



Charleroi senior

Dans ce numéro...

- Visages & réalités du monde
- Voyages & excursions
- !!! Séance de cinéma le 15/03 !!!

Mensuel - Mars 2011 - N° 330 - Bureau de dépôt : Charleroi X - N° d'agrégation : P207150

Editorial

Merci à nos volontaires

Enfin l'Europe pense à eux... 2011 est en effet l'année européenne du volontariat.

Pompiers volontaires, Protection civile, Croix-Rouge, ONG (Organisation non gouvernementale), ... lors de catastrophes, sinistres ou calamités, de nombreux volontaires s'engagent dans l'organisation de l'aide humanitaire et prêtent main-forte aux professionnels, souvent dépassés par l'ampleur de la tragédie. Des actes de citoyenneté et de civisme parfois à l'échelon international, souvent au niveau national ou régional, mais aussi et surtout au stade local.

La solidarité concrétisée par des activités volontaires est, sans nous en rendre compte, un peu partout dans notre quotidien, dans des domaines de la vie sociale aussi variés que la santé, le sport, la jeunesse, la personne âgée, l'éducation, la culture, l'environnement, le monde animal, ... les initiatives citoyennes sont aussi nombreuses qu'il y a d'espèces de pensées, à grandes ou petites fleurs, dans une profusion de couleurs unies, bicolores ou panachées au crépuscule du printemps fleuri.

D'innombrables activités sont ainsi organisées grâce à l'engagement volontaire de passionnés que l'Europe a décidé de soutenir cette année, une année pour avant tout prendre

conscience de l'importance des missions accomplies par les bénévoles au sein des associations, groupements, mouvements.

Parmi ces acteurs, des bénévoles retraités entreprennent des actions de solidarité mettant à profit leur expérience professionnelle et humaine. Un « deuxième âge bis avant le 3^{ème} Age ». Ces seniors ont un besoin de transmission de leurs connaissances et du savoir-faire et ils consacrent une partie de leur temps à partager ces valeurs. Leur objectif ? Mieux vivre ensemble.

D'autres encore se consacrent plus volontiers au mieux-être de l'ensemble de la population âgée. C'est le Conseil Consultatif des Aînés, un organe constitué de représentants de mouvements d'aînés, connaissant bien leurs besoins et engagés auprès du pouvoir local pour y sensibiliser les autorités politiques. Le Conseil Consultatif des Aînés mène une politique de concertation et de dialogue pour promouvoir les droits et intérêts des aînés, émet des suggestions, des pistes de réflexion, des avis. Un comité qui œuvre bénévolement au développement de tous.

On peut apporter beaucoup après 60 ans !

Votre Echevin du 3^{ème} Age
Anne-Marie BOECKAERT



HESTIA : accompagnement à domicile

Ensemble, c'est beaucoup mieux!

Hestia est le service d'accompagnement à domicile organisé par le Croix-Rouge.

Ce projet s'inscrit dans une démarche relationnelle et consiste à partager des moments de convivialité et/ou à rendre de petits services, réguliers ou occasionnels, en faveur des personnes vivant à domicile. Le volontaire accueille, accompagne et écoute le bénéficiaire.

Hestia s'adresse à toute personne isolée et/ou socio-économiquement fragilisée, dans une démarche de collaboration et de complémentarité avec tous les intervenants : le bénéficiaire, le volontaire de la Croix-Rouge, les aidants proches, les acteurs locaux et les autres services de la Croix-Rouge.

HESTIA, c'est...

HESTIA se décline par des actions développées en tout ou en partie selon la section locale sollicitée :

- **La visite**

Discuter avec le bénéficiaire, assurer une présence conviviale lors d'un repas, assurer un prêt de livres et lecture à voix haute à domicile, partager un loisir commun, rendre de petits services, assurer un transport social...

- **L'accompagnement Hôpital-Domicile**

Accompagner des personnes isolées lors de leur sortie de clinique, personnes ne nécessitant pas de brancardage mais seulement un transport assis non médical. Cette action s'organise en collaboration avec l'assistant(e) social(e) de l'hôpital.

- **Les activités collectives**

Activités « *espace-rencontre* » dans les Maisons Croix-Rouge consistant à aller chercher les personnes à leur domicile, partager avec elles un moment convivial avec d'autres personnes isolées et à les raccompagner vers leur domicile.

HESTIA, ce n'est pas...

Les services et soins prodigués par des professionnels (infirmiers, aides familiales, kiné, aides ménagères, coiffeur, etc.), de plus, l'activité Hestia ne peut se résumer à du simple transport : le transport social est utilisé comme un outil pour faire de l'accompagnement à domicile mais non comme une finalité.

Fréquence

Les demandes peuvent être occasionnelles, l'intervention est alors limitée dans le temps pour répondre à un besoin à court terme. **Elles peuvent être régulières**, l'intervention se fait selon les besoins du bénéficiaire et les possibilités du volontaire, selon un engagement régulier, à moyen ou long terme.

Public

HESTIA s'adresse à toute personne ou famille isolée par sa situation sociale ou familiale, sa situation économique, son état de santé ou son âge.

Collaborations

Quelles que soient les actions à domicile, elles doivent impérativement être effectuées en collaboration avec les acteurs locaux. Tout partenariat avec des acteurs locaux fera l'objet de la signature conjointe d'un protocole de collaboration.

Tarifs

Le volontaire donne de son temps libre gratuitement.

Le volontaire ne peut donc accepter ni argent, ni cadeau de la part d'un bénéficiaire.

La Maison Croix-Rouge paye les frais de déplacements.

Un cadeau reçu par un **bénéficiaire** occasionnellement et facultativement (Noël par exemple) est à la charge de la Maison Croix-Rouge.

Aucune transaction financière ne peut être effectuée entre le volontaire et le bénéficiaire.

Tout paiement doit être effectué sur le compte de la Maison Croix-Rouge.

Renseignements : Maison de la Croix-Rouge, rue du Gouvernement, 15 - 6000 CHARLEROI - ☎ 071/32.09.50

E-mail : croix-rouge.charleroi@skynet.be

La rédaction

Service du 3ème Age

Place Kennedy, 1 - 6030 MARCHIENNE-AU-PONT

TEC : 172 (Cartier - Hôtel de Ville) - 71 - 72 - 73 - 74 - 75 (Puits du marché) - 43 - 83 - 109a (Place de l'Eglise) - Metro « Cartier »

☎ Animation : 071/86.55.63 - Voyages : 071/86.56.02 - 86.55.83 - 86.55.57- 86.55.82

Comptabilité : 071/86.56.07 - 86.55.63 - Animateurs : 071/86.55.30 - 86.56.11 - 86.55.84 - 86.58.29

Email : loisirs.seniors@charleroi.be - Site : www.charleroi-senior.be

Renseignements et Inscriptions :

Bureaux ouverts du Lundi au Vendredi, de 08h00 à 12h00 et de 12h30 à 16h00

Lorsque vous vous rendez à nos activités pour la 1^{ère} fois, prenez la précaution de contacter notre service au 071/86.55.63. Ceci, afin de vous éviter un déplacement inutile dans l'hypothèse où l'activité serait suspendue.

Le Service 3ème Age sur le web :
www.charleroi-senior.be

Toutes les informations de notre service
sur internet

Votre mensuel est également accessible, lisible et/ou téléchargeable à la même adresse.
Il peut également être envoyé sur demande, par courrier électronique, dans votre boîte mail

Renseignements : 071/86.55.57. - E-mail :
loisirs.seniors@charleroi.be

CONCOURS DE BELOTE

Au centre « V. Laitem »

Rue de Gilly, 102 à JUMET

Jeudi 24 Mars 2011 à 13h00

Concours en 6 tours - Tirage au sort des équipes -
Nombreux lots

Prix : 3,50 € (2 boissons + 1 sandwich)

Inscription souhaitée

par téléphone au centre : 071/35.49.74.
les lundis, jeudis et vendredis entre 14 et 16h00

SOS SENIORS

UN PROBLÈME? UNE QUESTION?

Un service de renseignements et de guidance pour répondre à vos questions et rechercher le meilleur chemin vers les solutions.

☎ **071/86.55.83.**

E-mail : loisirs.seniors@charleroi.be

EXPOSITION DE TRAVAUX MANUELS

Réalisés par les membres du Centre 3ème Age « Saint Jacques »,
rue Saint Jacques, 127 à MONT/MARCHIENNE

Le samedi 09 Avril 2011 de 10h00 à 18h00

Nombreux travaux de tricot, crochet et d'artisanat
vous seront présentés

Entrée gratuite - Bienvenue à tous

MARCHES EN GROUPES

Mardi 22 Mars : MARCINELLE
Pas de Marche - DINER :



Accès : R3 sortie n°32 à droite si l'on vient de Charleroi, sinon, sortie n°33 à gauche, puis 1ère à gauche.

Bus TEC n°21 à l'heure 45 depuis la gare du sud. Bus 173 (Landelies) à l'heure 10. Arrêt Belle-vue

Inscriptions : jusqu'au 10/03 auprès de Jean-Marie 0486/575.390

Amis marcheurs : Vous venez au rendez-vous des marches en transports publics de la TEC, votre retour est gratuit avec le cachet du groupe « M3 » sur votre billet.

Renseignements : 071/86.55.83

Jeudi 07 Avril :
TRAZEGNIES

Départ : 14H00, Ecole Communale, rue des Cloutiers
Accès : Bus TEC n°43 arrêt "Les Ecoles" E42 sortie 17 vers Courcelles, 2ème à droite vers Trazegnies, 3ème à gauche et encore 2ème à gauche. Parking : Avenue de l'Hôtel de Ville (vers la plaine des sports)

Marches : ± 3 - 6 - 8 - 10 - 12 Km.

Marches peu vallonnées dans la campagne

PROCHAINES MARCHES :

Jeudi 28 Avril : SOUVRET

Jeudi 12 Mai : SOMZEE

CINEMA

!!! Mardi 08 Mars = Carnaval !!!

⇔ **Séance le 15 Mars à 14h00**

Cinéma CINEPOINTCOM - Grand'Rue, 141-143 à Charleroi

Prix promotionnel de 4,90 € !! (au lieu de 7,60 €)
(Vente ticket à partir de 13h - merci de prévoir le compte juste)

Renseignements : 071/86.55.83.



Lola Dueñas
Berta Ojea
Nuria Sole
Concha Galán

un film de
Philippe Le Guay

Les Femmes du 6^e étage



Synopsis : Paris, années 60. Jean-Louis Joubert, agent de change rigoureux et père de famille « coincé », découvre qu'une joyeuse cohorte de bonnes espagnoles vit... au sixième étage de son immeuble bourgeois. Maria, la jeune femme qui travaille sous son toit, lui fait découvrir un univers exubérant et folklorique à l'opposé des manières et de l'austérité de son milieu. Touché par ces femmes pleines de vie, il se laisse aller et goûte avec émotion aux plaisirs simples pour la première fois. Mais peut-on vraiment changer de vie à 45 ans ?

Visages & Réalités du Monde Saison 2010/2011

Centre Temps Choisi
Chaussée de Lodolinsart, 1 - GILLY

Judi 31 Mars - 14h00 :
Explorateurs : Les enfants de Jules Verne

- **21 Avril :** Les Iles Philippines
- **09 Juin :** Les Iles du Cap Vert & Le Sénégal

P.A.F. : 3 €/séance - Renseignements : 071/86.55.83.

ATELIER PATISSERIE

Centre 3ème Age "Le Village", Place Communale
à COUILLET (Infos TEC : 11 - 12 - 18)

Le Mardi 22 Mars à 09h00 : Cornes de gazelle
Inscription obligatoire : **071/86.55.30 - 86.55.63**

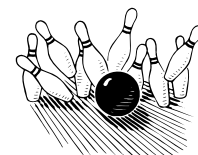
SENIOR BOWL

Bowling One - Circus Village

RN 5 (face à Caterpillar) à GOSSELIES

(Infos TEC : Ligne 365a depuis la gare du Sud)

Venez vous détendre dans une atmosphère conviviale et vous initier au "jeu de quilles", un après-midi pas comme les autres.



• **3ème LUNDI du mois : 21/03**

(Rdv à 13h30) Inscriptions avant le 18/02

• **1er MARDI du mois : 05/04**

(Rdv à 13h30) Inscriptions avant le 28/02

P.A.F. : 5 €/personne comprenant 2 parties de bowling, une collation et une boisson soft, la location des chaussures

Renseignements et inscriptions obligatoires : 071/86.55.83.

CONFERENCES MEDECINE DOUCE

► **Le Mercredi 02 Mars à 13h30**

Centre 3ème Age "Harmegnies" Bloc Camelia (entrée par l'arrière)

Rue de Lodolinsart, 96 à CHARLEROI Infos TEC : 10-18-50

NOUVEAU CYCLE :

► **Le Mercredi 09 Mars à 13h30**

Centre 3ème Age "Le Taillen"

Rue Pastur, 74 à RANSART

CONFERENCE MEDECINE DOUCE - MEDITATION

► **Le Mercredi 23 Mars à 13h30**

Centre 3ème Age "Le Taillen"

Rue Pastur, 74 à RANSART

Prévoir un tapis et de quoi se couvrir

Renseignements : 071/86.55.30 - 86.55.63

SCRAPBOOKING

L'art de décorer les albums photos...

⊖ **Le Mardi 15 Mars**, de 09h15 à 12h00

Au Centre 3ème Age "Destrée",
rue Fond Boulet, 9 à MARCINELLE (Infos TEC : 52)

⊖ **Le Vendredi 25 Mars**, de 09h15 à 12h00

Au Centre 3ème Age "Mascaux",
rue des Champs, 124 à MARCINELLE (Infos TEC : 21 - 173)

⊖ **Le Lundi 28 Mars**, de 09h15 à 12h00

Au Centre 3ème Age "Mascaux",
rue des Champs, 124 à MARCINELLE (Infos TEC : 21 - 173)

Renseignements et inscriptions : 071/86.55.30 - 86.55.63

L'ART DE LA RECUP

Centre 3ème Age « Léopold Tibbaut »
Rue des Auduins, 9 A - GILLY
(près de l'hôpital St Joseph - TEC 11-12)

Venez concevoir, créer ou modifier vos vêtements,
vos boîtes... également tricot, broderie...

Les lundis, de 13h00 à 16h00

Les jeudis, de 13h00 à 16h00

Les vendredis, de 09h00 à 12h00

Renseignements : sur place auprès de Caroline

LES TRUCS & ASTUCES DE CAROLINE

L'aimant indispensable : Servez-vous d'un aimant pour maintenir en place le clou que vous êtes en train de planter, ça vous évitera de vous blesser au doigt.

Verre brisé : Pour éviter de vous couper et de répandre du verre partout lors de bris de verre, collez du ruban adhésif large sur les débris ou une feuille de plastique autocollante. Une fois le verre ramassé, repliez avec précautions le ruban et jetez le tout

Lumière : Si vous possédez un placard sombre, ne renforcez pas l'éclairage, peignez le en blanc.

Caroline

SOPHROLOGIE

Centre 3ème Age « Fabiola », rue Motte 74
(sous-sol) CHARLEROI (Infos TEC : 10 - rue Wauters)

Les 01 & 15 Mars à 14h00

Les 05 & 26 Avril à 14h00

(prévoir un tapis et de quoi se couvrir)

Renseignements : 071/86.55.30 - 86.55.63

CERCLES HORTICOLES

🌸 MONT-SUR-MARCHIENNE 🌸

Le Jeudi 10 Mars à 14h00 :

Culture de la pomme de terre et ses variétés, parasites et maladies

Centre 3ème Age « Saint Jacques »
Rue Saint Jacques, 127 - 6032 MONT/MARCHIENNE
(info TEC : 70-71-73)

🌸 JUMET 🌸

Le lundi 07 Mars à 19h00 : Culture sous plastique

Le lundi 04 Avril à 19h00 : Hortensia-Pivoine

École Communale, chaussée de Gilly, 102

6040 JUMET (info TEC 67 Jumet Houbois)

🌸 LODELINSART 🌸

Le Samedi 05 Mars à 15h00 :

Les différents modes de semis

Le Samedi 02 Avril à 15h00 :

Combattre le liseron, la prêlé, le mouron de manière Bio

Rue Ferrer, 2 - 6042 LODELINSART

Renseignements au 071/33.20.83

ARTISAN'ART

au centre 3ème Age "Hiquet",
chaussée de Nivelles, 177 à Gosselies :

Des décorations pour Pâques

Mardi 01, 08, 15 & 22 Mars

Jeudis 03, 17 & 24 Mars

Séances à partir de 09h00 - Inscription obligatoire

Matériel sur place sauf votre petit matériel de base
N'hésitez pas à contacter Michèle au 0473/67.32.69
pour tous renseignements

ATELIER BIEN-ETRE & CONNAISSANCES

Centre 3ème Age du Spignat, Rue du Spignat,
93/00/1 - 6030 Marchienne-au-Pont

Jeudi 24 Mars 14h00

Un après-midi consacré au mieux-être, au mieux-vivre, aux besoins de chacun ainsi qu'à la connaissance de son corps, de son moi intérieur, de son « Soi ». Nos causeries sont un éventail de connaissances, de techniques avec les outils, le matériel didactique adéquat permettant d'apprendre et/ou d'accéder au bien-être, au ressourcement, pour (re)trouver calme et sérénité dans le monde stressant dans lequel nous évoluons

LOTTO - BINGO

Si vous voulez passer un après-midi agréable,
venez jouer au Lotto-Bingo au

Centre 3ème Age « Harmegenies »,
rue de Lodelinsart, 96 à CHARLEROI

(Entrée par l'arrière du bâtiment)

On vous y attend le lundi et le jeudi
de 14h00 à 16h30

CERCLE DRAMATIQUE L'AVENIR de Gosselies

« OSTANT MI QU'ÈNE AUTE »

comédie gaie en 3 actes de Léon Fréson et Pierre Hansen,
adaptée en wallon carolo par Emile Lempereur.

Les représentations auront lieu au

Centre culturel de Gosselies,

les samedis 19 et 26 mars 2011 à 19h30,
et les dimanches 20 et 27 mars 2011 à 16h00

PàF : 6€(réduction à 4€pour enfants et pensionnés)

Les parkings et abords sont surveillés.

Des morceaux de tarte sont servis le dimanche.

Réservations : à partir du lundi 7 mars 2011

Mme Vaerewyck 064/55.67.14 (entre 18h00 et 21h00)

OU ✉ avenir.gosselies@gmail.com

La Côte Basque et Lourdes du 09 au 16 Avril 2011

Proposé par Fy Tours Voyages, 116, rue Baudouin Leprince - 6120
JAMIOULX - Lic.GC 1597

Quelques places restent disponibles, dépêchez-vous

**Programme détaillé complet disponible sur simple
appel téléphonique au 071/86 56 02 - 86 55 83**

Prix : 798€/pers (chambre double)

Single : + 104€ - Acompte : 200€

Du 27 avril au 1 mai 2011 Les Châteaux de la Loire

Proposé par International Hainaut Tourisme - rue de Nimy à Mons
Lic A1976

Suite au succès rencontré par un premier circuit proposé en septembre 2010 et afin de répondre à la demande unanime des participants, nous vous proposons un nouveau circuit « Les curiosités de la Loire ».

Celui-ci vous permettra de découvrir d'autres merveilles de cette magnifique région telles que les châteaux de Cheverny, Amboise, Clos Lucé, Ussé, Chinon, ainsi que l'école d'équitation « Le Cadre Noir » à Saumur.

Prix : 666€ (chambre double)

Acompte : 170€

Le prix comprend :

- le circuit en car
- l'hébergement, en demi-pension en hôtel ***
- les repas de midi repris au programme
- les entrées et visites mentionnées au programme (incluant la représentation à Saumur ainsi que la dégustation en cave)
- l'assurance Top Sélection.

Ne comprend pas :

- les repas pris en cours de route
- le repas de midi du dernier jour
- les boissons
- les dépenses personnelles
- les pourboires aux guides et au chauffeur.

Un programme détaillé de ce circuit vous sera envoyé sur simple appel téléphonique en formant le 071865602 ou le 071865583.

Séjour en CRETE Du 12 au 21 Mai 2011

Proposé par Baccara Travel, rue de Leernes, 166 à GOUTROUX - Lic.A.5330

La Crète est la plus grande et la plus méridionale des îles. Elle est le berceau de la civilisation minoenne, dont Knossos est le cœur et le site archéologique le plus important. C'est une île d'une variété étonnante. Elle combine des montagnes enneigées, des collines couvertes d'oliviers et plus de 1000 kilomètres de littoral varié. Elle offre également un mélange de centres touristiques développés, de petits villages de pêcheurs, de hameaux perdus et de villes telles que La Canée (Chania) et Héraklion qui ont été habitées pendant presque 8000 ans. Que vous veniez en Crète pour la mer et le soleil, la culture et les traditions, les villages paisibles de bord de la mer ou des paysages dramatiques, chacun peut-y trouver son compte. Vous séjournerez à proximité du petit village de pêcheurs de Panormo, à l'hôtel Iberostar Creta Marine****, en formule All Inclusive. L'hôtel propose un bâtiment principal ainsi que des bungalows répartis dans le jardin. Les chambres sont équipées de sèche-cheveux, téléphone, tv satellite, climatisation, frigo, coffre fort (payant),...

PRIX : 889 € par personne

Acompte : 270 €

Le prix comprend :

- Les transferts A/R, en car, entre Charleroi et Zaventem
- Les transferts A/R, en car, entre l'aéroport et l'hôtel
- Le séjour à l'hôtel Iberostar Creta Marine****, en formule All Inclusive
- L'assurance (annulation & rapatriement)

Formule All Inclusive = repas sous forme de buffets, soirées à thème, sélection de boissons et cocktails locaux, bière, vin de table snacks dans différents bars (de 10 à 18h00), café, thé, biscuits dans l'après-midi, ...

Sports & Loisirs – gratuits : aérobic, yoga, tir à l'arc, tennis de table, volley-ball,, pétanque, fléchettes,.... Payants : massage, sauna, sports nautiques,...

Remarques :

Gratuit = chaises longues, serviettes (caution) et parasols à la piscine

Payant = chaises longues, serviettes (caution) et parasols à la plage

Pantalon long obligatoire pour les repas du soir

Carte d'identité en cours de validité (au moins 3 mois après votre retour ou passeport en cours de validité)

Réservations et inscriptions, en cours, au Service 3ème Age, Place Kennedy, 1 à Marchienne/Pont :

Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Votre réservation sera confirmée après réception de cet acompte par l'agence. Un second formulaire sera envoyé ultérieurement afin de verser le solde du voyage.

Pour tous renseignements : 071/86.56.02 - 86.55.83.

du 19 au 22 Mai 2011

City-trip à LONDRES

Proposé par Fy Tours Voyages, 116, rue Baudouin Leprince - 6120 JAMIOULX -
Lic.GC 1597

Située au sud-est de la Grande-Bretagne, Londres est la capitale et la plus grande ville du Royaume-Uni ; elle fut également, pendant des siècles, la capitale de l'Empire britannique. Fondée il y a plus de 2 000 ans par les Romains, elle était la ville la plus peuplée du monde au XIX^e siècle. En nombre d'habitants, elle est aujourd'hui largement dépassée par de nombreuses mégapoles mais, en raison de son rayonnement, elle reste une métropole de tout premier plan. Centre politique et siège du Commonwealth, Londres dispose d'une puissance économique considérable, due notamment à son statut de premier centre financier mondial. Londres est dynamique et très diverse sur le plan culturel et joue un rôle important dans l'art et dans la mode. C'est aussi une importante destination touristique qui reçoit 27 millions de touristes par an et compte quatre sites listés au patrimoine mondial ainsi que de nombreux monuments emblématiques : le Palais de Westminster, la *Tower Bridge*, la Tour de Londres, l'Abbaye de Westminster, le Palais de Buckingham mais également des institutions telles que le *British Museum* ou la *National Gallery*.

PRIX : 621 €/personne, en chambre double
Acompte : 150 €

Le prix comprend :

- Le transport en car
- Les traversées A/R en ferry
- Le séjour en hôtel****, en demi-pension ainsi que les repas de midi dans le centre de Londres (avec une boisson et café)
- Les services d'un guide officiel durant tout le séjour
- Les entrées et visites reprises au programme
- L'assurance complète (annulation et rapatriement)

Ne comprend pas :

- Les repas pris en cours de route
- Les pourboires aux guides et chauffeurs

Remarques : Lors des traversées, vous pouvez régler vos achats en €, mais à Londres tout se paie en Livre Sterling.

Carte d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire.

Un programme détaillé de ce circuit vous sera envoyé sur simple appel téléphonique en formant le 071865602 ou le 071865583.

Du 03 au 12 Juin 2011

BELLARIA, la belle italienne

Proposé par Fy Tours Voyages, 116 rue Baudouin Leprince - 6120 JAMIOULX
Lic. GC 1597

Une ligne de mer bleue et 15 kilomètres de plage, de Torre Pedrera à Miramare, c'est la carte de visite des 10 faubourgs qui bordent la côte de la commune de Rimini. Adulé par Federico FELLINI, René GRUAU et bien d'autres, ce petit coin de paradis vous fera découvrir le vrai sens de la « dolce vita ». Vous logerez à l'hôtel « Le Milano »****, situé face à la mer, à Bellaria Igea Marina. Au cours de votre séjour, vous pourrez découvrir le marché local, Rimini, San Marin, le petit village médiéval de Santarcangelo, vous participerez à un repas typique Romagnol, vous visiterez la cave « Frantoio Paganelli » avec dégustation de produits locaux (vin, huile d'olive,...)

Programme du séjour :

Départ le matin, en car, en direction de la Suisse. Arrêts libres pour le petit déjeuner et le repas de midi. Etape dans la région de Buochs (Suisse) pour le repas du soir et la nuitée. Après le petit déjeuner, continuation vers Bellaria (repas de midi libre en cours de route). Arrivée à l'hôtel dans l'après-midi. Séjour à l'hôtel « Le Milano »****, en pension complète avec vin ou eau aux repas. Le neuvième jour, départ de l'hôtel, après le petit déjeuner, pour la Suisse (repas de midi libre en cours de route). Arrivée dans la région de Buochs, repas du soir à l'hôtel et nuitée. Après le petit déjeuner, départ en direction de Charleroi avec arrêts libres pour les repas. Arrivée à Charleroi en soirée.

PRIX : 741 €/personne en chambre double
Supplément single : 135 € - Acompte : 200 €

Le prix comprend :

- Le voyage en car
- Les deux nuits d'étape en Suisse, en demi-pension
- Le séjour à l'hôtel « Le Milano »****, en pension complète avec eau ou vin aux repas
- les excursions mentionnées (Rimini, San Marin,...)
- l'assurance annulation et rapatriement

Ne comprend pas :

- Les repas pris en cours de route
- Les dépenses personnelles
- Le pourboire au chauffeur

Réservations et inscriptions en cours, au Service 3ème Age, Place Kennedy, 1 à Marchienne/Pont :

Le nombre de singles étant limité, la priorité sera accordée aux personnes se présentant en nos bureaux dès le premier jour réservé aux inscriptions. Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Votre réservation sera confirmée après réception de cet acompte par l'agence. Un second formulaire sera envoyé ultérieurement afin de verser le solde du voyage.

Pour tous renseignements : 071/86.56.02 - 86.55.83.

Du 07 au 16 juin 2011

Séjour à MAJORQUE

Proposé par SPRL U Loriane Voyages, Chaussée de Charleroi, 41 à GILLY Lic. A5326

Majorque est la plus grande des îles Baléares. Elle se situe en mer Méditerranée. Environ 70 % de son produit intérieur brut provient du tourisme, développé à partir des années 1960. L'activité agricole traditionnelle est centrée sur les productions végétales : vin, amandes, olives, légumes. Si dans beaucoup d'esprits Majorque reste synonyme de tourisme anarchique, inspiré par la mer et poussé par une urbanisation de masse (« la baléarisation »), l'île et la vie majorquine offrent bien des aspects qui contredisent cette vision : villages agricoles préservés, traces diverses de cultures passées, art et culture, marche et randonnée dans les zones montagneuses, gastronomie. Depuis quelques années, cette « baléarisation » est de plus en plus contrôlée par le gouvernement local, désireux de protéger son patrimoine, sa culture et sa langue. De nombreuses zones ont été décrétées « réserves naturelles », protégeant ainsi le littoral contre cette expansion anarchique.

Vous séjournerez à Playa de Palma, à l'hôtel Riu Playa Park***, en formule All Inclusive. Il est niché au cœur d'une pinède et agrémenté d'un vaste jardin s'étendant sur près de 14000 m². Il est situé à 350m de la plage et à proximité d'un centre commercial ainsi qu'à 12 km de la ville de Palma. Chaque chambre est équipée de salle de bains, ventilateur, téléphone, TV satellite, coffre fort gratuit, il y a 2 piscines d'eau douce avec transats et parasols gratuits.

PRIX :

807 €/personne en chambre double

single : 118 € (chambre individuelle et non double à usage single)

Acompte : 250 €

Le prix comprend :

- Les transferts A/R, en car, entre Charleroi et Zaventem
- Les transferts aéroport-hôtel-aéroport
- Le séjour à l'hôtel Riu Playa Park***, en formule All Inclusive
- Les taxes d'aéroport
- L'assurance complète (annulation, bagages et assistance)

Remarques :

All In = petit-déjeuner buffet varié avec aliments complets et show cooking, déjeuner buffet, gâteaux et café (16h – 17h30), dîner buffet, sélection de boissons locales et internationales aux bars et restaurants de l'hôtel jusque 24 h, ping pong, pétanque, terrain de volley,...

Carte d'identité ou passeport en cours de validité

Du 19 au 25 juin 2011

Le Gers et la Gascogne

Proposé par Fy Tours Voyages, 116 rue Baudouin Leprince – 6120 Jamioulx Lic GC 1597

Dans le sud-ouest de la France, au cœur de la Gascogne, le Gers vous propose un accueil de qualité. Venez découvrir, sur les terres de d'Artagnan, des sites d'une grande variété et d'une richesse culturelle incomparable. De musées en jardins, de châteaux en édifices religieux, laissez vous guider par tant de belles choses.

Programme succinct du séjour :

Jour 1 : Départ de Charleroi, tôt le matin, avec arrêts et repas libres en cours de route. Nuit d'étape dans la région de Niort, dîner et nuitée.

Jour 2 : Après le petit déjeuner, route vers Nogaro en Armagnac. Déjeuner et installation à l'Hôtel SOLENCA. Présentation du séjour, apéritif d'accueil avant le dîner et nuitée.

Jour 3 : Matin, visite de Auch, capitale des Gascons et déjeuner dans les environs. Après-midi, route à travers coteaux et vallons, découverte de la fabrication du Pousse-Rapière. Visite de l'Abbaye de Flaran, joyau de l'art Cistercien. Dîner et logement à l'hôtel.

Jour 4 : Matin, visite d'une fabrique de foie gras. Déjeuner à l'hôtel. Après-midi, Lupiac (village natal de d'Artagnan) et son musée du Panache Gascon. Dîner et logement à l'hôtel.

Jour 5 : Départ pour Grondin, visite du sanctuaire de Tonnereau (le petit Lourdes du Gers). Départ et visite de Condom. Déjeuner à l'hôtel. Après-midi, villages gersois typiques : Montréal du Gers, Fourcès, Larressingle. Dîner et logement à l'hôtel. Soirée vidéo.

Jour 6 : Matin, visite de Labastide d'Armagnac et d'Estang. Déjeuner à l'hôtel. Après-midi, découverte de la fabrication de la croustade et visite de la villa gallo-romaine de Séviac. Dîner gastronomique régional à l'hôtel.

Jour 7 : Après le petit-déjeuner, retour vers la Belgique. Repas libres et arrivée fin de soirée, début de nuit.

Prix : 734 €/pers (chambre double)
Single + 134€ - **Acompte** : 160€

Le prix comprend :

- le transport en autocar de grand tourisme (car et chauffeur sur place)
- la nuit d'étape en 1/2 pension
- l'hébergement en hôtel 3* en pension complète, du déjeuner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- les repas avec boissons dont un dîner gastronomique régional
- les entrées et visites mentionnées au programme
- les services d'un accompagnateur local
- l'assurance complète.

Ne comprend pas :

- les repas pris en cours de route
- les dépenses personnelles
- les pourboires aux guides et chauffeurs

Réservations et inscriptions en cours, au Service 3ème Age, Place Kennedy, 1 à Marchienne/Pont :

Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Votre réservation sera confirmée après réception de cet acompte par l'agence. Un second formulaire sera envoyé ultérieurement afin de verser le solde du voyage.

Pour tous renseignements : 071/86.56.02 - 86.55.83.

Le Collège communal de la Ville de Charleroi, en collaboration avec la Régie Communale Autonome
Et la complicité de Madame Anne-Marie BOECKAERT, Echevin du 3^{ème} Age
Ont le plaisir de vous inviter au 1er spectacle de la 25^{ème} saison des spectacles

« Les Belles Années du Music-Hall »

Présenté par Alain VANEK et Alain GILSON

Au Centre Temps Choisi à Gilly

Jeudi 24 mars 2011 à 14h00 :

1^{ère} partie :

« Chantons Pétula CLARK »,

revue au cours de laquelle seront interprétés les grands succès de cette grande dame de la chanson.

Pour accompagner les différents artistes, vous aurez le plaisir de retrouver le Grand Orchestre de Claudy Mahieu, le « Variety's Club »

2^{ème} partie : le tour de chant de **Frank OLIVIER**, pour la toute première fois dans nos spectacles

Tarifs :	1 ^{er} Parterre :	17 €
	2 ^{ème} Parterre :	15 €
	Gradins :	14 €
	Balcon :	13 €

Cartes en vente :

☉ à partir du 07 Mars à la Maison communale de Marchienne/Pont, Place Kennedy, 1 - Bureaux A & B (rez-de-chaussée)

☉ Vente spéciale le 10 Mars à l'Hôtel de Ville de Charleroi, Salle 4

GÉNÉRATIONS EN FÊTES

LES ÉCURIES
Boulevard Mayence, 65 c
À CHARLEROI

Carrefours des GÉNÉRATIONS

Samedi 02 Avril

Programme de la journée

1/ Prestations scéniques

- 10h00 : Ouverture des portes
- 11h00 : Inauguration de la journée
- 11h30 - 12h00 : Prestation Danse école de Monique Legrand
- 13h00 - 13h30 : Prestation danse 3^{ème} Age - Carolo Danse Group
- 14h00 - 14h45 : Prestation Danse école de Monique Legrand
- 15h00 - 15h30 : Prestation danse 3^{ème} Age - Disco Group
- 15h30 - 16h00 : Défilé de mannequins de l'agence "Yes I do"
- 16h00 - 17h30 : Prestation théâtrale – service des quartiers
- 18h00 - 18h30 : École du Rock

2/ Pendant la journée :

- Papy et Mamy conteurs
- Promenades à Charleroi - Service du Tourisme : (10h00 - 11h00 / 13h30 - 15h00 / 15h30 - 17h00)
- séances d'animation et d'information sur internet (13h00-14h30)
- jeux de cartes géantes sur le patrimoine artistique local : "œuvre comme source de rencontre" (musée des Beaux Arts) : à 15h30 et à 17h00

3/ Toute la journée :

Expositions :

- "Charleroi d'Hier et d'Aujourd'hui" - service 3^{ème} Age de la Ville
- "C'est quoi, un Senior pour toi ?" - C.P.A.S.
- Exposition de peinture (enfants et seniors) - Arentèle

Stands :

- Accueil par le service des Quartiers et le Conseil Consultatif des Jeunes
- Présentation Informatique + "l'exemple, c'est nous!" C.A.I.J.
- Ecole du Rock
- Ecole de danse "Monique Legrand"
- L'œuvre comme source de rencontres (Musée des Arts)
- Peuples Solidaires asbl
- Conseil Consultatif des Aînés
- Papy et Mamy Lecture
- Jeux d'antan (Accueil du Temps libre)

Bar à votre disposition durant la journée

Le mardi 12 Avril 2011
**Les Florales à Grand-
Bigard & la Brasserie
Timmermans**

Direction le château de Grand-Bigard. Sur les 14 hectares du parc, vous découvrirez presque toutes les fleurs de printemps à bulbes telles tulipes, narcisses et jacinthes. Sous la direction de spécialistes et grâce à la participation d'importants producteurs et exportateurs hollandais et belges ce sont plus d'un million de bulbes qui ont été plantés à la main. Ensuite, direction le restaurant Basilique à Koekelberg pour le repas de midi.

Après-midi, visite et dégustation à la brasserie Timmermans. Voici plus de 228 ans, depuis 1781, que Timmermans brasse à Itterbeek la Gueuze Lambic, à quelques kilomètres du centre de Bruxelles. A l'époque, la brasserie était connue sous le nom de «Brasserie de la Taupe». Aujourd'hui, membre de la «Finest Beer Selection» d'Anthony Martin depuis 1993, Timmermans a su préserver son authenticité et son «savoir-faire».

Prix : 54 €

Lic.A1242

Le prix comprend :

- le transport en car
- la visite guidée des florales
- le repas de midi
- la visite et dégustation de la brasserie Timmermans

Ne comprend pas :

- les boissons
- le pourboire au chauffeur

Menu :

Terrine de canard – Navarin d'agneau –
Mousse de sabayon

Départ : 08h30 (RDV 08h15) à la Rotonde du Palais des Expo

Retour : vers 18h30 (même endroit)

Jeudi 28 Avril 2011
TONGRES

Le matin, départ de Charleroi avec petit déjeuner libre en cours de route. Arrivée à Tongres où vous laisserez emporter dans un lointain passé. Découvrez la riche histoire de l'homme du Limbourg : de la préhistoire à la fin de l'époque romaine. Suivez-en les grands événements et venez admirer plus de 2000 objets de la collection du musée. Vous aurez grâce au guide prévu, la possibilité de faire une visite fascinante avec des maquettes et des personnages grandeur nature. Une chose est certaine : cette matinée ne vous laissera pas indifférents et vous regarderez désormais le présent avec des yeux différents. Après le repas de midi à Tongres, départ pour Maasmechelen Shopping Village où vous aurez le loisir de flâner à travers un nombre impressionnant de magasins..

Prix : 45 €

Lic.A1242

Le prix comprend :

- le transport en car
- la visite guidée du Musée Gallo Romain de Tongres
- le repas de midi

Ne comprend pas :

- les boissons – le pourboire au guide et au chauffeur

Menu :

Jambon fumé au melon – rôti de porc sauce
moutarde légumes de saison pommes
croquettes - glace

Départ : 08h00 (RDV 07h45) à la Rotonde du Palais des Expo

Retour : vers 18h30 (même endroit)

**Réservations et inscriptions, au Service 3ème Age,
Place Kennedy, 1 à Marchienne/Pont :**

- Personnes domiciliées dans l'entité de Charleroi :
à partir du 09 Mars dès 08h00
- Personnes domiciliées hors entité :
à partir du 10 Mars dès 08h00

Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Votre réservation sera confirmée après réception de cet acompte par l'agence.

PAS DE REMBOURSEMENT EN CAS D'ANNULATION
Pour tous renseignements : 071/86.56.02 - 86.55.83.

**Réservations et inscriptions, au Service 3ème
Age, Place Kennedy, 1 à Marchienne/Pont :**

- Personnes domiciliées dans l'entité de Charleroi :
à partir du 09 Mars dès 08h00
- Personnes domiciliées hors entité :
à partir du 10 Mars dès 08h00

Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Votre réservation sera confirmée après réception de cet acompte par l'agence.

PAS DE REMBOURSEMENT EN CAS D'ANNULATION
Pour tous renseignements : 071/86.56.02 - 86.55.83.

Le matin, vous prendrez la direction de la ferme de la Sauvenière à Hemptinne. Un couple, passionné par les canards, vous fera découvrir son élevage, de l'évolution du caneton jusqu'au produit fini. Vous y découvrirez foie gras, magrets, rillettes, confits ainsi que d'autres produits locaux issus du savoir-faire d'artisans régionaux. Cette visite se clôturera par une dégustation de divers produits. Ensuite, direction Namur pour prendre votre repas au « Grill des Tanneurs ». Après-midi, visite originale et théâtrale de NAMUR. Imaginez un homme prétendant vivre à Namur depuis plusieurs siècles qui kidnappe votre guide et assure la visite guidée à sa place... *Sagamore Le Vif* emmène ses spectateurs dans un parcours sinueux de 90 minutes au cœur de la vieille ville de Namur. Au fil des histoires racontées par ce témoin sans âge, il apparaît que le héros de cette visite théâtrale n'est autre que Namur. Au travers des rancœurs, de l'humour, de la tendresse, des histoires inventées et de l'exubérance de Sagamore, l'esprit namurois et la ville se donnent à connaître. Les multiples facettes du personnage reflètent ce qui fait la richesse de la capitale wallonne. Temps libre et vers 17h30 départ pour Charleroi.

PRIX : 47 €

Le prix comprend :

- Le transport en car
- La visite de la ferme de la Sauvenière avec dégustation
- Le repas de midi
- La représentation « le calvaire de Sagamore le Vif » au Théâtre Royal de Namur

Ne comprend pas :

- Les boissons
- Le pourboire au chauffeur

Départ : 09h00 (RDV 08h45) à la Rotonde du Palais des Expo
Retour : vers 18h30 (même endroit)

Réservations et inscriptions en cours, au Service 3ème Age, Place Kennedy, 1 à Marchienne/Pont

Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Votre réservation sera confirmée après réception de cet acompte par l'agence.

PAS DE REMBOURSEMENT EN CAS D'ANNULATION
Pour tous renseignements : 071/86.56.02 - 86.55.83.

COUP DE POUCE A :

La Chorale Clé de Sol à Couillet.



Vous voulez vous détendre en chantant ?

Vous désirez parcourir un univers musical varié et populaire ?

Vous voulez passer deux heures de franche camaraderie en préparant un projet musical commun ?

La chorale Clé de Sol est pour vous !!!

Nous nous réunissons tous les **lundis de 14 à 16 heures**, au Centre 3^{ème} Age « Le Village » (à côté de la maison communale de Couillet)

Vous, mesdames et vous, messieurs, serez les bienvenus.

Notre répertoire passe par des chansons de Lama, Aznavour, ... en allant vers les types bossa nova et les grands standards intemporels.

Une trentaine de choristes dames et hommes seront heureux de vous accueillir sous la houlette d'un musicien pédagogue professionnel qui se mettra à votre service.

Tentez l'expérience !!! Il n'est pas nécessaire de lire la musique !!!



Chorale « CLE DE SOL »
Centre 3ème Age « Le Village »
Place Communale, 27 - 6010 COUILLET
Renseignements : 071/86.55.63

Les seniors et la sécurité

1 Vivre en toute sécurité

- Il est très important d'être **discret** sur votre vie privée, votre famille, vos activités, votre patrimoine, la manière dont vous occupez votre temps, etc. Les montres et les bijoux chers, etc., peuvent s'avérer une source de problèmes. Dans la mesure du possible, essayez de ne pas laisser s'installer la **routine** et **d'éviter** les **automatismes** dans vos activités quotidiennes. Votre prévisibilité vous rend plus vulnérable et facilite la vie aux malfaiteurs qui vous observent pour préparer leur coup.
- Ne **pas regrouper** toutes les clés sur un seul **porte-clés** permet d'éviter certains frais (refaire des doubles, changer des serrures). En cas de perte ou de vol d'une clé, vous pouvez encore vous sentir en sécurité à d'autres endroits. Évitez de **nommer** les clés ou d'indiquer des informations telles que la plaque d'immatriculation de la voiture. Utilisez le plus souvent possible des clés avec un **certificat de sécurité**, surtout si vous devez les donner à des tierces personnes, comme par exemple, la femme de ménage. De cette façon, vous évitez que la clé ne soit refaite sans votre permission.
- **Évitez** aussi le plus possible les **endroits** qui ne sont **pas sûrs**. Cela n'a aucun sens de rentrer chez vous à vélo le soir en empruntant un petit chemin qui traverse des bois où il fait sombre. Préférez les rues bien éclairées qui traversent des zones habitées. Si vous ne pouvez pas faire autrement, déplacez-vous à deux.
- **Si** vous ne vous sentez pas en sécurité, recherchez la compagnie d'autrui. Si vous attendez à un arrêt de bus ou sur le quai, rejoignez d'autres voyageurs. De cette façon, vous augmentez le contrôle social. Installez-vous à proximité du conducteur.
- Si vous vous sentez angoissé ou inquiet, veillez à ne pas le montrer à autrui. **Tenez-vous droit** et regardez autour de vous, vous donnerez l'impression d'être vigilant. Les personnes paraissant **sûres d'elles** sont moins susceptibles d'être victime d'un voleur ou d'un agresseur.
- Le port d'une **arme** a pour seule conséquence d'augmenter le risque de mauvaise réaction de l'agresseur et procure un **faux sentiment de sécurité**. Pour cette raison, donnez plutôt la préférence à un système d'alarme personnel qui émet un son strident. Si vous avez besoin de vous défendre, utilisez les objets que vous avez sur vous, par exemple vos clés ou votre sac.
- Il est important de toujours avoir sur vous un **gsm**, toujours suffisamment **chargé** et **activé** et d'y programmer les numéros importants (police, domicile, médecin, voisins, amis). Cette précaution vous permettra en cas de nécessité (moment où on est souvent paniqué), de ne pas devoir réfléchir aux numéros que vous pouvez appeler pour demander de l'aide. Si vous vous retrouvez dans une situation dans laquelle vous vous sentez mal à l'aise, avertissez un ami ou un membre de votre famille et faites-leur savoir où vous êtes et pour combien de temps vous en avez. Vous pouvez aussi convenir avec cette personne de garder un contact téléphonique.
- Programmez quelques **ICE-numéros (In Case of Emergency)** dans votre gsm, par exemple : ICE1 Pauline, ICE2 Joseph, etc. En cas d'urgence, les services d'aide sauront facilement prévenir les membres de la famille ou des amis dans votre répertoire.
- Un **bouton d'alarme personnel** peut s'avérer utile dans une situation critique ou lorsque vous vous trouvez dans une situation nécessitant de l'aide. Par exemple, si vous tombez à l'intérieur de votre domicile et qu'il vous est impossible d'atteindre le téléphone. Pour plus d'informations concernant ces équipements, contactez le CPAS ou la mutuelle de votre quartier.
- Essayez de toujours garder le **contrôle** de la situation et ne provoquez jamais un agresseur potentiel. En cas de danger, ne fuyez pas, **faites** le plus de **bruit** possible. Faites aussi rapidement et aussi clairement que possible connaître vos intentions à votre agresseur en lui répétant « non » avec insistance ou en criant. Cela peut l'effrayer et le bruit peut attirer l'attention de passants ou d'habitants du quartier.
- Soyez toujours prudent lorsque vous voulez prendre un **auto-stoppeur**. Avant de le faire, pensez aux éventuels risques qui peuvent y être liés. Attention aux ruses. Certaines personnes malveillantes peuvent vous aborder en vous demandant de l'aide (par exemple, je n'ai plus d'essence).

La suite dans le prochain numéro de votre mensuel

La rédaction