

VOTRE SANTÉ

Votre vue est précieuse, protégez-la du soleil !

/// L'été est à nos portes : le moment est revenu de profiter des longues journées ensoleillées... avec modération, bien sûr ! Tout le monde sait qu'il faut protéger sa peau contre les rayons nocifs du soleil. Mais nos yeux sont tout aussi fragiles. Il est primordial d'en prendre soin en optant pour des montures solaires adaptées et de bonne qualité...

Protégez vos yeux

Les conséquences des rayons UV sur des yeux non protégés sont multiples et peuvent entraîner des anomalies ophtalmiques comme la cataracte, la DMLA, une ophtalmie ou beaucoup plus exceptionnellement, une tumeur maligne de l'œil. Il est donc très important de se protéger les yeux en portant des lunettes de soleil de qualité, et ce dès le plus jeune âge. En effet, les yeux des enfants n'ont aucune protection naturelle contre les risques de lésions oculaires causées par les UV. Ils doivent donc impérativement porter des lunettes solaires filtrantes catégorisées lorsqu'ils sont au bord de l'eau, assis dans l'herbe, sous un parasol ou dans leur poussette.

Investissez dans la qualité

Moins coûteuses, les lunettes "gadgets" vendues en grande surfaces, sur les marchés... n'offrent aucune protection. Pour une protection optimale, investissez dans des lunettes de qualité disponibles chez les opticiens (protection UV 100%, lunettes enveloppantes, verres adaptés à l'activité...). Celles-ci respectent les normes de qualité et de protection, peuvent être polarisées, photochromiques (foncent ou s'éclaircissent suivant l'intensité du soleil) et dotées d'une protection contre la lumière bleue ou d'un traitement antireflet.

**Demandez conseil à nos opticiens chez Qualias optique (voir adresses et contacts dans la promo ci-dessous).**

**Plein soleil !**  
 Une monture + deux verres solaires correcteurs

- > adulte 70€
- > enfant 50€

Deux verres solaires correcteurs 45€  
 Deux verres solaires progressifs 145€

**QUALIAS Charleroi**  
 Blvd Tirou 165  
 Tél. 071 30 40 00

**QUALIAS La Louvière**  
 Rue S. Guyaux 39  
 Tél. 064 22 24 30

**QUALIAS Soignies**  
 Rue de Mons 16  
 Tél. 067 67 09 86

Offres valables\* jusqu'au 31 juillet 2014 dans nos 3 magasins Qualias Optique

\* Dans les conditions de stocks +/-4,00 de sphère et de 0 à +2,00 en cylindre

**-20% sur les solaires de marque** (sauf dernière collection)

ET TOUJOURS LA POSSIBILITÉ DE PROTÉGER VOS LUNETTES GRÂCE À NOTRE GARANTIE **OPTIMUM 3** 3 ans de garantie annuité pour vos lunettes

WWW.QUALIAS.BE

Gros plan sur...

Une brocante pas comme les autres

Se débarrasser du lustre de tonton Roger qui encombre votre garage, manger un pain saucisse, acheter l'album 23 de Spirou qui manquait à votre collection... c'est venir en aide à la population du Mali, à condition de le faire le dimanche 3 août à Anderlues.

La brocante de la solidarité est de retour pour une septième édition avec comme objectif de battre le bénéfice record de 2011 : 4.000 euros ! Croisons les doigts pour qu'un peu de soleil malien soit de la partie. Ce budget est indispensable pour développer les projets de nos partenaires de la mutualité au Mali. Cela permet par exemple de couvrir le salaire annuel de trois conseillers de mutuelle à Séguou.

Il y a deux ans, le Mali a été secouru par une invasion terroriste et un coup d'état militaire et s'est retrouvé plongé dans un climat d'incertitudes. Avec des conséquences sociales qui ont touché une population déjà très fragilisée. Suite à l'intervention de l'armée française, le Mali a aujourd'hui recouvré la maîtrise de la quasi-totalité de son territoire, et des élections présidentielle et législatives ont remis en selle un gouvernement démocratique.

Devenez scandalement solitaires

Depuis 2002, la Mutualité chrétienne du Hainaut oriental est partenaire avec le Mali pour y développer des mutuelles de santé, plus particulièrement dans la région de Séguou.

Concrètement, le partenariat et développement sur :  
 - l'amélioration de la qualité des soins par l'organisation de formations,  
 - l'aménagement des infrastructures (chauffe-eau solaire, salle d'accouchement, laboratoire d'examens, équipement en mobilier...),  
 - l'amélioration de la santé des mutualistes en luttant par exemple contre le paludisme (distribution de moustiquaires imprégnées d'insecticide...).

Tous les bénéfices serviront à mener les nombreux projets de développement entrepris avec la Mutualité malienne.

**7<sup>EME</sup> BROCANTE DE LA SOLIDARITE**  
 DIMANCHE 3 AOUT 2014  
 ANDERLUES

Parking facile  
 Petit déjeuner solidaire  
 Bar et petite restauration  
 Toilettes + ☀ + soleil garanti !

Réservation 1,50 €/mètre  
 0495/59.70.96 après 16h  
 MCHO.evenement.brocante@mc.be

Adresse du jour :  
 Mutualité chrétienne - Rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues

- l'amélioration de la capacité de cotiser via des activités génératrices de revenus,
- l'ouverture de fonds de micro-crédit accessibles aux mutualistes à des conditions préférentielles,
- le soutien technique et matériel de la structure régionale de l'UTM.

souhaitez vous défaire : ils seront vendus lors de la brocante au bénéfice des projets du comité, en venant chiner lors de la brocante, en n'oubliant pas de consommer au bar et au stand petite restauration.

Tous les bénéfices serviront à mener les nombreux projets de développement entrepris avec la Mutualité malienne. Emplacement à 1,50 euros le mètre courant.

Infos et réservation :  
 0495/59.70.96 •  
 mcho.evenement.brocante@mc.be

Jeunesse & santé

Encore quelques places en séjour et en plaine

Graide

Séjour équitation du 10 au 17 août  
 Pour les enfants de 7 à 10 ans  
 Prix MC 223 EUR, NMC= 384 EUR  
 30 participants - 5 amateurs

Erezée

Séjour "Les arts du cirque" du 7 au 14 août  
 Pour les enfants de 7 à 10 ans  
 Prix MC 185 EUR, NMC= 346 EUR  
 35 participants - 5 amateurs

Les plaines

Du 1<sup>er</sup> au 11 juillet  
 Froidchapelle  
 Ham-sur-Heure  
 Anderlues

Du 14 au 25 juillet

Soignies  
 Sivry  
 Thirimont

Du 28 juillet au 8 août

Chimay  
 Nalinnes

Du 11 au 22 août

Grand-Reng  
 Chimay

Prix MC 5 EUR, NMC= 32,50 EUR, sauf pour la semaine du 1<sup>er</sup> au 4 juillet : MC 4 EUR, NMC 26 EUR.



Jeunesse & santé  
 Organisation de jeunesse partenaire de la MCHO  
 40 rue du Douaire • 6150 Anderlues  
 Tel : 071/54.84.02 • js.anderlues@mc.be  
 www.jeunesseetsante.be

Mutualité chrétienne Hainaut oriental  
 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues  
 Éditeur responsable : Jean-Michel Namurois  
 Fax : 071/54.85.50  
 E-mail : anderlues@mc.be

**Tél. 071/54.85.48**

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

Infos pratiques

# L'horaire d'été de nos agences

Voici les horaires d'ouverture pour les mois de juillet et août. Le numéro 0800/10 9 8 7 est toujours disponible pour répondre à toutes vos questions, pour commander des documents, etc. Enfin, n'hésitez pas à surfer sur notre site [www.mc.be](http://www.mc.be).

<p><b>Anderlues</b> Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h.</p> <p><b>Beaumont</b> Du mardi au jeudi de 9h à 12h.</p> <p><b>Binche</b> Mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi de 9h à 12h30.</p> <p><b>Braine-le-Comte</b> Du mardi au jeudi de 9h à 12h.</p> <p><b>Charleroi</b> Lundi de 9h à 12h30. Du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi de 9h à 12h30.</p> <p><b>Châtelet</b> Mardi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi de 9h à 12h30.</p> <p><b>Chimay</b> Du lundi au vendredi 13h30 à 16h30.</p>	<p><b>Courcelles</b> Mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi de 9h à 12h30.</p> <p><b>Erquennes</b> Mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30.</p> <p><b>Fleurus</b> Lundi de 9h à 12h30. Mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi de 9h à 12h30.</p> <p><b>Frasnes-lez-Gosselies</b> Mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Fermé le vendredi.</p> <p><b>Gilly</b> Lundi de 9h à 12h30. Du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi de 9h à 12h30.</p> <p><b>Gosselies</b> Lundi de 9h à 12h30. Mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30.</p>	<p><b>Jumet</b> Lundi de 9h à 12h30. Mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi de 9h à 12h30.</p> <p><b>La Louvière</b> Lundi de 9h à 12h30. Du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi de 9h à 12h30.</p> <p><b>Lobbes</b> Lundi de 9h à 12h30. Du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi de 9h à 12h30.</p> <p><b>Nalinnes</b> Du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30.</p> <p><b>Seneffe</b> Jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30.</p> <p><b>Soignies</b> Du lundi au vendredi 13h30 à 16h30.</p>
--	--	--

Toutes nos agences seront fermées le lundi 21 juillet et le vendredi 15 août.

CONCOURS

## Laissez-nous votre e-mail

///  
En nous laissant votre adresse e-mail, vous êtes déjà gagnants :  
- vous recevez automatiquement le détail de vos remboursements ou indemnités ;  
- vous recevez la lettre d'info mensuelle ;  
- vous communiquez de façon rapide et efficace pour toute question relative à votre mutualité ;  
- vous êtes informés en primeur d'avantages vous concernant et de certaines actions ciblées dans votre région.

En nous laissant votre adresse e-mail, vous serez aussi peut-être l'heureux gagnant d'une tablette. Connectez-vous sur [www.mc.be/concours128](http://www.mc.be/concours128) et complétez ensuite le formulaire en ligne pour tenter votre chance ! Fin du concours le 31 juillet. Le gagnant sera évidemment informé par mail.



ÇA SE PASSE

## Rencontre grands-parents et petits-enfants

///  
"Marie-Madeleine Marigot, pensionnaire de la maison de repos Les trois soleils, vit dans un repli quasi total. Elle ne parle pas, ou si peu, joue avec des nics-nacs, construit des mots, s'isole. Dans le home voisin vit Cerise, petite orpheline. Étrangement, Marie-Madeleine va lier une amitié très forte avec elle..."

C'est cette amitié que Claire Mathy, écrivaine originaire de Pont-de-Loup, raconte dans son dernier roman *Une cerise pour la veuve Marigot*. La circonscription de Châtelet (Aiseau-Prezles, Châtelet, Gerpinnes) invite les grands-parents et leurs petits-enfants (à partir de 7-8 ans) à la rencontrer et à participer à une animation inédite. Un petit goûter et un cadeau surprise vous seront offerts. Claire Mathy dédicacera ses livres. Entrée gratuite.

Date : le dimanche 21 septembre à 15h  
Lieu : Salle Pouleur, 52 rue des Ecoles à 6280 Acoz  
Infos et inscriptions (pour le 12 septembre) à la permanence de Châtelet au 071/54.83.60

## S'habiller à bon marché pour la bonne cause

///  
La boutique Saint-Vincent de Mont-sur-Marchienne propose, à des prix très bas, des vêtements de seconde main pour hommes, dames et enfants. Vous y trouverez également des chaussures, draps, couvertures... Les ventes sont réalisées au profit de l'œuvre de Saint-Vincent de Paul qui vient en aide à de nombreuses familles démunies de la localité. En juillet, pour les soldes, une remise de 50% est encore accordée sur tous les articles.

La boutique vous ouvre ses portes toute l'année le lundi de 9h à 12h et le jeudi de 14h30 à 17h au 137 avenue Paul Pasture à Mont-sur-Marchienne.

ÇA S'EST PASSÉ

## JCPMF à l'Eau d'Heure

///  
» Succès de foule pour la clôture des sessions de printemps de "Je cours pour ma forme".

Il y avait près de 700 personnes sur le site du barrage de l'Eau d'Heure le dimanche 22 juin dernier pour assister et participer à ce moment festif de promotion de la santé. Depuis quatre ans, la Mutualité chrétienne soutient ce programme qui permet de se remettre en mouvement en douceur. Et la formule fonctionne. Toutes les sessions se déroulent dans un esprit unique, sans compétition, ni recherche de performance. Juste le plaisir de courir, dans une ambiance conviviale, chaleureuse et solidaire. Bravo à celles et ceux qui ont atteint leur objectif de courir 5 ou 10 km. Rendez-vous en septembre pour de nouvelles dates. Pour voir d'autres photos de cette journée, rendez-vous sur [www.facebook.com/Promusport](http://www.facebook.com/Promusport)



## L'horaire d'été du service social

Les permanences du service social conservent leur horaire habituel à Charleroi, La Louvière, Lobbes, Soignies et Chimay. Pour les autres implantations, l'information sera affichée dans chaque permanence. L'horaire adapté sera également consultable sur [www.mc.be](http://www.mc.be) dans la rubrique "points de contact" à partir du 15 juin.

Bon à savoir

# Le DMG, c'est bon pour le portefeuille

Le dossier médical global (DMG) rassemble toutes vos informations médicales. Il est créé et géré par votre médecin généraliste et est intéressant tant pour votre santé que pour votre portefeuille : parlez-en à votre médecin dès votre prochaine visite ou consultation !

- Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, les soins de vos enfants jusqu'à 18 ans sont 100% remboursés chez un prestataire conventionné à condition que l'enfant soit affilié à la MC et dispose d'un DMG.
- Grâce à votre DMG, vous obtenez 30% d'économie chez votre médecin généraliste : sur le coût d'une consultation à 24,48 euros, seuls quatre euros resteront à votre charge (ticket modérateur) au lieu de six euros pour les personnes qui n'ont pas de DMG !
- Vous bénéficiez d'une réduction chez la plupart des spécialistes lorsque vous y êtes envoyé par votre médecin généraliste.

### Aussi bon pour la santé

- Grâce à la centralisation de vos données médicales ou celles de votre enfant, votre médecin peut mieux vous conseiller et organiser la coordination des soins. C'est utile pour tous et particulièrement



en cas de suivi régulier (enfant, maladies chroniques...).

- Dès 45 ans, vous pouvez ouvrir un DMG+ afin que votre médecin assure un réel suivi préventif de votre santé (diabète, cholestérol, cancer...).
- En plus du coût de votre consultation, votre médecin vous demandera 29,98 euros pour l'ouverture de votre DMG. Ces 29,98 euros sont intégralement remboursés par votre mutualité.

### Ouvrir un DMG ? Gratuit et facile !

- Il suffit de le demander à votre médecin généraliste. Parlez-en avec

Infos auprès de votre conseiller mutualiste ou sur [www.mc.be/dmg](http://www.mc.be/dmg)