

Horaires

Horaire de nos agences durant les vacances de Pâques

Durant les vacances de Pâques, du 1^{er} au 12 avril, nos horaires seront modifiés. En outre, tous nos bureaux seront fermés le lundi 1^{er} avril toute la journée (lundi de Pâques). Veuillez donc vous assurer que votre secrétariat est ouvert avant de vous déplacer. Le 0800 10 9 8 7 restera à votre disposition, tous les jours de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h, pour répondre à toutes vos questions, pour commander des documents, etc. Enfin, n'hésitez pas à surfer sur notre site www.mc.be.

ANTOING

Ouverture du secrétariat
Mardi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Mardi de 11h à 12h30.

ATH

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30.
Mardi de 9h à 12h30.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.
Ouverture du service social et pension
Jeudi de 9h à 12h30.

JEUDE
JUSQUE
18h

BOUSSU

Ouverture du secrétariat
Mardi de 9h à 12h30.
Vendredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Mardi de 10h30 à 12h30.

COMINES

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Mardi de 9h à 12h30.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Lundi 8 avril de 9h à 12h30.
Vendredi de 9h à 12h30.

JEUDE
JUSQUE
18h

DOTTIGNIES

Ouverture du secrétariat
Mercredi de 9h à 12h30.
Vendredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Vendredi de 9h à 11h.

DOUR

Ouverture du secrétariat
Mardi de 9h à 12h30.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.
Ouverture du service social et pension
Jeudi de 10h30 à 12h30.

ELLEZELLES

Ouverture du secrétariat
Mercredi de 9h à 12h30.
Jeudi de 14h à 17h
Ouverture du service social et pension
Vendredi de 11h30 à 12h30.

ENGHEN

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30.
Jeudi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Mercredi 3 avril de 9h à 12h30.
Jeudi de 9h à 12h30.

ESTAIMPUIS

Ouverture du secrétariat
Mardi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Mardi de 9h à 12h30.

FRAMERIES

Ouverture du secrétariat
Mardi de 9h à 12h30.
Jeudi de 14h à 17h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Jeudi de 14h à 16h.

FRASNES

Ouverture du secrétariat
Mercredi de 14h à 17h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Vendredi de 9h à 10h30.

HAVRE

Ouverture du secrétariat
Mardi de 9h à 12h30.
Jeudi de 14h à 17h.
Ouverture du service social et pension
Mardi de 11h30 à 12h30.

HERSEAUX

Ouverture du secrétariat
Mercredi de 14h à 17h.
Ouverture du service social et pension
Mercredi de 14h à 17h.

JURBISE

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Lundi 8 avril de 11h à 12h30.

KAIN

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 14h à 17h.
Mercredi de 9h à 12h30.

LE BIZET

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 14h à 17h.
Mercredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Lundi 8 avril de 14h à 15h30.

LESSINES

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 14h à 17h.
Mardi de 9h à 12h30.
Vendredi 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Mardi de 9h à 12h30.

LEUZE

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30.
Vendredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Lundi 8 avril de 9h à 12h30.

LUINGNE

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30.

MONS -

CENTRE DE SERVICE
Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.
Vendredi de 9h à 12h30.

JEUDE
JUSQUE
18h

MOUSCRON

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.
Vendredi de 9h à 12h30.

JEUDE
JUSQUE
18h

TOURNAI -

CENTRE DE SERVICE (RUE ST-BRICE, 44)
Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Lundi 8 avril de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.
Vendredi de 9h à 12h30.

PECQ

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30.

PERUWELZ

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.
Ouverture du service social et pension
Lundi 8 avril de 9h à 12h30.

JEUDE
JUSQUE
18h

QUAREGNON

Ouverture du secrétariat
Mercredi 3 avril de 9h à 12h30.
Lundi 8 avril de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Ouverture du service social et pension
Lundi 8 avril de 10h30 à 12h30.



© Pierre-Henri BILLES

QUIEVRAIN

Ouverture du secrétariat
Mardi 2 avril de 9h à 12h30.
Lundi 8 avril de 14h à 17h.
Ouverture du service social et pension
Lundi 8 avril de 14h à 15h.

SAINT GHISLAIN

Ouverture du secrétariat
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.
Vendredi de 9h à 12h30.

TOURNAI - CENTRE DE SERVICE (RUE ST-BRICE, 44)

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Lundi 8 avril de 14h à 17h.
Mercredi de 14h à 17h.

TOURNAI - SOLIDARITE (RUE DE PARIS)

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.
Vendredi de 9h à 12h30.
Ouverture du service social et pension
Lundi 8 avril de 9h à 12h30.
Mardi de 9h à 12h30.
Mercredi de 9h à 12h30.
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.
Vendredi de 9h à 12h30.

JEUDE
JUSQUE
18h

WASMES (COLFONTAINE)

Ouverture du secrétariat
Lundi 8 avril de 9h à 12h30
et de 14h à 17h.
Ouverture du service social et pension
Mercredi de 14h à 16h.

WILLEMEAU

Ouverture du secrétariat
Mercredi de 14h à 17h.

Qualias : 5 magasins à votre service

Vous trouverez les magasins Qualias à :

- Ath, rue Haute 25 - Tél. 068 55 33 55
- Comines, rue de Wervicq 13 - Tél. 056 85 32 30
- Mons, rue des Canoniers 1 - Tél. 065 34 24 40
- Mouscron, rue du Bas-Voisinage 77 - Tél. 056 56 12 60
- Tournai, rue Saint-Brice 56 - Tél. 069 84 44 84



Nos magasins sont ouverts :

Le lundi 8 avril de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Le mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Le mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Le jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Le samedi de 9h à 12h30.

Sport

Les bienfaits du vélo

Que vous l'utilisiez pour vous déplacer, vous balader ou pour brûler des calories, le vélo est un sport de plein air complet comportant peu de contre-indications et adapté à tous les âges...

Bon pour votre corps

A l'instar de la marche et de la natation, le vélo constitue une excellente activité d'endurance.

Son principal atout est de faire travailler à la fois le cœur mais aussi les muscles, améliorant ainsi le système cardiovasculaire et musculaire. En roulant à une allure modérée, votre cœur travaille dans de bonnes conditions et permet de nourrir les muscles en oxygène. De plus, l'ensemble des muscles du corps sont mobilisés, particulièrement ceux des cuisses et des mollets mais aussi, plus surprenant, les abdominaux et les bras.

Vous souffrez de problèmes circulatoires ? Le vélo constitue un remède efficace contre les problèmes de jambes lourdes et de mauvaise circulation du sang. Par un mouvement de "flexion-extension" de la jambe, la circulation est relancée et considérablement améliorée.

A plus long terme, la pratique régulière du vélo augmentera vos capacités respiratoires et diminuera votre temps de récupération.

Bon pour votre tête

L'effort d'endurance que le vélo impose, provoque la production d'en-



dorphines, réputées pour leurs propriétés euphorisantes, procurant une sensation de bien-être et de détente. Le vélo constitue donc un remède efficace contre le stress et les tensions du quotidien.

Conseils pratiques

- Le choix du vélo est important pour assurer une position correcte (selle ni trop haute, ni trop dure, le guidon à bonne hauteur...). Le vélo devra être adapté à votre morphologie et à l'utilité que vous en aurez (vélo de balade ou VTT par exemple). Faites-vous conseiller et n'hésitez pas à mettre votre vélo à l'entretien après quelques centaines de kilomètres.

- Hydratez-vous avant, pendant et

après l'effort.

- Habillez-vous avec des vêtements de sport confortables.
- Enfilez une paire de chaussures adaptée à ce type d'effort.
- N'oubliez pas le port d'un casque !
- Personne n'est à l'abri d'un accident...

Qui peut vous conseiller ?

ProVélo asbl

ProVélo asbl offre des services pour aider autorités, écoles, entreprises et particuliers à promouvoir le vélo et utiliser le vélo dans les meilleures conditions de sécurité et de confort. www.provelo.org

Gracq

Les cyclistes quotidiens asbl

Le Gracq est un mouvement qui milite en faveur du vélo comme moyen de déplacement au quotidien, en Belgique francophone et germanophone. www.gracq.org

La Fédération Royale Sportive de l'Enseignement Libre (FRSEL)

La FRSEL a lancé l'action "Je roule pour ma forme" en septembre 2010. Cette activité concerne les élèves de 5^e primaire de tous les réseaux d'enseignement et a pour objectif principal l'apprentissage du vélo, de la base au perfectionnement. www.frsel.be



Info mutualité

Calendrier de paiement des indemnités de fin mars à fin juin

Les indemnités d'invalidité en régime général et en régime indépendants

Mars 2013	26 mars
Avril 2013	25 avril
Mai 2013	28 mai
Juin 2013	25 juin

Les indemnités d'incapacité primaire

PÉRIODES	DATE DE DÉPART DU PAIEMENT
La 2 ^e quinzaine de mars	2 avril
La 1 ^{ère} quinzaine d'avril	19 avril
La 2 ^e quinzaine d'avril	2 mai
La 1 ^{ère} quinzaine de mai	17 mai
La 2 ^e quinzaine de mai	3 juin
La 1 ^{ère} quinzaine de juin	20 juin
La 2 ^e quinzaine de juin	2 juillet

A titre informatif, vous trouverez ci-dessous les dates auxquelles seront payées les indemnités d'invalidité et les indemnités d'incapacité primaire pour le prochain trimestre. Cependant, soyez attentifs que selon les organismes financiers, ces paiements arriveront un peu plus tard sur votre compte bancaire.

Date de réception du paiement :

Sur un compte bancaire Dexia ou CBC : date du paiement + 1 jour
 Sur autre compte bancaire : date du paiement + 3 jours
 Par assignation postale : date du paiement + 4 jours
 Les congés bancaires peuvent amener un délai supplémentaire.

CONFÉRENCE-DÉBAT

La maladie cœliaque ou intolérance au gluten

/// *Témoignages sur le thème de la maladie cœliaque ou intolérance au gluten, par le Dr Sophie Pierard (médecin-patient) et le Dr Antoine Nakad.* La cœliaquie est une maladie souvent négligée, sous-traitée. Il s'agit d'une intolérance au gluten qui concerne en Belgique entre 3 et 10 personnes sur 1000. Souvent considérée comme une maladie d'enfant, elle peut cependant se déclarer à l'âge adulte. Quels sont les symptômes ? Comment la diagnostiquer ? Quelles sont les nouveautés dans sa prise en charge ? Des témoignages, un stand d'information, des conseils diététiques... Invitation cordiale à tous ! Entrée gratuite.

Quand ? Le mardi 16 avril à 20h.

Où ? Salle le Foyer, 53 rue du béguinage à 7850 Enghien.

Dégustation : A partir de 19h30, dégustation gratuite de produits sans gluten.

Renseignements : Guy Delobel au 069 25 62 64 ou guy.delobel@mc.be

Séances d'information à l'attention des futurs parents

/// Parce que devenir parents n'est pas un jeu d'enfant, le service de Maternité du Centre Hospitalier de Wallonie picarde lance des séances d'information à l'attention des futurs papas et mamans. À travers des exposés et des stands interactifs, ces derniers pourront trouver une réponse à leurs questions, et ainsi moins appréhender la grossesse, l'accouchement et l'arrivée d'un bébé.

Quand ? La prochaine séance se déroulera le samedi 25 mai, de 10h à 12h.

Où ? Chwapi site Notre-Dame - Salle de l'Echaudoir - 9, Avenue Delmée - 7500 Tournai.

Infos & inscriptions: 069 33 10 60 ou service.communication@chwapi.be.

Entrée gratuite.

STAGES

Stage de Pâques à la ferme

/// Du 8 au 10 avril, la Ferme du Harby accueillera vos enfants dès l'âge de 6 ans, de 9h30 à 16h30.

Au programme : activités équestres (équitation, pansage des chevaux...), soins des animaux (poules, vaches, cochon, moutons, lapins, chevaux, porcs, âne...), potager, mare didactique, tournières dans les champs, pâtisseries avec les produits de la ferme, ateliers artisanat et expression, danse...

Équipement à prévoir : vêtements adaptés, pantalon large, bottes et chaussures d'intérieur.

Prix : 60 euros.

Renseignement et inscriptions: Ferme du Harby, ferme pédagogique, Chemin du Harby 3 à 7750 Anserouel (Mont-de-l'Enclus) Tel : 069 45 57 42 fermeduharby@swing.be

Le bien-être de vos pieds passe par Qualias

Vous ne savez plus où aller pour trouver chaussure à votre pied ?

-15%*



Venez découvrir notre large choix de modèles hommes et femmes spécialement conçus pour le bien-être, le confort et la santé de vos pieds.

Liste des magasins

* sur toute la gamme des chaussures. Photos non contractuelles.

Ath	Rue Haute, 25	068/55 33 55
Comines	Rue de Wervicq, 13	056/85 32 30
Mons	Rue des Canoniers, 1	065/34 24 40
Mouscron	Rue du Bas-Voisinage, 77	056/56 12 60
Tournai	Rue Saint Brice, 56	069/84 44 84

www.qualias.be

Promotion valable du 1^{er} au 30 avril 2013. Les prix s'entendent TVA incluse.

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie

Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai
 Éditeur responsable : Virginie De Clercq
 Fax : 069 21 25 65
 E-mail : haiipi@mc.be

Tél. 069 25 62 11

Transport des malades : 078 05 50 05

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