

MUTUALITÉ

Fermetures d'été

///

>> Toutes nos agences et le siège régional (54 bd des Archers) seront fermés le vendredi 15 août.

Mutualité
WATERLOO : pas de permanence du 18 au 29 août.
COURT-ST-ETIENNE : pas de permanence du 18 au 29 août.
RIXENSART : pas de permanence du 11 au 22 août.
MUTUBUS : pas de permanence du 11 au 29 août.

Service social
COURT-ST-ETIENNE : pas de permanence le 13 août.
LOUVAIN-LA-NEUVE : pas de permanence le 12 août.
PERWEZ : pas de permanence le 13 août.
RIXENSART : pas de permanence les 11 et 25 août.
WAVRE : pas de permanence le 12 août.

IN MEMORIAM

Yvonne Stampe nous a quittés

///

Nous avons le regret de vous annoncer le décès, ce samedi 28 juillet, de madame Yvonne STAMPE. Militante de longue date, elle a été membre du conseil d'administration de la MCBW et conseillère bénévole à Tubize. Jusqu'il y a peu, elle était correspondante mutualiste dans cette localité. Nous présentons nos sincères condoléances à toute sa famille.

VIE FÉMININE

Visa pour l'emploi

///

L'ASBL Mode d'emploi organise, à partir du 8 septembre, une formation de réorientation professionnelle de six mois, gratuite et ouverte à toutes les femmes. Cette formation va accompagner ces femmes vers le chemin de l'autonomie et la confiance en soi, en mettant en place un projet professionnel défini. La formation comprend : la construction de son projet personnel et professionnel, des ateliers de confiance en soi et de communication, des stages de familiarisation en milieu professionnel, un accompagnement individuel et un projet collectif, une initiation à l'informatique et Internet, une remise à niveau en français et en math, des techniques de recherche active d'emploi...

Cette formation est subsidiée par le Forem : les stagiaires reçoivent une prime d'un euro brut par heure de formation ainsi qu'une intervention dans les frais de déplacement et de garde d'enfants.

La formation est de cinq jours par semaine (congé le mercredi après-midi et pause durant les congés scolaires). Deux séances d'information sont prévues :

- Le 27 août à 10h au 3, Pré des Querelles Wavre (dans les locaux de la CSC).
- Le 2 septembre à 10h au 3, Pré des Querelles Wavre (dans les locaux de la CSC).

Informations : Sandrine De Ridder 0496/25.22.58 • Alexandra Walraevens 067/55.25.79 (le matin).

Gros plan sur

Initiations gratuites aux ateliers "Zen attitude"

À la fois utile et potentiellement nuisible, le stress mérite d'être pris au sérieux. En effet, en Belgique, trois travailleurs sur dix souffrent de stress au travail et un sur dix s'est absenté (en moyenne 15 jours) à cause d'un stress trop élevé.

Qui ne s'est jamais senti irrité, démotivé, fatigué ? Il vous arrive d'avoir des difficultés à supporter vos enfants, votre conjoint, vos collègues de travail ? Vous avez l'impression de ne plus arriver à jongler avec les réalités du quotidien ?

La situation peut devenir problématique lorsque le stress perdure, s'amplifie, se répète et s'accumule. C'est ce que l'on appelle le stress chronique. Peuvent alors apparaître des maux à première vue anodins mais qui, à long terme, peuvent causer de réels problèmes : difficultés à s'endormir, tensions musculaires, douleurs, fatigue, angoisse, troubles de l'humeur, troubles digestifs, difficultés à se concentrer, addictions...

Évidemment supprimer la situation stressante reste de loin le meilleur remède, mais ce n'est pas toujours réalisable. À défaut, en prendre conscience et retrouver un équilibre est un premier pas que la Mutualité chrétienne vous invite à faire !

Ainsi, nous avons mis en place, depuis de nombreuses années, des ateliers "Zen attitude" destinés à mieux gérer son stress au quotidien. Trois disciplines sont abordées : le yoga, la sophrologie et le tai chi chuan. Ces ateliers "Zen attitude" sont organisés toutes les semaines, en soirée, de septembre à juin, excepté pendant les périodes de congés scolaires (Toussaint, Noël, Carnaval et Pâques).



© Yu Qing - Fotolia.com

Tai chi chuan
 À Nivelles : le jeudi de 19h15 à 20h15 et de 20h15 à 21h15.

Yoga
 À Nivelles : le jeudi de 16h45 à 17h45 et de 18h à 19h.
 À Braine l'Alleud : le mardi de 17h15 à 18h15 et de 19h45 à 20h45.

Sophrologie
 À Nivelles : le jeudi de 19h15 à 20h15.
 À Braine l'Alleud : le mardi de 18h30 à 19h30.
 À Louvain-la-Neuve : le jeudi de 19h à 20h.
 À Tubize : le jeudi de 19h à 20h.

Bénéficiez des séances d'initiation gratuites

À Braine-l'Alleud le mardi 9 septembre :
 Yoga à 17h15 et à 19h45, sophrologie à 18h30.

À Nivelles, le jeudi 11 septembre :
 Yoga à 17h45, sophrologie à 19h et tai chi chuan à 19h.

À Louvain-la-Neuve, le jeudi 11 septembre :
 Sophrologie à 19h.

À Tubize, le jeudi 11 septembre :
 Sophrologie à 19h.

Inscription obligatoire sur www.mc.be (rubrique actualité) ou par mail à infor.sante.bw@mc.be



© ianreconcept - Fotolia.com

Mutualité

Des remboursements plus rapides

Dès ce mois d'août, la MC Brabant wallon passera à un système de traitement des attestations de soins par scanning (lecture informatisée). Vos consultations médicales pourront ainsi vous être remboursées rapidement.

De votre côté, rien ne change : vous devez toujours nous transmettre les papiers complétés par le médecin pour obtenir un remboursement. Mais les attestations de votre médecin traitant ou d'un spécialiste seront remboursées plus rapidement que d'autres qui demandent encore un traitement manuel ! En effet, le scanning permet une lecture optique de vos attestations de soins et un archivage numérique : c'est simple et rapide.

Uniquement pour les consultations médicales

Pour l'instant, ce système ne vaut que pour les visites médicales simples, que ce soit chez votre généraliste ou chez un spécialiste. C'est-à-dire que le scanning ne s'applique pas encore pour les traitements tels que kiné, logopédie... Ces attestations-là nécessitent une analyse plus poussée et feront

donc l'objet d'un paiement manuel, séparé et différé. Il est ainsi possible que pour des attestations transmises à la même date, vous soyez remboursés en plusieurs temps, car les documents qui peuvent passer par le scanning seront traités plus rapidement. **Ne vous en inquiétez donc pas !**

Vos remboursements à disposition

Pour suivre le détail de vos remboursements, plusieurs options s'offrent à vous :

Il est possible que pour des attestations transmises à la même date, vous soyez remboursés en plusieurs fois.

- Vous pouvez recevoir le détail de vos remboursements directement sur votre boîte mail : il suffit de nous transmettre votre adresse e-mail, si ce n'est pas encore fait !

- Vous pouvez aussi vous inscrire sur la plateforme en ligne Doccle : vous avez ainsi un accès (sé-



curisé par un mot de passe) à tous vos courriers, vos factures et vos détails de remboursement, que vous pouvez archiver et classer à votre guise. Vous avez reçu récemment un courriel à ce sujet.

- Vous n'avez pas Internet ? Pas de souci : vous pouvez vérifier que les paiements sont faits via vos extraits de compte, et demander à votre conseiller mutualiste de vous imprimer un aperçu (trimestriel, annuel, selon les besoins).

Il y a de meilleures solutions pour sortir de voiture !



HANDYBAR
 poignée de sécurité et de soutien
 26,00€

COUSSIN GLISSANT
 pour entrer et sortir facilement
 -20%



Dans nos magasins Qualias à Court-St-Etienne - Jodoigne Nivelles
WWW.QUALIAS.BE



Festival

La MC au Kidzik à Louvain-la-Neuve

La Mutualité chrétienne du BW est partenaire du festival Kidzik et vous offre des places pour les concerts.

Spécificité de ce festival, il est destiné particulièrement aux enfants de moins de 12 ans.

C'est donc réellement un festival typiquement familial, raison pour laquelle la MC est partenaire. Cette année, le Kidzik fête son cinquième anniversaire.

Un programme alléchant

Pendant trois jours, les artistes se succéderont sur les différentes scènes de la Ferme du Biéreau et dans les rues de la ville. Au programme, une quinzaine de concerts aux sonorités jazz, classique, rock-pop...

Le Kidzik, c'est aussi l'occasion pour les artistes en herbe de participer à de nombreux ateliers musicaux et aux diverses animations proposées (jeux en bois, château gonflable, maquillage...).

Découvrez le programme complet des concerts et des différentes animations proposées par le festival en surfant sur le site www.kidzik.be

Eclate-toi, pas tes oreilles!

La Mutualité chrétienne et Jeunesse & santé seront présents sur le site du festival et proposeront aussi plusieurs animations. Ainsi, dans le cadre d'une campagne de promotion de la santé, la MC distribuera des bouchons d'oreille réutilisables. Ceux-ci sont très appréciés lors des concerts pour en atténuer le volume sonore.

Pour les moins de huit ans, des casques antibruit seront aussi disponibles gratuitement sur le stand MC en échange d'une carte d'identité.

Envie d'en savoir plus sur les risques liés à l'exposition prolongée à des volumes sonores importants? Visitez notre mini-site : www.mc.be/eclate-toi.

Des places gratuites pour les concerts

Dans le cadre de son partenariat, la Mutualité chrétienne vous offre 16 X 3 places pour certains concerts



du Kidzik (Léon Accordéon, le Petit Bossu, Ma.Mie Foret...).

Tentez votre chance en participant à notre concours sur www.mc.be (rubrique actualité).

Infos pratiques

Dates : les 23, 24 et 25 août
Lieu : Louvain-la-Neuve, Ferme du Biéreau
Infos et programme : www.kidzik.be



ALTÉO

Séjour spécial bien-être à Figanières, en Provence

Plus que quelques places disponibles ! Au cœur de la Provence, dans un centre calme et tranquille, l'endroit idéal pour se détendre et prendre soin de soi. De véritables vacances grâce à ce séjour bien-être, où vous découvrirez à la fois cette région calme et ensoleillée, et différentes activités afin de vous relaxer.



Vous serez hébergé au centre de vacances "Odesia", dans un cadre calme et relaxant. Les logements, sous forme de petites maisons ou appartements, comprennent une chambre avec deux lits, une salle de bain, une kitchenette et un coin salon. Le centre offre diverses possibilités de détente (promenade, piscine...) et d'amusement (pétanque, bar, salle pour le groupe).

Au programme :

- animations sportives douces et animations de relaxation ;
- animations diverses en soirée ;
- excursion en bateau à Saint-Tropez ;
- visite d'une parfumerie.

Infos pratiques :

Dates : du 20 au 29 septembre
Transport : en car-élévateur (départ et retour à Nivelles).
Prix : membres MC : 950 EUR, non membres MC : 1.100 EUR (supplément single : 150 EUR).

Renseignements et inscriptions auprès d'Altéo au 067/89.36.80 (le matin entre 9h et 12h) • sabine.bedoret@mc.be • Altéo, Sabine Bedoret, 54 boulevard des Archers à 1400 Nivelles (merci de coller une vignette de mutuelle).

CONSEIL

Vacances et incapacité de travail

Vous êtes en incapacité de travail ? Attention, vous devez effectuer certaines démarches vis-à-vis du médecin conseil !

Si vous êtes en incapacité de travail, vous devez prévenir le médecin conseil lorsque vous désirez partir en vacances dans un pays de l'Union européenne.

Si vous vous rendez dans un autre pays, vous devrez obtenir, avant votre départ, l'autorisation du médecin-conseil de votre mutualité.

Pour ce faire, vous pouvez envoyer un mail à brabant.wallon@mc.be, un fax au 067/22.19. 02 ou contacter la mutualité au 067/89.36.36.

Si vous tombez en incapacité de travail durant un séjour à l'étranger et êtes incapable de reprendre le travail le jour prévu, vous devez le signaler à la mutualité qui vous donnera alors la marche à suivre. Vous pourrez, si nécessaire, obtenir le numéro de téléphone de votre mutualité via la Centrale d'alarme Mutas (0032.2/272.09.00).

BON À SAVOIR

De nouveaux horaires

Depuis début juillet, les horaires des permanences mutualistes, du service social et du service pensions ont été adaptés. Découvrez les nouveaux horaires dans la rubrique "points de contact" de notre site www.mc.be.

Votre conseiller tient aussi à votre disposition la carte-horaire de votre agence habituelle. N'hésitez pas à la lui demander.

KIDZIK

LOUVAIN-LA-NEUVE À LA FERME DU BIÉREAU

LE FESTIVAL DE MUSIQUE DES ENFANTS!

23/24/25 AOÛT 2014

WWW.KIDZIK.BE
070 22 15 00

15 CONCERTS
LÉON ACCORDÉON / ICI BABA / ANDRÉ BORBÉ /
LES VACHES AZTÈQUES / RADIO DES BOIS... ET BEAUCOUP D'AUTRES !

15 ATELIERS
ET DE NOMBREUSES ANIMATIONS
DANS LA COUR ET DANS LA VILLE !

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