

## EKodezasso

La rubrique qui fait la part belle aux associations  
de la région

Semaine 40

### Contenu

#### ➤ Dès le 2 octobre : Et si vous osiez la marche active

Dès la semaine du 2 octobre, la MC et son partenaire Promusport lancent les sessions d'automne du programme « J'ose la marche active ». Rejoignez les sessions organisées à travers toute la Wallonie et à Bruxelles !

La pratique d'une activité physique est globalement insuffisante dans toutes les tranches d'âge de la population. Les raisons fréquemment évoquées sont le manque de temps, de motivation ou encore l'aspect financier. Cependant, prendre soin de soi, de son bien-être physique et mental est important. Pour y parvenir, la marche constitue un excellent outil de par sa simplicité et son accessibilité. Elle est réalisable partout, à toute heure et ne nécessite aucun matériel spécifique si ce n'est une paire de chaussures adaptées.

#### **Un programme accessible à tous**

"J'ose la marche active" est un programme destiné à toute personne de plus de 12 ans désireuse d'améliorer sa condition physique et d'augmenter son rythme de marche. Les personnes sédentaires, en manque de condition physique ou affaiblies, sont cependant les plus visées.

Le programme est organisé sur une période de 8 semaines à raison de 3 séances par semaine dont une séance encadrée par un animateur et les deux autres sont à pratiquer de manière autonome en suivant les fiches d'entraînement. Trois niveaux sont disponibles :

- Niveau "remise à la marche" : public très sédentaire
- Niveau "débutant" : public sédentaire
- Niveau "initié" : public sportif

## Un peu partout en Hainaut Picardie :

- Estaimpuis - Débutant (niveau 2) - Le mardi à 18h, dès le 3 octobre
- Comines - Débutant (niveau 2) - Le mardi à 18h15, dès le 3 octobre
- Mons - Initié (niveau 3) - Le mardi à 18h, dès le 3 octobre
- Herseaux - Initié (niveau 3) - Le jeudi à 18h, dès le 5 octobre
- Antoing - Initié (niveau 3) - Le jeudi à 18h, dès le 5 octobre
- Ath - Remise à la marche (niveau 1) - Le samedi à 10h45, dès le 7 octobre
- Ath - Débutant (niveau 2) - Le samedi à 9h30, dès le 7 octobre

Plus d'information à propos de la marche active, n'hésitez pas à contacter l'asbl Promusport : [promusport@mc.be](mailto:promusport@mc.be) – 071 54 83 17

## ➤ Du 6 au 15 octobre : Campagne de vente de [cap 48](#)

*Cette année, la campagne de vente des Post-it CAP48 aura lieu du 6 au 15 octobre et, comme chaque année, des bénévoles en K-way jaunes vous proposeront d'acheter une pochette de Post-it. L'entièreté des fonds rassemblés par cette vente sera consacrée à financer de projets en faveur des personnes handicapées et des jeunes en difficulté.*

### La mission de CAP48

Un seul objectif en Fédération Wallonie-Bruxelles et en communauté germanophone : participer à la création d'une **société plus inclusive** qui permette aux **personnes en situation de handicap**, aux **jeunes en difficulté** et aux **familles précarisées** d'améliorer leur quotidien et leur avenir.

Pour ce faire différentes actions sont menées tout au long de l'année :

- La **récolte de fonds** sous la forme d'évènements, de crowdfunding, de la vente des Post-It annuelle mais aussi grâce aux dons. Celle-ci est destinée à [financer des projets](#) concrets et innovants dans les différents auprès des publics bénéficiaires.
- La **sensibilisation** grâce à aux réseaux sociaux ainsi qu'aux médias de la RTBF et des partenaires mais aussi au travers des campagnes annuelles CAP48.
- L'**action en urgence**, dès qu'une crise nous frappe, pour aider les associations des secteurs financés à poursuivre ou à intensifier leurs actions auprès des publics impactés.

### *Pourriez-vous vous passer des Post-it CAP48 ?*

La question est légitime, finalement, ces Post-it sont-ils vraiment indispensables au bon fonctionnement de votre foyer ? N'y-a-t-il aucun autre moyen de faire votre liste de courses ou de ne pas oublier votre rendez-vous chez le dentiste ? Probablement que si, vous pourriez vous passer de Post-it, et votre quotidien n'en sortirait pas chamboulé.

Mais par contre, CAP48 ne peut se passer de vous ! Acheter les Post-it CAP48, ce n'est pas uniquement utile pour noter votre liste de courses, mais c'est aussi pour participer au financement de nombreux projets des associations des secteurs du handicap et de l'aide à la jeunesse qui, eux, ont immensément besoin de vous. Alors, lorsque nos bénévoles vous proposeront une pochette de Post-it CAP48, pensez-y !

**Quand ? : Du 6 au 15 octobre**



➤ **Vendredi 13 octobre :** [Afterwork à la bibliothèque](#)

Depuis 2002, la Bibliothèque Publique de Mouscron participe à l'aventure du Festival du Premier Roman de Chambéry. En invitant des lauréats, la bibliothèque a pour but de favoriser la découverte de nouveaux talents littéraires. Cette année, nous vous proposons une rencontre avec trois auteures lauréates du Festival ainsi qu'une jeune autrice tournaissienne, au premier roman remarqué.

- [Laurine Thizy](#), avec « Les maisons vides », aux éditions de l'Olivier.
- [Diaty Diallo](#), avec « Deux secondes d'air qui brûle », aux éditions du Seuil.
- [Do Lévy Dewind](#), avec « Amarres », aux éditions du Sablon.
- [Sophie Vandevuegle](#), l'invitée tournaissienne, avec « Feu le vieux monde », aux éditions Denoël.

Toutes parleront de leur premier roman, sous la houlette de Marie-Joëlle Pollet, le vendredi 13 octobre à 19h.

**PROGRAMME COMPLET :**

- **Jeudi 12 octobre à 19h** à la bibliothèque d'Estaimpuis : rencontre avec Laurine Thizy, Diaty Diallo et interview vidéo de Sophie Vandevuegle.
- **Vendredi 13 octobre à 18h30** : inauguration de l'exposition en lien avec le roman « Feu le vieux monde » de Sophie Vandevuegle
- **Vendredi 13 octobre à 19h** à la bibliothèque de Mouscron : rencontre avec Laurine Thizy, Diaty Diallo, Do Levy Dewind et Sophie Vandevuegle
- **Samedi 14 octobre à 10h** à la médiathèque « La Source » de Roncq : rencontre avec Do Levy Dewind et Sophie Vandevuegle.

Quand ? Vendredi 13 octobre à 19h00

Où ? [Bibliothèque de Mouscron](#) – Rue du Beau-Chêne, 20



➤ **Dimanche 15 octobre : Les gins et légendes d' Mouscron**

Le dimanche 15 octobre 2023, à 16h00, la compagnie [PICARDEON](#) aura le plaisir de présenter un spectacle inédit au Musée de Folklore vie Frontalière de Mouscron ([MUSEF](#)). Bien entendu, vous retrouverez tous les délices du picard mêlé d'accordéon... la marque de fabrique de ce duo. Humour, musique, émotion et poésie seront au rendez-vous.

Quoi de mieux que le picard, notre dialecte, pour évoquer des célébrités mouscronnoises, car il fait partie de notre patrimoine commun. Comme le laisse supposer le titre du spectacle, nous allons nous balader dans différents quartiers, à différentes époques, à la rencontre de personnages connus, mais... les aventures que nous leur faisons vivre sont, elles, totalement imaginaires... et improbables ! Ici, pas de réalité historique, mais plutôt une évocation de personnes devenues légendaires dans la mémoire collective : le marchand de crèmes ambulante, Désiré le fraudeur, la grosse Adrienne, le boulanger de minuit, Pierrot moutarde, Paul gaillette, La plote ... et bien d'autres !

Le ticket d'entrée (7€/personne) permet également la visite du parcours de collections « Vie frontalière » qui sera accessible de 14h à 19h. Inscrivez, dès à présent, la date dans votre agenda car le spectacle « Les gins et légendes d'Mouscron » sera exclusivement présenté le 15 octobre 2023 ! Le nombre de places étant limité, une réservation est demandée au 056/860.466 ou [musee.accueil@mouscron.be](mailto:musee.accueil@mouscron.be)

**Quand ?** Le dimanche 15 octobre à 16h00

**Où ?** [Musef](#)

**P.A.F.** 7 € (entrée au musée et spectacle)

**Infos et réservation :** au 056/860.466 ou [musee.accueil@mouscron.be](mailto:musee.accueil@mouscron.be)





## ➤ Différentes dates : Silence on tourne

La troupe « [Le Moulin Ruche](#) » (atelier de la maison de jeunes [La Ruche](#)) jouera cette année sa nouvelle pièce comique de [Patrick Haudecoeur](#) " « [Silence on Tourne](#) ».

Cette pièce se jouera au profit de diverse association au foyer de Dottignies : [rue Julien Mullie 35](#) 7711 Dottignies les 13-14-20-21-octobre 2023 à 20h

Le 15-22 octobre 2023 à 16h30

Dates à retenir pour nos associations locales :

- 13/10 à 20:00 : [L'Escabelle](#)
- 14/10 à 20h00 : [CCRT](#)
- 15/10 à 16h30 : [Inclusion](#)
- 20/10 à 20h00 : [les amis du petit Courtrai](#)
- 21/10 à 20h00 : [la chorale Everglades](#)
- 22/10 à 16h30 : [le combat de Mimi](#)

Elle aura lieu aussi le:

- 4 novembre 2023 20h
- 5 novembre 2023 16h30

A la grange (près de la maison de jeunes La Prairie) [135, rue de la Vellerie](#) 7700 Mouscron

Au profit de la troupe.

Un bar sera ouvert pour l'occasion  
Restauration rapide possible





➤ **Mardi 17 octobre :**

Journée mondiale de lutte contre la pauvreté

« *20 ans et plus...* » de luttes, d'actions collectives et de dynamiques participatives avec les premières et les premiers concerné.es par les inégalités, les injustices, les exclusions qui engendrent et abandonnent des personnes, des familles, dans la précarisation, l'appauvrissement et la pauvreté !

« *20 ans et plus...* » avec des victoires, avec une détermination intacte pour combattre des reculs et des pertes inacceptables, pour combattre toutes les formes d'inégalités, pour rendre effective la reconquête du pouvoir de vivre afin que le droit à l'aisance soit la réalité pour toutes et tous !

**Les inégalités et la pauvreté n'ont aucune légitimité, les réduire et les éradiquer est possible et le seul choix juste. Des solutions accessibles existent et se conquièrent !**

Nous le clamerons AVEC VOUS, le 17 octobre 2023 Journée Mondiale de Lutte contre la Pauvreté à Namur, à la veille de toutes les élections !

Le [RWLP](#) y dévoilera son « programme politique » pour une société juste !

Le RWLP vous invite à venir militer avec les premières et les premiers concerné.es par les inégalités et la pauvreté. Celles-là et ceux-là qui se mobilisent collectivement depuis des années (20 ans et +) pour obtenir des changements structurels. Parce que la pauvreté n'a pas de légitimité. Il n'y a qu'une bonne réponse à celle-ci, y mettre fin.

Rejoignez-les, rejoignez-nous pour une journée de militance et d'engagement. Si nous ferons état des « 20 ans et + » du RWLP, c'est pour mesurer le force des luttes collectives et de l'éducation permanente qui conduisent vers des victoires. Tout est loin d'être

réglé ! Plus déterminés que jamais, nous poursuivons.

### 3 TEMPS FORTS

- Grand rendez-vous avec les témoins du vécu/militant.es au [Théâtre Royal](#) en matinée
- La Manifest'action sur la [Place d'Armes](#) en milieu de journée \*
- La parade des lanternes solidaire en musique et chansons en soirée

**TOUTE LA JOURNÉE, UNE FOIRE POUR AGIR** avec des ateliers, spectacles et films/débats, expositions animées, animations, dénonçant des injustices ET PROPOSANT DES SOLUTIONS, rappelant des victoires, invitant à des rendez-vous, en rapport avec:

- Le droit au logement ;
- les dédales administratifs et la digitalisation ;
- les transitions sociales et climatiques justes ;
- le droit à la santé ;
- une indispensable fiscalité juste ;
- le refus de l'oubli des inondations...

### Et DES REPONSES :

- l'urgence d'une politique d'asile accueillante et décente ;
- les droits des jeunes ;
- les droits des femmes ;
- le droit au travail décent.

## DEUX ENJEUX CENTRAUX POUR LES ÉLECTIONS À VENIR

- Le droit au logement avec un Pacte logement-énergie pour les portefeuilles plats !
- La suppression de l'infâme statut cohabitant !

### Accompagnement musical

Tapis : [Ugo](#) by Tricycle

Spots de la campagne CAP 48 réalisés par la RTBF

Vous êtes une association, un collectif, membres de la société civile, membres du monde académique, n'hésitez pas à nous contacter pour figurer dans l'EKODEZASSO : [agenda@rqc.be](mailto:agenda@rqc.be)



Vous voulez faire un geste pour l'environnement, téléchargez la police de caractère [sprang éco sans](#)