

AGENDA

Huiles essentielles et fleurs de Bach

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.

Programme :
19h : accueil, accompagné d'un morceau de quiche et d'une soupe bio.
19h30 : présentation théorique et préparation d'une huile de massage et d'un mélange de fleurs de Bach adapté à vos besoins.

Date : jeudi 7 novembre à partir de 19h.
PAF : membres MC : 5 EUR ; non-membres MC : 10 EUR. ; Omnio : 3 EUR.
Lieu : MC Wavre, rue Charles Sambon, 24 à Wavre.
Infos et inscriptions : wavre@mc.be - 010/22.41.64

Matin Malin

Enéo vous invite à un Matin Malin sur le thème "Les transferts de compétences, quel avenir pour les aînés ?", par Patrick Dupriez, président du Parlement wallon.

Suite aux dernières élections fédérales, notre pays a connu une crise politique sans précédent. Conséquence : une 6^{ème} réforme de l'Etat est mise en œuvre avec, au programme, les transferts de certaines compétences vers les communautés et/ou les régions.

Quels impacts pour les aînés ? Doit-on s'attendre à des changements ? Quel avenir pour la politique du 3^{ème} âge en Région Wallonne ? Autant de questions qui seront posées à l'orateur pour lancer le débat.

Date : jeudi 24 octobre.
Lieu : MC Nivelles, 54 bd des Archers, salle Philippe Detienne.
PAF : Gratuit.
Renseignements : Enéo - 067/89.36.90.

FERMETURES DE TOUSSAINT

Mutualité :

Le siège régional et toutes nos agences seront fermées les 1^{er} et 2 novembre. Le Mutubus ne circulera pas du 28 octobre au 1^{er} novembre.

Service social :

Wavre : pas de permanence les 29 et 31 octobre
Court-St-Etienne : pas de permanence le 30 octobre
Perwez : pas de permanence le 30 octobre
Braine-l'Alleud : pas de permanence le 1^{er} novembre
Jodoigne : pas de permanence le 1^{er} novembre

Qualias :

Les magasins Qualias de Nivelles, Court-St-Etienne et Jodoigne seront fermés les 1^{er} et 2 novembre.

Gros plan sur

Solival, une aide aussi pour les + 65 ans

Suite à l'âge, à une chute, à une maladie, vous cherchez des trucs et astuces qui vous aideront au quotidien ? Vous ne savez plus sortir de la baignoire ? Monter quelques marches ? Ou encore vous relever des toilettes ? Ces gestes quotidiens, si souvent accomplis auparavant, deviennent très difficiles, voire impossibles à réaliser. Votre maison est devenue une source d'obstacles. Des solutions existent et l'asbl Solival est là pour vous conseiller !

Agée de 70 ans, Jacqueline vit seule dans sa maison. Elle a déjà chuté à plusieurs reprises et se sent de moins en moins à l'aise lors de ses déplacements. Elle se demande ce qu'elle pourrait mettre en place pour éviter ces chutes répétées. Une ergothérapeute peut se rendre chez Jacqueline gratuitement, sur simple demande, pour évaluer, avec elle, son domicile et les différentes zones "à risques", et pour proposer des conseils concrets, faciles à mettre en place.



José et Lucie ont tous deux 67 ans. Ils ont des difficultés pour enjamber le rebord de la baignoire et pour se relever de la toilette. Ils n'ont pas envie de faire de gros travaux ou de lourds investissements dans leur salle de bain. Ils ont pensé à placer des barres d'appui dans la toilette mais ne sont pas sûrs que cela puisse vraiment les aider. Une ergothérapeute peut se rendre chez José et Lucie pour définir avec eux le matériel pouvant les aider à prendre un bain en toute sécurité. Des essais peuvent se faire gratuitement à leur domicile. L'emplacement idéal des barres d'appui sera évalué chez eux en situation concrète.

Solival est un service-conseil indépendant du secteur commercial, entièrement gratuit et ouvert à tous.

Avec votre collaboration, l'ergothérapeute élabore un dossier personnalisé, tout en respectant votre budget, votre confort et vos choix de vie. Le dossier est enrichi de plans avant/après des pièces à aménager, d'une liste du matériel nécessaire facilitant les achats futurs et éventuellement d'un cahier des charges destiné à aider les professionnels à placer le matériel correctement (barre d'appui, siège de douche, robinetterie...). Le dossier permet aussi d'appuyer une demande pour obtenir une intervention financière auprès de l'Agence Wallonne pour l'Intégration des Personnes Handicapées (AWIPH) pour ceux qui entrent dans les conditions d'octroi.

Ces lieux, non commerciaux, reproduisent à petite échelle les différentes pièces de la maison entièrement adaptées et permettant de visualiser les différentes possibilités d'aménagement.

Venez y tester le matériel ! Les ergothérapeutes vous aideront à choisir le matériel qui correspond le mieux à vos besoins et aussi à établir un cahier des charges précis : hauteur idéale du WC, emplacement des barres d'appui, exhaussement du lit...

Une ergothérapeute près de chez vous
Vous avez une question ? Vous voulez en savoir plus sur les aides techniques ? Vous souhaitez aménager votre salle de bain ? Séverine Flament et Amandine Lefebvre sont les deux ergothérapeutes, engagées spécifiquement pour les personnes de +65 ans et intervenant pour la région du Brabant Wallon. N'hésitez pas à les contacter !

Une visite à domicile

Solival est un service-conseil indépendant du secteur commercial, entièrement gratuit et ouvert à tous.

Sur simple demande, l'ergothérapeute se rend chez vous afin d'évaluer concrètement les différents obstacles que vous y rencontrez au quotidien et d'envisager les solu-

Nos salles d'essai et d'apprentissage

Pour vous aider à déterminer le matériel et les aménagements qui vous conviennent, le service met à votre disposition deux salles d'essais et d'apprentissage situées à Mont-Godinne et à Thuin. Une nouvelle salle d'essai sera très prochainement ouverte à Bruxelles.

Renseignements complémentaires : Solival - 070/22.12.20 - info@solival.be - www.solival.be

Qualias

La santé de vos jambes

La santé des jambes est importante pour la mobilité. Malheureusement, parfois, des problèmes peuvent survenir : varices, jambes lourdes, déficit circulatoire...

Il existe un examen simple et indolore qui permet de vérifier la santé de vos jambes : le test Venoscanner. Il vous donne une idée de la santé des veines de vos jambes. Suite à l'examen, si un problème apparaît, il est utile de consulter son médecin généraliste ou spécialiste afin de faire un diagnostic précis et d'établir un traitement adapté. Ainsi, des mesures préventives ou de thérapie peuvent être prises.

29 octobre de 13h30 à 18h dans leur magasin de Court-St-Etienne. Intéressé-e ? Prenez rendez-vous au 010/61.85.04.

De plus, Qualias vous offre 20% de réduction* sur la gamme thérapeutique des bas Bauerfeind Venotrain dans l'un des magasins ci-dessous :

- QUALIAS Court-St-Etienne, Av des Métallurgistes, 1 - 010/61.85.04
- QUALIAS Jodoigne, Rue de la Bruyère, 5 - 010/86.09.07
- QUALIAS Nivelles, Blvd des Archers, 56 - 067/89.36.81



Qualias vous propose un test Venoscanner GRATUIT.

Qualias vous offre la possibilité de mesurer la qualité de votre système veineux, grâce au test Venoscanner, le

* Offre non cumulable

NOVEMBRE

QUALIAS
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition
Partenaire Mutualité chrétienne

DÈS NOVEMBRE, FAITES DE BEAUX RÊVES GRÂCE À QUALIAS !

Lit électrique 1479€
• relève-buste et relève-jambes
• sommier à lattes bois de 90x200cm
• barrières coulissantes
• poids max. 175 kg
1099€

Matelas ergonomique Sur la gamme de matelas Ergomat
• circulation optimale de l'air
• régulation de l'humidité
• housse lavable
-20%

Prix valides du 01/11 au 30/11/2013, sauf omission ou erreur d'impression

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

Jeunesse & Santé

Vacances hiver 2014

Jeunesse & Santé organise au carnaval et à Pâques, des séjours pour enfants et adolescents entre 7 et 18 ans. Au programme : équitation, multi-animations, ski ou surf.

Carnaval

Équitation à Spa

Pour les 7-10 ans (nés entre 2004 et 2007)

C'est au domaine de Mambaye que seront accueillis les enfants. Les groupes sont constitués en fonction de l'expérience de chacun afin que tout le monde puisse apprendre à son rythme et évoluer dans la pratique équestre. Les animateurs encadreront l'ensemble du séjour avec des activités attractives en journée et soirée.

Dates : du **lundi 3 mars au samedi 8 mars.**
Nombre : 35 participants.
Transport : en car (départ de Bruxelles, Nivelles ou Anderlues).
Prix : 174 EUR - Prix non-membre : 289 EUR.
Inscriptions : J&S Bruxelles 111-115, boulevard Anspach à 1000 Bruxelles - 02/501.58.20 - Fax : 02/501.58.19. secretariat@jsbruxelles.be

Ski à Rokytnice nad Jizerou (Tchéquie)

Spécial 14 ans (être né en 2000)
 Cette région de Tchéquie est devenue le plus vaste domaine skiable des Monts des Géants. La plus belle partie de la région est formée par la crête de STUDENOV LYSA HORA et KOTLE, qui culminent à 1434 mètres. Les jeunes seront accueillis à l'hôtel Junior Roxana d'où les pistes démarrent sur le flanc du Studenov et seront logés dans des chambres de 2 à 6 lits toutes équipées d'une salle de bain privée. Les leçons de ski sont données en français à raison d'environ 4 heures par jour.

Dates : du **samedi 1^{er} mars au samedi 8 mars.**
Nombre : 50 participants.
Transport : en car (départ de Bruxelles, Nivelles ou Anderlues).
Prix : 745 EUR - Prix MC : 495 EUR (avantage pour les membres de la MC).
Inscriptions : J&S Hainaut oriental 40, rue du Douaire à 6150 Anderlues - 071/54.84.02 - js.anderlues@mc.be

Ski à Mariapfarr (Autriche)

Pour les ados 15-18 ans (nés entre 1996 et 1999)
 Mariapfarr se trouve dans le Nord Est du land de Salzbourg. La maison "Carinth" se situe à 10 minutes des pistes les plus proches. Les jeunes logeront dans des chambres de 4 à 6 lits équipées de douches et toilettes.

4 heures de ski par jour en groupe de même niveau et encadré par des moniteurs spécialisés.
Dates : du **vendredi 28 février au samedi 8 mars.**
Nombre : 44 participants.
Transport : en car (A/R de nuit) (départ de Bruxelles, Nivelles ou Anderlues).
Prix : 786 EUR - Prix membre : 711 EUR.
Inscriptions : J&S Bruxelles 111-115, boulevard Anspach à 1000 Bruxelles - 02/501.58.20 - Fax : 02/501.58.19 secretariat@jsbruxelles.be

Pâques

Équitation à Graide (Belgique)

Pour les 9-13 ans (nés entre 2001 et 2005)
 Vivre au rythme des chevaux dans le magnifique manège de Graide. Apprenti cavalier ou expérimenté, tout le monde trouvera son équilibre (dressage, soins, promenades au galop ou au trot...). Par demi-groupe et en fonction de son niveau, chacun a la possibilité de progresser à son rythme. Les enfants bénéficient quotidiennement de 3 heures de temps d'équitation. En dehors de l'équitation, les animateurs proposent diverses activités telles que jeux dans les bois, veillées, chants...

Dates : du **samedi 5 avril au samedi 12 avril.**
Nombre : 30 participants.
Transport : en car (départ de Bruxelles, Nivelles ou Anderlues).
Prix : 381 EUR., prix membre MC : 220 EUR.
Fédération organisatrice : J&S Brabant Wallon 54, boulevard des Archers à 1400 Nivelles - 067/89.36.45 - jsbw@mc.be



Aventure à Spa (Belgique)

Pour les 10-13 ans (nés entre 2001 et 2004)
 Durant ce séjour, chacun participera à une panoplie d'activités sportives et amusantes au cœur d'un vaste domaine : initiation à l'orientation sous forme de jeux et découverte de la nature dans le parc du domaine, visite d'un parc animalier, parcours accro-branches, piscine, ... Le soir venu, diverses animations seront proposées aux enfants (veillées, jeux de coopération, bricolages...)

Date : du **samedi 12 avril au samedi 19 avril.**
Nombre : 30 participants.
Transport : en car (départ de Bruxelles, Nivelles ou Anderlues).
Prix : 323 EUR, prix membre MC 162 EUR.
Fédération organisatrice : J&S Brabant Wallon 54, boulevard des Archers à 1400 Nivelles - 067/89.36.45 - jsbw@mc.be

Mix Anim' à Coxyde (Belgique)

Pour les 7-10 ans (nés entre 2004 et 2007)
 Le Home St-Antoine situé au bord des dunes nous accueille dans un cadre sécurisé. Durant ce séjour, nos animateurs proposeront une panoplie d'activités dynamiques et amusantes au cœur d'un vaste domaine de dunes et de zones de jeux aménagées. Le soir venu, les enfants participeront à des veillées amusantes.

Dates : du **samedi 12 avril au samedi 19 avril.**
Nombre : 40 participants.
Transport : en car (départ de Bruxelles, Nivelles ou Anderlues).
Prix : 302 EUR, prix membre MC 141 EUR.
Inscriptions : J&S Bruxelles 111-115, boulevard Anspach à 1000 Bruxelles - 02/501.58.20 - Fax : 02/501.58.19 secretariat@jsbruxelles.be

Mix Anim' à Spa (Belgique)

Pour les 7-12 ans (nés entre 2002 et 2007)
 Le domaine de Mambaye accueille une nouvelle fois les enfants dans la ferme située au cœur de la nature ardennaise. Les bois et plaines avoisinants seront témoins des fabuleuses activités qui leur seront proposées. C'est dans ce cadre verdoyant qu'ils auront l'occasion de partir à la découverte de la nature et de ses nom-



breux trésors enfouis. Nos animateurs les plongeront dans un monde où l'aventure n'a aucune limite !

Dates : du **samedi 5 avril au samedi 12 avril.**
Nombre : 35 participants.
Transport : en car (départ de Bruxelles, Nivelles ou Anderlues).
Prix : 302 EUR, prix membre MC : 141 EUR.
Inscriptions : J&S Bruxelles 111-115, boulevard Anspach à 1000 Bruxelles - 02/501.58.20 - Fax : 02/501.58.19 secretariat@jsbruxelles.be

Ski à Valmeinier (France)

Spécial 14 ans (être né en 2000)
 Les leçons de ski sont données par petits groupes à raison d'environ 4 heures par jour et encadrées par des moniteurs de l'Ecole française de ski. Les animateurs de J&S organisent chaque soir des animations à thèmes variés. Le centre "Junior", situé dans le village, nous accueille durant cette semaine. Les jeunes logeront dans des chambres de 4 lits équipées de douches.

Dates : du **samedi 5 avril au dimanche 13 avril.**
Nombre : 30 participants.
Transport : en car (départ de Bruxelles, Nivelles ou Anderlues).
Prix : 745 EUR prix membre MC : 495 EUR.
Inscriptions : J&S Brabant Wallon 54, boulevard des Archers à 1400 Nivelles - 067/89.36.45 - jsbw@mc.be

SKI à Valmeinier (France)

Pour jeunes handicapés 14-21 ans (handicap mental et/ou physique léger non-voituré).
 Au sud de la Savoie, Valmeinier offre à ses visiteurs un point de vue splendide sur les sommets environnants des Ecrins et de la Vanoise.

Le centre "Junior", situé dans le village, accueillera les jeunes durant cette semaine. Sa situation offre une variété de pistes pour les skieurs de tous niveaux.

Dates : du **samedi 5 avril au dimanche 13 avril.**
Nombre : 12 participants.
Transport : en car (départ de Bruxelles, Nivelles ou Anderlues).
Prix : 745 EUR - Prix MC : 495 EUR. Prix réduit de 50% pour les personnes bénéficiant de la franchise sociale.
Inscriptions : J&S Hainaut oriental 40, rue du Douaire à 6150 Anderlues - 071/54.84.02 - js.anderlues@mc.be

Aventures à Camporrobles (Espagne)

Pour les 15-18 ans (nés entre 1996 et 1999)
 Bienvenue à "Multiaventura en Valencia" pour vivre des moments de sensations tels que canyoning, parcours accro-branches, course d'orientation, tyrolienne, tir à l'arc, escalade, paintball et visite culturelle (1 jour).
 Camporrobles est un charmant village situé à proximité de Valence. Près du village se trouve la montagne El Molon qui est devenue un parc archéologique et naturel de 200 hectares que les jeunes auront l'occasion de visiter partiellement.

Dates : du **vendredi 11 avril au 19 avril.**
Nombre : 30 participants.
Transport : en car (départ de Bruxelles, Nivelles ou Anderlues).
Prix : 774 EUR, prix membre MC 699 EUR.
Inscriptions : J&S Brabant Wallon 54, boulevard des Archers à 1400 Nivelles - 067/89.36.45 - jsbw@mc.be

Bon à savoir

Si vous désirez plus d'informations ou recevoir un bulletin d'inscription, vous pouvez téléphoner ou envoyer un courriel à la fédération organisatrice. Vous trouverez aussi sur le site Internet de la Mutualité (www.mc.be) la brochure complète et le bulletin d'inscription. Pour y arriver, il suffit de cliquer sur le logo de J&S en bas de page d'accueil. Inscriptions à partir du 6 novembre.



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