Hainaut Seniors

Université provinciale du Temps libre de Mons

Pour vous permettre
de rester actif...

EMPORTEZ MOI !

SAISON 2016
DE MAI À AOÛT 2016

N°3

Créations Christiguey©

Experte à l'excellence en joaillerie à la Fondation Roi Baudouin
Joaillier d'art · Peintre · Médaille d'or
Exposition nationale et internationale
Décorée de la Médaille de l'Ordre de Léopold II des Arts 2015

La situation actuelle
nous incite à prévoir
des placements rentables
au capital garanti
pour vous-même et les
générations futures.

Galerie-Atelier : Rue de la Gare 69 · 7322 Pommerœul · Belgique
☎ 0032 (0)65 62 08 06 · christiguey@skynet.be
www.creationschristiguey.be

Hainaut Seniors

Université provinciale du Temps libre de Mons

L'université provinciale du Temps Libre de Mons est organisée par la Direction Générale de l'Action sociale de la Province de Hainaut.
Initiative de la Province de Hainaut, elle bénéficie également du soutien de la Fédération Wallonie Bruxelles.

4 - 5 Les conférences 2016
6 - 7 Les séminaires
8 - 9 Intergénérationnel
10 - 11 Les excursions
15 Dîner
16 - 20 Les voyages
22 Le diner des membres
22 - 26 Activités Sportives
27 Cours de guide-nature
31 Modalités d'inscription

LES CONFÉRENCES 2016

26 avril
Historien de l'Art
Peeters Francis
Angkor, cité des dieux
Histoire de l'Art

3 mai
Médecin et psychothérapeute
Payen Etienne
La dépression positive
Psychologie

10 mai
Biologiste, Photographe, Plongeur
Grignard Jean-Christophe
L'art sauvera-t-il le monde ?
Art-Géo

17 mai
Politicien et auteur
Destexhe Alain
Syndicats
Enquête sur le plus puissant lobby du pays
Société

Modérateur
Journaliste RTBF
Sirlereau Marc

NB: Il arrive malheureusement qu'un conférencier annule sa conférence en dernière minute pour des raisons indépendantes de notre volonté. Veuillez nous en excuser.

Nous restons fidèles aux principes de la grande diversité des centres d'intérêts.
Toutefois, un accent particulier sera consacré, dans nos thématiques de réflexion de cette année, à quelques aspects de l'édification européenne et à la place de l'Europe et de la géopolitique mondiale.

NOUVEAUTÉ

DÈS OCTOBRE 2016

Nous avons constaté que les évènements organisés au Boulevard Dolez posaient de nombreux problèmes de parking et d'accessibilité pour les conférenciers.

C'est pourquoi désormais les conférences se feront à l'Hôtel Congrès Vandervalk, situé à côté du Micxx, derrière la gare de Mons, près des arrêts de bus et de la passerelle d'accès. Un parking gratuit est à votre disposition ainsi qu'un ascenseur. Il vous sera possible de prendre un lunch avant ou après la conférence au sein de l'hôtel. Un apéro maison sera offert sur présentation de la carte de membre (valable uniquement lors de nos conférences).

Venez découvrir ce nouvel endroit le 16 juin lors de notre dîner.

F. Patty / Responsable

PETITES RÈGLES DE BIEN ÊTRE :

- Couper votre GSM lors de la conférence
- Arriver à l'heure
- Si vous quittez avant la fin de la conférence, quitter la salle par l'arrière

Merci de votre compréhension

INFOS

Ces conférences se déroulent dans la salle académique de la Faculté Polytechnique (UMONS),
Boulevard Dolez, 31 à 7000 Mons.

Les conférences commencent à 14h15 au premier étage (un ascenseur est à votre disposition).

Un café vous est offert après chaque conférence.

Inscription :

- Si vous êtes en règles de cotisation et que vous n'avez pas pris d'abonnement, la séance reviendra à 5 euros.
- Si vous n'êtes pas membre, la séance reviendra à 8 euros.

La conférence de rentrée aura lieu le 11 octobre.

Pas de réservation possible.

SÉMINAIRES

SCRAPBOOKING

Madame Mirka Fontana

Local : UTLMONS - Avenue d'Hyon, 45 (3ème étage) 7000 Mons. Un ascenseur est à votre disposition.

Dates : un lundi sur deux de 14h00 à 17h00 jusque fin juin 2016

Coût : une quote-part de **16 euros** par atelier (pour les fournitures) est à payer directement au professeur, être en règle de cotisation.

Nous remercions vivement Madame Fontana qui arrêtera fin juin.

GEOLOGIE

Monsieur Thierry Mortier, collaborateur didactique à l'Université de Namur

Local : Musée d'Histoire Naturelle, rue des Gaillers, 7 - 7000 Mons

VOYAGE AU CENTRE DE LA TERRE

Dates : les mardis 12 avril • 10 mai • 7 juin de 10h00 à 12h00

Cours clôturés

L'asbl Malogne vous informe que la collection de livres pédagogiques (6 au total) consacrés aux itinéraires géologiques du premier géoparc de Belgique sont disponibles à la Faculté polytechnique de Mons. Ils sont proposés au prix de 8 euros l'exemplaire. Vous pouvez les commander au 0475/34 54 78.

ŒNOLOGIE

Monsieur Melchiorre

Local : Salle Calva, rue Pecher - 7000 Mons

Dates : le Mercredi 6 avril, 18 mai, 15 juin de 9h00 à 12h00.

Coût : être en règle de cotisation. Une quote-part vous sera demandée en fonction des vins dégustés.

NOUVEAU !

ATELIER D'ECRITURE

Madame Françoise Mathieu

Local : UTLMONS - Avenue d'Hyon, 45 (3 ème étage) 7000 Mons. Un ascenseur est à votre disposition

Dates : 28 avril - 12 mai - 19 mai de 10h à 12h00.

Cours clôturés

CERCLE HERALDUS DE MONS

L'héraldique a pour but l'étude et l'enseignement de la science et de l'art du blason.

Local : Athénée Jean d'Avesnes, bâtiment Pierre Coran, 2ème étage, avenue Gouverneur Cornez, 1 à Mons (parking aisé).

Dates : les mardis de 10h00 à 12h00 (sauf congés scolaires).

Sujets : Voir le site : http://www.heraldus.be

Coût : être en règle de cotisation. Les 3 premières séances sont gratuites ensuite payer 25 euros de cotisation annuelle au cercle.

PHILOSOPHIE

Monsieur Charles Jottrand, Libraire/Professeur de philosophie

Local : Musée d'Histoire Naturelle, rue des Gaillers, 7 - 7000 Mons

Montaigne - La philosophie chrétienne - Pascal - Spinoza - Les lumières françaises - Kant et les lumières allemandes

Dates : 15 avril • 20 mai • 17 juin 2016 de 10h00 à 12h00.

Cours clôturés

Nous recherchons pour la rentrée de septembre une personne qui accepte de donner cours de scrapbooking les lundis. Une petite salle sera à votre disposition. Merci de nous contacter par mail ou courrier.

Atelier Art Floral

L'Amour des Fleurs
Fleurs - Plantes - Décorations

Horaire :
1er cours de 14h00 à 15h30
2ème cours de 16h00 à 17h30
Prix : **20 euros**/le cours (fleurs et matériel compris)
Inscription obligatoire. Pour les besoins de l'organisation, merci de bien vouloir vous inscrire au préalable.
Attention nombre de participants limités. Merci de votre compréhension

Le Dimanche 6 mars - Ikebana pliage de feuilles
Le Dimanche 20 mars - Le pic fleurs
Le Dimanche 17 avril - Décoration de table
Le Dimanche 24 avril - Décoration choux et fleurs
Le dimanche 15 mai - Doudou
Le dimanche 12 juin - Décoration de table
Le dimanche 26 juin - Fleurs mariage

Route de Mons, 86 - 7301 Hornu
(Face à l'hôpital d'Hornu)
Tél. : 065/26 86 94
www.lamourdesfleurs.be
info@lamourdesfleurs.be
lamourdesfleurs.fleuriste

MINDFULNESS

Mieux vivre le stress et les émotions par la méditation de pleine conscience

Cycle MBCT en 8 séances hebdomadaires - Elaboré dans le cadre de la prévention de la rechute dépressive, ce programme s'adresse également à toute personne désireuse de contribuer activement au développement de son bien-être physique et mental.

Quand : Le mardi de 10h00 à 12h15
Du 20 septembre au 15 novembre 2016

Où : Chemin de la Ferme, 107 - 7050 Erbisoeul

Séance d'information gratuite: Le mardi 6 septembre 2016 à 18H30
Inscription préalable nécessaire - mail: therese.bougard@gmail.com , ou tel: 0477/251020

Prix : 230 € (incluant syllabus et enregistrements)
Remboursement possible: consultez votre mutuelle

Comment s'inscrire : *1. Participer à la séance d'information*
2. Verser le montant de la participation sur le cpte BE39 3770 5488 0819 avant le 10 septembre

Ce cycle d'apprentissage progressif est proposé par Madame Thérèse Bougard, Psychologue clinicienne, formée aux interventions psychologiques basées sur la pleine conscience et formatrice MBCT -Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience-

Plus d'informations sur www.pleineconsciencemons.be ou au 0477/ 251020

Coudre, broder... cela fait du bien!

Faire appel à la créativité, se concentrer font fuir le stress, la fatigue, les tensions accumulées au quotidien. C'est aussi retrouver une âme d'enfant sans compter le plaisir de dire: c'est moi qui l'ai fait, de quoi redonner confiance en soi et tout cela à son rythme et selon ses compétences!

3 opportunités de participer à ces ateliers personnalisés

Club Montois du fait main

soit tous les mardis de 9h à 12h
au 4e étage – rue des Canonniers 3 à Mons -
Frais de participation : 3 Euros la séance

soit tous les mercredis de 13h30 à 17h
même pendant les vacances scolaires
à la Salle Oasis
rue de Bertaimont 22 à Mons
Frais de participation : 4 Euros la séance.

Tapisserie et Art textile

tous les les lundis 18 et 25 avril, 9 et 23 mai, 6 et 20 juin 2016, de 9h30 à 12h
à l'UTL - Avenue d'Hyon 45 - 3e étage
7000 Mons
PAF 5 € la séance et en règle de cotisation

1er atelier découverte gratuit. Participation ponctuelle possible. Information et inscription auprès de la responsable, M-Th Lernould- Popelier soit par mail : mtlernould@scarlet.be ou par téléphone au 0475/35 10 45

INTERGÉNÉRATIONNEL

Dans le cadre de leurs nouvelles missions, les antennes Hainaut Seniors vont s'efforcer de développer des initiatives visant à renforcer le dialogue entre les générations.

POURQUOI FAIRE DE L'INTERGÉNÉRATIONNEL ?

Pour permettre aux générations de mieux se connaître et se comprendre et surtout de briser les stéréotypes ou préjugés liés à l'âge que ce soit des aînés vis-à-vis des jeunes ou inversement.
Cela devrait contribuer à diminuer les risques possibles de tensions entre les générations avec des effets positifs en terme de renforcement de la cohésion sociale.
Pour relever les défis auxquels elle est confrontée, la société actuelle aura besoin de toutes les couches de sa population si possible unies et solidaires.

GENERATIONS CONNECTED 6,00€

Un rendez-vous intergénérationnel autour des nouvelles technologies, échange de bons procédés.

Une rencontre avec des jeunes du CCJM (Conseil Communal des jeunes de Mons).

Thèmes abordés : initiation à la tablette, des smartphones, les usages d'internet (les risques, la sécurité, la vie privée, la fiabilité de l'info, ...).

Dates : les 11, 18, 25 mai et les 1er, 08 juin de 14h00 à 16h00.

Lieu : Espace Public Numérique de la bibliothèque de Mons - 21, rue de la Seuwe - 7000 Mons (îlot de la Grand-Place)

Responsable : Fabienne Goudmant

Nombre de participants : max. 8 personnes

Le prix est de 6 euros p.p. à verser sur le compte BE50 0680 6534 8018. Communication : Informatique

MONS Réseau de lecture publique

MONS

46,00€

En collaboration avec Europe direct, un service de Hainaut Développement, qui vous offrira l'entrée pour l'exposition des caricatures.

Dates : Mons le vendredi 29 avril 2016

Rendez-vous à 10h15 devant le BAM à Mons

10h30 : visite guidée de l'exposition
« Terry Fox – Bill Viola. Premiers vidéastes »

L'exposition établit un lien de résonnance entre l'œuvre de Terry Fox et une sélection d'œuvres vidéo de Bill Viola. Entre trace d'archive et création pure, l'exposition montre comment Bill Viola use de ce médium comme expression artistique alors que Terry Fox l'utilise à la fois pour documenter ses performances et comme point de départ de ses nouvelles créations.

Vers 12h00 : dîner au restaurant « A la Fisch », rue de Nimy, 6 (plat, dessert, vin, café)

Départ vers 14h00 pour le Mons Memorial Museum

14h30 : visite guidée de l'exposition « Ceci n'est pas l'Europe ! » avec une classe de secondaire et possibilité de visiter la collection permanente

A l'heure où l'Union européenne vit de nombreuses crises, l'exposition fera découvrir à travers l'humour, l'ironie ou l'émotion, les regards portés par les caricaturistes sur notre société. Ces dessins de presse inviteront les jeunes et les moins jeunes à réfléchir sur la montée des nationalismes et extrémismes en Europe.

Vers 16h00 : fin

Le prix est de 46 euros p.p. à verser sur le compte BE50 0680 6534 8018. Communication : Mons

Places limitées à 15 personnes.

© F.PATTY

GEOLOGIE

5,00€

En collaboration avec le Conseil Communal des enfants et du Conseil Communal des jeunes de Mons

Dates : le mercredi 25 mai 2016 – Avec Thierry Mortier

Profitez pour initier vos petits-enfants

14h00 : RDV rue de l'Héribus à Cuesmes, en venant de Mons, direction Maubeuge et AU PREMIER ROND POINT PRENDRE LA RUE EN CUL DE SAC, aller au parking au pied du terril. Départ de la place Nervienne à 9h00.

« Le terril de l'Héribus, de la prairie de pierres à la prairie de fleurs. »

Durée : +-1h

Attention : être bon marcheur !

Après, un drink avec morceau de tarte aura lieu au café du Brasseur.

Le prix est de 5 euros par adulte. Gratuit pour les enfants à verser sur le compte BE50 0680 6534 8018. Communication : Géologie + nombre d'enfants.

EXCURSIONS

PAYS-BAS

LUNDI 02 Mai 2016

Départ de la place Nerviennes vers 6h15.
(arrêt sur la route)

10h30: visite guidée, en 3 groupes pour un meilleur confort, de la ville de 's-Hertogenbosch.

Vers midi : dîner au restaurant (entrée, plat, dessert, 3 boissons).

14h00 : Visite de l'exposition « Bosch, vision de génie ».

Cette fois, les mots ne sont pas exagérés.
L'exposition Bosch est extraordinaire.
Sur les 24 tableaux qui subsistent de lui, 17 sont montrés, ainsi que quasi tous ses dessins.
Sa ville natale aux Pays-Bas fête ainsi de manière magistrale son génie pour le 500ème anniversaire de sa mort.

Vers 16h00 : retour vers Mons

Le prix est de **61 euros** à verser sur le compte
BE50 0680 6534 8018
Communication : Bosch

PRIX EXCEPTIONNEL!
Places limitées à 45 personnes

Avec le soutien de
l'association sans but lucratif
ARS ET VITA
Association visant l'étude, la diffusion
et la vulgarisation des arts,
des sciences et des lettres
Créée en 1938 à FRAMERIES

MARIEMONT

MARDI 31 Mai 2016

Rendez-vous devant le musée à 9h40.

10h00: visite guidée de l'exposition « Dieux, Génies, Démons en Egypte ancienne ».

Aborder les dieux, les génies et les démons en Egypte ancienne peut se révéler un exercice assez complexe. Pour les anciens Egyptiens, le monde était constitué d'une partie visible et d'une partie invisible. L'image égyptienne est conçue pour donner une certaine idée de l'invisible et la transposer dans le monde réel. Au travers de près de 200 pièces provenant des grandes collections publiques européennes, partez à la rencontre d'Osiris, Hathor, Anubis, Sobek et bien d'autres...

Vers midi : dîner au restaurant du musée – Menu St-Feuillien (plat, dessert, une bière, un café)

Vers 14h00: visite guidée de l'exposition « De Stargate aux comics – Les dieux égyptiens dans la culture geek (1975-2015) ».

Même si de nombreuses expositions ont abordé les raisons de la fascination qu'exerce l'Egypte antique sur les hommes d'aujourd'hui, rares sont celles qui touchent à la culture populaire, et en particulier à l'univers Geek. Pas de panique si vous n'en êtes pas familier car l'événement s'adresse à tous. Chaque référence sera expliquée et contextualisée.

Fin vers 15h30.

Le prix est de **36 euros** à verser sur le compte
BE50 0680 6534 8018.
Communication : Mariemont

Nous n'avons pas prévu de car pour cette excursion car elle coûterait alors plus cher pour un petit trajet. Du co-voiturage sera possible (veuillez nous le signaler).

BRUXELLES

59 €

MARDI 21 Juin 2016

Départ de la place Nervienne vers 8h15.

10h15: visite guidée de « Train World » le tout nouveau musée du train.
Voyagez à travers l'histoire des Chemins de fer belges. Laissez-vous séduire par la richesse du monde ferroviaire belge. Venez contempler de magnifiques locomotives à vapeur et une étonnante collection de pièces historiques.

Vers midi : dîner au restaurant du musée.
(plat du jour, dessert, café)

13h30 : départ

14h00 : Visite guidée « 120 ans d'Art Nouveau à Bruxelles » **- visite à pied +- 2h de marche**.

Votre guide se fera un plaisir de vous mener avec passion et compétence à la rencontre de ces superbes bâtisses qui ont marqué le passage au 20ème siècle. Les architectes Horta, Hankar, Brunfaut, Strauven, Cauchie, Blérot, Delune, Hofmann, Vizzavona, Hamesse, Van Rijsselberghe seront abordés sous tous les angles.

Vers 16h30 : retour vers Mons

Le prix est de **59 euros** à verser sur le compte BE50 0680 6534 8018.
Communication : Train

En collaboration avec :

Club de la Presse du Hainaut Mons

ORVAL

48 €

JEUDI 23 Juin 2016

Départ de la Place Nervienne à 7h30.

10h30 : visite guidée de la partie historique l'abbaye.

L'Abbaye d'Orval fut fondée en 1070 et est devenue cistercienne (Ordre de Cîteaux) en 1132. Détruite à la Révolution française, elle resurgit de ses ruines à partir de 1926. L'architecte Vaes dessina l'abbaye dans un style mêlant inspiration romane et art déco selon le plan cistercien traditionnel.

12h00 : Repas au restaurant « A l'Ange Gardien » (entrée, plat, 2 boissons, café)

14h00 : départ vers la France.

14h30 : visite guidée de la basilique Notre-Dame d'AVIOTH.

La basilique Notre-Dame d'Avioth est un édifice religieux de style gothique édifié au XIVème siècle et situé dans le nord du département français de la Meuse dans l'ancien comté de Chiny. Elle est classée monument historique depuis la première liste de 1840.

Vers 16h30 : retour vers Mons.

Le prix est de **48 euros** à verser sur le compte BE50 0680 6534 8018
Communication : Orval

Prix exceptionnel - Places limitées

Avec le soutien de
l'association sans but lucratif
ARS ET VITA
Association visant l'étude, la diffusion
et la vulgarisation des arts,
des sciences et des lettres
Créée en 1938 à FRAMERIES

En partenariat avec
Hainaut Senior
Antenne de Mons

PAPY, MAMY, PARTICIPEZ AU CARREFOUR DES GÉNÉRATIONS !

Le samedi 23 avril, la Ville de Mons se joindra aux communes wallonnes et bruxelloises qui ont fait un pari intergénérationnel en choisissant de devenir actrices des « Carrefours des générations ». A Jemappes, au sein de la Bibliothèque et de la Maison communale, une foule d'activités seront proposées pour petits et grands !

Quelques exemples :
- Participez ensemble au petit déjeuner intergénérationnel des PPJ,
- Assistez aux projections cinéma de « Belle et Sébastien, l'aventure continue »,
- Découvrez la Bibliothèque,
- Tapez dans les mains et chantez lors de l'atelier lecture des livres et des bébés,
- Jouez aux jeux de société,
- Redécouvrez les jeux anciens,
- Apprenez à utiliser la kinect et la tablette,
- Bougez... avec la marche proposée au Parc de Jemappes,
- Participez à la chorale de la maison Saint-Paul,
- Et bien d'autres activités encore !

Le Conseil consultatif des Aînés de Mons vous fixe rendez-vous nombreux pour cet événement !

Le programme complet de Carrefours des générations 2016 est disponible auprès du service Egalité des Chances et Citoyenneté du CPAS de Mons (065/412. 380)

Il n'y a pas d'âge pour être amoureux...

Face à la vieillesse et au corps qui chancelle, il est parfois indispensable d'envisager l'entrée en maison de repos. Celle-ci ne signifie pas le deuil de ses émotions, qui font partie intégrante de l'individu quel que soit son âge et son parcours de vie.
Le personnel des maisons de repos semble confus face à cette question. En effet, aucune formation n'aborde la question de la vie intime et affective des personnes âgées, malgré le déroulement d'actes quotidiens sous les regards parfois maladroits ou hésitants.
Afin de tenter d'y répondre, le Conseil consultatif de la santé de Mons a créé un groupe de travail qui intervient en maisons de repos. Celui-ci est composé du CPAS de Mons (service Egalité des chances), des Centres de planning familial FPS et la Famille Heureuse, de l'association Tels Quels, d'Espace Seniors et du collectif santé Mons-Borinage.
Le module d'intervention s'articule autour des représentations sociales, de la sphère relationnelle, du corps vieillissant, de l'intimité, des maladies sexuellement transmissibles et du rôle des professionnels. Une expérience est menée pour l'instant au sein des Foyers Saint-Joseph et débutera prochainement à la Résidence Léopold... Nous espérons que d'autres maisons de repos suivront le mouvement !

« Si les vieillards manifestent les mêmes désirs, les mêmes sentiments, les mêmes revendications que les jeunes, ils scandalisent; chez eux, l'amour, la jalousie semblent odieux et ridicules, la sexualité répugnante, la violence dérisoire. Ils doivent donner l'exemple de toutes les vertus. »

Extrait « La vieillesse », Simone de Beauvoir, 1970

Plus d'infos sur ce groupe ?
Séverine Quinchon
Coordinatrice du Centre de Planning Familial
FPS de Mons Borinage
Vice Présidente du Conseil consultatif
de la Santé
Tél : 068/84 82 92
Severine.Quinchon@solidaris.be

Carrefours des GÉNÉRATIONS

EUROPE DIRECT - HAINAUT

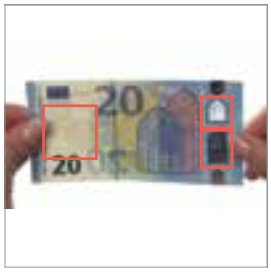
Relais officiel
des Institutions européennes
en Hainaut

L'Union européenne vous intéresse?

Vous recherchez des informations et de la documentation sur l'Union européenne?
En voici quelques-unes disponibles gratuitement sur simple appel au 0800 90 274

Comprendre les politiques de l'Union européenne - Action pour le climat

L'Union européenne a produit une série de brochures destinées à présenter son travail dans ses différents domaines de compétence, les raisons qui la guident et les résultats obtenus. Celle-ci aborde la manière dont les dirigeants européens ont fixé des objectifs extrêmement ambitieux en matière de climat et d'énergie. L'UE est d'ailleurs la première région du monde à avoir adopté une législation contraignante pour les réaliser.



Signes de sécurité des nouveaux billets €uro

La gamme des billets en euros comprend sept valeurs: 5, 10, 20, 50, 100, 200 et 500 euros. La première série de billets est progressivement remplacée par la série "Europe". Nous disposons d'un support pratique sous forme de carte de crédit en relief qui vous renseigne sur les signes de sécurité qui ont été incorporés dans les nouveaux billets. Il suffit de l'incliner pour que ceux-ci apparaissent.

Comprendre les politiques de l'Union européenne - Les pères fondateurs de l'Union européenne

Il y a un peu plus d'un demi-siècle, quelques esprits visionnaires ont insufflé vie à l'Union européenne telle que nous la connaissons aujourd'hui. Sans leur énergie et leur engagement, cet espace de paix et de stabilité que nous considérons comme une évidence n'existerait pas. Résistants, hommes politiques ou avocats, les pères fondateurs formaient un groupe de personnalités diverses mues par le même idéal: la création d'une Europe pacifiée, unie et prospère. Cette publication retrace le parcours de onze d'entre eux.

europe direct Hainaut

Contactez nous!
0800 90 274
Tous nos services sont gratuits!

Europe Direct-Hainaut
rue de Nimy 46
7000 MONS
Tél.: 0800 90 274 (n° gratuit)
europedirect@hainaut-developpement.be

www.europedirecthainaut.be
www.hainaut-developpement.be

Rejoignez-nous sur Facebook:
www.facebook.com/europedirecthainaut

Vous désirez être informé sur notre agenda européen ainsi que sur les nouvelles publications disponibles? Abonnez-vous à notre lettre d'information gratuite: "Rencontre avec l'Europe!"

Un service de
HAINAUT DEVELOPPEMENT

avec le soutien financier du SPF Affaires étrangères et de l'Union européenne

POUR VOTRE SÉCURITÉ !

En excursion :

- Le paiement de l'excursion fait office de réservation,
- le pourboire du chauffeur n'est pas compris dans le prix. Pour votre information, il est coutume prévoir un forfait de 1,25€/pers/jour (cela reste facultatif et à votre libre appréciation),
- les horaires ne sont pas définitifs et peuvent varier,
- dans le car, vous êtes obligés de mettre votre ceinture et la 1ère place est toujours réservée pour l'accompagnateur,
- si vous avez du retard (panne, embouteillage,...) merci de nous prévenir au 0477/45 36 44,
- sans nouvelles de votre part, le car part automatiquement 5 minutes après l'horaire prévu, aucun remboursement possible.

Lors d'un désistement :

- le jour même : aucun remboursement,
- dans la semaine qui précède : remboursement à 100% si remplacement ; dans les autres cas, pas de remboursement.

Attention : en prenant un voyage ou une excursion avec nous, c'est pour voyager en groupe et non pour nous quitter à un certain moment.

Si vous quittez le groupe, vous ne serez pas couvert par l'assurance. D'autre part, le groupe n'attendra pas votre éventuel retard pour poursuivre le programme prévu

Il se peut que des photos soient prises lors de nos activités afin d'illustrer le site internet ou nos brochures; si vous désirez ne pas y figurer, veuillez nous le faire savoir.

En voyage :

- le paiement de l'acompte fait office de réservation,
- le montant de l'acompte à payer est toujours mentionné par personne,
- lors du paiement de l'acompte, veuillez mentionner dans la communication du virement si vous désirez une chambre single,
- si la personne qui partage votre chambre annule et/ou qu'on ne trouve personne pour vous accompagner, il vous sera demandé le supplément single,
- lors du paiement de l'acompte, vous pouvez également souscrire l'assurance annulation et/ou assistance- pas obligatoire mais fortement conseillée !
- une fois l'acompte payé, vous recevrez une fiche d'inscription. Par après, nous confirmerons (ou non) votre voyage suivant la place disponible,
- en cas de surbooking, nous nous baserons sur l'ordre d'arrivée des acomptes,
- une réunion d'information est organisée avant chaque départ pour les personnes inscrites,
- le pourboire du chauffeur n'est pas compris dans le prix,
- les horaires ne sont pas définitifs et peuvent varier,
- dans le car, vous êtes obligés de mettre votre ceinture et la 1ère place est toujours réservée pour l'accompagnateur,
- les conditions relatives aux désistements sont disponibles en nos bureaux.

VAN DER VALK
CONGRES HOTEL MONS

JEUDI 16 JUIN 2016

12h30

Venez découvrir l'endroit où les conférences se donneront dès octobre.

Apéro
Buffet
Dessert
Boissons
(1 bouteille/4 personnes)
Café

40€
par personne
Boissons comprises

A verser sur le compte BE50 0680 6534 8018.
Communication: dîner.
A titre exceptionnel, vous pouvez inviter des personnes non-membres pour ce dîner.

Quai 5

7, Avenue Mélina Mercouri - 7000 Mons

ESCAPADE PARISIENNE

8 AU 11 DÉCEMBRE 2016

599€
par personne

En collaboration avec UTD Mouscron et La Louvière

Un émerveillement pour petits et grands, découvrez les lieux mythiques de la somptueuse capitale.
Paris est d'une richesse incomparable : carrefour des cultures et des arts, Paris regorge de monuments et musées. Nous vous invitons à découvrir certains d'entre eux.

1er jour

PARIS - MONS
Départ de Mons à 9h, arrêt vers midi pour repas libre. Après-midi, arrêt quai Branly (visite libre-entrée comprise). Vers 17h, départ vers le bateau. Dîner à bord suivi d'un spectacle cabaret à bord.

2ème jour

PARIS et ses lieux mythiques - LA DEFENSE
Pension complète à bord. Visite guidée panoramique de Paris. La ville compte un grand nombre de monuments nationaux, qui font rayonner la ville à travers le monde entier. Après-midi pour découvrir à votre rythme la capitale. Le car déposera le groupe soit au Louvre soit au Grand Palais (entrée non comprise). Retour sur le bateau vers 18h. Soirée dansante. Croisière vers La Défense (en fonction du niveau d'eau). Retour au quai de Grenelle à Paris. Escale de nuit.

3ème jour

PARIS et le vieux Montmartre et croisière Paris "by night"
Pension complète à bord. Visite guidée du Vieux Montmartre. Situé en plein cœur d'un village du XIXe siècle, le Sacré-Cœur reste le décor privilégié des peintres, sculpteurs et poètes de tout temps. Après-midi : à quelques minutes à pied se trouve la Tour Eiffel, le jardin du Trocadéro et les Invalides. Soirée de gala et croisière Paris "by night" à travers la ville merveilleusement illuminée (en fonction du niveau d'eau).

4ème jour

PARIS - MONS
Petit déjeuner buffet à bord. Débarquement vers 9h. Départ vers le musée Louis Vuitton (visite libre-entrée comprise). Repas à la brasserie Bofinger, la plus vieille brasserie de Paris (entrée, plat, dessert, 1/3 vin blanc ou rouge, ½ bouteille d'eau). Retour sur Mons.

Cuisine française raffinée
Dîner et soirée de gala - Cocktail de bienvenue

Zone Wifi gratuite disponible au salon bar
Système audiophone pendant les excursions

Présentation du commandant et de son équipage
Animation à bord

Assurance assistance/rapatriement
Taxes portuaires incluses

Le bateau est amarré au cœur de Paris
à 10 minutes de la Tour Eiffel

PENSION COMPLETE + FORFAIT boissons aux repas
1 verre vin blanc (12 cl)
1 verre vin rouge (12 cl)
50 cl eau (plate ou pétillante)
1 café

VISITES GUIDÉES :
Visite panoramique de Paris
Visite du Vieux Montmartre
Spectacle de cabaret à bord et croisière Paris "by night"
Rapport qualité/prix exceptionnel

Croisière de 4 jours et 3 nuits
Date de départ : le 8 décembre 2016
En collaboration avec UTD de La Louvière et Mouscron

Places limitées

599 euros PAR PERSONNE

SUPPLÉMENT Pont Supérieur	109euros
SUPPLÉMENT SUITE	110euros
SUPPLÉMENT SINGLE	170euros

Le prix comprend :

- la croisière en pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner buffet du J4
- les boissons aux repas
- le logement en cabine double avec douche et WC
- les visites guidées mentionnées au programme
- le spectacle cabaret à bord
- la croisière Paris by night
- l'assistance de notre animatrice de bord
- le transport en autocar lors des excursions
- les frais de dossier
- les acheminements
- les taxes portuaires
- l'assurance assistance/rapatriement
- Repas à la Brasserie Bofinger.

Le prix ne comprend pas :

- l'assurance annulation/bagages
- les dépenses personnelles
- toutes prestations non spécifiquement précisées au programme.

Formalités : Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire. Les ressortissants hors UE sont priés de consulter leur ambassade ou leur consulat.

Assurance annulation : 45euros

L'acompte est de 249euros à payer sur le compte BE50 0680 6534 8018 Communication : Paris

Attention : 9 cabines doubles + 3 singles

NB : Pour des raisons de sécurité de navigation, la compagnie et le capitaine du bateau sont seuls juges pour modifier l'itinéraire de la croisière. Pour une organisation optimale de votre voyage, le sens des visites peut être inversé. (1) Sous réserve de disponibilité du quai de Grenelle. Le bateau peut être amené à s'amarrer au quai de Bercy ou au quai de Javel ou quai d'Austerlitz. Le nom du quai vous sera confirmé 15 jours avant l'embarquement. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. Soumis aux conditions générales et particulières de vente CroisiEurope – Licence IM067100025.

VIVEZ L'ÉTÉ INDIEN AU QUÉBEC

12 AU 23 SEPTEMBRE 2016

2 950€
par personne

Il ne reste que 4 places !

1er jour

Départ de Mons en Car, vers Bruxelles Aéroport, ensuite vol à destination du Canada.
Arrivée à **Toronto** en fin de journée. Accueil à l'aéroport. Rencontre avec votre guide et nuit à Toronto. Installation à l'hôtel. Dîner libre et nuit sur place.

2ème jour

Tour d'orientation de Toronto: vous verrez en particulier la Cathédrale St Michael, le City Hall, le quartier financier, la bourses... Puis vous longerez la côte du Lac Ontario pour arriver à **Niagara Falls**, l'une des sept merveilles du monde et peut- être la plus captivante attraction. Une expérience multi sensorielle. Promenade à bord du bateau Hornblower. Déjeuner. Temps libre pour découvrir les chutes par vous-même. En option: Survolez les chute en Hélicoptère - 9min- (135$ CAD par personne). Retour à Toronto. Arrêt au à Niagara on the Lake charmant village du 17ème siècle. Dîner

3ème jour

Départ pour la très belle région des **1000 îles**, par une route naturelle qui longe le fleuve Saint Laurent et où vous apercevrez par endroits, de jolies scènes champêtres. Embarquement pour une découverte d'un archipel de 1800 îles, survolé par les cormorans et les hérons bleus et, où les modestes cabanes en rondins rivalisent avec les maisons secondaires cossues. Arrêt à **Kingston** et déjeuner. Croisière dans la région des Milles îles (1h). Installation à l'hôtel. Dîner et nuit à **Gananoque**. (en option nuit à Ottawa)

4ème jour

Petit déjeuner puis départ vers **Ottawa**, la capitale du Canada. Tour de ville. Vous verrez notamment le Parlement, ainsi que des autres sites marquants d'Ottawa: Embassy Row, la Résidence du Gouverneur General et du Premier Ministre, le National Arts Center, etc...Déjeuner. Continuation vers **Montréal**. Dîner et nuit à Montréal.

5ème jour

Visite guidée à l'arrivée à **Montréal,** la deuxième plus grande ville Française au monde. Prénommée "Ville-Marie" par les premiers colons Européens, Montréal est une ville de contraste avec le Vieux Port empreint d'histoire et les quartiers modernes du centre-ville qui cachent de nombreux buildings et une ville souterraine de cafés, restaurants et cinémas. Vous participerez à un tour guidé de Montréal, qui vous permettra de découvrir le Centre, vous monterez ensuite au Mont Royal d'où vous aurez une vue stratégique sur la ville, sur l'Oratoire St Joseph et la Basilique Notre Dame et une vue du Parc Olympique des JO d'été de 1976. Temps libre dans la ville. Déjeuner. Route pour Québec. Installation à l'hôtel. Dîner.

6ème jour

Ce matin, visite guidée de **Québec**. Entre les hauts murs de pierre, la capitale de la province de Québec, vous donne l'impression de mettre un pied dans la France d'antan. Profitez d'une visite guidée de la plus vieille ville du Canada : admirez les impressionnantes fortifications, la citadelle. Puis dirigez vous vers le Parlement avant de partir vers le Vieux Port, la Place Royale et le quartier Petit-Champlain. Temps libre. Déjeuner. Temps Libre Continuation vers la **Chute de Montmorency**, chute vertigineuse haute de 83 mètres soit 20 mètres de plus que celles de Niagara. Retour à l'hôtel. Dîner aux saveurs du sirop d'érable dans une cabane à sucre avec un chansonnier. Nuit.

7ème jour

Journée consacrée à la visite de 2 musées. Le matin vous visiterez le **Musée de la Civilisation** qui présente des expositions thématiques temporaires et des permanentes ayant pour la plupart un lien avec les sciences humaines et sociales. Il est doté d'un important fonds d'objets d'intérêt ethnographique et historique. Déjeuner. Puis **visite du Musée National des Beaux Arts**, qui a pour mission de faire connaître, de promouvoir et de conserver l'art québécois de toutes les périodes, de l'art ancien à l'art actuel, et d'assurer une présence de l'art international par des acquisitions, des expositions et d'autres activités d'animation. Dîner et nuit.

8ème jour

Ce matin, départ vers **Tadoussac** par la route panoramique de Charlevoix, en longeant le fleuve St Laurent. Arrêt à Baie St Paul, paradis des artistes peintres. A votre arrivée, déjeuner, puis nous vous emmenons faire une croisière d'observation des baleines (3h) sur le fleuve, une expérience hors du commun. Continuation vers **Chicoutimi.** Dîner. Logement à Chicoutimi

9ème jour

Ce matin, Départ vers le **Lac St Jean**, **visite du Zoo St Félicien**, avec la promenade en petit train le long du sentier de la nature. Grâce à cette agréable promenade vous aurez une idée précise de la flore et de la faune du Canada ainsi que de ses premiers habitants. Déjeuner. Visite du **village fantôme de Val Jalbert**, village typique d'antan. Préparez vous ce soir pour un logement en famille très sympathique. C'est une soirée très familiale et chaleureuse qui vous attend, où chacun est prêt à vous décrire la vie colorée et quotidienne de ses ancêtres. Souper avec les familles et le groupe. Nuit en famille.

10ème jour

Départ à travers la magnifique **région de la Mauricie**. Arrêt à Trois Rivières. Déjeuner. Puis départ vers votre refuge pour la nuit...une auberge en forêt avec activités sportives et ludiques. Installation à l'auberge en fin d'après midi. Activités incluses pendant votre séjour : Découverte d'un barrage de castor, Baignade, plage, jeux pour enfants, Chaloupe, canot et pédalo, Vélo de montagnes, sentiers de randonnées pédestres. Dîner à l'auberge.

11ème jour

Petit déjeuner américain et départ vers **Montréal.** Temps libre pour faire les deniers achats. Déjeuner libre en ville. Transfert à l'aéroport selon vos horaires de vol. Assistance aux formalités d'embarquement Et vol Montréal - Bruxelles. Arrivée le jour 12.

VIVEZ L'ÉTÉ INDIEN AU QUÉBEC

12 AU 23 SEPTEMBRE 2016

Le prix est de 2 950€ par personne en chambre double. Supplément single: 500€

L'assurance:

- ANNULATION = 95 euros par personne
- ANNULATION + ASSISTANCE = 165 euros

L'acompte est de 899 euros.

A verser sur le compte BE 50 0680 6534 8018
COMMUNICATION: CANADA

Le voyage comprend:

- La prise en charge des participants en CAR de Mons et retour à Mons
- Les transports aériens,
- Le transfert aéroport/hôtel et hôtel/aéroport,
- Le logement à deux personnes par chambre,
- Séjour d'une nuit en famille
- Le transport par autocar Grand Tourisme climatisé
- Les services d'un accompagnateur francophone
- Les petits-déjeuners américains,
- Le voyage en pension complète (pas de repas le jour 1 et le jour du départ)
- Les boissons (à chaque dîner 1 boisson au choix parmi: 1 eau minérale, 1 soda ou soft drink, 1 bière, 1 verre de vin - café lors des repas inclus).
- Le port des bagages à Saint-Alexis-des Mont
- Les visites mentionnées au programme:
- Croisière Maid of the Mist (ou remplacée par Journey Behind the Falls si pas ouvert)
- Croisière dans la région des 1000 Iles
- Tour d'orientation d'Ottawa
- Musée de l'Histoire à Ottawa (anciennement musée des Civilisations)
- Visite du Parc de la Chute Montmorency
- Musee national des beaux-arts du Quebec
- Musee de la Civilisation
- Croisière d'observation des baleines
- Zoo de St Felicien
- Village fantôme du Val Jalbert
- Vin d'honneur et dîner en famille
- Séjour de 1 nuit en formule Club avec forfait d'activités illimitées
- Les taxes et le service.

Il ne comprend pas les frais suivants:

- L'assurance, soit ANNULATION à 95 euros par personne et 165 euros, annulation plus assistance
- Les pourboires aux chauffeurs et accompagnateurs ($4 à $5 pour chacun par jour et par personne - ce qui est standard au Canada),
- Les dépenses personnelles,
- Les repas libres,
- Les visites, excursions, ou droits d'entrée non mentionnées dans "le voyage comprend",
- Les visites ou excursions proposées en option (liste non exhaustive en tarifs actuels, pouvant augmenter en 2016), telles que:
- Le survol en hélicoptère à Niagara Falls: CAD $136
- Ascension de la Tour CN à Toronto: CAD 36$,
- Le port des bagages
- AVE (Autorisation de Voyage Electronique) obligatoire depuis novembre 2015

UCARE®
SERVICES

L'infirmier de votre famille

Obtenez une réponse à toutes vos questions via le numéro unique et gratuit
0800 123 11

Nous répondons à votre appel dans les
3 minutes

Nous vous aidons et sommes à votre écoute pour toute demande de soins à domicile

Nicola D'Aniello

Service de soins à domicile

www.ucare-services.be

RANDONNÉE INTER ANTENNES HAINAUT SENIORS

VENDREDI 20 MAI 2016

La journée se déroulera en deux étapes :

MARCHE

8h45 : Rendez-vous au château de Seneffe,
rue Lucien Plasman - 7180 SENEFFE.

9h00 : Départ des deux marches ;
7Kms : une balade à travers le parc du château (parcours à plat)
10,5Kms : une balade commune à travers le parc du château et autour de celui-ci.

12h00 : Repas en groupe au restaurant « L'Orangerie » au château de Seneffe.

Menu

****

Verre d'accueil méthode champenoise et ses deux zakouskis

****

Tartare de saumon à la coriandre

****

Filet de canette sauce balsamique et lavande, légumes de saison et pommes grenailles

****

Moelleux au chocolat rafraîchi à la vanille

****

Café ou thé

****

Boissons comprises

(½ bout de vin et ½ bout d'eau par personne)

15h00 : Fin de la journée

Le prix de la journée s'élève à 43 euros par personne. A verser sur le compte bancaire de l'antenne de La Louvière BE41 0011 5016 8810 avec en communication : Marche INTER HAINAUT SENIORS 2016. !!!!!!! Réservation par versement sur le compte bancaire uniquement.

Nous insistons sur l'importance de :

- se munir de bonnes chaussures pour participer aux randonnées afin d'éviter entorses et chutes,
- respecter le code de la route,
- prévoir un couvre-chef en cas de fortes chaleurs,
- prévoir un survêtement de pluie en fonction du temps,
- éventuellement emporter un en-cas et de l'eau.

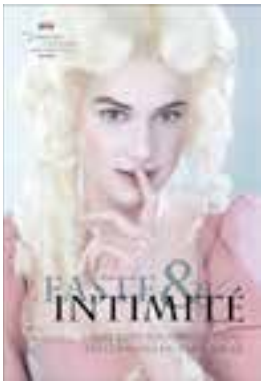
Une assurance en responsabilité civile et en dommages corporels est souscrite en faveur des participants. Toutefois, la responsabilité de l'organisateur n'est nullement engagée en ce qui concerne les dommages matériels survenus lors des activités.

ATTENTION : Nous rappelons qu'il est important de respecter le CODE DE LA ROUTE, panneaux de signalisation, signaux lumineux, injonctions des agents qualifiés pour participer à ces randonnées pédestres, et ce, pour votre propre sécurité, mais aussi pour être couvert par notre assurance en cas de problème et notamment en ce qui concerne l'article suivant :

ART 42 : les groupes de piétons conduits par un guide peuvent circuler sur la chaussée, ils doivent dans ce cas emprunter le côté droit. Toutefois, les groupes de piétons composés de cinq personnes et plus accompagnés d'un guide peuvent également emprunter le côté gauche de la voirie, dans ce cas, ils doivent marcher en file indienne.

N.B : vous pouvez visiter l'exposition permanente au château de Seneffe jusque 18h00.

FASTE & INTIMITÉ



Découvrez l'architecture intérieure du Château conçu au XVIII[e] siècle: les zones d'apparat, celles des commodités et les couloirs de circulation des domestiques.

Vous pourrez admirer plus de 500 objets de la collection d'orfèvrerie (aiguières, bassins, boîtes à mouches, boîtes à éponge, tabatières, boîtes à priser, chocolatières, théières, cafetières, rafraîchissoirs, terrines, coupes à boire, gobelets, flambeaux, bougeoirs, chandeliers, candélabres, objets religieux ...), mis en scène afin de valoriser au mieux leur fonction.

Invitez-vous à l'assemblée des femmes et découvrez-y le spectacle filmé évoquant l'ambiance des salons. Pénétrez dans leur garde-robe et surprenez leurs secrets de beauté.

Voyagez sur les traces du premier propriétaire des lieux à la recherche de tissus ou d'objets venus d'Orient, entrez dans son cabinet de curiosités, sorte de fourre-tout de l'époque où s'entassent vases chinois, racines et plantes aux noms étranges, préparations aux vertus étonnantes (liqueur de momie, poudre de licorne,...), animaux empaillés venus de continents lointains, instruments scientifiques,...

Et pourquoi ne pas jouer au billard ou à d'autres jeux? L'amour en est un, et dans les zones d'intimité, il peut révéler bien des secrets ou afficher ses penchants.

Exposition permanente : entrée seniors : 4 euros pp (non compris dans le prix de la journée).

Cette exposition n'est pas obligatoire et est ouverte jusque 18h00 aux visiteurs libres.

RANDONNÉES PÉDESTRES

3 circuits proposés :

- 5km avec Mr Laloux (0479/36.62.42)
- 8km avec Mr Crépin (0478/53.16.08)
- 10km avec Messieurs Dujacquier (0472/48.13.32) et Pirenne (0498/50.78.41)

Attention: Nous rappelons qu'il est important de respecter le Code de la Route, panneaux de signalisation, signaux lumineux, injonctions des agents qualifiés pour participer à ces randonnées pédestres, et ce, pour votre propre sécurité, mais aussi pour être couvert par notre assurance en cas de problème et notamment en ce qui concerne l'article suivant :

ART 42: les groupes de piétons conduits par un guide peuvent circuler sur la chaussée, ils doivent dans ce cas emprunter le côté droit. Toutefois, les groupes de piétons composés de cinq personnes et plus accompagnés d'un guide peuvent également emprunter le côté gauche de la voirie ; dans ce cas, ils doivent marcher en file indienne.

Tous les départs ont lieu à 14h30. Accessibles à tous les membres en règle de cotisation

Agenda des randonnées

- *6 avril*
  BERNISSART
  Eglise rue Grande
- *13 avril*
  BASECLES
  Eglise et Place rue Grande
- *20 avril*
  BAUFFE
  Place au bout de la rue de la Cure
- *27 avril*
  QUEVAUCAMPS
  Eglise et Place
- *4-mai*
  THORICOURT
  Eglise Place Obert de Thieusies
- *11 mai*
  Invité UTL
  Maubeuge
- *18 mai*
  NAAST
  Eglise rue de la Place
- *26 mai*
  SARS-LA-BRUYERE
  Eglise rue des Ecoles
- *1 juin*
  GRATY
  Eglise et Place
- *8 juin*
  LENS
  Place de la trinité
- *15 juin*
  MONT-SAINTE-ALDEGONDE
  Place Max Buset
- *22 juin*
  ROISIN
  rue du Château de Roisin
  Aux étangs
- *29 juin*
  VIEUX-RENG *(FR)*
  Rue de la Place
  Café "Le Stop"
- *6 juil*
  HAUTRAGE
  Place et Eglise
  Rue Gustave Miroir
- *13 juil*
  GOTTIGNIES
  Eglise
  rue de la Place
- *20 juil*
  HUISSIGNIES
  Café "La Marcotte"
  rue de la Quemogne 12
- *27 juil*
  AUTREPPE
  Café coin rue d'Autreppe et rue Renault Moulin
- *3 août*
  BUVRINNES
  Eglise au bout de la rue de la Cornette
- *10 août*
  ASQUILLIES
  Eglise rue du Monument
- *17 août*
  ROISIN
  Chalet du Garde
  Chemin du Caillou qui bique 18
- *24 août*
  MERBES-SAINTE-MARIE
  Eglise,
  Place F. Bovesse
- *31 août*
  ANGREAU
  Place à 130 m de l'église

En partenariat AVEC UTL de Maubeuge

MARCHE À MAUBEUGE

3 marches
5 - 8 - 10 km

Date : mercredi 11 mai 2016 à 14h15
pour un départ à 14h30.
Un drink vous sera offert
Lieu : Place de Cerfontaine (France)
(sur la D936 entre Maubeuge et Beaumont.)

ENVIE DE NOUS AIDER ?

Nous recherchons :

Pour la mise sous enveloppes des bénévoles pouvant nous aider quelques heures (3 fois par an)

Un petit comité composé de quelques personnes afin de présenter les conférenciers le mardi après-midi.

Si vous êtes intéressés
merci de nous envoyer un mail à
frederic.patty@hainaut.be ou une lettre.

TAI CHI CHUAN ET QI GONG

Arts de Santé et de Bien-être chinois
Par Madame Pascale Ruelle, Diplômée de l'Université des Sports de Pékin et de l'Ecole belge DYSG, par la Fédération Internationale de Qi Gong de la Santé et par la Fédération Chinoise de Wushu en Tai Chi

Lieu : Maison Provinciale des Sports,
Domaine provincial du Bois d'Havré,
Rue Sainte-Antoine, 1 – 7000 Mons

Cours séparés, débutants et avancés.

Dates : les jeudis de 12h00 à 13h00
Fin : jeudi 9 juin. Reprise en septembre.

GYM D'ENTRETIEN

Par Madame Jessica Cherifi,
diplômée en éducation physique

Lieu : Maison Provinciale des Sports,
Domaine provincial du Bois d'Havré,
Rue Sainte-Antoine, 1 – 7000 Mons

Dates : les jeudis de 14h45 à 16h00
Fin : jeudi 9 juin. Reprise en septembre.

Ces deux activités, organisées par Hainaut Sports, sont accessibles gratuitement au personnel provincial et au personnel honoraire en règle de cotisation ou ayant souscrit une assurance personnelle.
N.B. : Entre les deux activités, possibilité de se restaurer au Mess situé sur le site.

TENUE POUR CES DEUX COURS :
Un simple training ou un collant avec un tee-shirt et des chaussures de sport à semelles blanches qui n'ont pas été à l'extérieur afin de protéger le parquet du hall omnisports.

STRETCHING POSTURAL ET MOUVEMENTS LENTS

Par Monsieur Florent Thiry, entraîneur sportif

Lieu : Maison Provinciale des Sports,
Domaine provincial du Bois d'Havré,
Rue Sainte-Antoine, 1 – 7000 Mons

Dates : les lundis et jeudi de 16h30 à 17h30 en dehors des congés et vacances scolaires
Fin jeudi 16 juin. Reprise en septembre.

Sujet : méthode personnelle de gym douce alternant les postures et les mouvements lents avec prise de conscience de la respiration pour un relâchement optimal.

Pour qui : toute personne de 45 ans et (beaucoup) plus qui souhaite retrouver, maintenir ou améliorer son élasticité musculaire et son amplitude articulaire.

Comment : pieds nus ou sandales souples, vêtements amples pour ne pas entraver certains mouvements.

YOGA

Par Madame Christine Lassoie

Lieu : Dance Center, Avenue Maistriau 56 à 7000 Mons

Dates : les mercredis de 9h30 à 10h30.
Fin : le mercredi 29 juin. Reprise en septembre

Ces deux activités sont accessibles à tous les membres en règle de cotisation et l'achat d'une carte de 10 séances pour la somme de 35 euros à payer sur le compte UTL : BE50 0680 6534 8018 en indiquant le nom, le prénom et l'activité : Stretching ou Yoga.

N.B. : les cartes achetées hors UTL ne vous couvrent pas en cas d'accident

MARCHE ET MARCHE NORDIQUE

Hainaut Sports et son secteur Sport Pour Tous vous proposent de partir à la découverte de la Province de Hainaut.

Cycles d'initiation à la marche nordique

(6 à 8 séances)
Dates et lieu à la connaissance des groupes.
Coût : 3 euros la séance, prêt des bâtons,
le moniteur est pris en charge par Hainaut Sports.

Je marche avec Hainaut Sports

(Marche et Marche Nordique)
Départ généralement le matin entre 9h00 à 11h00.
A 10h00 initiation sur le 6 km avec un moniteur
Flyer disponible.
Lors de la Finale une tombola pour les personnes ayant participé à 5 marches sera organisée.

10 marches avec distances de 6 à 12 km organisées dans toute la Province :

MORLANWELZ - 23 avril

MARCINELLE - 14 mai

DOTTIGNIES - 5 juin

BRAINE LE COMTE - 26 juin

ROISIN - 18 septembre

OEUDEGHIEN - 16 octobre

THUIN - 30 octobre

+ finale à Monceau-Sur-Sambre
le 11 décembre dans le parc

Infos :
Leroy Alain Hainaut Sports - secteur Sports pour Tous
0475/810304 - alain.leroy@hainaut.be
Hainaut Sports
Hainaut Sports : Domaine de ParentVille,
rue de Villers, 227 - 6010 Couillet
Infos : 071/29 84 30

COURS DE GUIDE-NATURE

Cours à la carte

Lieu: sauf avis contraire, les cours théoriques se donnent à la Faculté polytechnique de Mons. En ce qui concerne les cours pratiques, des déplacements sont prévus tant en Belgique qu'à l'étranger.

Dates: les samedis hors vacances scolaires de 9h30 à +- 15h00.

Sujets: botanique, sylviculture, ornithologie, mammalogie, mycologie, géologie, préhistoire locale, pédologie, herpétologie, entomologie, législation forestière, cartologie, bryologie, lichenologie, malacologie,...

Vous désirez suivre les cours à la carte, prévenez à l'avance au 0475/34 54 78.

Coût: 10 euros la séance à payer sur place.

L'asbl Malogne hébergée par le service de géologie Fondamentale et appliquée de l'Umons vous propose une formation de deux années en sciences naturelles et géologiques.
Ces cours de guides-natures peuvent déboucher sur une connaissance au niveau de la région wallonne comme Guide Découverte de la Nature.

DATES

30/04/2016
Entomologie
(terrain 1 jour)
O. Decocq

ou

La géologie du marbre Sainte-Anne à Labuissière
(terrain 1 jour)
T. Mortier

7/05/16
Sylviculture
(cours ½ j, terrain ½ J)
D. Stradiot

14/05/15
Géologie stratigraphique
(terrain à Couvin 1 jour)
Th. Mortier

21/05/16
Botanique
(organographie, travaux pratiques, cours 1 jour)
P. Martin

ou

Géologie du Borinage et du Bois de Colfontaine
(terrain 1 jour)
N. Dupont

28/05/16
Micropaléontologie
(cours ½ jour)
C. Cornet
Cours reporté à la fin de l'année.

ou

Sylviculture
à Mariemont
(terrain 1 jour)
D. Stradiot

4/06/16
Géologie du Carbonifère
(cours ½ jour, terrain ½ jour)
Th. Mortier

11/06/16
Le Tertiaire du Mont-Saint-Aubert + botanique
(terrain 1 jour)
P. Martin et Th. Mortier

18/06/16
Législation forestière
(cours ½ jour)
Y. Thiempont

25/06/16
Tectonique du Massif de la Tombe
(terrain ½ jour)
Th. Mortier

ou

Hydrogéologie
(cours ½ jour)
L. Licour

LONDRES

9 ET 10 JUILLET 2016 — 189 €/PERS.

DU 14 AU 17 JUILLET 2016 — 499 €/PERS.

ANDRÉ RIEU
À SALZBOURG

DU 18 AU 22 MAI 2016

NOUVEAUTÉ 2016

499 €/PERS.

LLORET DE MAR

DU 2 AU 14 SEPTEMBRE 2016 — 599 €/PERS. (1ERS 15 SEPTEMBRE)

SPÉCIAL ÉTÉ BALNÉAIRE DU 9 AU 21 AOUT 2016 — 829 €/PERS. (AOUT)

CORSE

DU 25 SEPTEMBRE AU 9 OCTOBRE 2016

1749 €/PERS.

RHODES

DU 5 AU 19 OCTOBRE 2016

NOUVEAUTÉ 2016

1199 €/PERS.

INDE

DU 12 AU 23 OCTOBRE 2016

NOUVEAUTÉ 2016

1649 €/PERS.

TYROL TRADITION

DU 19 AU 28 AOÛT 2016

699 €/PERS.

VOYAGE SURPRISE

DU 18 AU 30 NOVEMBRE 2016

699 €/PERS. (CAR)

899 €/PERS. (AVION DU 19 AU 29 NOVEMBRE)

CROISIÈRE DU RIRE ET DE LA CHANSON

1 SEMAINE PAYÉE ET LA 2ÈME À 1/2 PRIX

ALL-IN 24H/24

(ITINÉRAIRE 1) DU 28/10 AU 06/10/2016
(ITINÉRAIRE 2) DU 04/11 AU 12/10/2016
(ITINÉRAIRE 1+2) DU 28/10 AU 12/11/16

àpd. 949 €/PERS.

CARAÏBES EN FOLIE

Du 15 au 29 janvier 2017

ALL-IN 24H/24

àpd. 2399 €/PERS.

DEMANDEZ LES DÉTAILS DE NOS VOYAGES

RÉSERVEZ AU 065/51.21.50
OU AU 0475/45.11.46

INFOS - INFO@MANUVOYAGES.BE · WWW.MANUVOYAGES.BE

4B, RUE DE BAVAY - 7040 GENLY

MANU VOYAGES

www.manuvoyages.be

Licence A5864

La référence professionnelle en immobilier

Fabien Van de Pontseele
Directeur d'agence
Ipi: 505 123
0497/485.689

Delvaux Brigitte
Agent immobilier
Ipi: 509 877
0497/720.702

All invest group

Av Baudouin de Constantinople 2
à 7000 Mons
Vente-Location-Gestion locative

Acheter en Espagne, pourquoi pas?
Venez assister à notre séance d'informations gratuite qui se déroulera le 09 mai prochain au Congres Hotel Mons Van der Valk de 18h00 à 20h00
Réservation obligatoire au 065/66.60.66
Ou via: info@allinvest.be
Clôture des réservations le 30 avril 2016

Déjà un appartement neuf à partir de 120.000 €!!!

N'attendez pas que votre épargne fonde comme neige au soleil…

CROISIÈRE ALMACLUB *en Méditerranée*

100% francophone en ALL INCLUSIVE et accompagnée par l'équipe Almatours.

Départ le vendredi 25 Novembre 2016 de La Louvière, Mons, Charleroi, Liège et Namur

Pour une croisière de 8 jours/ 7 nuits ALL IN à bord du MSC SPLENDIDA 5* à partir de 790 € par personne !

Type de Cabine	Tarif par pers. en €	Type de Cabine	Tarif par pers. en €
Cabine Intérieure 2 lits bas ou grand lit Bella	790 €	Cabine Intérieure 2 lits bas ou grand lit Fantastica	860 €
Cabine Vue mer 2 lits bas ou grand lit Bella	940 €	Cabine Vue mer 2 lits bas ou grand lit Fantastica	1010 €
Cabine balcon 2 lits bas ou grand lit Bella*	1100 €	Cabine balcon 2 lits bas ou grand lit Fantastica	1215 €
3ème/4ème personne Adulte Bella	730 €	3ème/4ème personne Adulte Fantastica	790 €
3ème/4ème ENFANT jusque 12 ans partageant la cabine de 2 adultes	475 €		
3ème/4ème enfant de 13 à 17 ans	570 €	Supplément Single à partir de	+ 80%

Ces tarifs ne comprennent pas :
Les excursions facultatives, dépenses personnelles et les assurances diverses.
Départ en AVION +100 € PAR PERSONNE

Ces tarifs comprennent :

- TRANSPORT EN AUTOCAR DEPUIS REGION, LA LOUVIERE MONS CHARLEROI LIEGE NAMUR.
- Le logement base double selon la catégorie de cabine choisie, toutes équipées d'air conditionné, salle de bains et toilettes privées, sèche-cheveux, télévision couleur, coffre-fort, téléphone.
- La pension complète à bord : petit déjeuner, déjeuner, thé et pâtisseries l'après-midi, dîner.
- Le forfait boissons à bord Allegrissimo (= All-In).
- Le service de porteurs dans les ports d'embarquement et de débarquement.
- Programme d'animations en journée et en soirée proposées par l'équipe d'animation.
- Les spectacles, les soirées dansantes, la music live dans les salons…
- La mise à disposition des installations du navire : piscines, chaises de pont, salle de fitness, bains à remous, bibliothèque…
- Les taxes portuaires adultes, les frais de service à bord.

Contactez-nous pour plus d'informations et réservations.

ALMATOURS HORNU
Route de Mons 18 - 7301 Hornu
hornu@almatours.be

ALMATOURS NIMY (MONS)
Route d'Ath 226 - 7020 Nimy
nimy@almatours.be

ALMATOURS QUIEVRAIN
Rue Grande 48 - 7380 Quiévrain
quievrain@almatours.be

ALMATOURS LA LOUVIÈRE
Rue Sylvain Guyaux 66 - 7100 La Louvière
lalouviere@almatours.be

Réservation en ligne : www.almatours.be - 070/246 664

Éditeur responsable : Alexandre LEMBOURG, pour les voyages Almatours, licence A1214.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

1. Droit d'Inscription Membre
12 euros ou 20 euros (couple)
10 euros pour demandeur d'emploi, AWIPH, étudiant (nous fournir la preuve)
Accès à toutes les activités payantes ou non
Possibilité d'assister aux conférences les mardis après-midi moyennant 5 euros d'entrée.

2. Accès à une conférence (mardi après-midi) sans être membre : 8 euros.

N.B. : tous nos prix sont donnés par personne,
la carte de membre est valable jusque fin août 2016.

"Une assurance en responsabilité civile et en dommages corporels est souscrite en faveur des participants. Toutefois, la responsabilité de l'organisateur n'est nullement engagée en ce qui concerne les dommages matériels survenus lors des activités."

N° du compte Hainaut Seniors Mons :
Iban : BE50 0680 6534 8018 – Bic : GKCCBEBB

Coordinateur : Frédéric Patty – E-mail : frederic.patty@hainaut.be
Secrétaire : Julie Furet – E-mail: Julie.furet@hainaut.be

Hainaut Seniors Mons
45, Avenue d'Hyon – 7000 MONS
Tél-fax : 065/31 15 70
Gsm : 0477/45 36 44 (Mr Patty) – 0470/03 98 95 (Mme Furet)
E-mail : hainautseniors.mons@hainaut.be
Site internet : www.utlmons.be

Pour votre information, la prochaine brochure sortira en septembre 2016.
Suite à de nombreux abus, des contrôles réguliers sont mis en place.
Toute personne en défaut de cotisation devra automatiquement payer 30 euros.
N'oubliez pas que votre mutuelle intervient en partie si vous faites du sport.

HOTEL - RESTAURANT - MEETING

VAN DER VALK
CONGRES HOTEL MONS

130 CHAMBRES - 9 SALLES

Quai 5

BRASSERIE - RESTAURANT

CONGRÈS HÔTEL MONS

PETITE RESTAURATION RAPIDE & BELLE CARTE DE CUISINE FRANCAISE

TERRASSE PLEIN SUD • GRAND PARKING GRATUIT • PLAT DU JOUR A PARTIR DE 13€

RESTAURANT OUVERT 7/7 • CUISINE NON-STOP DE 7H A 23H

CONGRES HOTEL MONS

Avenue Melina Mercouri, 7 - 7000 Mons | Belgique

T : +32 65 39 02 07

www.hotelmons.eu