

AGENDA

Communiquer en conscience

/// Pour découvrir et pratiquer une manière d'être, en relation à soi et à l'autre, dans la bienveillance et le respect de chacun, Vie féminine organise une formation inspirée du processus de la communication non violente (CNV) de Marshall Rosenberg. Elle permet d'acquérir des outils, de les expérimenter pour les utiliser à son rythme dans la vie quotidienne. Un cycle de 9 ateliers est prévu d'octobre 2013 à juin 2014, avec la formatrice Ingrid Daschot, transmetteur CNV.
Dates : tous les 3^{èmes} samedis du mois de 9h à 12h30. Démarrage : le samedi 19 octobre 2013.
Lieu : Vie féminine, bld des Archers, 85 à 1400 Nivelles
Prix : 108 EUR (12EUR/séance) pour les membres de Vie féminine - 216 EUR (24 EUR/séance) pour les non-membres.
Infos et inscriptions : Vie féminine - 067/84.13.75 - brabant-wallon@viefeminine.be

Séparation et enfants

/// Le centre de planning et de consultation familiale et conjugale de Nivelles propose une session de trois séances d'information sur le thème : "Séparation de couple et place de l'enfant".
Séance 1 : Papa et maman divorcent. Et les enfants ?
Séance 2 : Séparés, papa et maman ne se parlent que pour se disputer. Et que deviennent les enfants ?
Séance 3 : Papa et maman reconstruisent leur vie. La place de chacun ?
Dates : les jeudis 10, 17 et 24 octobre de 20h à 21h15.
Prix : 10 EUR par séance. Attention : l'inscription se fait pour les trois séances.
Lieu : Centre de planning de Nivelles, 54 bld des Archers à 1400 Nivelles.
Infos et inscriptions : planning de Nivelles - 067/21.72.20 - planningniveles@gmail.com

Huiles essentielles

/// La Mutualité chrétienne de Wavre vous propose de découvrir les huiles essentielles et les Fleurs de Bach. Encadré par Patricia Mertens, aromathérapeute, l'atelier vous permettra d'aborder votre stress sous un nouvel angle.
 19h : accueil, accompagné d'un morceau de quiche et une soupe bio.
 19h30 à 21h30 : Présentation des huiles essentielles et les fleurs de Bach. Cet atelier vous proposera des outils pour la gestion du stress au quotidien. Ensuite vous préparerez une huile de massage, et un mélange de fleurs de Bach adapté à vos besoins.
Date : le jeudi 7 novembre.
Lieu : rue Charles Sambon, 24 à 1300 Wavre.
Prix : membre MC : 5 EUR ; non MC : 10 EUR ; OMNI : 3 EUR.
Infos et inscriptions : wavre@mc.be ou tel : 010/22.41.64



Faites le point sur votre audition

Jusqu'au 17 novembre, Qualias BW propose, sur rendez-vous, un test auditif gratuit* par un audiologue diplômé.

- QUALIAS Court St Etienne
Av des Métallurgistes, 1
Les 2^{èmes} et 4^{èmes} jeudis de chaque mois de 9 à 12h30.
Prise de rendez-vous au 010/ 61.85.04.
- QUALIAS Jodoigne
Rue de la Bruyère, 5
Les 1^{ers} et 3^{es} mardis de chaque mois à partir de 13h30.
Prise de rendez-vous au 010/ 86.09.07.
- QUALIAS Nivelles
Bld des Archers, 56
Les 2^{èmes} et 4^{ème} mardis de chaque mois à partir de 13h30.
Prise de rendez-vous au 067/ 89.36.81.

*non médical

ALZHEIMER

Un Alzheimer café à Nivelles

/// La Ligue Alzheimer ASBL met sur pied un nouvel Alzheimer café à Nivelles, avec le soutien du CPAS. L'Alzheimer café est un lieu de rencontre convivial où des familles, des malades, des professionnels se réunissent pour discuter à propos de la maladie. Chaque rencontre aborde un thème différent. Bien que l'accent soit mis sur la détente et le partage du vécu, des informations sur la maladie d'Alzheimer peuvent également y être obtenues. L'objectif de la Ligue est de renforcer le soutien aux patients, aux proches et aux professionnels, de manière locale.
Dates : tous les 3^{èmes} jeudis du mois de 14h à 16h, sauf vacances scolaires.
Lieu : salle Omnisports, parc de la Dodaine à 1400 Nivelles
Infos : Ligue Alzheimer - 0800/15.225 - ligue.alzheimer@alzheimer.be
 Il existe également un Alzheimer Café à Ottignies. Rencontres tous les 4^{èmes} lundis du mois, à 14h (sauf vacances scolaires), à la Maison de la Citoyenneté.

Gros plan sur

Ados : la santé en débat

Infor Santé, le service de promotion de la santé de la MC, vient de développer un nouvel outil pédagogique à destination des professionnels en contact avec les jeunes de 14 à 18 ans. www.et-toi.be est un site internet complet, pratique et simple pour mettre les ados en débat autour de sujets liés de près ou de loin à la santé.

Le nouveau site www.et-toi.be propose pas moins de 14 thématiques différentes à aborder avec les jeunes pour développer leur esprit critique et changer leurs comportements en matière d'alcool, drogues et addictions, vie relationnelle et affective, régimes, réseaux sociaux, stress, tabac, habitudes alimentaires... Pour permettre aux professionnels de l'éducation, du social et de la santé d'encadrer les débats, la MC Brabant wallon propose des journées de formation gratuites.

Une animation pour développer l'esprit critique

Le projet "Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" propose aux professionnels, une technique d'animation originale : le "frasbee". Contraction de "phrase" et de "frisbee", cette technique participative demande aux jeunes de prendre position sur des affirmations et à échanger leurs arguments respectifs. Les phrases vont et viennent au sein du groupe, sans que l'animateur n'apporte lui-même d'information. En une heure d'animation, les jeunes consommateurs peuvent ainsi envisager tout ce qui les pousse à faire des choix au

quotidien, en prendre conscience et se poser des questions. Le premier pas vers un esprit critique plus affûté et une remise en question personnelle de leurs comportements.

Une formation complémentaire

Le site est très complet et se suffit à lui-même. Les animateurs expérimentés pourront ainsi mener directement un "frasbee" sans aucun problème, à l'aide des supports disponibles. Ils pourront confecturer leur dossier d'animation sur mesure, avec tous les supports prêts à l'emploi. Mais tout le monde n'est pas un gestionnaire de débats aguerris ! C'est pourquoi une formation complémentaire gratuite d'une demi-journée accompagne l'outil. L'occasion est ainsi donnée d'approfondir les fonctionnalités du site et la technique du "frasbee" mais aussi de développer ses compétences en gestion de débat. En groupe restreint (maximum 15 personnes), chacun pourra poser ses éventuelles ques-

tions sur l'outil, vivre le "frasbee" et acquérir les rudiments de la gestion de débat. L'accent sera mis sur la participation, l'expérimentation et l'échange. Les sessions de formation sont accessibles à tout professionnel (ou étudiant) en contact avec le public ado. Elles sont organisées dans toute la région wallonne (liste complète des dates disponible sur le site).

Pour la région du Brabant wallon, la formation donnée par Infor Santé et Jeunesse & Santé se déroule le **mercredi 17 octobre** de 9h à 12h30 à Wavre, en collaboration avec le Centre local de promotion de la santé BW. La formation est gratuite sur inscription (via www.et-toi.be ou auprès du CLPS BW info@clps-bw.be ou [010/62.17.62](tel:010621762)). Cette date ne vous convient pas ? Des sessions sont organisées sur demande.

Il s'agit avant tout de permettre aux jeunes de développer leur esprit critique et leur estime de soi.

Pour toute information sur l'outil et les formations : www.et-toi.be ou auprès d'Infor Santé : 067/89.36.87-infor.sante.bw@mc.be

Service social

Au service des malades chroniques

Un nouveau service vient de voir le jour à la Mutualité chrétienne : le Point Info malades chroniques. Vous l'avez peut-être découvert dans la précédente édition du journal En Marche. Le voici présenté plus en détails.

Dédiée aux personnes malades chroniques, le Point Info malades chroniques favorise l'accès à l'information grâce à une adresse e-mail et à une page web spécifiques.

Construire un projet au plus près de la réalité

Le 24 juillet dernier, la MC a rencontré le groupe "malades chroniques" d'Altéo Brabant wallon, les Tamalous. Le but ? Récolter les avis, entendre les attentes, s'enrichir des expériences afin d'offrir un service répondant aux demandes du public. Une vingtaine de personnes s'est investie, ce matin là, à Nivelles. Les points d'attention ont été nombreux. De manière récurrente, est revenue la problématique de la qualité des réponses à apporter. Celles-ci doivent être compréhensibles, précises

et surtout s'éloigner de tout jargon. Par ailleurs, un autre aspect était souligné : l'importance de la rapidité et l'efficacité du service rendu ainsi que la compétence des personnes en charge de l'information. L'équipe du Point Info malades chroniques veille donc à prendre en compte ces besoins légitimes dans son travail quotidien.

Concrètement ?

L'adresse e-mail et la page web constituent une première concrétisation d'un projet global d'information et d'accompagnement dédié aux malades chroniques. La MC attend d'évaluer les premiers mois de fonctionnement du Point Info, afin de développer le service au plus près des besoins du public.



Pour contacter le Point Info malades chroniques : info.maladeschroniques@mc.be ou www.mc.be/info.maladeschroniques
 Pour faciliter le traitement des demandes, il est demandé de préciser vos nom, adresse légale ou numéro de registre national.

//FRÉDÉRIQUE MAERLAN

Vaccination

La MC intervient jusqu'à 25 EUR par an

L'automne est à nos portes, il est opportun de rappeler que la Mutualité chrétienne intervient dans le coût des vaccins et traitements désensibilisants.

En tant que membre de la Mutualité chrétienne du Brabant wallon, vous pouvez obtenir une intervention de 25 EUR maximum par année civile et par bénéficiaire pour les vaccins reconnus.

Les vaccins concernés

Peu importe votre âge, la Mutualité chrétienne du Brabant wallon interviendra dans le coût de vos vaccins reconnus et traitements désensibilisants. Bien entendu, vous ne pourrez prétendre à cette intervention que lorsque vous aurez effectivement fait l'acquisition du vaccin. Cette intervention ne vaut pas pour les vaccinations gratuites effectuées dans les réseaux de vaccination de la petite enfance suivant le calendrier vaccinal de base, ni pour les vaccins gratuits effectués dans le cadre de la médecine du travail, ni pour tout autre vaccin gratuit. L'intervention dont vous bénéficierez (maximum 25 EUR par an) sera calculée sur les coûts restants à votre charge après déduction de tout autre remboursement ou ristourne.

En pratique

Le remboursement sera effectué sur la base d'une attestation de prestation pharmaceutique remboursable dans le cadre d'une assurance complémentaire (BVAC) et délivrée par le pharmacien. N'hésitez donc pas



à lui demander ce document car seule cette preuve d'achat peut vous permettre d'obtenir le remboursement. Enfin, pour bénéficier de l'intervention, le membre doit être en ordre de cotisation.

Quand puis-je remettre ma preuve d'achat à la Mutualité ?

Dès la vaccination, vous pouvez déposer vos preuves d'achat ac-

compagnées d'une vignette de mutuelle dans l'une de nos boîtes aux lettres ou l'envoyer à la Mutualité chrétienne du BW, service "Mutualité par correspondance", 54 bd des Archers à 1400 Nivelles.

Renseignements complémentaires auprès de votre conseiller mutualiste.

MOC

Un nouveau président régional

Ce vendredi 20 septembre a eu lieu le congrès du Mouvement ouvrier chrétien (MOC) Brabant wallon, au cours duquel était prévue le renouvellement de la présidence.

Après la prestation théâtrale du groupe "Insertion de choc", le congrès régional a proposé un exposé sur la situation socio-économique de la région. C'est Vincent Bottieau, géographe au Creat-UCL qui a présenté l'évolution démographique de la Province pour les vingt années à venir. Cet exposé a mis en lumière les défis à relever dans la Province. Ceux-ci sont liés à la croissance de la population et à son vieillissement, à la fragilité des ménages. Ces évolutions auront des incidences territoriales sur le foncier et l'immobilier, la mobilité, l'accroissement de la précarité ainsi que sur les enjeux climatiques et énergétiques.

L'exposé a été suivi des élections aux postes de président et de vice-président du MOC. C'est Eddy de Gelaen, membre du conseil d'administration de la MCBW et correspondant mutualiste de la région de Tubize qui devient ainsi le président de la fédération MOC du Brabant wallon. Il sera secondé par Serge Charlier, militant du syndicat chrétien CSC.

Le congrès a aussi été l'occasion de remercier Willy Thys, président sortant,



De gauche à droite : Eddy De Gelaen, président du MOC BW, Claire Lammerant, secrétaire fédérale du MOC BW, Willy Thys, président sortant du MOC BW, Danielle Debière, vice-présidente du MOC BW, Christian Kunsch, président du MOC, Serge Charlier, vice-président du MOC BW.

pour son engagement pendant deux mandats à la présidence du MOC. Sous son impulsion de nombreux projets ont été menés à bien et ce n'est pas sans une certaine émotion qu'il a lui-même remercié tous ses amis du MOC, avec la certitude que la relève était bien assurée.

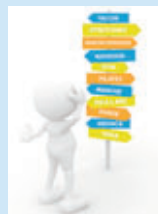
La soirée s'est terminée par un mot du président national Christian Kunsch, élu lui aussi récemment. Il a rappelé combien les valeurs du MOC telles que la solidarité, l'égalité et la justice sociale restent primordiales en ces périodes de turbulence.

SENIORS

Quinzaine Aïnergie

Les clubs d'ÉnéoSport destinés aux +50 ans ouvrent leurs portes partout en Wallonie et à Bruxelles.

Durant la quinzaine Aïnergie, du 7 au 21 octobre, énéoSport donne l'occasion aux plus de 50 ans de tester le sport qu'ils souhaitent, pour déterminer celui qui leur convient le mieux. Quelque 350 activités sportives sont proposées aux seniors. Pour y participer, rien de plus simple, il suffit de se rendre sur place, les moniteurs organisent l'accueil. Pour la sécurité de candidats, lors de ces journées découvertes, ils seront couverts par l'assurance du club. Vous pouvez trouver la liste des activités proposées par énéoSport sur simple demande à Énéo ou en surfant sur le site www.eneo.be (choisir Brabant wallon, rubrique "actualités").



Une occasion unique, à ne pas rater, de trouver le sport ad hoc, dans une ambiance agréable.

Renseignements complémentaires : auprès de Énéo - 067/89.36.90 ou de la quinzaine Aïnergie - www.quinzaineainergie.be - 0800/32.324 - facebook : "quinzaine aïnergie".

ALTÉO

Des transports publics accessibles

Dans le cadre de la semaine de la mobilité, Altéo asbl a lancé sa campagne pour des transports publics de qualité et accessibles à tous, en Wallonie et à Bruxelles. Le Brabant wallon est aussi concerné.



Les membres d'Altéo Brabant wallon ont participé à l'action lancée, ce 17 septembre, sur l'ensemble du territoire wallon et bruxellois. Ils ont montré concrètement aux passants les difficultés que rencontrent les personnes malades et handicapées lorsqu'elles doivent se déplacer. Plus de 200 cartes ont ainsi été distribuées, à l'entrée de la gare de Nivelles. Il s'agit là d'un lieu stratégique permettant de sensibiliser tant les usagers de la SNCB et que ceux des TEC.

Le message d'Altéo peut se résumer comme suit : "La mobilité est essentielle dans notre quotidien. Notre vie sociale, professionnelle et culturelle dépend de la possibilité de nous déplacer aisément. Tout le monde devrait pouvoir emprunter les transports publics quand il le souhaite et de manière autonome." Malheureusement, les personnes malades et handicapées rencontrent encore trop de difficultés à ce niveau : la plupart des bus restent inaccessibles aux personnes moins valides, il est toujours obligatoire pour les personnes à mobilité réduite de s'annoncer 24h à l'avance lorsque elles souhaitent prendre un train... Plus d'infos : Altéo - 067/89.36.80.

Le tennis de table au défi

Le samedi 9 novembre, Altéo Brabant Wallon et Altéo Sport, en partenariat avec la Mutualité chrétienne, la Fédération multisports adaptés (Féma) et l'Adeps, organisent une journée "défi tennis de table". Le "défi tennis de table" consistera en une compétition amicale entre cercles sportifs AltéoSport. Sa particularité ? Être accessible à des personnes ayant un handicap. Les défis sont à la fois individuels et collectifs. Les participants, issus des cercles sportifs, auront l'occasion de se mesurer à des sportifs issus d'autres cercles, en pratiquant ce sport en équipe, goûtant au fair-play et soutien mutuel. La journée permettra également à chaque sportif de se dépasser. La progression est d'ailleurs prise en compte lors de prochaines journées "défis".
Date : le samedi 9 novembre de 9h à 16h30.
Lieu : Centre sportif du Blocry de Louvain-la-Neuve.
Prix : 5 EUR.
Inscriptions des cercles : au 02/246.42.28 - geraldine.berckmans@mc.be
Renseignements complémentaires : Altéo - 067/89.36.80.

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