

AGENDA

Semaine du cœur

///  
Le Centre hospitalier de Nivelles Tubize (CHTN) s'associe à la Semaine du cœur et proposera des animations tout au long de cette semaine. Le service Infor santé, de son côté, y sera présent avec un vélo-presse-fruits.



© Jean-François DUPUIS BELPÈRES

Nivelles

**Lundi 22 septembre** de 14h à 16h : stand diététique (conseils...)  
**Mardi 23 septembre** de 9h à 17h : stand cardio avec dépistages des facteurs de risque (tension, glycémie, rythme cardiaque, cholestérol...); de 10h à 14h: présence du vélo presse-fruit de la MC.  
**Mercredi 24 septembre** de 9h à 17h : stand cardio avec dépistages des facteurs de risque (tension, glycémie, rythme cardiaque, cholestérol...)  
**Jeudi 25 septembre** à 17h : conférence du Dr Jucquois (cardiologue) sur la prévention cardio-vasculaire, sur la diététique et sur l'aspect nutritionnel de cette prévention.  
**Vendredi 26 septembre** de 9h à 15h : stand cardio avec dépistages des facteurs de risque (tension, glycémie, rythme cardiaque, cholestérol...).

Tubize

**Mercredi 24 septembre** de 8h à 17h30 et **jeudi 25 septembre** de 8h à 13h: stand cardio avec dépistages des facteurs de risque (tension, glycémie, rythme cardiaque, cholestérol...)  
Renseignements : 067/88.53.14

Le grand marché transatlantique : une menace pour les peuples d'Europe

///  
Les équipes populaires et le Ciep-MOC vous proposent une conférence-débat : "Le grand marché transatlantique : une menace pour les peuples d'Europe ?" La conférence sera animée par Raoul Marc Jennar, essayiste, docteur en Sciences politiques. Elle sera suivie d'un débat.  
**Date :** le 26 septembre à 20h  
**Lieu :** au Collège Sainte Gertrude, chaussée de Mons à Nivelles  
Renseignements : 067/21 89 91 • 0487/28.24.43

CAP 48

///  
Les Mutualités chrétiennes et socialistes du BW ainsi que l'ASBL Mobilité en Brabant wallon vous invitent à la soirée de lancement de la campagne CAP 48.  
**18h30 :** accueil.  
**19h :** Interventions des représentants des Clairs vallons (Ottignies), des directeurs des Mutualités socialistes et chrétiennes du BW, des responsables de CAP 48 ; présentation d'institutions financées par CAP 48 en 2013.  
**20h :** cocktail dinatoire.  
**Date :** mercredi 17 septembre  
**Lieu :** Les Clairs Vallons, 24 rue de Mont-Saint-Guibert à Ottignies  
**Inscription obligatoire pour le 10 septembre :** Mobilité en Brabant wallon au 010/88.13.13

CONCOURS

Des places pour le spectacle "Chaos"

///  
Dans le cadre de son partenariat avec Antipode, la MC a le plaisir de vous proposer un concours pour gagner 5X2 places pour le spectacle "Chaos" de Mika Myllyaho avec Isabelle Paternotte, Stéphanie Van Vyve et Nathalie Willame. Cerise sur le gâteau, le spectacle sera précédé d'un cocktail dinatoire offert par Antipode, partenaire de la MC.  
**Date :** 1<sup>er</sup> octobre à partir de 19h.  
**Lieu :** Théâtre Jean Vilar à Louvain-la-Neuve  
Infos sur le spectacle : [www.atjv.be](http://www.atjv.be)

À RENVoyer À LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE DU BRABANT WALLON, SERVICE COMMUNICATION, BD DES ARCHERS 54, 1400 NIVELLES.

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Tel : \_\_\_\_\_  
mail : \_\_\_\_\_  
RÉPONDEZ AUX QUESTIONS :  
Dans la pièce, quel est le métier de Sofia ? \_\_\_\_\_  
Quelle est la nationalité de Mika Myllyaho ? \_\_\_\_\_  
Combien de talon-réponse recevrons-nous jusqu'au 18 septembre inclus ? \_\_\_\_\_  
Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Gros plan sur

Le projet Imag'aînés

De façon similaire au racisme ou au sexisme, l'âgisme est une forme de discrimination basée sur l'âge. L'âgisme se manifeste parfois de façon subtile (exclusion, préjugés), mais aussi de façon plus concrète, parfois même par des actions ou des propos violents.

Les représentations des aînés, proposées par les médias, interpelle Énéo, mouvement social des aînés. Tantôt défaitiste et alarmante, associant au vieillissement, la maladie, la décrépitude, la perte d'autonomie; tantôt idéalisée, laissant croire que tous les retraités sont financièrement aisés, ces visions contribuent dangereusement à la création de stéréotypes défavorables aux aînés.

Notre société est plurielle et chaque individu y a sa place.

L'âge, c'est dans la tête, surtout celle des autres !

La fontaine de jouvence n'existe pas, les crèmes "anti-âge" sont un leurre, le vieillissement est un processus naturel qui touche tout le monde. Les publicitaires nous vendent du rêve, nous promettent la jeunesse éternelle, une retraite longue et active mais à quel prix ? Pour tenter de contrer l'âgisme, Énéo a lancé la campagne "Imag'aînés". Celle-ci vise à conscientiser les citoyens en les invitant à déchiffrer les messages, stéréotypes et préjugés véhiculés par les médias, les sociétés commerciales,

les institutions, les hommes politiques et peut-être ceux que vous transmettez personnellement. Notre société est plurielle et chaque individu y a sa place. Faisons en sorte d'y vivre en harmonie et tentons de faire de notre société un monde plus juste où il fait bon vivre ensemble.

**Donnez votre avis !**  
"C'était mieux avant !", "Bah, avec les jeunes d'aujourd'hui...", "Les vieux ça coûte cher !" ... Vous l'avez peut-être déjà dit, entendu, pensé ? Énéo aimerait savoir ce que vous pensez de ces allégations.  
À cette fin, des animateurs du mouvement seront présents dans les Mais-

sons mutualistes de santé pour recueillir vos témoignages et vos réactions.  
GENEVÈVE D'HAENENS

Venez ré-agir !

Énéo sera présent de 9h à 12h30 dans les Maisons mutualistes de santé de Jodoigne (lundi 22 septembre), de Tubize (mardi 23 septembre), de Wavre (mercredi 24 septembre), de Braine-l'Alleud (vendredi 26 septembre) et au shopping de Nivelles (mercredi 1<sup>er</sup> octobre)

Renseignements sur cette campagne : [www.imagaines.be](http://www.imagaines.be) • 067/89.36.90



Festival

La MC au Kidzik à Louvain-la-Neuve

Ce week-end du 23-24 août, la MC était présente au festival Kidzik à la Ferme du Biéreau.

Si la météo, comme souvent cet été, n'était pas de la partie, les parents et leurs enfants ont néanmoins pu profiter pleinement des nombreuses activités musicales proposées par les organisateurs. Les concerts, bien sûr, particulièrement aux enfants jusque 12 ans, la plupart d'ailleurs sold out, mais aussi plusieurs ateliers autour de la musique et des sons.

Sans oublier des activités plus ludiques comme des jeux en bois et l'inévitable château gonflable.

De son côté, la MC mettait à disposition des festivaliers, dans le cadre de ses campagnes de prévention, des bouchons d'oreille et des casques antibruit pour les enfants. Jeunesse & santé était également de la fête en proposant du maquillage.

Prochain festival où la MCBW sera présente : le Jyva'Zik, fin du mois d'octobre



Inami

L'avenir des soins de santé : votre opinion nous intéresse !

À l'occasion de ses 50 ans, l'Inami souhaite faire un bilan de son action afin d'orienter au mieux ses choix pour l'avenir.

La Mutualité chrétienne et la Fondation Roi Baudouin s'associent à ce projet. Selon vous, que signifie aujourd'hui la solidarité ? Vous sentez-vous assez consulté pour les questions de santé ? Comment pourriez-vous être plus impliqué ? Venez en débattre lors d'une soirée organisée par la Fondation Roi Baudouin ce 18 septembre à Wavre. Vous pouvez poser

votre candidature en surfant sur [www.kbs-frb.be/INAMI50.htm](http://www.kbs-frb.be/INAMI50.htm). Sur base des inscriptions reçues, la Fondation Roi Baudouin composera pour chaque rencontre un groupe suffisamment diversifié de 50 participants. Elle vous confirmera ensuite votre inscription et précisera les détails pratiques.



Jeunes

# Deviens animateur à Jeunesse & santé !

L'asbl Jeunesse & Santé, partenaire de la Mutualité chrétienne, organise des séjours de vacances et des stages non-résidentiels pour les enfants et adolescents. Pour leur offrir un encadrement et des animations de qualité, J&S organise une formation indispensable pour tout jeune qui souhaiterait devenir animateur.

## Inscrivez vos enfants à la formation !

En effet, animer ce n'est pas simplement assurer une garderie. C'est apprendre des choses aux enfants, c'est les rendre heureux en les respectant et en leur proposant des activités créatives. Devenir animateur, c'est aussi gérer des projets d'animation tout en développant son esprit critique et sa capacité d'adaptation. La formation que J&S organise donne accès à un brevet reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Il y a donc des conditions à respecter. Pour commencer, il faut avoir 16 ans accomplis au début de la formation. Ensuite, il faut s'engager pour deux années de stages théoriques et pratiques. Mais ce qui paraît comme une longue période aujourd'hui semblera passer à une vitesse folle lorsque le jeune aura commencé le cursus : une aventure dont il se souviendra toute sa vie (selon les dires d'animateurs brevetés depuis plus de 20 ans) !



sécurité...) pour lesquels il recevra de la théorie qu'il mettra ensuite en pratique avec ses comparses. Ensuite, après une journée de préparation de l'été, il aura l'occasion d'effectuer son stage pratique en séjour résidentiel ou non-résidentiel. Le jeune pourra y encadrer des enfants de tous âges. Une journée d'évaluation sera organisée après ce stage afin de permettre de progresser.

Arrive alors la deuxième année et ses deux modules de cinq jours de formation théorique. J&S propose des techniques d'animation plus pointues, une plus grande autonomie, une réflexion plus poussée sur le rôle de l'animateur, sur la relation avec l'enfant. C'est une préparation pour le deuxième stage au terme duquel, si

jeune deviendra un animateur breveté.

## Et après?

Se former à Jeunesse & santé c'est aussi faire partie d'une association de jeunes créée par et pour des jeunes, dans le souci de promouvoir leur bien-être. Ainsi, ceux qui la composent décident des priorités du mouvement. S'il le souhaite, il est possible de participer à diverses activités : sportives, ludiques, cellules de réflexions, soirées de retrouvailles...

Votre enfant est intéressé? Qu'il n'hésite pas à prendre contact avec J&S Brabant wallon! Attention, les places sont limitées.

**Inscriptions:**  
[www.jeunesseetsante.be](http://www.jeunesseetsante.be)

**Renseignements complémentaires:**  
Jeunesse & santé Brabant wallon  
au 067/89.36.45 • [jsbw@mc.be](mailto:jsbw@mc.be) • [www.jeunesseetsante.be](http://www.jeunesseetsante.be).

Se former à Jeunesse & santé c'est aussi faire partie d'une association de jeunes créée par et pour des jeunes...

## Comment ça marche?

En premier lieu : une formation théorique de deux fois cinq jours en résidentiel durant les vacances de Toussaint 2014 et de carnaval 2015. Au menu : des modules de formation (grands jeux, veillées, sports, bricolage, psychologie de l'enfant,

Mutualité

# Back to school

L'été est fini. Il est temps de reprendre la route de l'école ou du travail. C'est l'occasion de faire le bilan de cette saison et de rappeler quelques avantages d'actualité.

**Pour les familles,** la rentrée scolaire représente un budget non négligeable: achats scolaires, vêtements, chaussures... Saviez-vous qu'en cotisant à l'assurance complémentaire, une intervention permet d'alléger ce budget "rentrée" ?

## Intervention pour les camps, stages, plaines

Votre enfant est âgé de 5 à 15 ans et il a participé à un camp ou une plaine de jeux (minimum cinq jours, non organisé par Jeunesse et santé) durant les vacances? Vous pouvez récupérer la somme de 35 euros par enfant.

Pour obtenir cette intervention, il suffit de transmettre au service "Mutualité par correspondance" soit une attestation de l'organisateur du stage, soit de remplir le document adéquat disponible chez votre conseiller mutualiste ou sur notre site Internet ("avantages / vacances et loisirs").

Que ce soit sur l'un ou l'autre document, n'oubliez pas d'y apposer une vignette de l'enfant ! Il s'agit là d'une prime annuelle unique.

## Avantage sport

En cette période arrive également le renouvellement des abonnements sportifs pour la saison 2014-2015. Là aussi, l'assurance complémentaire intervient à raison de 35 euros. Un avantage qui vaut pour les enfants et pour les adultes. Seule condition : le sport doit être pratiqué dans un club, une association... Il s'agit aussi d'une intervention annuelle.

Pour bénéficier de ce coup de pouce, faites compléter le formulaire par le responsable de votre club et transmettez-le au service "Mutualité par correspondance", 54 bd des Archers à 1400 Nivelles.

Il est téléchargeable sur [www.mc.be](http://www.mc.be), rubrique "Avantages / vacances et loisirs".



**Renseignements :** auprès de votre conseiller mutualiste ou au 0800/10 9 8 7

SANTÉ

## Initiations gratuites aux ateliers "zen attitude"

>> Depuis de nombreuses années, Infor santé propose des ateliers "zen attitude" destinés à mieux gérer son stress au quotidien. Trois disciplines sont abordées : le yoga, la sophrologie et le taï 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).

### 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 taï chi chuan à 19h.
- À Louvain-la-Neuve, le **jeudi 11 septembre** : sophrologie à 20h15.
- À Tubize, le **jeudi 11 septembre** : sophrologie à 19h.

**Inscription obligatoire et renseignements :**  
[www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique actualité) • [infor.sante.bw@mc.be](mailto:infor.sante.bw@mc.be)

## Il y a de meilleures solutions pour sortir de voiture !

**HANDYBAR**  
poignée de sécurité et de soutien  
**26,00€**

Dans nos magasins Qualias à Court-St-Etienne - Jodoigne - Nivelles  
[WWW.QUALIAS.BE](http://WWW.QUALIAS.BE)

**COUSSIN GLISSANT**  
pour entrer et sortir facilement  
**-20%**

**QUALIAS**  
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition  
Partenaire Mutualité chrétienne

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](mailto:brabant.wallon@mc.be) • [www.mc.be](http://www.mc.be)

**Tél. 067/89.36.36**

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