

ÇA SE PASSE

Trocadero

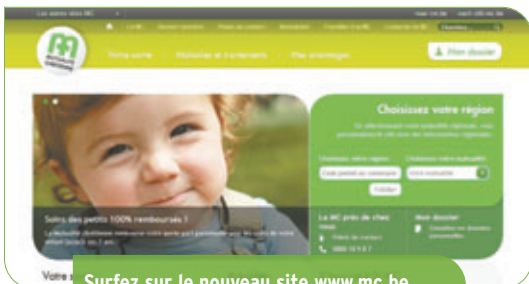
Enéo vous invite à un spectacle de cabaret, music-hall et casino : "Magique". C'est avec la magie des plumes, des paillettes et du french-cancan que vous passerez un après-midi enivrant. Des surprises de taille, des artistes de talent, de la musique, de la danse et des chants, des costumes féériques. Un spectacle éblouissant, divertissant et... magique !

Date : le jeudi 28 février
PAF : membres Enéo : 34 EUR. ; non-membres : 39 EUR.
Compris : déplacement en car, entrée.
Inscriptions : Enéo, 067/89.36.90 avant le 30 janvier et dans la limite des places disponibles. Attention : à partir du 4 février, les désistements ne seront plus remboursés, le mieux est alors de se faire remplacer.

Midi sans souci

Partager un repas dans une ambiance agréable, c'est parfois mission impossible... Notre rythme de vie, notre contexte familial ne nous en donnent pas toujours l'opportunité. Venez découvrir avec Vie Féminine des techniques de relaxation qui permettent de gérer notre stress et vivre un moment de détente, de partage entre femmes.

Quand : un mardi midi par mois : les 19 février, 12 mars, 16 avril, 14 mai de 12h à 14h.
Lieu : Vie Féminine, Boulevard des Archers, 15A à Nivelles.
PAF : apporter un plat/aliment "bien-être" à faire découvrir aux autres.
Renseignements et infos pratiques : catherine-bw@viefeminine.be, 067/84.13.75.



Surfez sur le nouveau site www.mc.be et découvrez les nouvelles fonctionnalités!




Action TENA Men : 1 paquet GRATUIT*

Un homme sur huit est confronté à des troubles de la vessie à un certain moment de sa vie. Ceci peut conduire à des fuites urinaires.

TENA propose une large gamme de produits spécialement développés pour les hommes. Grâce à leur forme anatomique, à la douceur de leur matière et au système Odour Control™, les protections TENA Men sont discrètes, confortables et efficaces en cas de troubles de la vessie.



1 paquet GRATUIT

A l'achat d'un TENA Men, recevez 1 paquet gratuit.

Action valable sur les TENA Men Level 1, 2 et 3 et TENA Men Protective Underwear Level 4

Liste des magasins

Court-St-Etienne	Av. des Métallurgistes, 1	010/61 85 04
Jodoigne	Rue de la Bruyère, 5	010/86 09 07
Nivelles	Bd. des Archers, 56	067/89 36 81

*Maximum 1 paquet gratuit par client

www.qualias.be

Action uniquement valable du 1^{er} au 28 février 2013 dans les magasins QUALIAS

Gros plan sur

Le Challenge du Brabant wallon

La Mutualité chrétienne du Brabant wallon poursuit simultanément plusieurs objectifs. Tout en s'attachant à apporter un service de qualité dans le cadre des remboursements de soins ou du paiement des indemnités d'incapacité, elle œuvre aussi pour améliorer l'état de santé général de la population.

Chacun sait qu'il vaut mieux prévenir que guérir et ce principe s'applique avec une grande pertinence à la santé. Les comportements préventifs liés à l'activité physique ou à l'hygiène alimentaire ont un impact significatif sur l'espérance de vie mais aussi sur la qualité de la vie. Populariser la pratique du sport, en faire une habitude à tous les âges de la vie, c'est l'objectif qui nous pousse à soutenir depuis plusieurs années une belle initiative populaire, accessible à un grand nombre d'individus : le "Challenge du Brabant wallon".



En soutenant cette initiative, nous voulons faire en sorte que de bons comportements soient adoptés, dès

le plus jeune âge, par tous, sans nécessairement privilégier la performance mais plutôt le bien-être.

Calendrier

LILLOIS	SAM	23.02	15H	LEPOUTRE GUY	0497/85.49.76	12.400 km
CHAUMONT	SAM	9.03	15H	DENIS MARCEL	010/41.01.41	12.200 km
WATERLOO	SAM	16.03	15H	SCHILS ROBERT	02/354.69.23	12.380 km
VIEUSART	SAM	23.03	15H	POULAIN ROLAND	010/68.80.49	11.750 km
BEAUVECHAIN	SAM	13.04	15H	POFFE CORENTIN	0494/83.50.15	11.600 km
JAUCHE	SAM	20.04	15H	INGEBOS CHRISTOPHE	019/63.57.00	11.900 km
WAUTHIER-BRAINE	DIM	28.04	11H	SCARNIET CHRISTIAN	0486/09 07 17	11.200 km
HEZE	SAM	04.05	15H	COLLOT JO	010/84 56 01	13.200 km
BIERGES	JEU	9.05	15H	VAN LAETHEM GUY	0476/74.96.65	10.480 km
CEROUX	SAM	18.05	15H	AERTS JEAN	010/61.20.47	13.600 km
WAVRE	DIM	9.06	10h30	HERAUT JEAN-MARIE	0478/39.11.70	11.500 km
OTTIGNIES	SAM	15.06	15H00	BUFFIN EMILE	010/41.51.58	12 km
BAISY-THY	SAM	22.06	15H	LOUAGIE DANIEL	0497/93.85.58	14 km
OISOUERCO	SAM	29.06	15H	CHARLIER BAUDOIN	0473/97.58.26	12.350 km
NIL-SAINT-VINCENT	SAM	24.08	15H	DECELLE JEAN-LOUIS	010/65.93.89	10.650 km
GASTUCHE	SAM	31.08	15H	HAULOTTE JEAN-PIERRE	0478/648763	13.400 km
SART-RISBART	SAM	07.09	15H	FLAMAND ALAIN DUCHENE JEAN-PIERRE	010/88.00.01 010/88 89 10	Deux Distances : - 12.100 km - 20 km

Le Challenge du BW

Le Challenge du BW, c'est un ensemble de 18 joggings à travers tout le Brabant wallon. Si, bien sûr, il s'agit d'une compétition, le Challenge du BW se veut, avant tout, convivial et ouvert à tous et toutes, pro des baskets comme joggeur du dimanche. Comme on dit, l'essentiel est de participer. C'est aussi à un prix démocratique : 5 euros pour les challengers et 6 euros pour les coureurs d'un jour. Vous pouvez bien sûr participer au challenge en tant que tel. Dans ce cas, il faut être présent au minimum à 8 joggings. Vous serez alors classé et recevrez, en fin d'année, un cadeau lors de la remise des prix.

Mais vous pouvez aussi participer en tant que "coureur d'un jour" seul ou en famille et bénéficier ainsi de l'infrastructure des organisateurs.

La Mutualité chrétienne soutient le Challenge du Brabant wallon

Pour atteindre le lieu du jogging, rien de plus simple : à proximité du village de l'étape, il suffit de suivre les flèches jaunes (mentions "inscriptions"). Vous arriverez alors au secrétariat de l'organisation.

Vous pouvez obtenir le calendrier complet et les infos pratiques des épreuves 2013 en envoyant vos coordonnées à la Mutualité chrétienne, service communication, 54 bd des Archers, 1400 Nivelles ou à communication-bw@mc.be. Vous pouvez aussi consulter le site de l'organisateur www.challengebw.be sur lequel vous trouverez toutes les infos utiles.

Bon à savoir

Envie de vous remettre au jogging ? Notre service Infor Santé a réalisé un dépliant d'information et de conseils : "Le jogging en toute sécurité". Vous pouvez obtenir ce dépliant en envoyant un mail ou un courrier à l'adresse ci-dessus.

Assurance complémentaire

35 euros pour ceux qui se maintiennent en forme

Envie de vous remettre en forme après les fêtes? Bonne nouvelle : la MC rembourse 35 euros à ceux qui s'inscrivent dans un club ou une association sportive ou qui ont recours à une diététicienne.

La Mutualité chrétienne veut encourager ses affiliés à se maintenir en forme et à préserver leur santé. C'est la raison pour laquelle elle rembourse 35 euros par an à ceux d'entre eux qui peuvent justifier d'une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive ou qui suivent des séances indivi-

duelles auprès d'un(e) diététicien(ne).

Quelles conditions?

Pour le sport, il faut être inscrit dans un club, une association ou une infrastructure sportive et justifier d'une pratique sportive régulière. Pour la diététique, suivre des séances de diététique auprès d'un(e) diététicien(ne).

En pratique

Vous trouverez les formulaires de demande d'intervention sur www.mc.be, dans la rubrique "Mes avantages/vacances et loisirs" pour le sport et dans la rubrique "Mes avantages/soins au quotidien" pour la diététique. Pour tout renseignement, vous pouvez vous adresser à votre conseiller mutualiste.

Assurance complémentaire

Les nouveautés en 2013

En 2013, votre assurance complémentaire s'enrichit de nouveaux avantages.

Il convient, pour 2013, d'épingler deux avantages qui viennent améliorer ceux dont vous bénéficiez déjà.

Garde d'enfants malades

- > Au-delà des 10 prestations gratuites déjà existantes, si vous avez recours au service, un forfait de 12 EUR. par jour vous sera demandé, pour un nombre de jours illimité.
- > Les frais de déplacements sont gratuits.
- > Intervention à présent possible pour les affiliés n'habitant pas le Brabant wallon.
- > Si nous ne pouvons répondre à la demande, intervention financière de 25 EUR.

Camps, plaines et séjours de vos enfants

L'intervention annuelle passe à 35 EUR par an (au lieu de 25 EUR

précédemment) pour les enfants de 5 à 15 ans accomplis (au lieu de 14 ans précédemment) pour les camps des mouvements de jeunesse, les plaines de jeux, les stages, les séjours scolaires...

Un tout nouveau site web

Notre site www.mc.be a été entièrement revu : plus moderne, plus convivial, plus pratique, vous y trouverez une foule d'informations sur les avantages et services de la MC et de ses partenaires mais aussi de nombreux conseils sur la santé, le bien-être...

Votre cotisation

Cotisation 1 titulaire 8,75 EUR/mois
Cotisation 2 titulaires 17,50 EUR/mois
Enfants ou autres personnes à votre charge GRATUIT

Que couvre cette cotisation ?

Cette cotisation vous donne droit aux nombreux avantages qui sont largement détaillés dans la brochure "Avantages et services



© Shutterstock

2013". Celle-ci est disponible chez votre conseiller mutualiste, n'hésitez pas à la lui demander. Vous pouvez également la recevoir en envoyant un mail à communication-bw@mc.be ou par courrier à la Mutualité chrétienne du Brabant wallon, service communication, 54 bd des Archers, 1400 Nivelles.

Plus d'infos : auprès de votre conseiller mutualiste.

Les nouveaux avantages de l'assurance complémentaire 2013 seront d'application sous réserve de l'accord de l'Office de Contrôle des Mutualités.

JEUNESSE ET SANTÉ

Vacances à Pâques



Il reste quelques places durant les vacances de Pâques pour les jeunes de 14 ans et les 15-18 ans

>> France - Valmeinier : ski

Au sud de la Savoie, Valmeinier offre à ses visiteurs un point de vue splendide sur les sommets environnants des Ecrins et de la Vanoise. Le centre "Junior" situé dans le village, nous accueille durant cette semaine. La haute altitude du domaine skiable est synonyme de neige, de plaisir et de vacances réussies. Les leçons de ski sont données par petits groupes à raison d'environ 4 heures par jour et encadrées par des moniteurs de l'Ecole française de ski. Les animateurs de Jeunesse & Santé organisent chaque soir des animations thématiques et variées.

Dates : du 30 mars au 7 avril
Nombre de participants : 21
Nés en : 1999
Encadrement : 3 animateurs
Transport : en car, départ de Nivelles
Prix : 699 euros, prix membre MC : 449 euros



>> Autriche - Mariapfarr : ski ou surf

Mariapfarr se situe dans le Nord-Est du land de Salzbourg, la région la plus ensoleillée d'Autriche. La maison "Carinth" se situe à 10 minutes en bus des pistes les plus proches. Les jeunes logeront dans des chambres de 4 à 6 lits équipées de douches et toilettes. Chaque jour, nous découvrons les différents domaines skiables. Ceux-ci sont tous pourvus d'une diversité de pistes tant pour les débutants que pour les plus avancés. 4 heures de ski ou de surf par jour seront proposées en groupe de même niveau et encadrées par des moniteurs spécialisés.

En dehors du ski/surf, les animateurs de Jeunesse & Santé organiseront diverses activités ludiques et variées.
Dates : du 30 mars au 6 avril
Nombre de participants : 40
Nés : entre 1995 et 1998 (de 15 à 18 ans)
Encadrement : 5 animateurs
Transport : en car
Prix : 774 euros, prix membre MC : 699 euros pour le forfait ski ou surf.
Si vous désirez plus d'informations ou recevoir un bulletin d'inscription, n'hésitez pas à contacter J&S au 067/89 36 45.

Info mutualité

Calendrier des paiements

Voici les dates de paiement d'incapacité et d'indemnités pour les mois de janvier, février et mars.

Les dates reprises ci-contre sont les dates de départ des paiements. Suivant les banques, il faut compter 1 à 3 jours ouvrables pour que l'argent apparaisse sur votre compte.



© Shutterstock

Indemnités d'incapacité primaire "régime général"

PÉRIODES		DATE DE DÉPART DU PAIEMENT
Janvier	Deuxième quinzaine	4 février
Février	Première quinzaine	18 février
	Deuxième quinzaine	4 mars
Mars	Première quinzaine	19 mars
	Deuxième quinzaine	2 avril

Indemnités primaire et invalidité "régime indépendants"

PÉRIODES		DATE DE DÉPART DU PAIEMENT
Janvier		28 janvier
Février		25 février
Mars		26 mars

Vie Féminine

Un autre regard sur la ménopause



Prendre le temps de se poser et rejoindre un groupe de femmes autour de la cinquantaine pour s'informer et se réapproprier sa santé.

Passerelles ASBL en collaboration avec Vie Féminine propose un cycle d'ateliers "Femmes en transition : un autre regard sur la ménopause" : quatre moments de rencontres pour échanger, partager et recevoir de l'information entre femmes.

lité de la vie. Le travail se fait de manière individuelle, à plusieurs ou en groupe à l'aide d'activités ludiques et créatives. Une occasion de vous poser et de prendre soin de vous 4 samedis : les 23 février, 16 mars, 20 avril et 4 mai de 9h à 12h30.

Infos pratiques

Nombre de participants : de minimum 8 à maximum 12 femmes
Prix : 30 EUR par séance demi-journée soit 180 EUR pour l'ensemble du module.
Lieu : Centre Prana, rue des Rabots à Ittre.

Animateurs :

Ingrid Daschot, de l'ASBL Femmes et Santé, transmettrice communication non violente, Cercle de femmes, Club de rire.

Pour le Yoga : Inspire : Catherine Blondiau

Pour le massage : Centre Prana : Michel Van Breusegem

Inscription et renseignements :

Ingrid Daschot, 0497/84.28.78 et Catherine Blondiau 0478/27.70.98

VACANCES +50

Préparez vos prochaines vacances...



City-trip, randonnées, vacances au bord de l'eau, circuits de découverte, séjours sportifs... que d'occasions privilégiées de rencontres conviviales et de découvertes culturelles à saisir dans le nouveau catalogue d'Enéo "Été 2013". Au détour des pages, faites votre choix et rejoignez-nous.



© Luc Deconinck / Belfras

Faites vite, une ristourne de 12,50 EUR est octroyée à tout participant inscrit avant le 15 février. La brochure est gratuite, elle vous sera envoyée sur simple demande au secrétariat régional au 067/89.36.90, par email chantal.bouckaert@mc.be ou en renvoyant le talon ci-dessous à Enéo, Vacances +50, 54 Bd des Archers, 1400 Nivelles.

TALON RÉPONSE

À RENVoyer À LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE DU BRABANT WALLON, SERVICE COMMUNICATION, BD DES ARCHERS 54, 1400 NIVELLES.

Nom : Prénom :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Souhaite recevoir la brochure "vacances été 2013"

Mutualité chrétienne Brabant Wallon

54 Bd des Archers, 1400 Nivelles
Éditeur responsable : Frédéric Possemiers
Fax : 067/21.42.69
E-mail : brabant.wallon@mc.be - www.mc.be

Tél. 067 89 36 36

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