

AGENDA

Spectacle

///

Enéo, mouvement social des aînés, présente à la Maison de la Culture de Namur "Tailleur pour dames", vaudeville de Georges Feydeau, présenté par le théâtre du Belfroi-Bayard, mis en scène par Jean-Claude Daspremont.

Le docteur Moulineaux a découché ! Il n'est pourtant marié que depuis six mois mais il n'a pu résister au charme de Suzanne, une de ses patientes. Il rentre le petit matin persuadé que sa femme dort encore. C'est sans compter sur Etienne son domestique gaffeur. Ni sur sa belle-mère bien résolue à venger sa fille. La solution ? Louer un petit entresol, auparavant occupé par une couturière, pour roucouler tranquille... Erreur, grande erreur ! Ajoutez encore Aubin, le mari de Suzanne qui a aussi la petite particularité d'être agent secret ; Bassinet, un ami qui vous ferait regretter vos ennemis ; les clientes de la couturière pas prévenues du changement d'adresse et Rosa son ancienne maîtresse devenue femme du monde. Le docteur (ou plutôt couturier) Moulineaux n'est pas au bout de ses peines...

Date : le samedi 23 mars à 14h30.

PAF : entrée au spectacle : 9 EUR., entrée et déplacements en autocar : 20 EUR.

Réservations et inscriptions : jusqu'au 13 mars et à concurrence des places disponibles auprès du secrétariat de Enéo : 067/89.36.90.

Attention : dès le 18 mars, pas de remboursement en cas de désistement.

Participation des aînés

///

La participation des aîné-e-s à la vie communale est importante. Celle-ci ne se limite pas à voter lors des élections mais elle devrait être présente dans la vie de tous les jours. La Région wallonne préconise l'instauration dans toutes les communes d'un Conseil consultatif communal des aînés (CCCA). Les dernières élections communales entraînent le renouvellement de ces Conseils ou la création de nouveaux CCCA. C'est donc le moment de vous éveiller aux missions de ceux-ci et au rôle que vous pourriez y jouer. À cette occasion, le MOC Brabant wallon organise une réunion d'information sur les CCCA.

Au programme

- > Introduction : Claire Lammerant, secrétaire fédérale du MOC Brabant wallon.
- > Qu'est-ce qu'un CCCA ? Présentation du cadre de références par Christian Dhanis, ancien président d'Enéo et de la CAS asbl (Coordination des associations de séniors).
- > Témoignages de CCCA du Brabant wallon : une petite commune rurale, Hélécine, par Jean Gaignage ; une commune moyenne, Rebecq, par Gérard Legrain ; une grosse commune, Nivelles, par Colette Jadot.
- > Échanges en ateliers.

Date : le mardi 12 mars 2013 de 14h à 17h.

Lieu : dans la grange de la Ferme du Douaire, avenue des Combattants, 2 à Ottignies. Renseignements : MOC BW, 067/21.89.91.

FERMETURES

Mutualité

///

L'ensemble de nos points de contact seront exceptionnellement fermés jeudi 21 mars prochain. En effet, pour mieux vous répondre à vos attentes, votre conseiller sera en formation.

Nous vous prions de nous excuser pour les inconvénients que cela pourrait vous occasionner. Nous vous accueillons aux heures habituelles les autres jours de la semaine. Retrouvez tous nos horaires sur les sites www.mc.be ou au 0800 10 9 8 7.

Qualias

///

Le magasin Qualias de Nivelles sera fermé le lundi 1^{er} avril.

MUTUALITÉ

Correspondant mutualiste

///

Notre correspondante locale, Nicole Coolman, veuve de Raymond Copens, a demandé à être déchargée de ses fonctions. Nous remercions chaleureusement Nicole pour les nombreuses années passées à épauler Raymond dans le service offert aux affiliés de Genval et pour avoir repris le flambeau au décès de Raymond.

Merci donc de ne plus utiliser sa boîte personnelle, au n°11 rue du Vallon. Par contre, n'hésitez pas à utiliser la boîte située près de notre ancien secrétariat, rue de Rosières, n°8.

Notre mutubus est également stationné tous les jeudis matin, de 9h30 à 12h30, sur le parking des anciennes papeteries de Genval, actuellement magasin Carrefour Market.

Gros plan sur

MC-unlimited

Vous êtes en couple avec ou sans enfants, célibataire, senior actif ou en perte d'autonomie? Connaissez-vous tous les avantages dont vous pouvez bénéficier grâce à votre cotisation à la Mutualité chrétienne (MC)?

Le coût de la vie ne cesse d'augmenter en ces temps de crise, plus particulièrement lorsqu'on a des enfants ou une petite pension. Bonne raison pour étudier les possibilités qui vous sont offertes pour économiser quelques euros. Et en cela, la Mutualité chrétienne peut vous aider grâce au principe solidaire de l'assurance complémentaire. Mais connaissez-vous réellement tous les avantages auxquels vous pouvez prétendre ?

Un site dédié

Pour vous y aider, la Mutualité a concocté un site internet : www.mc-unlimited.be. Définissez votre profil et vous découvrirez une sélection de vos avantages les plus significatifs. En cliquant sur le visuel de l'avantage qui vous intéresse, vous avez accès à une information synthétique à propos de celui-ci. Et si vous avez cherché une information plus précise encore, un lien vous relie à une page plus complète.

Avec vous au fil des jours

En effet, la MC propose une offre importante de services et d'avantages.



Bon à savoir

La famille Dupont a deux enfants et cotise à raison de 210 euros par an. Si les parents pratiquent régulièrement du sport dans un club et que les enfants participent à des stages ou à des classes vertes, l'intervention de l'assurance complémentaire sera de 140 euros (deux fois 35 euros pour le sport et deux fois 35 euros pour les stages). En profitant simplement de ces avantages, votre cotisation est donc partiellement remboursée.

tages financiers pour toutes les tranches d'âge. Que ce soit pour de petits bobos ou pour des problèmes de santé plus importants, elle reste à vos côtés. En cas de besoin, par exemple, vous pouvez avoir recours au service de garde d'enfants malades. Nouveauté depuis 2013, le service est accessible aux affiliés n'habitant pas le Brabant wallon.

De même, en cas d'hospitalisation, votre enfant, tout comme vous, d'ailleurs, est couvert par l'Hospi Solidaire. Dans son cas, aucune franchise ne sera d'application jusqu'à l'âge de 18 ans. Bien heureusement, nous offrons aussi des interventions pour des moments plus heureux (naissance, vacances), pour le mieux-être (diététique, sport...), pour la prévention (dépistage de la surdité, vaccination, contraception...).

Mais la MC, c'est bien plus qu'un organisme de remboursement. Ainsi, Jeunesse & Santé, organise des séjours et des stages pour les jeunes de 3 à 18 ans, dans un souci de bien-être et de respect.

Autre exemple ? Notre service Infor Santé organise des ateliers "bien-être" à Nivelles, Braine-l'Alleud et Louvain-la-Neuve (sophrologie, tai chi chuan et yoga), histoire de mieux gérer le stress quotidien (voir ci-dessous). Les seniors et les moins valides ne sont pas oubliés : Enéo et



Altéo leur proposent de nombreuses activités ludiques, récréatives, culturelles ainsi que des vacances avec un encadrement sécurisé.

Sans oublier nos partenaires : Aide & Soins à Domicile, Qualias, Santé et Participation...

Des concours tout au long de l'année

Non content de vous informer sur les avantages de la MC, le site www.mc-unlimited.be proposera, en cours d'année, plusieurs concours. Le premier a lieu jusqu'au 1^{er} mai et vous permettra de peut-être gagner un Bongo "séjour bien-être".

Par la suite, d'autres concours seront mis en place. N'hésitez donc pas à y revenir régulièrement ou à en informer vos amis, connaissances...

Pour participer à ces concours, rien de plus simple : il suffit de cliquer sur l'icône ad hoc et de compléter le formulaire. Les gagnants seront avisés par mail.

Encore mieux, inscrivez-vous au club Unlimited, vous serez avisés de nos nouveaux concours et recevrez des infos en priorité.

Santé

Participez à nos ateliers "zen attitude"

Dans le cadre de ses missions de prévention, la Mutualité chrétienne propose, depuis de nombreuses années, des ateliers "zen attitude" destinés à mieux gérer le stress quotidien.

Envie d'une activité relaxante après votre dure journée de boulot? Infor Santé, le service de promotion de la santé de la MC vous propose trois disciplines antistress : le yoga, la sophrologie et taiji quan (tai chi chuan).

Horaires des séances :

- Tai chi chuan : A NIVELLES : le jeudi de 19h10 à 20h10 et de 20h15 à 21h15.

- Sophrologie : A NIVELLES : le jeudi de 19h à 20h15. A BRAINE-LALLEUD : le mardi de 18h30 à 19h45. A LOUVAIN-LA-NEUVE : le jeudi de 19h à 20h.

- Yoga : A NIVELLES : le jeudi de 17h45 à 19h. A BRAINE-LALLEUD : le mardi de 17h15 à 18h30 et de 19h45 à 21h.

Les cycles d'ateliers sont organisés de janvier à décembre, excepté pendant les périodes de congés sco-



lares (Toussaint, Noël, Carnaval et Pâques).

Renseignements complémentaires : Infor Santé - 067/89.36.87 - pierre.squifflet@mc.be ou sur www.mc.be

Handicap

Un nouveau lieu de vie à Lasne

Un espace de vie dédié à la personne handicapée adulte a vu le jour, début février à Lasne. Il a pour nom L'Essentiel. Un lieu spécialement imaginé et conçu pour des personnes de plus de 18 ans atteintes d'un handicap, moteur ou mental.

Le projet, initié d'abord par le Docteur Michel Englebert, parent d'un enfant atteint d'un handicap moteur cérébral, a été créé grâce à de nombreux intervenants issus de divers horizons. Pour fédérer un projet aussi ambitieux, une solidarité collective s'est mise en place, grâce à la participation active de personnes, familles, associations, entreprises, sans oublier les bénévoles et le secteur public.

Un pari osé et novateur

Favoriser l'épanouissement des personnes handicapées adultes constitue un des objectifs principaux de L'Essentiel. L'important est que ces derniers puissent se sentir chez eux, tout en étant, chaque jour, amenés à côtoyer des personnes extérieures à l'établissement. "L'idée est de créer, développer et entretenir un tissu social entre valides et moins valides, dans un esprit d'entraide et de solidarité", précise le Dr Michel Englebert. Ici, la mixité des publics est de mise : une volonté forte affichée par les responsables. Comment ? Par exemple, avec l'organisation de classes vertes, l'intégration des bénévoles aux activités du centre.

"Le bien-être des résidents", telle est

la philosophie des animateurs du centre. Le bâtiment totalise une superficie de 3.600 m². Chaque espace a été pensé, réalisé et ajusté pour les personnes les moins valides.

Un espace de vie pour tous

Pour ce faire, l'infrastructure est en adéquation avec la volonté des animateurs de ce nouvel espace de vie. Tout a été conçu et programmé pour les personnes moins valides, mais aussi les autres publics en présence. Ainsi, l'infrastructure générale bénéficie de plusieurs espaces :
 - un centre résidentiel qui peut accueillir 30 résidents dont deux haltes répit ;
 - un centre de jour, d'une capacité quotidienne de 50 personnes ;
 - une crèche intégrée, qui atteint un effectif de 20 enfants (valides et non valides) ;
 - un espace d'animations et d'expositions ;
 - un jardin sensoriel et un potager surélevé.

Pour assurer le bon fonctionnement de L'Essentiel, les responsables du centre ont mis en place une poli-

tique d'engagement très ciblée. Résultat : 25 personnes à temps plein assurent la coordination au quotidien (personnel hospitalier et autre).

Plus qu'un rêve, c'est une passion qui est devenue réalité. Après quatre années d'acharnement et d'enthousiasme, Michel Englebert accompagné et soutenu par une formidable équipe de bénévoles, a réussi à mener à bien cette initiative tant attendue. Un tel défi favorise le bien-être des personnes handicapées qui possèdent désormais un lieu d'épanouissement et de socialisation idéal.

Plus d'infos : L'Essentiel, chaussée de Louvain, 563 à 1380 Lasne - www.asblessentiel.be info@lessentiel.be



© Dominique de Meir

VACANCES

Séjour promotionnel d'Altéo



Comme chaque année, Altéo BW - mouvement social de personnes malades, valides et handicapées - propose un séjour promotionnel réservé aux personnes en période dite d'invalidité et à leur famille. Cette année, destination : Carqueiranne, en Provence, du 30 août au 7 septembre.

Carqueiranne est située entre Hyères et Le Pradet, en bord de mer. Vous logerez à l'hôtel club "Vacancier" dans un cadre calme et confortable.

Au programme :

- des activités de plein air à l'hôtel : tir à l'arc, mini-golf, volley, badminton, jeu de boules, tennis, piscine... ;
- des animations en soirée : cabaret, spectacle, soirées dansantes... ;
- des excursions : Bormes les Mimosas, Toulon et sa rade, Hyères, l'île de Porquerolles.

Prix :

- > 567 EUR. pour les membres de la Mutualité chrétienne en période dite d'invalidité et pour le (la) conjoint(e).
- > 542 EUR. pour les membres de la Mutualité chrétienne en période dite d'invalidité et pour le (la) conjoint(e) si inscriptions avant le 31 mai 2013.
- > 667 EUR. pour tout autre personne.
- > Supplément chambre single : 145 EUR.
- > Acompte : 150 EUR. par personne suite à la réservation.

Renseignements et inscriptions : Altéo, 067/89.36.80 (le matin)

MUTUALITÉ

Profitez de nos nouveaux moyens de communication !

Les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) évoluent. La Mutualité chrétienne se doit d'évoluer avec elles. Ainsi, par exemple, le mail est devenu un moyen de contact très utilisé par les affiliés. C'est aussi un moyen très facile et rapide pour vous contacter en cas de problème avec un dossier, pour compléter un document, pour faire parvenir une publication...

Vous l'avez sans doute remarqué, le site internet www.mc.be a été totalement relooké : plus convivial, plus moderne, plus pratique, il répondra à de nombreuses questions que vous vous posez sur les avantages et services de la MC, sur votre santé... Vous y trouvez, dans les différentes rubriques, une foule de documents utiles, de formulaires à télécharger. Ainsi, plus besoin de vous déplacer en agence ou de téléphoner à la Mutualité. Vous le faites de chez vous, au moment qui vous convient.

>> Encodage vos coordonnées

Saviez-vous que vous pouvez encoder ou modifier directement vos coordonnées via la rubrique "mon dossier"? Comment faire ?

- > Il suffit de surfer sur www.mc.be et de se connecter sur "Mon dossier", muni soit de votre token, soit de votre lecteur de carte d'identité électronique.
- > Dans "Mon dossier", cliquez sur votre nom dans la rubrique "Données personnelles" (sous le menu à gauche).
- > Dans les données de contact, vous pouvez alors compléter ou modifier vos numéros de téléphone et votre adresse mail.
- > Quand vous cliquez sur "modifier", notre système informatique met automatiquement vos données à jour.

>> La MC au bout du doigt

La MC vous propose une application mobile "Ma MC" pour smartphone et tablette Android et iOS (Ipad, Iphone). Grâce à cette application, vous disposerez des points de contact MC ainsi que les prescripteurs de soins proche de chez vous au bout des doigts... Toute l'info sur www.mc.be, rubrique "self-service".

//NOUVEAU//

Santé

Courir, "Yes we can!"



Enfilez vos baskets pour participer à la saison de printemps 2013 du programme "Je Cours Pour Ma Forme".

12 semaines pour se (re)mettre en forme

L'objectif est de parvenir à courir une distance prédéfinie (5, 10, 15 ou 20 km) en 12 semaines. Vous vous entraînez au rythme de 3 séances par semaine : l'une en groupe, encadrée par un coach, et les deux autres libres. Des fiches d'entraînement sont à votre disposition et des rendez-vous entre participants peuvent s'organiser.

"Je Cours Pour Ma Forme" ne vise pas la compétition, le chrono ou la performance, mais bien les bienfaits sur la santé. Pas besoin d'abonnement hors de prix, ni de matériel spécifique coûteux : jogger, ce n'est pas cher. Une paire de bonnes baskets, une tenue confortable et un peu de temps libre suffisent.

Pourquoi pas vous ?

Le programme est ouvert à toute personne de plus de 12 ans (en dessous de 18 ans, les jeunes doivent être accompagnés) qui souhaite tenter l'aventure. A chacun son objectif, du complet débutant au coureur confirmé. A chacun son jour et son lieu d'entraînement. L'expérience montre que même les plus sceptiques... y arrivent ! Alors, courez les rejoindre...

Trois endroits en Brabant wallon

En Brabant wallon, le programme "Je cours pour ma forme" est organisé prochainement dans trois localités : Grez-Doiceau, Walhain et Wavre.

Pour Grez-Doiceau : au Hall omnisport, chaussée de Wavre, 99, à partir du 19 mars.
 Contact : M. Hautrive, 010/45.68.91, fred.hautrive@gmail.com



© J. Luytinx

Pour Walhain : à la buvette foot "les Cortils" à Toutinnes Saint Lambert, à partir du 11 mars.
 Contact : Mme Thomas-Schleich, 0498/68.35.10, nicole.thomas@walhain.net ou Mme Labyoit, 010/65.32.16, isabelle.labyoit@publink.be
Pour Wavre : au centre sportif de Wavre ou au Blocry (piste d'athlétisme), niveau 1 depuis le 2 mars ; niveau 2 à partir du 27 avril.
 Contact : M. Adam, 010/22.60.89, centresportif@wavre.be ; M. Nicolay, 0495/27.80.65, sptwsptw@gmail.com

Bon à savoir

Depuis plus de quatre ans, la Mutualité chrétienne (MC) soutient le programme "Je cours pour ma forme" (JCMF) qui a pour but d'aider à se remettre en forme via la course à pied. Cette année, la Mutualité chrétienne offrira à tous les participants des sessions JCMF de 0 à 5 km et de 5 à 10 km, un beau jeu de cartes avec le programme complet d'entraînement. Ainsi, plus besoin de mémoriser combien de temps il faut courir, marcher, trotter pendant l'entraînement!

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