

VOTRE RÉGION

ÇA SE PASSE

Marche Adeps

///

La section Enéo de Braine-l'Alleud organise une marche Adeps au profit de son action tiers-monde. Venez découvrir les campagnes des environs d'Ophain et prendre un bon bol d'air. Boissons et petite restauration à prix sympas. Circuits de 5-10-15-20 km.

Date : le dimanche 28 avril, entre 7h et 18h.

Lieu : salle communale d'Ophain-Bois-Seigneur Isaac, Grand Place.

Renseignements : Georges Simon, 02/779.30.02 ou 0486/92.56.44

Vie et Foi

///

La commission Vie et Foi d'Enéo Brabant Wallon vous invite à participer à sa journée de découverte spirituelle et culturelle à Maredsous. Le matin, visite guidée de l'abbaye ; l'après-midi, promenade au fil de l'eau sur la Meuse vers Frey, visite guidée du Château de Frey et découverte libre des jardins.

Date : le jeudi 23 mai

PAF : membres Enéo 45 EUR, non-membres 55 EUR.

Compris : Voyage en car, visites guidées telles que mentionnées au programme et trajet en bateau. Non compris : Repas de midi et boissons.

Date limite des inscriptions : le mardi 30 avril

Renseignements et inscriptions : Enéo, 067/89.36.90

FERMETURES

Mutualité

///

En raison de la fête du travail, le siège régional et toutes nos agences seront fermées le mercredi 1^{er} mai.

Qualias

///

Les magasins Qualias de Court-Saint-Étienne, Jodoigne et Nivelles seront fermés le mercredi 1^{er} mai et le jeudi 2 mai, après-midi.

FESTIVAL

La MC à l'Inc'Rock

///

Depuis plusieurs années, la MC est présente sur des festivals musicaux : Esperanzah, LaSemo... En Brabant wallon, elle distribuera ses bouchons d'oreilles à l'Inc'Rock et au Jyva'Zik.

Cette année, l'Inc'Rock Festival en sera à sa neuvième édition et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il s'est forgé une solide réputation en huit années à peine, au point de s'imposer comme un événement printanier incontournable en Wallonie et annonciateur de ce que l'on pourra voir lors des grands festivals de l'été !

Dates : les 3, 4 et 5 mai

Lieu : Incourt

Programme : www.incrockfestival.be

Gros plan sur

Pouvoir d'achat et soins de santé

La santé n'a pas de prix. En ces temps de crise, la MC mise sur l'information des affiliés pour leur garantir les soins de santé au juste prix. C'est souvent parce qu'on ne connaît pas ses droits que l'on ignore comment faire des économies en matière de dépense de santé.

Une économie de 30% chez le généraliste

Un premier exemple : Connaissez-vous le Dossier Médical Global (DMG) ? Il est probable que non car le taux de couverture du DMG en Brabant wallon n'est que de 43 %. Pourtant, tout le monde peut le demander à son médecin de famille.

L'avantage du Dossier Médical Global, outre le fait qu'il permet un meilleur suivi des soins de santé, est financier : il offre une réduction de 30% sur le ticket modérateur de chaque consultation chez le médecin. De plus, la MC rembourse intégralement les frais d'ouverture du DMG.

Médicaments : la même qualité, moins cher

Autre exemple : au moins 30 % moins chers, les médicaments génériques sont une copie garantie par la Santé publique d'un médicament original dont la formule est hors brevet. Trop de gens ignorent qu'ils peuvent demander à leur médecin de leur prescrire un médicament générique ou pensent que ces médicaments sont de moindre qualité. Détrompez-vous ! Et pour en savoir plus, consultez le module de calcul sur www.mc.be (selfservice) pour connaître les économies possibles en la matière. Si vous n'avez pas de connexion internet, vous pouvez toujours demander à votre conseiller mutualiste de vous renseigner à ce propos ou appeler le numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

Le juste prix chez le médecin

En Région wallonne, 85% des médecins sont conventionnés ou par-

tiellement conventionnés. Cela signifie qu'ils respectent les tarifs de l'Inami et ne demandent pas de suppléments d'honoraires. Vous souhaitez voir la liste des médecins conventionnés de votre localité ? surfez sur www.mc.be (rubrique selfservice) ou contactez votre conseiller mutualiste.

Hôpitaux : comparer et choisir sur mc.be

À la Mutualité chrétienne, l'évaluation et la surveillance des coûts à charge des patients hospitalisés font partie de nos priorités. Afin de mettre cette information à la disposition de tous, la MC propose également, sur son site internet, un module permettant de comparer les pratiques tarifaires des hôpitaux (rubrique selfservice).

Omnio : moindres revenus, moindres frais

La MC mise sur l'information de ses affiliés pour leur garantir les soins de santé au juste prix.

Le système "Omnio" est très intéressant financièrement et concerne tout le monde : salariés, chômeurs, indépendants, isolés, familles monoparentales... à condition de ne pas dépasser un certain plafond de revenu. Concrètement, le revenu annuel brut imposable du ménage (pour 2012) doit être inférieur à 16.306,86 EUR, augmenté de 3.018,84 EUR par membre du ménage autre que le demandeur du statut. Ce statut destiné aux personnes disposant de faibles revenus leur permet d'obtenir de meilleurs remboursements en soins de santé



© Philippe Turpin/REUTERS

ainsi que d'autres avantages, comme par exemple des réductions dans les transports en commun ou l'exonération de la redevance pour la TV. Pour ouvrir un dossier, il suffit d'en faire la demande auprès de votre conseiller mutualiste ou dans un de nos services sociaux.

Hopli Solidaire, une assurance sans limite d'âge ni questionnaire médical

À la Mutualité chrétienne, l'accès aux soins hospitaliers est un droit pour tous. En effet, l'Hopli Solidaire est d'emblée comprise dans la cotisation, afin que tout le monde puisse en bénéficier, sur base d'un principe de solidarité. L'hospitalisation reste ainsi accessible à tous et des milliers de ménages sont à l'abri de mauvaises surprises financières.

Une limite aux frais de santé

Le Maximum à Facturer (MàF) assure le remboursement des tickets modérateurs payés au-delà d'un certain plafond, qui varie selon le revenu ou statut social. Les mutualités se chargent de répertorier tous les frais de soins de santé pouvant être comptabilisés pour l'octroi éventuel du MàF. Les bénéficiaires, eux, ne doivent accomplir aucune démarche particulière ; il s'agit d'une protection automatique.

Voilà autant de possibilités de faire des économies... pour autant que chacun ait accès à l'information adéquate.

La Mutualité chrétienne est à votre disposition

Envie d'en savoir plus ? Surfez sur notre site internet www.mc.be soit dans la rubrique "selfservice" pour les modules de calcul, soit dans la rubrique "réduire ma facture"

Nous sommes aussi joignables en ligne à l'adresse brabant.wallon@mc.be ou via notre centre d'appel gratuit 0800/10 9 8 7.

Vos conseillers mutualistes et vos assistantes sociales sont là aussi pour répondre à vos questions. Selon les cas, des entretiens sur rendez-vous sont possibles.

Assurance complémentaire

Découvrez vos avantages sur MC-unlimited

Choisissez votre profil et découvrez un panel des avantages auxquels vous avez droit en tant que membre de la MC Brabant wallon.

Pour participer au concours, il suffit de cliquer sur l'icône "Bongo" et de répondre aux trois questions. Les réponses aux deux premières questions se trouvent dans le site.



Scannez avec votre smartphone



QUALIAS
Mutualité chrétienne • Omnia • Hopli • Maxif
Fédération Mutualité Belgique

Bougeons !

Roll Z
Le déambulateur et chaise roulante : 2 en 1 !

Continuez à bouger, à découvrir et à avancer ! Profitez de la liberté de mouvement. RollZ de Mobio, ce déambulateur design et ergonomique vous permettra d'aller là où vous voulez, aussi longtemps que vous le voulez.

En effet, le RollZ Motion peut se transformer en chaise roulante en un tour de main !
Demandez conseil à votre spécialiste mobilité Qualias et venez découvrir toute notre gamme mobilité en magasin.

-10%

+1 sac gratuit
(valeur : 85€)

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

www.qualias.be

*action valable du 1^{er} mai au 31 mai 2013. Offre non cumulable avec d'autres actions.



VOTRE RÉGION

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.

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



© G. P. P. P.

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

Le vélo : un sport adapté à tous les âges.

adapté à votre morphologie et à l'usage 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 cinquième primaire de tous les réseaux d'enseignement et a pour objectif principal l'apprentissage du vélo, de la base au perfectionnement. www.frsel.be

Bon pour votre tête

L'effort d'endurance que le vélo impose, provoque la production d'endorphines, 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.

Bon à savoir

Pour les seniors, EnéoSport propose des clubs de cyclotourisme en BW, à Braine-l'Alleud et à Wavre. Contact : EnéoSport, Rachel Renard, 067/89.36.90

Votre mutualité intervient à raison de 35 EUR si vous pratiquez régulièrement votre sport dans un club ou une association. Téléchargez le formulaire de remboursement sur www.mc.be

Mobilité

La MC sera présente à Mobi'Cité

Comme l'an passé, la MC sera présente à Mobi'Cité, la journée sans voiture organisée par la ville de Nivelles

Pour la deuxième année consécutive, la ville de Nivelles organise sa "journée sans voiture" le dimanche 28 avril. Ce sera l'occasion, pour le public, de se promener en toute quiétude dans le centre-ville devenu piétonnier.

La MC en sera

La Mutualité chrétienne proposera une animation ludique qui montrera tous les avantages auxquels ses affiliés ont droit.

Avec Altéo, vous aurez l'occasion de vous mettre en situation d'une personne à mobilité réduite et de réaliser un parcours en voiturette. Vous constaterez les difficultés que rencontrent quotidiennement ces personnes. EnéoSport, l'aile sportive du mouve-

ment Enéo, organisera une promenade destinée aux seniors. Accessible à toutes et tous, quel que soit l'âge. Le départ est prévu à 14h devant le stand de la MC.

Enfin, les animateurs/trices de Jeunesse & Santé grimeront les enfants qui nous rendront visite et informeront sur leurs offres de séjours et de stages pendant les vacances.

De nombreuses autres activités

Bien sûr, le public pourra profiter de nombreuses autres activités : balade à vélo, rallye pédestre, roller parade ...

Vous aurez aussi l'occasion de tester des vélos électriques, d'essayer les Waterballs, de rouler en cuistax, de tester la voiture-tonneau de la Police, de faire une balade en poney



ou en calèche, de rouler en kart avec des lunettes "alco-vision", de faire graver votre vélo... Bref, plein d'activités pour toute la famille.

Vous trouverez le programme complet de Mobi'Cité sur le site de la ville de Nivelles : www.nivelles.be

JEUNESSE & SANTÉ

Encore des places pour des activités d'été !

///

Jeunesse & santé organise des séjours et des stages cet été. Il reste encore quelques places disponibles pour les activités suivantes.



Côte d'Opale : cirque - séjour en intégration

Thème : A la découverte du monde du cirque : jonglerie avec foulards, balles, diabolo, équilibre sur boule, tonneaux ... permettront à votre enfant de s'épanouir, d'apprendre à connaître son corps, de s'affirmer, de découvrir l'espace, de développer sa créativité et l'esprit de groupe. En dehors du cirque, diverses activités seront organisées telles que des grands jeux dans les dunes, des veillées, des chants ... Le tout dans une ambiance hors du commun.

Ce séjour est encadré par une animatrice formée en Handicirque.

Séjour d'intégration pour enfants valides et moins valides.

Dates : du 20 au 27 juillet

Nombre de participants : 45

Nés : valides entre 2000 et 2004 (de 9 à 13 ans) ; moins valides entre 1998 et 2004 (de 9 à 15 ans)

Encadrement : 15 animateurs

Transport : en car, départ de Nivelles et Namur

Prix : 310 euros - prix membre MC 163 euros.

Stages non résidentiels à Jodoigne

Du 5 au 9 août, pour les 4-5 ans, 6-8 ans et 9-12 ans : planète Baz'art

Du 12 au 16 août : pour les 4-5 ans, "1,2,3 banane" ; pour les 6-8 ans, "Tas la patate" ; pour les 9-12 ans : Koh Lanta Jodoigne.

Prix : semaine du 5 août : 35 EUR. membres MC, 70 EUR non MC ; semaine du 12 août (4 jours) 30 EUR. membres MC, 60 EUR. non MC.

Si vous désirez plus d'informations ou recevoir un bulletin d'inscription, vous pouvez nous contacter au 067/89.36.45

MATIN MALIN

Europe, le continent perdu ?

///

Ancien ministre, homme politique respecté de tous, président durant plus de dix ans de la Banque européenne d'investissement, Philippe Maysadt connaît bien la situation économique et sociale de notre vieux continent. A l'heure où celui-ci est en crise, il nous partagera sa vision d'une Europe qui, plus que jamais, doit tenir, prendre ou reprendre sa place dans un monde souvent dur, où les autres continents risquent parfois de nous engloûtir...



© BRABANT WALLON

Lors d'un matin malin d'Enéo Brabant wallon, Philippe Maysadt nous livrera son analyse de la nouvelle stratégie économique de l'Union européenne. Il y soulignera le rôle et les actions de la Banque européenne d'investissement dans la réalisation des objectifs d'Europe 2020. Quel rôle la Belgique a-t-elle ? Le point de vue de l'ancien Ministre des Finances sur la situation politique belge sera bien évidemment évoqué.

Date : le jeudi 16 mai de 9h30 à 12h

Lieu : Mutualité chrétienne, 54 Bd des Archers à Nivelles

PAF : gratuit

Renseignements et inscription auprès du secrétariat régional : eneo.brabantwallon@mc.be ou 067/89.36.90

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/forum ou auprès du 0800 10 9 8 7

