

Gros plan sur

## Le cadeau idéal pour les fêtes

Dans le cadre de ses missions de prévention, la Mutualité chrétienne propose, depuis de nombreuses années, des ateliers "bien-être" destinés à mieux gérer le stress quotidien. Pour les fêtes, pourquoi ne pas offrir à vos proches un abonnement aux ateliers Zen attitude ?

En Belgique, on constate que 26% de la population de 15 ans et plus présente un sentiment de mal-être et 14% des difficultés psychologiques sérieuses qui peuvent être liées au stress. C'est pourquoi la MC vous encourage à prendre du temps pour vous. Les ateliers bien-être sont, parmi tant d'autres, des activités qui vous permettront de prendre conscience de vos émotions, de votre corps, de vos tensions...



### Trois disciplines

Lors de ces ateliers, trois disciplines sont proposées : le yoga, la sophrologie et le Tai Chi Chuan. Les

"Ateliers bien-être" sont organisés de façon hebdomadaire,

en soirée, de janvier à décembre, excepté pendant les périodes de congés scolaires (Toussaint, Noël, Carnaval et Pâques) à Nivelles, Braine-l'Alleud, Louvain-la-Neuve et Tubize. Reprise des ateliers : les mardi 6, mercredi 7 et jeudi 8 janvier.

**Nouveauté** : Tai Chi Chuan et Sophrologie à Tubize.

Renseignements et inscriptions : Infor Santé au 067/89.36.87 • infor.sante.bw@mc.be • www.mc.be

Le but de ceux-ci est de vous apporter un bien-être incomparable.

### Alors laissez-vous tenter !

Vous désirez offrir un cadeau Zen pour les fêtes ? Alors pourquoi pas

### Le conseil "zen" d'Infor Santé

Faites de votre trajet vers le travail un temps pour penser à vos projets, vos loisirs, vos priorités plutôt que de vous focaliser sur les tâches professionnelles que vous n'avez pas terminées, la voiture devant vous qui n'avance pas, les enfants qui vous attendent à la garderie, la sommes des choses à faire en rentrant...

## FERMETURES DE NOËL

>> À l'occasion des fêtes de fin d'année, les agences et le siège régional seront fermés les 24 (à partir de 15h30), 25 et 26 décembre ainsi que les 31 décembre (à partir de 15h30), 1<sup>er</sup> et 2 janvier.

### Agences

///

**Court-St-Etienne** : pas de permanence du 22 au 26 décembre  
**Jodoigne** : pas de permanence du 22 au 26 décembre  
**Waterloo** : pas de permanence du 29 décembre au 2 janvier  
**Louvain-la-Neuve** : pas de permanence du 29 décembre au 2 janvier  
 Le Mutubus ne circulera pas du 22 décembre au 2 janvier.

### Service social

///

**Court-St-Etienne** : pas de permanence les mercredi 24 et 31 décembre  
**Braine l'Alleud** : pas de permanence le lundi 29 décembre  
**Rixensart** : pas de permanence le lundi 29 décembre  
**Tubize** : pas de permanence le mardi 30 décembre  
**Wavre** : pas de permanence le mardi 30 décembre  
**Louvain-la-Neuve** : pas de permanence le mardi 30 décembre  
**Perwez** : pas de permanence le mercredi 31 décembre

Les permanences sociales de Nivelles restent accessibles pendant ces fermetures aux horaires habituels. Le service est aussi joignable au 067/89.36.83 de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30.

### Service Pensions

///

Le service Pensions sera fermé du mercredi 24 décembre au vendredi 2 janvier.

### Qualias

///

**Court-St-Etienne** : le magasin sera fermé les mercredis 10, 17, 24 et 31 décembre après-midi  
**Jodoigne** : le magasin sera fermé les mercredis 24 et 31 décembre après-midi  
**Nivelles** : le magasin sera fermé le 27 décembre ainsi que le 3 et 5 janvier

### Les centres dentaires

///

Tous les centres dentaires de Santé et Participation seront fermés les mercredis 24 et 31 décembre à partir de 12h.  
**Wavre** : fermé les 15 et 26 décembre  
**Jodoigne** : fermé les 18, 19 décembre  
**Perwez** : fermé les 15, 29 et 30 décembre  
**Louvain-la-Neuve** : fermé les 26, 29 et 30 décembre  
**Nivelles-centre** : fermé les 26 et 29 décembre  
**Nivelles-Hôpital** : fermé du 24 au 31 décembre

## Assurance complémentaire

# Les nouveautés pour 2015

L'Assemblée générale statutaire a eu lieu mi-novembre. Vos élus y ont décidé la forme que prendra votre assurance complémentaire l'année prochaine.

L'Assemblée générale de la MCBW, qui se rassemble trois ou quatre fois par an, est constituée des représentants des six circonscriptions (Tubize, Nivelles, Braine-l'Alleud, Wavre, Louvain-la-Neuve et Jodoigne) que vous avez élus en mai 2010.

C'est là que se prennent les décisions importantes pour la mutualité comme le choix des avantages de l'assurance complémentaire, le montant de la cotisation... Cela, afin de vous proposer des avantages et des services utiles en assurant un équilibre financier tout en respectant ce principe qui nous est cher : la solidarité.

### Vos nouveaux avantages

#### Psychomotricité : 750 euros

Intervention de 10 euros par séance de psychomotricité effectuée par un psychomotricien reconnu par l'Union professionnelle belge des psychomotriciens francophones, avec un maximum de 75 séances.

#### Loisirs pour les 0-18 ans : jusqu'à 105 euros

Pour les 0-18 ans, nous créons un package "loisirs" comprenant trois avantages : le sport (35 euros), l'intervention camps et plaines (35 euros) et, nouveauté, une intervention spécifique pour les séjours scolaires (35 euros).

#### Médecines douces : jusqu'à 70 euros

Remboursement de 10 euros par séance de chiropractie, d'ostéopathie ou d'acupuncture avec un maximum de sept séances (précédemment : six séances).



Soins 100% remboursés 0-18  
 Vous êtes remboursés des frais médicaux de votre enfant jusque l'âge d'un an sans la condition du DMG (dossier médical global).

#### Soins 100% remboursés 0-18

Vous êtes remboursés des frais médicaux de votre enfant jusque l'âge d'un an sans la condition du DMG (dossier médical global). À partir de son premier anniversaire, pour continuer à bénéficier de l'avantage, le DMG est nécessaire.

#### Dento solidaire

Pour les prothèses, le plafond passe à 175 euros (précédemment 150 euros). Ces nouveaux avantages seront disponibles dès janvier 2015, sous réserve de l'accord de l'Office de contrôle des mutuelles.

Plus de renseignements : 0800/10 9 8 7 • www.mc.be/2015

Votre conseiller mutualiste est également à votre disposition dans votre agence habituelle.

#### Contraception : jusqu'à 40 euros

À partir de 2015, nous couvrons aussi la contraception masculine et l'intervention passe à 40 euros par an (auparavant 36 euros) ou 120 euros tous les trois ans pour les stérilets ou les implants contraceptifs (auparavant : 100 euros).

#### Handicap Répét "La Parentaise" : 69 euros par mois

Vous avez un proche, enfant ou adulte, porteur d'un handicap ?

Le service répét "La Parent'aise" de notre partenaire ASD permet aux parents ou aidants proches de se donner un temps de répét en toute sécurité. Intervention jusqu'à 69 euros par mois (8 heures de prestation).

## Votre petit déjeuner ? au lit ? ou dans le fauteuil ?



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



-15% sur les tables de lit

Action non cumulable, valable du 1<sup>er</sup> au 31 janvier 2015. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin. Photos non contractuelles.

Mutas

# Au soleil ou à la neige en hiver ?

Grâce à votre assurance complémentaire, si vous êtes malade ou victime d'un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas, l'assistance voyage de la MC. Cette assistance mondiale vous assure l'encadrement nécessaire et couvre vos frais d'aide médicale urgente.

### Quels documents emporter avec vous ?

Emportez toujours votre World assistance card (WAC) sur laquelle vous aurez collé une vignette. Cette carte est un aide-mémoire au cas où vous devez contacter la Centrale d'alarme Mutas depuis votre lieu de villégiature pour un problème de santé ou de rapatriement.

Le numéro d'appel unique à former, 24h sur 24 et 7 jours sur 7, est le +32(0)272.09.00.

Dans certains pays, vous pouvez être remboursé sur place de vos frais médicaux ambulatoires. Emportez alors les documents suivants :

- Pour tous les pays de l'Union européenne, la Suisse, la Norvège, l'Islande, le Liechtenstein, la Macédoine et l'Australie : la Ceam (carte européenne d'assurance maladie) et ce, même s'il s'agit d'un voyage scolaire ou de groupe. Au verso de cette carte, vous retrouverez le numéro de téléphone de Mutas.

- Pour les pays ayant signé une convention avec la Belgique (Algérie, Croatie, Tunisie, Turquie, Bosnie-Herzégovine, Macédoine, Monténégro, Kosovo, Serbie et Maroc (uniquement pour les belges et marocains salariés)) : un autre formulaire spécifique à chaque pays.

**Emportez toujours votre World assistance card (WAC) sur laquelle vous aurez collé une vignette.**



Pour obtenir le visa qui vous permettra de voyager en Russie ou à Cuba, vous devrez présenter une attestation confirmant le droit à la couverture Mutas. Tous ces documents de voyage doivent être réclamés, avant votre départ, auprès de votre conseiller mutualiste, au numéro gratuit 0800/10 9 8 7 ou sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique "commander des documents").

### Que faire en cas de maladie ou d'accident lors de votre séjour ?

- Les frais médicaux ambulatoires (consultation, médicaments...) sont à payer sur place. Ramenez en Belgique les prescriptions médicales, les factures originales et les preuves de paiement. Présentez-les à votre conseiller mutualiste.
- En cas d'admission dans un hôpital, présentez toujours le document officiel à l'accueil (Ceam...). Dans

tous les cas, contactez dans les 48 heures, la centrale d'alarme.

- En cas de demande de rapatriement en Belgique, contactez toujours la centrale d'alarme au préalable. Le rapatriement sera organisé si l'équipe médicale de Mutas l'estime nécessaire.
- Notez toutefois que les soins délivrés en Tunisie (les soins ambulatoires inférieurs à 200 euros), et en Australie (tous les soins) doivent toujours être remboursés sur place. Il n'y a aucune intervention possible au départ de la Belgique pour ces frais médicaux.

Pour plus d'infos sur l'assistance voyage de la MC ou d'éventuelles situations particulières (incapacité de travail, pensionné étranger habitant en Belgique...), consultez le dépliant et les conditions d'intervention sur le site internet [www.mc.be](http://www.mc.be) ou informez-vous auprès de votre conseiller mutualiste.

Seniors

# Imag'ainés : belle réussite d'Énéo

La thématique abordée durant cette année 2014 par Énéo était consacrée à l'image des aînés dans la société contemporaine. Le point final de la campagne a eu lieu le 25 novembre dernier au cours d'une journée festive "Accroch'âges".

Plus de 300 seniors étaient présents à Bierges pour cette journée de clôture au cours de laquelle ils ont pu découvrir les diverses œuvres (toiles, dessins, tricots) ainsi que les outils (vidéos, interviews) réalisés lors de cette campagne.

L'après-midi, une pièce de théâtre humoristique jouée par des membres d'Énéo, était proposée aux participants. À cette occasion, nous avons rencontré Geneviève D'Haenens, animatrice du mouvement.

### En Marche : La campagne Imag'ainés, une réussite ?

**Geneviève D'Haenens :** Incontestablement, ce fut une réussite. Grande implication des membres du mouvement, intérêt du public et de la presse... mais la sensibilisation est loin d'être terminée. C'est un travail de fond qui devra être poursuivi : pas mal de stéréotypes demeurent quant à l'image des aînés. On doit rester vigilants et critiques, surtout lorsqu'on voit comment les seniors deviennent une cible pour le marketing !

### EM: Quelle était l'implication des seniors dans cette campagne ?

**G.D. :** Au fur et à mesure du développement de la campagne, les membres d'Énéo se sont de plus en plus impliqués de façon enthousiaste. Avoir une finalité concrète comme cette journée "Accroch'âges" a fait en sorte de motiver les troupes. Au-delà de ça, la campagne a été entièrement portée par un groupe de pilotage des cadres du mouvement.

### EM: Que peut-on en retirer ?

**G.D. :** Lors des interviews, deux éléments sont clairement apparus : premièrement, c'est la façon positive dont les jeunes parlent des aînés. On en a été les premiers étonnés. Deuxièmement, c'est le mal-être des seniors au travail, et ce d'autant plus qu'on annonce un passage à la pension à 67 ans. C'est sans nul doute une thématique dont le mouvement devra s'emparer dans les prochaines années.

### EM: Et quelles initiatives sont prévues pour 2015 ?

**G.D. :** En 2015, Énéo travaillera sur la



solidarité déclinée en quatre thématiques : la solidarité institutionnelle (sécurité sociale), la solidarité locale (proximité), la solidarité au travail et la solidarité familiale. Bien entendu, tout cela sera construit avec les aînés. Nous sommes d'ailleurs en train de mettre en place un groupe à projet. Si des lecteurs d'En Marche sont intéressés, ils sont les bienvenus !

Renseignements complémentaires : Énéo au 067/89.36.90

La journée "Accroch'âges" a fait l'objet de deux reportages sur TVCOM. Vous pouvez les voir en allant sur [www.tvcom.be](http://www.tvcom.be) et en indiquant Énéo dans le moteur de recherche.

IN MEMORIAM

## René Javaux nous a quittés

/// Nous avons la tristesse de vous annoncer le décès de René Javaux, ce 14 novembre dernier.

Durant de longues années, René s'est investi au sein des conseils d'administration de la Mutualité chrétienne du BW et de Quailias.

Il faisait aussi partie du Conseil d'administration d'Énéo, mouvement social des Aînés.

Nous perdons là un militant infatigable de la cause mutualiste, toujours à l'écoute et disponible.

La Mutualité chrétienne et Énéo présentent à sa famille et à ses proches leurs plus sincères condoléances.



ENFANCE

## Accueillir un enfant chez soi, une démarche solidaire

/// >> Vous avez envie d'aider concrètement, d'ouvrir votre porte et d'être solidaire envers des enfants qui rencontrent des difficultés? Dans ce cas, l'Accueil familial d'urgence (AFU) a plus que jamais besoin de vous.



Ce service, agréé par la Fédération Wallonie-Bruxelles, recherche activement de nouvelles familles d'accueil dans la province du Brabant wallon pour assurer la prise en charge d'enfants de 0 à 18 ans. Chaque famille d'accueil peut bien sûr adapter les accueils à sa réalité quotidienne (bébés, enfants scolarisés ou non, adolescents...).

Toutes les familles, de tous les milieux sociaux confondus peuvent devenir famille d'accueil ! Toutes les candidatures sont analysées.

L'accueil peut durer de 15 à 45 jours maximum. L'objectif est d'éviter un placement en institution et d'offrir à ces enfants une vie harmonieuse au sein d'une famille ouverte.

Ce temps permet ainsi à l'équipe de trouver des solutions adéquates aux problèmes rencontrés.

Si vous êtes intéressés ou souhaitez simplement une information, n'hésitez pas à contacter l'Accueil familial d'urgence.

Renseignements : Accueil familial d'urgence, rue du Cheval Godet 34 à 1400 Nivelles • 067/87.71.07 • [afu.rech.fac@gmail.com](mailto:afu.rech.fac@gmail.com) • [www.afu.be](http://www.afu.be)

CALENDRIER DE PAIEMENT

>> Voici les dates de paiement d'incapacité et d'indemnités pour les mois de janvier, février et mars 2015.

Les dates reprises ci-dessus sont les dates de départ des paiements. Suivant les banques, il faut compter un à trois 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 au 14 janvier	19 janvier
Paiement du 15 au 31 janvier	2 février
Paiement du 1 au 14 février	19 février
Paiement du 15 au 28 février	2 mars
Paiement du 1 au 14 mars	19 mars
Paiement du 15 au 31 mars	2 avril

### Indemnités primaire et invalidité "régime indépendants"

PÉRIODES	DATE DE DÉPART DU PAIEMENT
Janvier	27 janvier
Février	24 février
Mars	26 mars

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