

AGENDA

Imag'ainés

/// Dans le cadre du projet "Imag'ainés", Enéo vous invite à la projection du film "Indian palace", suivie d'un débat thématique.

Le film "Indian Palace": l'Angleterre n'est plus faite pour les seniors, même la retraite se délocalise ! Plusieurs retraités britanniques courent toutes leurs attaches et partent s'établir en Inde, dans ce qu'ils croient être un palace au meilleur prix. Bien moins luxueux que la publicité ne le laissait entendre, cet hôtel délabré au charme indéfinissable va bouleverser leur vie de façon inattendue.

Lieu : Mutualité chrétienne de Jodoigne, rue de la Bruyère, 9 à Jodoigne
Date : le jeudi 12 septembre de 14h à 16h30

Lieu : Mutualité chrétienne de Court-Saint- Etienne, avenue des Métallurgistes, 1 à Court-Saint- Etienne
Date : le jeudi 3 octobre de 14h à 16h30

Lieu : Mutualité chrétienne de Braine-l'Alleud, avenue Scheepers, 33, à Braine-l'Alleud
Date : le jeudi 17 octobre de 14h à 16h30

Lieu : Mutualité chrétienne de Tubize, Rue de Bruxelles, 12, à Tubize
Date : le jeudi 31 octobre de 14h à 16h30

Renseignements et inscription auprès du secrétariat régional d'Enéo au 067/89.36.90 eneo.brabantwallon@mc.be

ENÉO

Vacances+50

/// Le nouveau catalogue "Hiver 2013" sera disponible dès le 15 septembre et tandis que les uns préféreront la neige, la montagne, les sports d'hiver, d'autres rêveront encore de chaleur, de soleil, de rencontres...

Cette nouvelle brochure regroupe une vingtaine de destinations allant des plus classiques aux plus spécifiques. Elle propose des séjours où, en dehors du tourisme, la culture interpelle ; ce sera le cas du Rajasthan et du Sri Lanka organisés par le Brabant wallon.

Avec Enéo il y a toujours un moment pour se retrouver, faire des rencontres, partager des loisirs, du repos, s'octroyer un peu de bien-être physique et psychologique.

Demandez sans tarder notre catalogue, il est gratuit et vous sera envoyé sur simple demande faite auprès du secrétariat régional au 067/89.36.90. ou par mail à eneo.vacances.brabantwallon@mc.be

Ne tardez pas, toute inscription faite avant le 15 octobre, donnera droit à une ristourne de 12,50 euros.



Initiations gratuites au yoga, Tai Chi Chuan et sophrologie

A la fois utile et potentiellement nuisible, le stress mérite d'être pris au sérieux. En effet, 86% des cadres belges se disent de plus en plus stressés et l'Union Européenne estime le coût du stress dans les pays membres à plus de 20 milliards d'euros (incapacités de travail, absentéisme, coûts des soins de santé...).

Qui ne s'est jamais senti irrité, démotivé, fatigué ? Il vous arrive d'avoir des difficultés à supporter vos enfants, votre conjoint, vos collègues de travail ? Vous avez l'impression de ne plus arriver à jongler avec les réalités du quotidien ?

La situation peut devenir problématique lorsque le stress perdure, s'amplifie, se répète et s'accumule. C'est ce que l'on appelle le stress chronique. Peuvent alors apparaître des maux à première vue anodins mais qui, à long terme, peuvent causer de réels problèmes : difficultés à s'endormir, tensions musculaires, douleurs, fatigue, angoisse, troubles de l'humeur, troubles digestifs, difficultés à se concentrer, addictions...

Evidemment supprimer la situation stressante reste de loin le meilleur remède, mais ce n'est pas toujours réalisable. A défaut, en prendre conscience et retrouver un équilibre est un premier pas que la MC vous invite à faire !

La Mutualité chrétienne propose des solutions pour vous aider à prendre conscience de votre stress et à l'apprivoiser. En effet, elle a mis en place, depuis de nombreuses années, des ateliers "bien-être", destinés à mieux gérer son stress au quotidien. Lors de ces ateliers, trois disciplines sont abordées : le yoga, la sophrologie et le Tai Chi Chuan. Ces ateliers "zen attitude" sont organisés toutes les semaines, en soirée, de septembre à juin, excepté pendant les périodes de congés scolaires (Toussaint, Noël, Carnaval et Pâques).

Yoga

A Nivelles : le jeudi de 17h45 à 19h
A Braine l'Alleud : le mardi de 17h15 à 18h35 et le mardi de 19h45 à 21h

Sophrologie

A Nivelles : le jeudi de 19h à 20h15
A Braine l'Alleud : le mardi de 18h30 à 19h45
A Louvain-la-Neuve : le jeudi de 19h à 20h

Tai Chi Chuan

A Nivelles : le jeudi de 19h10 à 20h10 et de 20h15 à 21h15

Renseignements et inscriptions : Infor Santé, 067/89.36.87, pierre.squifflet@mc.be



Pour vous permettre d'aborder ces techniques et de les tester, Infor Santé vous propose, début septembre, des séances d'initiation GRATUITES.

Horaires : Mardi 11 septembre à Braine-l'Alleud
Yoga : 17h15 et 19h45, Sophrologie : 18h30

Jeudi 13 septembre à Nivelles.
Yoga : 17h45, Sophrologie : 19h et Tai Chi Chuan: 19h

Jeudi 13 septembre à Louvain-la-Neuve
Sophrologie : 19h

Inscription obligatoire : sur www.mc.be (rubrique actualité) ou au 067/89.36.87 pierre.squifflet@mc.be

Une nouvelle initiative "bien-être" à Tubize

Envie de vous arrêter ? De faire une pause ? Rejoignez-nous le samedi 5 octobre !

Ce jour-là, le CMS (Centre Mutualiste de Santé) de Tubize vous invite à découvrir des techniques qui améliorent le bien-être et que vous pourrez approfondir par la suite si elles vous conviennent.

L'originalité de cette matinée, c'est aussi qu'elle est "familiale" : les adultes et les enfants (de 6 ans à 11 ans) s'y côtoieront pour participer chacun de leur côté à différentes activités. Enfin, pour les petits ou pour les enfants qui ne souhaitent pas participer aux initiations, une garderie sera assurée par les animateurs de Jeunesse et Santé.

Au programme :

Espace "Bien-être" pour les adultes
Sophrologie de 9h30 à 11h
Cette méthode de relaxation dynamique combine la respira-

tion et la capacité de visualisation et de concentration. Animation proposée par Nadia Lallemand

Yoga de 11h à 12h30
Cette discipline induit l'union entre le corps et l'esprit pour atténuer les tensions émotionnelles. Animation proposée par Pascale Burlet.

Espace "Bien-être" pour les enfants
Yoga de 9h30 à 10h30, par Catherine Blondiau
Eveil musical de 10h30 à 11h30, par Simone Delbecq
Mandala de 11h30 à 12h30, par Nicole Aglave



Informations pratiques
Lieu : Collège St François d'Assise, rue de Mons 74 à Tubize
Entrée gratuite
Inscription obligatoire sur mc.be (rubrique actualités) ou par mail à agnes.leclercq@mc.be.
Renseignements complémentaires : Agnès Leclercq, responsable Action locale au 067/89.36.28 ou 0475/46.39.99

QUALIAS

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Porteur Mutualité chrétienne

Nouveau chez Qualias

FUITES URINAIRES

encore +

Une solution adaptée avec la nouvelle gamme de protection AMD*

+ performant
- cher

*Disponible dans vos magasins Qualias dès septembre 2013

Toujours un Qualias près de chez vous :

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

Mutualité

C'est la rentrée !

L'été est fini. On a repris le boulot ou l'école. C'est l'occasion de faire le bilan de cette saison, pour une fois, bien ensoleillée et de rappeler quelques avantages d'actualité.

Allégez votre budget "rentrée"

Pour les familles, la rentrée scolaire représente un budget non négligeable: achats scolaires, vêtements, chaus-sures...

Saviez-vous qu'en cotisant à l'assu-rance complémentaire, vous bénéfi-ciez d'interventions qui vous permet-tent d'alléger ce budget "rentrée"?

Intervention pour les camps, stages, plaines

Votre enfant est âgé de 5 à 15 ans et il a participé à un camp ou une plaine de jeux (min. 5 jours, non organisé par Jeunesse et Santé) durant les vacan-ces? Vous pouvez récupérer la somme de 35 EUR, par enfant.

Pour obtenir cette intervention, il suffit de transmettre à la Mutualité, service "Mutualité par correspondance" soit une attestation de l'organisateur du stage, soit de remplir le document adéquat disponible chez votre conseiller mutualiste ou sur notre site internet (www.mc.be, rubrique "avantages / vacances et loisirs"). Que ce soit sur l'un ou l'autre document, n'oubliez pas d'y apposer une vignette de l'enfant ! Il s'agit là d'une prime annuelle unique.

Avantage sport

En cette période arrive également le renouvellement des abonnements sportifs pour la saison 2013-2014. Là aussi, votre assurance complémentaire intervient à raison de 35 EUR (et non seulement pour vos enfants mais aussi pour vous-même). Seule condition : vous devez pratiquer votre sport dans un club, une association... Il s'agit aussi d'une intervention annuelle. Pour bénéficier de l'intervention, faites compléter le formulaire par le responsable de votre club et transmettez-le au service "Mutualité par correspondance", 54 Bd des Archers, 1400 Nivelles. Il est téléchargeable sur www.mc.be, rubrique "avantages / vacances et loisirs".



Renseignements : auprès de votre conseiller mutualiste ou au 0800 /10 9 8 7

Des publications bien pratiques !

Vous êtes parents ? Vous trouvez qu'il n'est pas facile de s'y retrouver avec toutes ces infos (magazines, TV, radio, internet...) ? Comment réagir au mieux pour votre enfant ? Devez vous lui imposer vos choix ? Son alimentation, son hygiène, sa santé, son bien-être en général sont vos priorités ? La MC vous propose quelques publications pour aborder au mieux la rentrée scolaire !

"Sur le petit pot" : 2 à 5 ans

Destiné aux parents d'enfants de 2 à 5 ans, ce dépliant propose un entraînement en 10 conseils pour que l'enfant devienne propre.

"Pou, qui es-tu ? Où es-tu ? Que fais-tu ?"

On ne te veut plus !" : 6 à 12 ans
Vous trouvez dans cette publication la réponse à une série de questions qu'on se pose fréquemment au sujet des poux. Il donne aussi des conseils pratiques pour le traitement et la prévention, sans dramatiser ni stigmatiser les enfants atteints.

"Du punch dans ta boîte à lunch" : 6-12 ans

Il s'agit d'un calendrier d'anniver-

saire qui propose pour chaque mois de l'année des recettes équilibrées et originales pour le pique-nique de vos enfants. Ce chouette outil vous inspirera pour varier le contenu de la boîte à tartines.

"Et toi, tu bois quoi ?"

Energy drinks & Co" : ados

Par une série de vrai-faux, les jeunes découvriront le contenu et les effets sur le corps des boissons énergétiques (Aquarius & Co) et énergisantes (Red bull & Co). L'influence de la publicité et les smart drinks sont aussi abordés brièvement.

Toutes ces publications sont disponibles sur www.mc.be ou chez Infor Santé, bld des Archers, 54 à 1400 Nivelles par mail : pierre.squifflet@mc.be

Vous pouvez aussi accéder directement à la page web spécifique en scannant le QR code avec votre smartphone.



Santé

Journée portes ouvertes au CRSCO

Cette année le CRSCO (Centre de Revalidation Sportive pour Cardiaques d'Ottignies) fête ses 35 ans. A cette occasion, l'asbl propose une série d'activités.

En 1973, la nouvelle Clinique d'Ottignies allait donner une nouvelle dimension à la région en capacité d'hospitalisation. La revalidation cardiaque allait, par ailleurs permettre à un grand nombre de personnes de reprendre une vie normale et, surtout, d'opérer un changement dans leur hygiène de vie.

Vu le bénéfice des nouvelles thérapies, il y eut une forte demande pour pouvoir continuer la revalidation sous contrôle médical. Une salle de gym, hors clinique, a été mise à la disposition de l'association et a permis d'offrir une prolongation au traitement.

Grâce au bouche à oreille, le succès est devenu grandissant et trois ans plus tard naissait le club sportif pour cardiaques (CRSCO).

Le club, ouvert à tous, compte actuellement près de 140 membres.

Le programme des activités

Le **mardi 24 septembre** de 14h à 16h30 et de 18h à 20h : Portes Ouvertes, salle de la Plaine des Coquerées, rue des Coquerées, 50 A à Ottignies.

Le **jeudi 26 septembre** de 17h30 à 18h30 : Portes Ouvertes, salle de la Plaine des Coquerées, rue des Coquerées, 50 A à Ottignies.

Le **vendredi 27 septembre** de 18 à

20h : Portes Ouvertes, salle de l'Institut de la Providence, rue de Nivelles, 52 à Wavre.

Le but des journées portes ouvertes est de proposer à un public potentiel de cardiaques et de coronariens de s'essayer gratuitement aux activités de gymnastique et de volley-ball. Les participants auront aussi l'occasion de mesurer leur tension artérielle.

Renseignements : L.Lemajeur, 010/61.50.75 ou 0473/59.76.74 ou D. Stubbe, 0479/39.27.00, www.cardiaquesmaissportifs.be

SUMMERTIME

Un été plein d'activités

Cet été, la MC et ses mouvements socio-éducatifs ont proposé une foule d'activités ludiques ou éducatives dans différents endroits du BW.

Nous étions notamment présents sur deux événements majeurs du BW : Louvain-la Plage et le festival Jyvazik.

A Louvain-la-plage, nous avons proposé cinq après-midi d'animations aux enfants : vélo, grand jeu, mur d'escalade, journée d'intégration, cirque. Ainsi, quelques 600 enfants ont pu profiter des activités proposées par la MC.

Dans un souci de prévention, notre service Infor Santé proposait aussi une sensibilisation aux méfaits du soleil et mettait de la crème solaire à disposition des festivaliers.

Au Jyvazik, dans notre stand, nous sensibilisions le public à l'importance de la protection auditive lors des concerts, festivals... Dans ce cadre, nous distribuons des bouchons d'oreille aux adultes et proposons des casques antibruit aux enfants.

De son côté, Qualias offrait ses services dans l'espace "bébé" : cousins d'allaitement, langes...



>> Sensibilisation au handicap chez Altéo

En dehors de ses deux séjours "Péniche" qui se sont déroulés sous le soleil, Altéo a mené plusieurs projets de sensibilisation au handicap, à destination d'un public de jeunes enfants. Depuis trois ans, Altéo participe à la journée "intégration" lors de Louvain-la-Plage, en proposant un jeu adapté aux enfants valides et moins valides : une course au trésor adaptée à tous les enfants, avec des activités axées sur les 5 sens.

Altéo participe également depuis deux ans, en collaboration avec AltéoSport et l'école spécialisée l'Escalpage, à une sensibilisation lors de la plaine de Grez-Doiceau.

Les enfants de la plaine, divisés en deux groupes, ont pu danser en chaise roulante lors d'une initiation à la cyclodanse. Ils ont aussi pu participer, en intégration avec des enfants handicapés, à un jeu adapté. Cette année encore, les enfants ont bien joué le jeu, et les organisatrices de la plaine étaient ravies.

Renseignements : Altéo, 067/89.36.80.

>> L'été 2013 de J&S BW !

Cette année, plus de 500 familles ont fait confiance à J&S pour ses stages non-résidentiels (Jodoigne, Nivelles et Court-St-Etienne) : 2535 journées sur l'ensemble de l'été !

Les séjours en Belgique et à l'étranger ont aussi rencontré un vif succès : nous avons eu 313 enfants et jeunes accueillis pour l'ensemble de l'été, ce qui comptabilise un total de 2642 journées !



Un tout grand merci aux 149 animateurs actifs cet été pour l'encadrement de qualité que J&S a pu offrir à tous vos enfants !

Nous vous donnons rendez-vous le mercredi 6 novembre pour le début des inscriptions des séjours hiver ! Si vous souhaitez figurer dans le listing d'envoi de nos brochures, il suffit de nous envoyer un mail avec vos coordonnées et nous nous occupons du suivi.

Vous avez envie de prendre contact avec nous ? Nous sommes à votre disposition au 067/89.36.45 ou jsbw@mc.be

Des projets qui ont allié les sourires et la bonne humeur des enfants : de quoi ensoleiller notre été !

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