

INFO MUTUALITÉ

Durant les mois de juillet et août, les heures d'ouverture de nos agences sont modifiées.

/// Afin d'assurer la continuité de nos services durant l'été, nos secrétariats resteront ouverts du lundi 1^{er} juillet au vendredi 30 août mais certains horaires seront temporairement modifiés.

L'ensemble de nos secrétariats seront fermés à 16h au lieu de 17h. Veuillez donc vous assurer que votre secrétariat est ouvert avant de vous déplacer.

Tous nos bureaux seront fermés le jeudi 15 août. Le 0800 10 9 8 7 restera tout l'été à votre disposition pour répondre à toutes vos questions, pour commander des documents, etc. Enfin, n'hésitez pas à surfer sur notre site www.mc.be.

Vous trouverez l'ensemble des modifications d'horaires dans le dernier numéro de votre En Marche daté du 20 juin.

Votre courrier sera relevé et traité comme d'habitude. Vous trouverez la liste de l'ensemble des boîtes aux lettres vertes que vous pouvez utiliser pour déposer vos documents (pas d'affranchissement) sur notre site www.mc.be.

N'oubliez pas de tenir compte des deux conseils qui suivent :

- > identifiez tous les documents au moyen des vignettes jaunes de la personne bénéficiaire des soins,
- > ne déposez jamais de certificat médical original d'arrêt de travail dans ces boîtes car il doit obligatoirement être envoyé au médecin-conseil par voie postale (le cachet de la poste faisant foi).

NOS MAGASINS QUALIAS

Des casques antibruit pour les bambins

/// Depuis l'année passée, la MC met à disposition gratuitement des casques antibruit pour les enfants afin d'éviter d'abîmer les oreilles des bambins tout en profitant pleinement des festivals de l'été en famille. La MC sera entre autres présente à LaSemo, à Esperanza!...



Si vous allez régulièrement à des festivals avec vos enfants, il est plus que préférable de protéger leurs oreilles si fragiles, avec un casque antibruit de qualité. En tant que membre MC, vous pouvez acheter les casques 3M Peltor Kid dans les magasins Qualias au prix préférentiel de 23,40 Euro (10 % de réduction).

Découvrez tous nos conseils sur la prévention de l'ouïe sur www.mc.be/eclatetoi

Protéger vos yeux du soleil

/// Profiter du soleil est toujours agréable, mais non sans risques pour vos yeux. Accessoires de mode incontournables, les lunettes de soleil offrent une protection indispensable.



Peu de personnes sont conscientes du réel danger que représentent les rayons du soleil pour les yeux.

Votre opticien Qualias est là pour vous guider dans vos choix et répondre à toutes vos questions.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous dans l'un de nos centres optiques près de chez vous. Nos opticiens diplômés sont là pour vous conseiller en fonction de vos besoins.

Horaires d'été des magasins QUALIAS

/// En juillet-août, les magasins Qualias seront fermés tous les lundis ainsi que le jeudi 15 août

Les magasins de Ath, Comines, Mons, Mouscron et Tournai, seront ouverts :

- 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.

>> Infos importantes

- L'acousticienne sera en congé du 12 au 23 juillet et du 13 au 17 août.
- Le bandagiste de Mons vous recevra le mercredi matin, de 9h à 12h (au lieu du lundi matin).

>> Les magasins Qualias se trouvent à :

- 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 44 - 069 84 44 84

18-25 ans

Fin des études : mode d'emploi

Les jeunes qui terminent leurs études vont maintenant démarrer un job d'étudiant, un stage d'insertion professionnelle, des vacances bien méritées... ou leur premier emploi. Dans tous les cas, certaines formalités sont à effectuer.

A la fin du stage d'insertion professionnelle (anciennement stage d'attente), le jeune doit introduire une demande d'allocations d'attente auprès d'un organisme de paiement (un syndicat comme la CSC ou bien auprès de la CAPAC). Certaines conditions doivent être remplies pour avoir droit à ces allocations, comme le droit de ne plus être soumis à l'obligation scolaire et avoir atteint un certain niveau de formation. Il faut aussi avoir moins de 29 ans au moment de l'inscription comme demandeur d'emploi. Le montant de ces allocations d'attente dépendra de l'âge et de la situation familiale.

L'inscription à la mutualité

Jusqu'à 25 ans, si le jeune poursuit ses études, ou durant sa période d'attente, il peut rester comme personne à charge de ses parents. Mais dès qu'il commence à percevoir des allocations de chômage ou à travailler, il doit s'inscrire en tant que titulaire auprès de la mutualité pour continuer à être couvert par l'assurance soins de santé obligatoire.

Attention, s'il a trouvé du travail, dès son entrée en fonction, il doit avertir la mutualité afin de s'inscrire en tant que titulaire. S'il s'inscrit comme indépendant, une réglementation spécifique est d'application. Il doit bien entendu s'inscrire auprès d'une mutualité mais également auprès d'une caisse d'assurances sociales. Quelle que soit sa situation, son inscription à la Mutualité chrétienne lui permettra d'avoir accès à tous les remboursements, les



avantages et les services dont il a besoin !

Et la couverture hospitalisation?

Bonne nouvelle, lorsque vous vous affiliez à la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez de l'Hospi Soli-

daire : une couverture hospitalisation comprise d'office dès l'affiliation, pour peu que vous soyez en ordre de cotisation. Une fois inscrit(e) vous bénéficiez déjà d'une bonne assurance!

Si vous souhaitez une couverture plus complète encore, c'est possible aussi! Lors de votre inscription comme titulaire, demandez à votre conseiller(ère) toutes les informations concernant les assurances hospitalisation facultatives de la MC, et trouvez ensemble celle qui vous convient le mieux!

Vous désirez vous inscrire à la Mutualité chrétienne? C'est très facile!

- > appelez le numéro gratuit 0800 10 9 8 7
- > surfez sur www.mc.be et cliquez sur "Devenir membre" en haut de la page
- > envoyez un mail à haipi@mc.be
- > rendez-vous dans le bureau de la Mutualité chrétienne le plus proche de chez vous : vous trouverez les horaires et les adresses sur www.mc.be ou en appelant le 0800 10 9 8 7.

Plus d'infos concernant la fin des études sur www.mc.be (Rubrique : Que faire en cas de > Changement de situation > Fin des études et premier emploi)

Modes d'emplois

Pour aider les jeunes dans leurs différentes démarches administratives, Jeunesse & Santé a élaboré différentes brochures :

- > "La Mutu, mode d'emploi"
- > "18 ans et après, mode d'emploi"
- > "Bientôt chez moi, mode d'emploi"

Ces brochures sont remplies de conseils pertinents et utiles à l'approche de ces carrefours de choix et d'orientation.

- Qu'en est-il de mes allocations familiales? Puis-je bénéficier d'allocations de chômage? Dois-je m'inscrire dans une mutualité? Si je trouve du travail, que dois-je faire? Puis-je accepter un job d'étudiant? Quel est le fonctionnement de la sécurité sociale? Comment trouver un emploi? Comment gérer au mieux son budget? Quelles sont les aides sociales? Comment s'assurer et assurer ses biens ?

Bref, quelles démarches doit-on réaliser après ses études et quand? Comment quitter le cocon familial dans les meilleures conditions? Ces brochures sont disponibles au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou via haipi@mc.be.



Gros plan

Vous avez dit régimes ?

Dans une société où le mythe de la minceur et du "corps parfait" règne, les régimes ont une place de choix ! Lorsque l'été approche, les magazines féminins ne sont jamais à court d'idées pour proposer différentes formules pour perdre du poids. Les régimes publiés dans ces magazines ont beau promettre des miracles, ils ne sont pas toujours efficaces et sont parfois même farfelus voire dangereux. Comment faire le tri parmi les nombreux régimes proposés ?

Vigilance !

Le régime que vous suivez doit être tenable et équilibré ! Un régime à moins de 1500 kcal par jour ne peut pas apporter ce dont l'organisme a besoin. Veillez donc à ne pas descendre en-dessous de cette valeur, sans quoi cela pourrait entraîner des carences nutritionnelles importantes.

Le "régime yo-yo" : le principe de ce type de régime est de vous faire perdre beaucoup de poids en peu de temps (en quelques semaines généralement), en proposant une alimentation faible en calories pendant une période plus ou moins courte. C'est inefficace à long terme : si on perd beaucoup de poids en un temps "record", on en reprend également assez rapidement, avec souvent quelques kilos en plus.

Évitez les régimes "sans sucre", "sans graisses", "sans protéines"... Ceux-ci suppriment complètement une ou plusieurs catégories alimentaires et donnent lieu à des déséquilibres alimentaires qui peuvent être dangereux pour la santé. De plus, ils ne sont pas tenables à long terme.

La recette gagnante ?

Il n'existe pas de régime miracle pour perdre du poids ou maintenir votre poids en santé. Il est donc essentiel de choisir un régime efficace sur le long terme et qui vous convient le mieux en fon-



© Philippe Turpin

tion de votre métabolisme, du nombre de kilos à perdre et de vos habitudes de vie.

Un "bon régime" intègre toutes les catégories alimentaires mais en proportion correcte. Ainsi, il pourra être suivi sur de longues périodes et permettra de perdre du poids graduellement mais de manière durable.

- Incontournables, les fruits et légumes vous apporteront vitamines et fibres. Contrairement

à certaines idées reçues, les féculents sont indispensables par leurs apports en fibres et en protéines végétales notamment. Privilégiez aussi les poissons pour leurs protéines mais aussi pour leurs acides gras bénéfiques au niveau cardiovasculaire (Oméga-3). Enfin, les viandes, les œufs et les produits laitiers ont l'avantage d'apporter des protéines animales mais sont riches en graisses.

- Les matières grasses d'origine animale sont à limiter. Privilégiez plutôt les huiles végétales.
- Les aliments contenant naturellement des sucres simples (lait, fruits...) sont à recommander car ils apportent, en plus des sucres, des nutriments utiles (vitamines, minéraux...). Par contre, les produits sucrés qui contiennent des graisses (biscuits, viennoiseries, certaines céréales...) sont à limiter au maximum.

Un bon régime devra aussi promouvoir l'activité physique. En effet, la gestion du poids ne repose pas uniquement sur les "entrées" alimentaires mais également sur les "sorties". Par conséquent, optez pour le duo gagnant : choix alimentaires judicieux et activité physique régulière (au moins une demi-heure par jour) !

Si vous décidez d'entamer un régime, demandez conseil à votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un(e) diététicien(ne). Le rôle de celui(elle)-ci est de vous aider à vous alimenter d'une manière équilibrée tout en tenant compte de vos goûts et de vos habitudes de vie.

Il n'existe pas de régime miracle pour perdre du poids ou maintenir votre poids en santé.



© istockphoto

VOS AVANTAGES

Intervention financières pour les plaines et les camps

Si votre enfant participe à un camp scout, patro, etc. ou à un stage sportif ou récréatif, sachez que la Mutualité chrétienne vous rembourse une partie du prix payé. N'oubliez pas de réclamer une attestation aux organisateurs.

La Mutualité chrétienne Hainaut Picardie accorde une intervention financière aux enfants qui participent à un séjour ou à l'une des activités suivantes:

>> Camps de vacances ou stages résidentiels

L'intervention s'élève à 2 EUR/jour. Elle est accordée aux enfants âgés de 3 à 15 ans qui participent, pendant les vacances scolaires, à un camp de vacances ou un stage résidentiel, reconnu par la Mutualité chrétienne et agréé par l'ONE ou la Communauté française. Le camp ou le stage doivent avoir une durée minimale de 5 jours.

>> Plaines de jeux et stages non résidentiels

L'intervention s'élève à 1 EUR/jour. Elle est accordée aux enfants âgés de 3 à 15 ans qui participent, pendant les vacances scolaires, à une plaine de jeux ou un stage non résidentiel, reconnu par la Mutualité chrétienne et agréé par l'ONE ou la Communauté française. La plaine de jeux ou le stage doivent avoir une durée minimale de 5 jours.

>> Vacances pour les jeunes handicapés

L'intervention s'élève à 5 EUR/jour. Elle est accordée aux jeunes handicapés dès l'âge de 3 ans et tant qu'ils sont bénéficiaires d'allocations familiales majorées (21 ans) lorsqu'ils participent, pendant les vacances scolaires, à un camp organisé par les instituts et établissements pour personnes handicapées agréés par l'ONE et/ou par l'AWIPH.

Cette intervention n'est accordée qu'une seule fois par an et est plafonnée à 20 EUR pour les enfants valides et à 50 EUR pour les jeunes handicapés. Elle ne dépassera pas le prix payé par le participant.

>> A quelles conditions?

- Cette intervention :
- est accordée aux membres en ordre de cotisations d'assurance complémentaire auprès de la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie.
 - n'est pas accordée pour les initiatives organisées dans le cadre scolaire (classes vertes, classes de neige, classes de mer, voyage rhétos,...)
- N'hésitez pas à réclamer le document 'demande d'intervention camps et plaines' à votre conseiller mutualiste ou à le télécharger sur notre site www.mc.be (rubrique Mes Avantages /vacances et loisirs).



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

Tél. 069 25 62 11

Transport de malades : 078 05 50 05

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