

COOPÉRATION INTERNATIONALE

Partenariat avec la mutualité malienne



La Mutualité chrétienne du Hainaut oriental est engagée dans un partenariat avec le Mali depuis 2002.

Ce partenariat consiste à aider la région de Ségou pour y implanter des mutuelles de santé. En créant des liens de solidarité, les Maliens peuvent ainsi cotiser pour une caisse commune et bénéficier des soins gratuits ou à petit prix en cas de soucis de santé. Le Mali a traversé une grave crise politique et militaire qui a fragilisé l'économie des ménages et des institutions locales. Au lendemain de cette étape difficile, notre soutien est d'autant plus nécessaire. Vous aussi pouvez y contribuer en devenant membre d'honneur de la mutualité malienne.

Cette année, les fonds récoltés seront prioritairement utilisés pour construire un incinérateur de déchets médicaux pour le Centre de santé communautaire de la commune de Kéméni, où une mutuelle dynamique vient de voir le jour. Vous pouvez contribuer au financement de ce projet et d'autres au Mali en payant votre cotisation 2014 (10 euros/an) d'adhésion symbolique à la mutualité malienne. Rendez-vous sur [www.mc.be](http://www.mc.be) et tapez "formulaire Mali" dans le moteur de recherche. Complétez ensuite le formulaire en ligne. Une fois ce formulaire complété, vous recevrez un message précisant le numéro de compte et la communication à mentionner. Vous pouvez aussi nous renvoyer le talon ci-dessous. La solidarité est le fondement de notre mutualité. Cette solidarité n'a pas de frontières. Nous comptons donc sur vous !



En devenant membre de la mutualité malienne, vous recevrez automatiquement "l'Echo des Balanzans", notre semestriel d'informations du public mutualiste belge sur l'évolution de ce partenariat. Si vous souhaitez plus d'informations sur ce projet ou vous y impliquer davantage, contactez [didier.cornet@mc.be](mailto:didier.cornet@mc.be) ou formez le 071/54.85.05.



TALON RÉPONSE

TALON À RENVOYER À LA MC : DIDIER CORNET, 40 RUE DU DOUAIRE À 6150 ANDERLUES • [DIDIER.CORNET@MC.BE](mailto:DIDIER.CORNET@MC.BE) EN REPRENANT LES INFOS DEMANDÉES.

COTISATION MALI 2014

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Rue : \_\_\_\_\_ n° : \_\_\_\_\_  
 CP : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_  
 Tél./GSM : \_\_\_\_\_  
 email : \_\_\_\_\_

Je verse 10 EUR sur le compte BE15 799 5504972 30 de la MC, en mentionnant "Cotisation Mali 2014 + Nom & prénom" en communication.

Vacances Jeunesse & Santé 2014

Les séjours de Carnaval et Pâques

Découvrez le programme pour les 7-18 ans !

En tant que membres de la Mutualité chrétienne cotisant à l'assurance complémentaire, les participants bénéficient d'un tarif préférentiel : un avantage à ne pas manquer !

Séjours Carnaval

Équitation 7-10 ans

(nés entre 2004 et 2007)  
 Spa (Belgique)  
 Du dimanche 2 mars au vendredi 7 mars  
 Prix : 300 EUR. Prix MC : 185 EUR.  
 Organisation : J&S Bruxelles

Ski Spécial 14 ans

(être né en 2000)  
 Rokytnice nad Jizerou (Tchéquie)  
 Du samedi 1<sup>er</sup> mars au samedi 8 mars  
 Prix : 745 EUR. Prix MC : 495 EUR.  
 Organisation : J&S Hainaut oriental

Ski ados 15-18 ans

(nés entre 1996 et 1999)  
 Mariapfarr (Autriche)  
 Du vendredi 28 février au samedi 8 mars  
 Prix : 786 EUR. Prix MC : 711 EUR.  
 Organisation : J&S Bruxelles

Séjours Pâques

Équitation 9-13 ans

(nés entre 2001 et 2005)  
 Graide (Belgique)  
 Du samedi 5 avril au samedi 12 avril  
 Prix : 381 EUR. Prix MC : 220 EUR.  
 Organisation : J&S Brabant Wallon



À bloquer dans votre agenda

Découvrez les services de la Mutualité et les destinations de l'été de Jeunesse & Santé, Altéo et Horizons Mutu lors de notre week-end portes ouvertes des 1<sup>er</sup> et 2 février !



Aventure 10-13 ans

(nés entre 2001 et 2004)  
 Spa (Belgique)  
 Du samedi 12 avril au samedi 19 avril  
 Prix : 323 EUR. Prix MC : 162 EUR.  
 Organisation : J&S Brabant Wallon

Mix Anim' 7-12 ans

(nés entre 2002 et 2007)  
 Spa (Belgique)  
 Du samedi 5 avril au samedi 12 avril  
 Prix : 302 EUR. Prix MC : 141 EUR.  
 Organisation : J&S Bruxelles

Ski spécial 14 ans

(être né en 2000)  
 Valmeinier (France)  
 Du samedi (soir) 5 avril au dimanche (soir) 13 avril  
 Prix : 745 EUR. Prix MC : 495 EUR.  
 Organisation : J&S Brabant Wallon

Ski jeunes handicapés 14-21 ans

Valmeinier (France)  
 Du samedi (soir) 5 avril au dimanche (soir) 13 avril  
 12 participants (handicap mental et/ou physique léger non-voituré)  
 Prix : 745 EUR. Prix MC : 495 EUR.  
 Prix réduit de 50% pour les personnes bénéficiant de la franchise sociale.  
 Organisation : J&S Hainaut oriental

Aventures 15-18 ans

(nés entre 1996 et 1999)  
 Camporrobles (Espagne)  
 Du vendredi 11 avril au samedi 19 avril.  
 Prix : 774 EUR. Prix MC : 699 EUR.  
 Organisation : J&S Brabant Wallon



Les formations à Jeunesse & Santé

Tu as 16 ans ou plus ?

Ouvre la porte de l'animation pour découvrir le monde des plaines et des séjours et vivre de belles aventures entre futurs animateurs ! La formation d'animateurs J&S est organisée sur 2 années et comprend une session théorique et un stage pratique par année. De plus, elle est reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles.



Tu as le choix entre 2 sessions de formation théorique résidentielle :

- > Carnaval du samedi 1<sup>er</sup> au samedi 8 mars
  - > Pâques du samedi 5 au samedi 12 avril
- Lieu de formation : Gouvy (transport organisé en car)  
 Prix : 230 EUR • Prix MC : 180 EUR

Une séance d'information sera prévue à Anderlues le samedi 1<sup>er</sup> février. Le prix demandé ne doit pas être une entrave à ta participation, en cas de difficulté financière n'hésite pas à nous contacter.

JANVIER

EN MANQUE DE LUMIÈRE?

Découvrez la luminette qui vous apporte la lumière du jour même en hiver !

- ✓ Moins de fatigue
- ✓ Plus d'énergie
- ✓ Plus de vitalité
- ✓ Moins de stress
- ✓ ...

\* Prix fixe au 1<sup>er</sup> janvier 2014, sauf omission ou erreur d'impression.

NEW !

219€ LUMINETTE (lunettes de luminothérapie)

QUALIAS  
 Bandagiste - Orthopéde - Optique - Audition  
 (Fédération Belge de la Lampe)

Toujours un Qualias près de chez vous :

- ANDERLUES : Route de Mons, 23/3 • 071/54 83 95
- CHARLEROI : Bd Tirolo, 20 • 071/30 27 72
- COURCELLES : Rue Ph. Monnoyer, 35 • 071/46 81 51
- GILLY : Ch. de Fleurus, 20 • 071/41 57 70
- LA LOUVIÈRE : Rue Sylvain Guyaux, 39 • 064/22 25 60
- MONTIGNY : Rue de Gozée, 659 • 071/51 90 00
- SOIGNIES : Rue de Mons, 16 • 067/64 58 26

Bientôt la pension

## Quelle vie après le travail ?



La Mutualité chrétienne et Énéo vous proposent de participer à des séances de préparation à la pension dans votre région.

**Fin novembre**, vous étiez près de 70 personnes à suivre les trois soirées d'information sur les pensions. L'objectif de ces rendez-vous était de présenter toutes les questions relatives au droit, aux démarches à suivre, au calcul, au paiement, aux retenues, etc. que vous soyez fonctionnaire, salarié(e) ou indépendant(e). Toute cette matière, vaste et complexe, a été exposée de façon claire et ponctuée d'exemples concrets avant de céder la parole à l'assemblée pour des questions plus personnelles.

*"J'ai travaillé de nombreuses années à mi-temps, comment ma pension sera-t-elle calculée ?"*

*"J'ai été mariée pendant 40 ans, mais maintenant je vais divorcer, quelles sont les conséquences ?"*

Chaque cas est évidemment presque particulier. Pour obtenir des réponses

à vos questions, contactez le Service Pension si vous souhaitez :

- être informé de vos droits en matière de pensions, de GRAPA et d'autres allocations destinées aux aînés ;
- être aidé à constituer et à suivre votre dossier ;
- être représenté et défendu devant le tribunal du travail ;
- établir un calcul prévisionnel de votre future pension ;
- ...

Plus d'infos au 071/54.84.28

### Une deuxième vie commence

En plus de ces questions administratives fondamentales, la MC et Énéo vous invitent à prendre un temps de réflexion pour aborder d'autres questions tout aussi importantes. Un temps que vous pouvez vous offrir pour faire le point et par-

tager vos ressentis sur les changements à venir dans votre vie. Ce cycle s'articulera autour de 4 thèmes principaux :

- Ressources et finances
- Santé et bien-être
- Projets en mouvement
- Vie affective

Ces thématiques seront plus ou moins développées selon les attentes du groupe, un programme co-construit avec vous, avec des témoignages et/ou des intervenants.

**Dates : 8 mars, 22 mars, 12 avril, 10 mai et 14 juin** (chaque fois un samedi matin de 9h à 12h)

**Lieu :** MC, 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues

**Prix :** Cycle gratuit.

Infos et inscription indispensables : 071/54.84.10 • caroline.elias@mc.be

énéoSport Thudinie



## Un nouveau club Viactive à Thuin

Dès janvier, énéoSport vous propose une nouvelle activité physique tout en douceur pour les + 50 ans.

**Viative** est un programme d'activité physique très doux. Il permet aux aînés de conserver et de pérenniser au maximum leur autonomie par l'exécution de mouvements simples, faciles d'exécution et ne nécessitant pas de tenue vestimentaire spécifique. Le port de bonnes chaussures plates, souples, confortables, maintenant bien le pied est toutefois indispensable.

**Bougez, ça fait un bien fou !**

Chacun travaille selon ses possibilités physiques, sans jamais dépasser ses limites. Les séances sont animées par des bénévoles formés par énéoSport et se déroulent dans une ambiance sympa et musicale. Si vous avez envie de vous divertir, de sortir de chez vous, de vous amuser en groupe en toute convivialité sous la conduite de seniors bénévoles formés par énéoSport, il vous

suffit de participer à la première séance qui en plus est gratuite !

**Dates :** à partir du **mardi 7 janvier** de 14h30 à 15h30 ensuite tous les mardis après-midi

**Lieu :** salle omnisports du hall polyvalent, 124 drève des Alliés à 6530 Thuin

Inscriptions : 071/54.84.01 • chantal.daem@mc.be  
Infos : Lizzy Vreven au 071/51.93.47

Bon à savoir

## "J'arrête le 1<sup>er</sup> janvier !"

**Cette année**, vous souhaitez vraiment prendre une bonne résolution ? Arrêter le tabac est un challenge souvent difficile à atteindre. Se faire aider par un professionnel augmente vos chances d'y arriver. Le saviez-vous ? Et vous pouvez bénéficier d'un petit coup de pouce supplémentaire : un remboursement pouvant aller jusqu'à 170 euros (voire 240 euros en cas de grossesse) des consultations d'aide au sevrage tabagique auprès d'un tabacologue reconnu.

**Dans le cadre du Plan Cancer** à l'initiative du SPF Santé publique, les consultations d'aide à l'arrêt tabagique auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu.

logue reconnu donnent droit à un remboursement partiel. Depuis quelques années, les personnes qui décident d'arrêter de fumer bénéficient d'une intervention pour 8 séances de soutien au sevrage tabagique.

L'intervention s'élève à :

- 30 euros pour la première séance ;
- 20 euros pour les 7 séances suivantes ;
- 30 euros pour les 8 séances en cas de grossesse.

La première séance ne peut être remboursée qu'une seule fois par période de deux années civiles. Les 7 séances suivantes doivent avoir lieu sur deux années civiles. Cette intervention peut

donc aller de 170 à 240 euros pour un maximum de 8 séances. Rendez-vous sur [www.mc.be](http://www.mc.be), dans la rubrique "Mes avantages" pour plus d'infos (grossesse sans tabac, brochure à télécharger "Tabac. Et si j'arrêtais ?"...) .

Pour connaître la liste des tabacologues reconnus dans votre région, contactez gratuitement la ligne Tabac-stop au 0800 111 00.



Mouvement

## Solitaire ou solidaire ?

**A l'occasion des 50 ans de l'assurance soins de santé et indemnités**, le personnel d'Alteo et de la MC accompagnés de volontaires ont mené une action dans une douzaine d'agences ce 6 décembre dernier. Cette campagne de sensibilisation proposait un petit jeu mettant en scène Henry et Henriette et visait à souligner l'importance et les avan-

tages à maintenir un système solidaire. Les affiliés présents ont reçu un porte-clés mousqueton symbolique. Un petit questionnaire-concours leur était aussi proposé. Nombreux ont tenté leur chance pour remporter le séjour mis en jeu. Le sort a désigné Mr Raymond Givron de Frasnes-les-Gosselies qui partira à Saint-Moritz en juin prochain.

### Jeu à télécharger

Vous voulez en savoir plus, vous êtes enseignant, animateur ? Téléchargez le jeu complet et sa notice pédagogique sur [www.alteoasbl.be](http://www.alteoasbl.be). Aussi à lire dans ce même numéro : "Les 50 ans de l'ASSI : comment faire des choix solidaires ?" en pages 8 et 9.

ÇA SE PASSE

## Maladie de Huntington : après-midi d'échanges et de rencontres

La maladie de Huntington est une maladie neurologique, à évolution progressive, liée à la détérioration de certaines cellules du cerveau. Elle touche une personne sur 10.000. La Ligue Huntington francophone belge asbl (LHFB) vous propose un après-midi de rencontres, d'échanges et d'informations dans le Hainaut. La séance est ouverte à toute personne concernée de près ou de loin par cette maladie. Ces moments de rencontre ont lieu le 2<sup>e</sup> lundi de chaque mois et sont gratuits. Il vous est demandé de bien vouloir signaler votre présence auprès de la LHFB !

Date : le lundi 13 janvier de 14 à 16h

Lieu : au local "Faim et Froid", Relais du Ravel, 104 rue de la Station à 6060 Gilly

Infos : 04/225.87.33 ou 0492/84.94.00 • [info@huntington.be](mailto:info@huntington.be) • [www.huntington.be](http://www.huntington.be)

INFOS MUTUALITÉ

## Horaire pendant les vacances de fin d'année

Toutes nos agences et le siège régional seront fermés

- les 24 (après-midi), 25 et 26 décembre
- les 31 décembre (après-midi), 1<sup>er</sup> et 2 janvier

En dehors de ces dates, seules les agences de la mutualité et les permanences du service social ci-dessous seront ouvertes aux horaires habituels :

### >> Agence de mutualité

Anderlues	40 rue du Douaire	071/54.85.48
Charleroi	161 bd Tirou	071/20.26.26
Chimay	38 Grand'Rue	060/21.26.03
La Louvière	2 rue du Marché	064/23.64.11
Lobbes	17 rue de la Station	071/54.83.70
Soignies	16 rue de Mons	067/34.19.40

### >> Permanence du service social

Charleroi	161 bd Tirou	071/20.26.13
La Louvière	2 rue du Marché	064/23.64.17
Lobbes	17 rue de la Station	071/54.83.73

### >> Fermetures supplémentaires

- Fermeture les 23, 27, 30 décembre et 3 janvier : Beaumont, Binche, Châtelet, Courcelles, Frasnes-Lez-Gosselies, Marcinelle et Nalinnes
- Fermeture les 24, 27, 31 décembre et 3 janvier : Braine-Le-Comte
- Fermeture les 24, 27, 31 décembre et 3 janvier après-midi : Fleurus
- Fermeture les 27 décembre et 3 janvier : Gilly, Gosselies, Jumet et Lobbes
- Fermeture du 23 décembre au 3 janvier inclus : Chapelle-Lez-Herlainmont, Châtelaineau, Ecaussines, Erquelinnes, Estinnes-au-Mont, Farciennes, Fontaine l'Évêque, Froidchapelle, Houdeng, Le Roeulx, Manage, Marchienne, Momignies, Montignies-sur-Sambre, Montigny-Le-Tilleul, Morlanwelz, Pont-à-Celles, Roselies, Seneffe, Sivry, Strépy-Bracquegnies et Thuin.

Le courrier déposé dans toutes nos permanences ainsi que dans nos boîtes aux lettres sera relevé et traité régulièrement. Vous pouvez également nous contacter au 0800/10 9 8 7

### Vous disposez d'un accès Internet ?

Surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be) et cliquez sur "Mon dossier" pour consulter votre dossier personnel, vos paiements et vos remboursements quand cela vous arrange.

Mutualité chrétienne Hainaut Oriental  
40 Rue du Douaire à 6150 Anderlues  
Éditeur responsable : Jean Michel Namurois  
Fax : 071/548.550  
e-mail : [anderlues@mc.be](mailto:anderlues@mc.be)

**Tél. 071 548 548**

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