay est en réseau avec sept implantations françaises, de Felleries Liesies à Vervins. Cette convention inter-hospitalière entre la Belgique et la France présente de nombreux avantages pour tous les assurés sociaux qui résident de façon habituelle et permanente dans la Zoast Thiérache :

- > offre élargie de soins hospitaliers ou ambulatoires de qualité plus près de chez vous,
- > pas de démarches administratives et financières préalables,
- > facturation simple grâce au système du tiers-payant : les coûts sont directement pris en charge par l'assurance maladie et invalidité (AMI),
- > visites plus faciles pour les proches

Quelles formalités accomplir ?

En tant qu'assuré social belge de la Zoast Thiérache, vous pouvez vous faire hospitaliser ou recevoir des

soins ambulatoires dans un des hôpitaux français participant, sans autorisation préalable, sur présentation d'une vignette de votre mutualité et de votre carte d'identité à l'admission.

Vos remboursements ?

Vous êtes remboursé aux mêmes conditions qu'un assuré social français soigné en France. Toutefois, les avantages liés à l'intervention majorée et au maximum à facturer (MAF) ne s'exportent pas en France.

Bon à savoir

- > La Zoast intègre aussi l'intervention des Smur de part et d'autre de la frontière. Obligation de contacter le numéro d'urgence européen 112 qui enverra le Smur français si nécessaire.
- > La Mutualité chrétienne intervient dans le coût des consultations psychologiques en remboursant jusqu'à 15 euros par séance (plafond annuel de 180 euros par membre). Le psychologue belge doit être reconnu par la MC. Le

SOIREE INFORMATIVE
 La réforme des hôpitaux en Belgique et les soins transfrontaliers

Vendredi 6 octobre 2017 à 19 h à Chimay

- > Le projet de réforme, par Bruno Wéry, Directeur du CHR de Namur
- > Les impacts de la réforme pour les patients, par Jean-Paul Levant, Directeur du CSF de Chimay
- > La collaboration transfrontalière, par Agnès Chappelle, chargée de projets de la MCoaux aidants européens

Entrée gratuite
 Salle des fêtes du Collège St Joseph • Rue de Virvilles 75 à 6400 Chimay
 Infos : MCHO.CML10@mc.be • 060/21.26.03

Une initiative des comités mutualistes locaux de Chimay-Momignies et Sivry-Beaumont-Froidchapelle

psychologue français doit disposer d'un numéro Adeli.

Pour en savoir plus sur ce réseau et aussi sur le projet de réforme de la ministre Maggie De Block, les comités mutualistes locaux de Chimay-Momignies et Sivry-Beaumont-Froidchapelle vous invitent le **vendredi 6 octobre** à Chimay. Toutes les infos sur l'affiche ci-contre.

Mouvement

Les groupes d'action locale du MOC

Le Mouvement ouvrier chrétien (MOC) met en place depuis de nombreuses années des groupes d'action locale. Ces groupes, rassemblant citoyens et associations, agissent ensemble pour influencer de manière positive sur leur commune. Focus sur ces citoyens d'un nouveau genre.

Il est 17h30. Brigitte et Jean-Michel arrivent à la réunion du "comité Bel'Doch", le groupe de l'Action Locale du MOC de la Docherie à Marchienne-au-Pont. Plusieurs citoyens et associations du quartier les attendent. À l'ordre du jour : la rue Jules Destrée, les incivilités dans le quartier et le bus 172. "On avait entendu parler de ce groupe de citoyens qui se réunissent pour résoudre des problèmes du quartier, nous disent Brigitte et Jean-Michel. Donc au départ, on a intégré le comité Bel'Doch parce que dans notre rue les voitures roulent vite et il y a déjà eu plusieurs accidents. Et depuis, on en fait toujours partie. Quand on vient au comité, on voit qu'on est utiles. On s'implique pour notre quartier et on essaye de faire le lien entre le citoyen, ses problèmes, son quartier et l'administration."

Acteur de son lieu de vie

Depuis déjà de nombreuses années, le Ciep MOC Charleroi-Thuin a des groupes d'action locale (GAL). Ces groupes réunissent des citoyens

d'une commune et un ensemble d'associations du quartier. Leur objectif est de coaliser et d'organiser les gens là où ils vivent. Il s'agit de développer la réflexion et la participation des citoyens à la vie de leur quartier, de leur commune et parfois même plus largement de la société. Ça se concrétise par des activités de sensibilisation, des actions diverses : Repair café, salon de l'énergie, donnerie, groupe des aînés... Ils interpellent les citoyens et les instances communales sur ce que chacun vit.

"Ici, on fait deux choses, explique Jean-Marc du GAL de Momignies. On a une réflexion politique sur un sujet avec des animateurs permanents qui nous amènent de la documentation. On creuse le sujet. On entretient notre réflexion sur des sujets comme le TTIP, l'Europe... Mais on mène aussi des actions. On essaye d'influencer la vie locale, celle de notre commune et de sa région proche. Nous voulons amener des changements positifs."

Tout part d'une question

L'idée des GAL est de partir de ce qui interpelle le citoyen, de ce qui lui pose question pour après agir par différents moyens sur son environnement. Le Ciep MOC crée un lieu de débat et d'action pour que chaque personne joue pleinement son rôle de citoyen, actif, critique et solidaire. Chaque groupe décide donc des terrains sur lesquels il veut agir en fonction des réalités de sa commune. "On n'est plus tout seuls, conclut Monique du GAL de Momignies. Avant, je me sentais seule à interpeller la commune sur les problèmes que nous rencontrons. Aujourd'hui, c'est une réflexion et des actions que nous menons en équipe."

// COLINE OLIVIER

Pour en savoir plus ou rejoindre un groupe d'action locale du MOC : 071/31.22.56 • secretariat@moc-ct.be

Citoyenneté-Transition

"Alors, on change !"

L'essentiel, c'est agir ! Le meilleur moment ? Maintenant ! Une journée tout public pour découvrir des moyens faciles et rapides d'agir à son échelle, pour soi, pour les autres et la planète ! Conférences, films, ateliers, débats, Repair café, animations, espace enfants et concert pour tous !



Le samedi 14 octobre, Énéo, mouvement social des aînés, vous emmènera au cœur de l'action ! Il y aura de nombreuses possibilités d'apprendre, de tester, de débattre, de se détendre et de s'amuser et ce, pour tous les âges !
Avec la devise du jour : "Agir à son échelle, un peu mais souvent, une personne à la fois, ça change le monde !", nous proposerons des pistes concrètes pour devenir un acteur de terrain, respecter la planète, impliquer nos enfants, prendre part en prenant plaisir, participer à une économie plus saine, s'engager dans sa commune... Bref, devenir un semeur de changements. Bienvenue à vous, cette journée est aussi la vôtre !

Films-débats : 10h-10h30 : "Changer le monde en deux heures", vidéo de Pierre Chevalle suivie d'un échange
11h-13h : L'éveil de la permaculture, film suivi d'une rencontre avec Céline Robert, à l'initiative du Pachy du Try (espace partagé entièrement dédié à la permaculture à Charleroi)

Conférences-débats : 14h-16h : "Nos enfants, des acteurs de changement !", par Bruno Humbeek, pédagogue à l'Université de Mons suivi d'un échange avec l'AMO Point Jaune à Charleroi
14h-16h : "L'économie collaborative, un modèle qui tient la route !", par Didier Palange de l'ASBL Finan-

cité avec les témoignages d'expériences de crowdfunding, monnaie locale et coopérative.
16h30-17h : "L'urgence de changer, le devoir de désobéir !", avec Paul Timmermans

Atelier-débat : 11h-12h30 : "La démocratie, j'y participe !" S'impliquer dans son quartier ou sa commune, c'est pas si compliqué... Mais comment s'y prendre ? Temps d'échanges et témoignages d'acteurs de terrain.

Animations-découvertes : 11h-12h : "Cuisine zéro gaspi" : je découvre les astuces pour recycler nouyaux, épiluchures... dans ma cuisine !
11h-12h : "Écologie dans mon logis" : je repars avec un produit d'entretien fait maison !
12h-14h et 17h-18h30 : "Vélo presse-fruits" : je fabrique mon jus de fruits à la force des mollets !
13h-14h : Récital de Cécile Hervé, auteur compositeur
14h-16h : "Couture zéro déchets" : j'utilise mes chutes de tissus pour rendre ma vie plus pratique

Repair café : Jeter, pas question !
14h-17h : je viens avec un objet à réparer (vélo, petit électroménager, textile...)
Cet atelier de réparations et de diagnostic est gratuit et proposé par des bénévoles expérimentés.

Concert folk irlandais : Fracaban **17h-18h30 :** Six musiciens les cheueux au vent nous feront danser sur des airs de folk irlandais !

Spécialement pour les enfants : 10h30-12h30 et 14h-17h, dès 3 ans : Espace jeux, chansons, cabrioles, contes et bricolages
14h-15h, dès 8 ans : Atelier Cuisine zéro gaspi : je découvre les astuces pour recycler nouyaux, épiluchures... dans ma cuisine !
15h-16h, dès 8 ans : Atelier Écologie dans mon logis : je repars avec un produit d'entretien fait maison !

Bar et dégustation de boissons locales toute la journée !
Restauration avec "Feel food" : les bienfaits de l'alimentation bio à prix sympa !
Buffet de douceurs (maisons) dès 16h
Consommations à prix démocratiques. Possibilité d'amener son pique-nique.

Date : le samedi 14 octobre de 9h30 à 19h
Lieu : MC, rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues
Prix : 5 EUR, gratuit pour les enfants et les étudiants
Infos : www.eneo.be/alorsonchange • 071/54.84.11 • mcho.eneo@mc.be
En partenariat avec Financité, Haute-Sambre en Transition, Mutualité chrétienne, GAC de Gilly, U-Mons

ALORS, ON CHANGE !

Une journée pour découvrir des moyens faciles et rapides d'agir à son échelle, pour soi, pour les autres et la planète !

Samedi 14 octobre 2017
9h30 - 19h

Espace enfants
Bar restauration
Films
Concert
Conférences
Repair Café
Débats
Animations

Anderlues

Entrée adulte : 5 €
Gratuit pour les enfants et les étudiants
MC, Rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues

Programme complet : www.eneo.be/alorsonchange
071 548 411



VOS AVANTAGES

Il est peut-être temps de changer vos lunettes !

///
À l'achat de nos nouveaux verres progressifs, recevez une réduction de 90 euros*
www.qualias.be • 071/15.99.15

* Offre soumise à conditions valable jusqu'au 18 octobre, voir détails dans les magasins Qualias de La Louvière, Soignies et Charleroi

18-25 ans

Quand faut-il s'inscrire à la mutualité ?

Si vous avez terminé vos études ou que vous allez fêter vos 25 ans cette année, il est temps de vous inscrire à votre nom auprès d'une mutualité.

Pourquoi ?
Pour bénéficier des remboursements en soins de santé et pour éventuellement recevoir des indemnités en cas de maladie, vous devez être inscrit(e) et en ordre de cotisation auprès de la mutualité. Votre mutualité vous permet de bénéficier en plus d'une série d'avantages complémentaires et d'avoir accès gratuitement à des services d'aide et d'information.

Quand s'inscrire ?
> **si vous avez trouvé du travail**
Inscrivez-vous au plus vite afin d'être couvert et en ordre au moment de votre entrée en fonction.
> **si vous débutez comme indépendant**
Inscrivez-vous d'abord à une caisse d'assurances sociales, puis à la mutualité.
> **si vous recherchez un emploi**
Il faut vous inscrire à la mutualité dès la fin de votre stage d'attente. Si vous n'avez pas droit aux allocations de chômage, contactez-nous : nous vous aiderons à régulariser votre situation.



> **si vous êtes sous contrat d'apprentissage**
Vous devez vous inscrire comme un travailleur ordinaire si vous êtes majeur(e). Si vous êtes mineur(e), alors vous êtes considéré(e) comme personne à charge.
> **si vous êtes étudiant**
Si vous êtes toujours aux études au moment de vos 25 ans, vous devez vous inscrire à titre personnel dès votre anniversaire.
Vous n'êtes dans aucune de ces situations, vous êtes personne à charge et vous allez avoir 25 ans ou vous les avez déjà... Contactez-nous rapide-

ment pour vous inscrire en tant que titulaire.

Bonne nouvelle
Une fois inscrit(e) à la MC, vous bénéficiez déjà d'une intervention de la mutualité en cas d'hospitalisation et pour certains frais dentaires. Si vous souhaitez une couverture plus complète, demandez à votre conseiller(e) toutes les informations concernant les assurances facultatives de la MC. En vous inscrivant à la MC, vous profitez d'office de nos packs Smile, Feel Good, Fun & Travel et Easy à découvrir www.mc.be/starters

Pour vous inscrire à la MC Hainaut oriental :
appelez le numéro gratuit 0800 10 9 8 7 sur www.mc.be et cliquez sur "Devenir membre" en haut de la page envoyez un mail à mcho@mc.be rendez-vous dans l'agence de la MC la plus proche de chez vous : horaires et adresses sur www.mc.be/contact

Modes d'emploi

Pour vous aider dans vos différentes démarches administratives, Jeunesse & Santé a conçu deux brochures "La Mutu, mode d'emploi" et "18 ans et après, mode d'emploi" à télécharger sur www.jeunesseetsante.be/outils

UN BAIN DE LUMIERE ENERGISANT AU QUOTIDIEN !

Tout en vaquant à vos occupations, la Luminette vous aide à retrouver bien-être et sérénité.

Elle traite efficacement la dépression saisonnière, le blues hivernal, les troubles du sommeil, le décalage horaire ou les troubles liés au travail de nuit, ...

Dans nos magasins Qualias à
Anderlues - Besumont
Charleroi - Courcelles
La Louvière - Montigny
Soignies

0800/123.25
www.qualias.be

239€ **199€**
Luminette (lunettes de luminothérapie)

Action non cumulable, valable du 1^{er} au 31 octobre 2017. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.

Mutualité chrétienne Hainaut oriental

Rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues
Éditeur responsable : Pascal Simon
Fax : 071/54.85.50
E-mail : mcho@mc.be

Tél. 071/54.85.48

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