

MOC

Un calendrier 2014 pour s'interroger sur les enjeux européens !

Le Groupe d'action locale (GAL) du MOC de Braine-l'Alleud-Waterloo a réalisé un calendrier 2014 qui se veut didactique. A la veille des élections (aussi européennes) l'idée était d'explorer comment l'Europe intervient dans notre quotidien. Chaque mois un angle différent : de l'alimentation au fonctionnement de l'Europe en passant par l'Europe de nos rêves, le groupe a tenté de poser quelques balises.

Si vous souhaitez en savoir plus, obtenir un calendrier (50 euros-cents), nous rejoindre... vous pouvez contacter Danielle Laforêt au 02/384.21.92

FERMETURES DE NOËL

Toutes nos agences et le siège régional (54 bd des Archers à Nivelles) seront fermés le 24 décembre après-midi, les 25 et 26 décembre ainsi que les 31 décembre après-midi, les 1^{er} et 2 janvier.

>> Mutualité

- Tubize :** pas de permanence du 24 au 27 décembre
- Rixensart :** pas de permanence du 23 au 27 décembre
- Jodoigne :** pas de permanence du 30 décembre au 3 janvier
- Perwez :** pas de permanence le 3 janvier
- Wavre :** pas de permanence le 3 janvier

Le Mutubus ne circulera pas du 23 décembre au 3 janvier inclus

>> Service pension

Le service Pensions sera fermé du lundi 23 décembre au vendredi 3 janvier. Durant cette période les permanences "pensions" de Nivelles (les mardis après-midi et les jeudis matin) sont donc supprimées.

>> Service social

- Wavre :** pas de permanence le 31 décembre
- Jodoigne :** pas de permanence le 27 décembre et le 3 janvier
- Waterloo :** pas de permanence le 23 décembre
- Louvain-la-Neuve :** pas de permanence les 23 et 30 décembre
- Braine-l'Alleud :** pas de permanence le 27 décembre

>> Qualias

Les trois magasins Qualias (Court-St-Etienne, Nivelles et Jodoigne) seront fermés le 24 décembre après-midi, les 25, 26 décembre ainsi que les 31 décembre après-midi, les 1^{er} et 2 janvier. Le magasin de Jodoigne sera aussi fermé le vendredi 27 décembre.

BOÎTE AUX LETTRES

La boîte aux lettres d'Hamme Mille est à présent placée sur le mur de l'ancienne maison Communale de Hamme-Mille, rue Auguste Goemans.

Le dossier médical global

Un meilleur suivi de vos soins et des avantages financiers !

Le dossier médical global (DMG), véritable historique de votre santé, rassemble toutes les informations médicales vous concernant et permet ainsi à votre médecin généraliste de suivre pas à pas l'évolution de votre santé.

Vos analyses médicales, hospitalisations, vaccinations et autres consultations de médecins spécialistes seront rassemblées par lui.

Par ailleurs, le DMG permet de réduire vos quotes-parts personnelles lorsque vous consultez votre médecin généraliste. Il diminue de 30% le montant du ticket modérateur (1) payé pour une consultation au cabinet de votre médecin traitant, et d'un euro pour une visite à domicile.

Pour les personnes reconnues malades chroniques ou âgées de 75 ans et plus, la réduction de 30% s'applique aussi lors des visites à domicile.

Les autres avantages du DMG

En plus des remboursements majorés expliqués ci-dessus, le DMG offre une série d'autres avantages. Jugez plutôt :

- 2 euros de réduction pour les affiliés BIM et 5 euros de réduction pour les affiliés ordinaires pour une consultation chez un médecin spécialiste prescrite par votre médecin traitant (une fois par an et par spécialité) ;
- Remboursement intégral du supplément demandé pour les consultations entre 18h et 21h ;
- Une fois par an, remboursement intégral d'une consultation de pré-évaluation (à partir de 45 ans).

En 2014 : soins 100% remboursés pour les 0-18 ans grâce au DMG !

Soins 100% remboursés pour les moins de 18 ans grâce au DMG !

Soins 100% remboursés pour les moins de 18 ans grâce au DMG ! Dès le 1^{er} janvier, les soins médicaux et paramédicaux pour les enfants jusqu'à 18 ans seront remboursés à 100% chez tous les prestataires de soins conventionnés (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes). Ce nouvel avantage est offert par la Mutualité chrétienne dans le cadre de son assurance complémentaire à condition que l'enfant soit affilié à la MC et dispose d'un dossier médical global (DMG). Une très bonne raison d'ouvrir, d'ores et déjà, un DMG pour vos enfants âgés de moins de 18 ans. Parlez-en à votre médecin de famille dès votre prochaine consultation chez lui ! Vous ferez de substantielles économies et gagnerez en qualité dans la prise en charge de la santé de vos enfants.

Pour plus d'infos, contactez votre conseiller mutualiste, appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur www.mc.be/dmg

Comment faire ?

Demandez l'ouverture de votre dossier médical global à votre médecin traitant. Il vous en coûtera 29,57 euros intégralement remboursés par la mutualité. Si vous êtes inscrit(e) dans une maison médicale, l'ouverture et la prolongation annuelle d'un DMG se font automatiquement. Vous ne devez alors vous charger d'aucune formalité.

Bon à savoir

Pour bénéficier de la réduction, vous devez vous rendre chez le médecin généraliste auprès duquel vous avez fait la demande de DMG. Si vous consultez un autre médecin généraliste,



vous serez bien sûr remboursé par l'assurance obligatoire mais sans la réduction "DMG" supplémentaire. Si vous souhaitez que ce soit ce médecin qui, dorénavant, gère votre DMG, c'est possible, mais il faudra attendre le 1^{er} janvier de l'année suivante.

Etudiants

Les ateliers du blocus

Afin d'aider les étudiants universitaires ou des écoles supérieures à mieux vivre leur premier blocus, J&S et Infor Santé collaborent aux ateliers du blocus sur le site de l'UCL.

Ceux qui sont passés par là le savent, les périodes de blocus et d'examens universitaires sont des moments souvent difficiles à vivre, de grands stress, de manque de sommeil... C'est pourquoi plusieurs partenaires ont mis sur pied les ateliers du blocus.

Pour les étudiants en premier BAC

Destinées aux étudiants de premier BAC et sur base volontaire, l'objectif de ces animations est de soutenir l'étudiant durant son blocus en lui donnant quelques balises utiles d'hygiène de vie. Il s'agit aussi de renforcer sa confiance en lui, l'aider à aborder le blocus avec moins de stress afin de vivre un blocus le plus efficace et le plus serein possible. Le blocus est un moment intense, exigeant, mais pas un drame.

Différents thèmes sont abordés pendant ces ateliers : le stress, l'organisation et la méthode de travail, la mémorisation, la gestion du temps, le lieu d'étude, le sommeil, l'alimentation, les médicaments et les complé-

ments alimentaires, le soutien moral...

Comment cela se passe ?

Les questions principales concernant la santé et la gestion du temps durant le blocus sont abordées en petits groupes d'environ 30 étudiants lors d'un échange. Cette interaction en petits groupes favorise le sentiment de confiance et la libre expression. Trois personnes ressources sont présentes, l'une pour les aspects santé, l'autre pour les questions liées à l'organisation du temps et des méthodes d'étude (quelques principes de base), ainsi qu'un étudiant des années supérieures (Supportkot). D'une durée d'une heure trente, l'atelier se déroule au milieu du premier quadrimestre. Durant cet automne, 800 étudiants ont participé ou vont participer aux différents ateliers du blocus (UCL, ENCBW, EPHEC).

Starting blocus

L'ASBL Jeunesse & Santé et la Mutualité chrétienne diffusent un kit "Starting Blocus" comme un compagnon de blocus idéal pour les étudiants de

première année en baccalauréat. Planning d'étude, livret "Ta bloque, mode d'emploi", post-it@, carton à accrocher à la porte avec les inscriptions "Je bloque" ou "Je débloque"... sont autant d'outils disponibles dans le kit. Les étudiants en baccalauréat et masters qui souhaitent avoir plus d'informations concernant ce kit peuvent surfer sur le site www.startingbloque.be. Il propose des recommandations à garder en tête la veille de ses examens, un espace détente avec des idées recettes faciles, une série de liens sur la bloque, la possibilité d'envoyer un e-mail d'encouragement à ses amis, mais aussi des conseils pour bien négocier l'arrivée des résultats. Les ateliers du blocus sont un projet réalisé par l'ASBL Univers Santé avec la collaboration de l'Équipe santé du Service d'aide de l'UCL, le Supportkot, Jeunesse & Santé et le service Infor Santé de la Mutualité chrétienne du BW.

Informations complémentaires : Jeunesse et Santé, Tanguy Rolin au 067/89.36.46 • www.startingbloque.be

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 trac au 1^{er} janvier 2014, sauf omission ou erreur d'impression.

NEW !

219€*
LUMINETTE
(lunettes de luminothérapie)

QUALIAS
Baudagisterie - Orthopédie - Optique - Audition
Fédération Mutualité chrétienne

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

Vous tombez malade ? Dites-le vite à votre mutualité.

L'incapacité de travail, c'est une grippe, un tour de reins, une jambe cassée... Bref, pour raison médicale, vous êtes incapable d'aller travailler ou de remplir vos obligations en matière de chômage. Sous certaines conditions, votre mutualité vous versera un revenu de remplacement, appelé aussi indemnité de maladie.

En cas de maladie, vous devez, d'une part, prévenir votre employeur (ou l'Onem), d'autre part en informer votre mutualité en lui remettant votre certificat médical très rapidement : vous avez 48 heures ! Cette attestation d'incapacité de travail, aussi appelée "formulaire confidentiel", est un document officiel très important qui nous permet de calculer à partir de quel moment vous serez indemnisé. Il doit être remis par la poste, le cachet postal faisant foi. Vous pouvez aussi le déposer directement contre accusé de réception au siège central de la Mutualité, 54 bd des Archers à Nivelles. Il ne faut surtout pas le déposer dans notre réseau de boîtes aux lettres, ni nous fournir une photocopie. Seul le certificat original, dont toutes les rubriques doivent être complétées, est considéré comme valable.

Feuille de renseignements

Dès réception de votre certificat médical, la mutualité vous envoie une feuille de renseignements. Vous devez la compléter et la transmettre à la mutualité. Votre employeur ou votre organisme de paiement du chômage



est aussi contacté par la mutualité afin de lui demander les données salariales nécessaires pour pouvoir déterminer le montant de vos indemnités en cas d'incapacité de travail.

Cette feuille de renseignements sert à calculer le montant de vos indemnités. Renvoyez-la rapidement ! Dès réception de votre certificat, le médecin-conseil peut vous convoquer à tout moment pour un examen

Votre certificat médical : à renvoyer à la mutualité dans les 48h.

médical. Munissez-vous alors de tous les documents médicaux en rapport avec votre incapacité de travail dont vous disposez. Une absence non-justifiée entraîne une suspension du paiement de vos indemnités.

Pendant la première année d'incapacité de travail, le patient est amené à rencontrer son médecin-conseil à plusieurs reprises. Ensemble, ils éclaircissent la situation médicale, resituée dans un contexte global de travail. A l'issue de chaque consultation, le médecin-conseil décide de poursuivre (ou non) la reconnaissance de l'incapacité de travail.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à prendre contact avec votre conseiller mutualiste.

Bon à savoir

Que se passe-t-il si je transmets mon certificat trop tard ? Comment s'organise la reprise de mes activités ? Ai-je droit à des indemnités en tant qu'indépendant ? Mon incapacité est la conséquence d'un accident ou d'une maladie professionnelle...

Vous trouverez toutes les réponses à ces questions dans le guide pratique "L'incapacité de travail", disponible gratuitement dans votre point de contact ou téléchargeable sur www.mc.be

Info mutualité

Calendrier de paiement

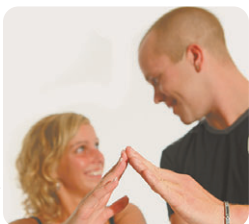
Voici les dates de paiement d'incapacité et d'indemnités pour les mois de janvier, février et mars.

Les dates reprises ci-dessus sont les dates de départ des paiements.

Suivant les banques, il faut compter 1 à 3 jours ouvrables pour que l'argent apparaisse sur votre compte.

Indemnités d'incapacité primaire "régime général"	
PÉRIODES	DATE DE DÉPART DU PAIEMENT
Paiement du 1 ^{er} au 14 janvier	20 janvier
Paiement du 15 au 31 janvier	3 février
Paiement du 1 ^{er} au 14 février	20 février
Paiement du 15 au 28 février	3 mars
Paiement du 1 ^{er} au 14 mars	20 mars
Paiement du 15 au 30 mars	3 avril

Indemnités primaire et invalidité "régime indépendants"	
PÉRIODES	DATE DE DÉPART DU PAIEMENT
Janvier	28 janvier
Février	25 février
Mars	26 mars



JEUNESSE & SANTÉ

Vacances hiver 2014

Le plein d'activités pour enfants et adolescents de 7 à 21 ans.

- >> Carnaval**
SPA - équitation - du 1^{er} au 8 mars.
Enfants de 7 à 10 ans (nés entre 2004 et 2007).
Le cheval n'aura plus aucun secret pour vos enfants!
TCHEQUIE - ski - du 1^{er} au 8 mars.
Enfants de 14 ans (nés en 2000).
Une nouvelle destination qui en ravira plus d'un !
AUTRICHE - ski - du 28 février au 8 mars.
Adolescents de 15 à 18 ans (nés entre 1996 et 1999).
8 jours de ski en folie !



- >> Pâques**
GRAIDE - équitation - du 5 au 12 avril.
Enfants de 9 à 13 ans (nés entre 2001 et 2005).
Une semaine inoubliable dans un magnifique manège !
SPA - aventure - du 12 au 19 avril.
Enfants de 10 à 13 ans (nés entre 2001 et 2004).
Une panoplie d'activités sportives et amusantes : parcours accrobranches, piscine, jeux de coopération...
COXYDE - mix anim' - du 12 au 19 avril.
Enfants de 7 à 10 ans (nés entre 2004 et 2007).
La mer du Nord comme ils ne l'ont jamais vue !
SPA - mix anim' - du 5 au 12 avril.
Enfants de 7 à 12 ans (nés entre 2002 et 2007).
Un séjour où l'aventure n'a aucune limite !
VALMEINIER - ski - du 5 au 13 avril.
Enfants de 14 ans (nés en 2000).
Neige + plaisir de la glisse = vacances réussies !
VALMEINIER - ski - du 5 au 13 avril.
Jeunes moins valides de 14 à 21 ans.
Un séjour extraordinaire pour des jeunes qui le sont autant !
ESPAGNE - sports et aventure - du 11 au 19 avril.
Adolescents de 15 à 18 ans (nés entre 1996 et 1999).
Des sensations en perspective : canyoning, tyrolienne, tir à l'arc, paintball...

Offre complète des séjours de Jeunesse & Santé : 067/89.36.45 • www.mc.be en cliquant sur le logo de J&S (lien en bas de page).

AMI

Solitaire ou solidaire ? J'ai choisi !

2013 marque l'anniversaire des 50 ans de la loi sur l'assurance soins de santé et indemnités. Altéo et la Mutualité chrétienne s'unissent pour marquer cet anniversaire et faire mieux connaître au grand public l'avancée qu'a représentée l'adoption de cette loi pour toute la population. Pour Altéo et la Mutualité chrétienne, c'est la solidarité inscrite dans la loi qui la rend efficace et qui permet à tous de faire face aux aléas de la vie.

Concrètement, Altéo est allé à la rencontre du public dans différentes villes et villages de Wallonie et de Bruxelles. Différentes actions ont été prévues durant le mois de décembre dans les salles d'attente de Tubize et de Louvain-la-Neuve. Altéo y a offert du café, du jus et de l'eau pour fêter cet anniversaire et sensibiliser le public en distribuant un mousqueton aux membres présents.

>> Un mousqueton, pourquoi ?
C'est un objet-symbole, une image. On s'y accroche, se solidarise, se sécurise. L'alpiniste qui l'utilise est en sécurité, rassuré de pouvoir franchir des passages difficiles sans tomber dans le vide. Il est soutenu par ses comparses qui l'aident à passer ce cap.

Renseignements : Altéo • 067/89.36.80

Mutualité chrétienne Brabant Wallon
54 Bd des Archers à 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