

La Mutualité chrétienne de la Province de Namur vous souhaite une belle et heureuse année 2011 et vous présente ses meilleurs vœux de bonne santé !



Gros plan sur

# Davantage pour votre santé !

## Bébé arrive

### > Avantages naissance

Parce que l'arrivée d'un enfant est un grand moment dans la vie de la famille, la MC est à vos côtés dès les premiers mois de la grossesse et vous offre une foule d'avantages qui vont

vous faciliter la vie :

- > 300 euros par naissance ou adoption (350 euros par enfant pour une naissance multiple) ;
- > Jusqu'à 250 euros par cycle de fécondation in vitro ;
- > Accouchement : assurance hospitalisation Hospi Solidaire pour les membres en ordre de cotisation ;
- > Intervention de 150 euros en cas d'accouchement dans une maison de naissance ou à domicile ;
- > Kit naissance rempli de cadeaux et de conseils ;
- > Paquet de langes écologiques ;

- > Jusqu'à 10 euros pour le dépistage de la surdité chez les nouveau-nés ;
- > Votre bébé est couvert automatiquement par l'Hospi Solidaire, dès sa naissance ;
- > Soins des petits : remboursement de la quote-part personnelle pour les soins médicaux et paramédicaux des enfants jusqu'à la veille de leur 7<sup>ème</sup> anniversaire ;
- > Matériel d'aide et de soins à la vente ou à la location pour les mamans et les enfants, à des tarifs avantageux chez Qualias ;
- > Jusqu'à 40 euros par an pour les séances de bébé nageur.

//NOUVEAU//



© Shutterstock



© Shutterstock

## Au fil des jours

### > Soins des petits 100 %

Remboursement de votre quote-part personnelle\* pour tous les soins de santé (médecin, kiné, pédiatre, prise de sang...) de votre enfant de moins de 7 ans.

\*selon tarifs officiels, hors suppléments.

### > Garde d'enfants malades à domicile 30 %

Des puéricultrices professionnelles viennent au domicile des enfants malades âgés de moins de 12 ans. Intervention à concurrence de 30 % du coût des prestations. Avec Gardibou (Aide et Soins à Domicile) Tél. : 081/257.457 et L'Ourson Enrhumé Tél. : 083/21.18.57.

### > Vaccination jusqu'à 25 euros

Intervention de 25% dans le coût des vaccins anti-infectieux et désensibilisants jusqu'à 25 euros par an et par bénéficiaire.

### > Rester en forme Sport - Séjours scolaires, activités de vacances

Jusqu'à 40 euros par an :  
 > 15 euros pour un séjour scolaire ;  
 > 15 euros pour une activité de vacances ;  
 > 40 euros pour un abonnement sportif.  
 Les interventions sont cumulables jusqu'à un montant annuel de 40 euros par an.



© Jupiterimages

### > Se soigner en douceur

**Diététique, psychologie, ostéopathie, chiropraxie et acupuncture**

Jusqu'à 50 euros par an : 10 euros par séance de diététique, psychologie, ostéopathie, chiropraxie ou acupuncture.

**Séjours Kilokiri organisés par J&S pour les enfants de 12 à 14 ans en surpoids. Pour passer de bons moments ensemble, dans un cadre de détente avec une bonne hygiène de vie et des repas équilibrés.**

### > Homéopathie jusqu'à 125 euros

Intervention à raison de 25 % dans le coût des médicaments homéopathiques (maximum 125 euros par an).

### > Logopédie 7,50 euros/séance

Intervention de 7,50 euros par séance (maximum 120 séances) pour les enfants en cours de scolarité.

### > Orthodontie jusqu'à 600 euros

Pour les moins de 15 ans : 350 euros pour le placement d'un appareil orthodontique fixe.  
 + 250 euros pour les cas de malocclusions graves.

### > Optique : lunettes, verres et lentilles 30 %

Réduction de 20 % sur tout achat de montures et de verres dans nos magasins d'optique, de 30% de réduction pour les moins de 30 ans et de 10 % sur les montures solaires, les lentilles et autres accessoires. A Namur, Dinant, Bouge et Tamines. [www.opti-namur.be](http://www.opti-namur.be)



### > Audition

Nos 3 centres auditifs vous proposent les services d'un professionnel qui vous conseillera sur le matériel le plus approprié à votre problème d'audition.

Rencontre sur rendez-vous à Namur (081/65.41.17), Dinant (082/67.90.17) et Tamines (071/77.52.70).

### > Bandagisterie

Des bandagistes agréés sont à votre service dans les magasins Qualias de Namur, Dinant, Tamines, Couvin et Walcourt.

### > Centre de planning familial

La MC collabore étroitement avec 2 centres de planning familial en province de Namur : à Ciney 083/22 07 07 et Namur 081/22 39 39.

### > Institutions Médico-Sociales

Certains avantages sont accordés aux membres MC qui se font soigner dans une des institutions agréées par la MC.

**Remboursement de votre quote-part personnelle pour tous les soins de santé de votre enfant de moins de 7 ans.**

## Hospitalisation avant, pendant et après

### > Hospi Assistance : 0800 10 9 8 7

Les conseillers d'Hospi Assistance répondent à toutes vos questions concernant l'hospitalisation : avant, pendant et après.

### > Assurances hospitalisation Maladies graves et coûteuses :

- de 150 à 1000 euros**
- > Une assurance hospitalisation d'office comprise dans votre cotisation, sans supplément et pour toute la famille : Hospi Solidaire.
- > Vous pouvez compléter votre assurance Hospi Solidaire par d'autres assurances hospitalisation facultatives (Hospi de Base, Hospi Globale Plus 100 ou 200) qui vous garantissent une prise en charge encore plus étendue.

### > Transport médical urgent

Interventions pour le transport d'urgence, l'entrée et la sortie de l'hôpital, transports pour traitements de dialyse, chimiothérapie...



© Van Paris

### > Transport non urgent jusqu'à 500 euros

Intervention jusqu'à 500 euros pour les personnes qui ne peuvent se déplacer par elles-mêmes pour des raisons de santé vers une structure hospitalière (dans certaines situations, le plafond peut atteindre 1500 euros).

### > Séjour de convalescence

Après une maladie ou une opération chirurgicale grave, un séjour de convalescence peut s'avérer nécessaire. Pour vous rétablir, 3 centres de convalescence sont à votre disposition à Nieupoort, Spa et Zandhoven.

## La MC en mouvement



Des activités pour tous. A chaque moment de la vie, des services et mouvements qui vous concernent : Jeunesse & Santé, l'UCP (mouvement social des aînés), Altéo (mouvement social de personnes malades, valides et handicapées).



**Bien-être à domicile**

**> Aide & Soins à Domicile**

Les services d'aides familiales, d'aides ménagères, de gardes à domicile, de soins infirmiers, du service social et de bénévoles collaborent pour vous assurer aide et soins chez vous dans les moments difficiles. Prise en charge du ticket modérateur.

vente de matériel médical et paramédical (béquilles, lit, voiturette...) ainsi qu'un service de bandagisterie complet (orthèse, prothèse). En tant que membre, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel.



**> Location et vente de matériel santé**

Les magasins Qualias de Namur, Dinant, Couvin, Walcourt et Taminés vous proposent la location ou la

**> Télé-assistance Vitatel 6 euros/mois**

Intervention de 6 euros par mois dans les frais d'abonnement d'un appareil de télé-assistance.

**> Aménagement du domicile**

Si vous devez aménager certaines pièces de votre domicile parce que votre mobilité est réduite, vous pouvez bénéficier des conseils gratuits par une ergothérapeute. Solival Wallonie-Bruxelles 070/22.12.20 ou [www.solivalwb.be](http://www.solivalwb.be)

**Vacances et loisirs**

**> Assurance et assistance à l'étranger**

Assurance santé gratuite pour les séjours à l'étranger, prise en charge des frais de soins de santé et rapatriement si nécessaire. Un service d'assistance 24h/24.

**> Cellule provinciale vacances**

Désormais pour réserver vos vacances, une seule adresse : la cellule provinciale vacances qui regroupe les services vacances de Jeunesse & Santé, UCP et Altéo ! Elle vous accueille tout au long de la semaine pour assurer le suivi des inscriptions, les demandes de renseignements et toutes les demandes concernant les vacances au sein de la MC et de ses mouvements.



destinations pour vous évader et découvrir de nouveaux horizons avec l'UCP.

**> Séjours pour les personnes malades, valides ou handicapées (Altéo)**

Réduction de 150 euros sur tous les séjours repris dans le catalogue vacances édité par Altéo.

**> Vacances familiales Intersoc**

Des séjours en été comme en hiver, différentes formules avec ou sans animation, mais toujours un encadrement de qualité et des réductions pour les membres MC, notamment les enfants de moins de 6 ans et les familles nombreuses.

**> Centre de vacances Massemble**

20% de réduction pour les séjours en pension complète.



**> Séjours, stages et plaines pour les jeunes des 3 à 18 ans avec J&S**

Jeunesse & Santé organise des plaines, des stages non résidentiels et des séjours en Belgique et à l'étranger pour les enfants à partir de 3 ans.

**> Loisirs et vacances pour les plus de 50 ans**

Profitez d'une grande variété de

**Informations et défense**

Des services gratuits et pour tous et des publications sont à votre disposition pour vous informer et pour défendre vos droits : Service social, Service Pension, Ser-

vice Défense des membres et assistance juridique, Infor Santé, journal "En Marche", la lettre d'information électronique...



**Cotisations au 1<sup>er</sup> janvier 2011**

**Moins de 30 ans :**

- > 11,70 euros par mois pour un chef de ménage ;
- > 7,90 euros par mois pour une personne isolée.

**Plus de 30 ans :**

- > 13,90 euros par mois pour un chef de ménage ;
- > 10,00 euros par mois pour une personne isolée.



Pour connaître le détail de nos avantages et services ainsi que les conditions pour en bénéficier :

- > demandez notre brochure complète au 0800 10 9 8 7 (appel gratuit) ;
- > téléchargez-la sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ;
- > contactez l'un de nos conseillers mutualistes.

**Contactez-nous**

> La Mutualité par correspondance : un service rapide et personnalisé de toutes vos opérations courantes avec la MC à l'aide d'enveloppes spéciales.

> Le site Internet [www.mc.be](http://www.mc.be) : des informations, des services et votre dossier personnel accessibles 24h/24.

> Le Centre d'appels : simple et gratuit au 0800 10 9 8 7.

> Accueil en langue des signes. Conseils pour personnes sourdes et malentendantes : pour entrer en contact avec Marie Widart et obtenir un rendez-vous, 3 possibilités :

1. lui envoyer un mail à [namur@mc.be](mailto:namur@mc.be) ;
2. lui envoyer un fax au 081/230 894 ;
3. lui envoyer un SMS (0,15 euro/message) avec vos coordonnées au 3004 en commençant votre message par le mot "MUTU" (c'est indispensable pour que votre message lui parvienne).

**SERVICE VACANCES**

**Portes ouvertes sur les séjours +50**

/// Attention, le Service Vacances +50 organisera ses portes ouvertes les **mercredi 26** et **jeudi 27 janvier** en la Salle du Bienvenu à Wépion. Venez y découvrir les destinations 2011 des séjours vacances +50 dans une ambiance conviviale ! Plus d'informations dans le prochain En Marche ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be) **Où** : Salle du Bienvenu - Chemin des Archiducs à 5100 Wépion. **Renseignements** : Cellule vacances au 081/24.48.97.

**UCP NAMUR**

**L'UCP propose un Atelier Ecriture**

/// Un après-midi pour le plaisir d'écrire, pour le partage des textes avec les autres participants, pour découvrir concrètement ce qu'est un atelier d'écriture littéraire et renouer avec sa propre écriture grâce à des consignes variées et créatives. Cet atelier est animé par Jacqueline Daussain, une conteuse professionnelle. L'animatrice fait une proposition qui permet à chacun de déployer son imaginaire et d'entrer ainsi très facilement (c'est garanti !) dans l'écriture d'un texte de fiction. Après l'écriture, il y a la lecture des textes : un moment empreint de bienveillance et enrichissant, l'occasion de s'étonner avec joie de ses propres ressources créatives souvent insoupçonnées et de la diversité des imaginaires.

**Quand** : 2 fois par mois, dès le **mardi 18 janvier** de 14h à 16h30 (autres dates : 25/01, 8/02, 22/02, 15/03, 22/03, 5/04, 26/04, 10/05, 24/05, 7/06, 21/06). **Où** : dans nos locaux UCP, 8, rue du Houx à Saint-Marc. **Prix** : 25 EUR pour les membres MC et 35 EUR pour les non membres MC. **Renseignements complémentaires en notre secrétariat, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur, Tél. 081/244.813.**

**Rappel conférences Se préparer à aider les autres**

/// "Ecoute des personnes et chemin du deuil", le **jeudi 13 janvier** à 14h. "L'estime de soi", le **jeudi 17 février** à 14h. **Où** : à l'auditorium au -1, 55 rue des Tanneries à Namur. **Prix** : 2 EUR. **Inscription obligatoire en notre secrétariat : Tél. 081/244.813.**

**ÇA SE PASSE**

**Quelles aides pour rester chez soi ?**

/// Dans le cadre du cycle de conférences sur les aînés, la Mutualité chrétienne vous propose une conférence-débat sur le thème du **maintien à domicile et de comment continuer à y vivre le plus longtemps possible.**

Tout savoir sur les services d'aide et de soins à domicile : aides familiales, infirmières, gardes à domicile, aides techniques, aménagement... Conférence-débat animée par :

- > Claude Ruol (Aide et Soins à Domicile, les services intégrés et pluridisciplinaires du maintien à domicile),
- > Cécile Leleux (Solival Wallonie, aides techniques et aménagement de domicile)
- > Laurent De Grootte (magasins Qualias, bandagisterie, matériel d'aide et de soins)

Le souhait de beaucoup de personnes est de pouvoir rester le plus longtemps possible à domicile, quels que soient la maladie, l'état de santé ou l'âge. Pour accompagner les personnes dans ce choix, la MC et ASD proposent un accompagnement organisé et coordonné par un personnel qualifié : infirmières, aides familiales, aides ménagères, gardes à domicile. ASD travaille en étroite collaboration avec votre médecin traitant, prépare votre retour à domicile après une hospitalisation, vous accompagne dans les gestes quotidiens, et vous soigne à domicile.

**Quand** : le **mardi 25 janvier** à 19h30. **Où** : auditorium de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55 à Namur. **Prix** : gratuit. **Renseignements** : Catherine Rase au 081/244.862 le matin.

Et pour suivre : le **mardi 22 mars** "Vivre au quotidien en maison de repos"

**Mutualité chrétienne Province de Namur**  
Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur  
Éditeur responsable : Alexandre Verhamme  
Fax : 081/23.08.94 - e-mail : [namur@mc.be](mailto:namur@mc.be)

**Tél. 081 24 48 11**