

AGENDA

Ressources

///

Le centre de planning et de consultation conjugale et familiale de Wavre vous propose une conférence dans le cadre de son cycle autour des "Ressources..." : "Fragilités et compétences dans le développement de l'enfant", par Reine Vanderlinden, psychologue clinicienne en périnatalité à la Clinique Saint-Pierre d'Ottignies.

Date : le jeudi 3 février.

Lieu : Salle des Templiers, Hôtel de Ville de Wavre de 12h15 à 13h15.

Prix : 5 EUR.

Renseignements : Centre de planning et de consultation familiale et conjugale de Wavre, rue Théophile Piat, 26, 1300 Wavre, Tél/fax : 010/22.55.88, [planningwavre@gmail.com](mailto:planningwavre@gmail.com)

Féeries à la folie

///

Un florilège d'instants magiques, un tourbillon de "féerie" et de "folie" digne des plus grands cabarets allant tantôt sur les pas de Chevalier, Baker et Mistinguett, tantôt vers une adaptation de la comédie musicale "Les Misérables" pour finir sur un air du "Fantôme de l'Opéra" en passant par les 50 ans de Salut les copains, un retour au disco... Un spectacle fourmillant de stars à profusion, des costumes en plumes et en paillettes, des décors magnifiques...!

Lieu : Théâtre du Trocadéro à Liège.

Date : le jeudi 17 février à 15h.

PAF : membres UCP : 33 EUR, non-membres UCP : 38 EUR comprenant le déplacement en car et l'entrée.

Inscriptions : UCP, 067/89.36.90 avant le 31 janvier et dans la limite des places disponibles. A partir de cette date les désistements ne seront plus remboursés, le mieux est alors de se faire remplacer.

BON À SAVOIR

Mobilité en Brabant wallon

///

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2011, suite à la décision des TEC de supprimer le "bus 105", Mobilité en Brabant wallon assure le transport des personnes à mobilité réduite pour les localités de Wavre et Ottignies. Mobilité en Brabant wallon couvre ainsi à présent tout le territoire du Brabant wallon.

- > Le service est accessible du lundi au samedi de 7h à 19h ;
- > Les tarifs du TEC sont d'application ;
- > Gratuité pour les plus de 65 ans.

Si vous souhaitez avoir des renseignements ou bénéficier du service, contactez le 010/88.13.13.

MUTUALITÉ

Encore plus accessible !

///

De plus en plus, les moyens de contacts se diversifient : permanences mutualistes, téléphone, mail, internet... Evitez les temps d'attente au téléphone ou en permanence et envoyez-nous vos demandes par mail. Elles seront traitées dans les 48h. Nous disposons d'un mail général et d'une adresse particulière pour chacune de nos agences.

>> Utilisez nos adresses mail

Siège régional :	<a href="mailto:brabant.wallon@mc.be">brabant.wallon@mc.be</a>
Braine-l'Alleud :	<a href="mailto:brainelalleud@mc.be">brainelalleud@mc.be</a>
Corbais :	<a href="mailto:corbais@mc.be">corbais@mc.be</a>
Court-St-Etienne :	<a href="mailto:courtstetienne@mc.be">courtstetienne@mc.be</a>
Hamme-Mille :	<a href="mailto:hammelle@mc.be">hammelle@mc.be</a>
Jodoigne :	<a href="mailto:jodoigne@mc.be">jodoigne@mc.be</a>
Louvain-la-Neuve :	<a href="mailto:louvainlaneuve@mc.be">louvainlaneuve@mc.be</a>
Nivelles :	<a href="mailto:nivelles.centre@mc.be">nivelles.centre@mc.be</a>
Ottignies :	<a href="mailto:ottignies@mc.be">ottignies@mc.be</a>
Perwez :	<a href="mailto:perwez@mc.be">perwez@mc.be</a>
Rebecq :	<a href="mailto:rebecq@mc.be">rebecq@mc.be</a>
Rixensart :	<a href="mailto:rixensart@mc.be">rixensart@mc.be</a>
Tubize :	<a href="mailto:tubize@mc.be">tubize@mc.be</a>
Waterloo :	<a href="mailto:waterloo@mc.be">waterloo@mc.be</a>
Wavre :	<a href="mailto:wavre@mc.be">wavre@mc.be</a>

N'hésitez pas à les utiliser : ils vous simplifieront la vie !

Gros plan sur

# Nous pouvons toujours mieux nous faire connaître...

Trop souvent, nous oublions que notre communication institutionnelle reflète qui nous sommes, les valeurs que nous défendons, les messages que nous portons.

**Communiquer fait partie** de nos actions comme le reste. Dès lors, il nous est impossible de ne pas communiquer. Refuser de communiquer, c'est se diriger directement vers une disparition de l'institution (ou du moins l'affaiblir). Par contre, communiquer, c'est grandir, c'est s'améliorer, c'est se développer, c'est réaliser encore mieux son objet social.

Dans le non-marchand, dans l'associatif, nous aimons partager ce que nous réalisons. Nous désirons que notre action quotidienne soit connue et reconnue. Si on arrive à la faire savoir... le reste suit.

**Si cela pouvait être (toujours) vrai**

Qu'est-ce qui fait que ma communication, la promotion de mon activité, la publicité d'une soirée n'a pas donné les résultats que je souhaitais. Qu'est-ce que j'ai loupé ? Communiquer, c'est faire savoir ce que je fais. Cela peut sembler à la portée du premier venu. Pour améliorer encore sa communication il est utile de prendre contact avec une agence de communication. Un contact ne coûte rien si ce n'est de prendre un peu de son temps (une rencontre débouche toujours sur un enrichissement).

En quoi une agence de communication peut-elle vous aider à transmettre votre message ? A plein de choses... et c'est cela qui est intéressant : cela vous permettra de créer un partenariat avec des professionnels de la communication. On parle bien ici de partenariat, pas de relation commerciale. Communiquer, c'est utiliser beaucoup d'outils : l'écriture (une lettre), le graphisme (une affiche, une invitation...), la vidéo, la photographie, un événement, un site internet, une web radio, des relations avec la presse, avec des médias... Ce n'est pas toujours simple de pouvoir maîtriser tout cela.

**Communiquer, c'est grandir, c'est s'améliorer, c'est se développer, c'est réaliser encore mieux son objet social.**

**Important : préciser sa stratégie**

Avant de savoir quel média utiliser, c'est-à-dire ce qui va permettre de "transporter" un message de l'émetteur vers le récepteur, il est indispensable de préciser sa stratégie. Qu'est-ce que je recherche ? Qu'est-ce que je veux pour mon asbl, pour mon institution ? Quels sont les objectifs que je veux atteindre ?

Les questions sont simples, les réponses un peu plus compliquées. C'est à ce stade de la communication, dans cette approche du marketing social, qu'une agence de communication peut vous apporter un réel plus. Ce type d'agence vous aidera, vous accompagnera pour élaborer avec vous une stratégie, des logiques. Il y aura un véritable partenariat entre vous et l'agence, une complicité, une relation humaine. Vous bénéficiez de l'expertise de professionnels, de spécialistes de la créativité. Un exemple : trop souvent la réalisation d'un événement est pensée comme un moment (seulement) festif. Mais c'est aussi (et surtout) un moyen de parler de vous positivement.

Construire sa stratégie communicationnelle, c'est connaître les valeurs de "sa boîte". Qu'est-ce que je défends ? La solidarité... Quels sont les éléments qui me qualifient ? La couleur, les formes, les slogans... A quelle fréquence je communique et en utilisant quel support ? Un dépliant ? un spot radio ? ... Quel est mon budget dans le cadre de la communication ? En termes financier mais aussi en "budget temps" (faire tout cela en plus de mon travail habituel !). Communiquer devient une préoccupation journalière.



**Inform'Action peut vous aider**

Dans les structures, essentiellement "non-profit", le responsable de la communication peut être aidé par des agences de communication spécialisées vers l'associatif, le non-marchand. Il y en a plusieurs sur le marché. Je peux vous recommander celle que je connais le mieux : c'est Inform'Action. Je vous propose d'aller sur le site [www.informaction.be](http://www.informaction.be), de surfer et de voir les possibilités qui vous sont offertes.

Citons brièvement qu'Inform'Action a des équipes travaillant autour de la vidéo, d'internet, de l'événementiel, du graphisme, d'une web radio..., qu'elle élabore des plans stratégiques, des campagnes média... Contactez-nous : vous constaterez qu'ensemble nous pouvons construire de belles choses.

// LAURENT DROUSIE, DIRECTEUR D'INFORM'ACTION

Inform'Action, Boulevard des Archers, 8, 1400 Nivelles, 067/21.86.56, [laurent.drousie@informaction.be](mailto:laurent.drousie@informaction.be)

## ASSEZ RICHE POUR ETRE HOSPITALISE ?

A la Mutualité chrétienne, l'assurance hospitalisation est déjà comprise dans la cotisation. Sans aucun frais supplémentaire.

Infos sur l'Hospit Solidaire au 0680 10 9 8 7 ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be)

la solidarité de bon sens

Santé

# Tous stressés !

Le stress c'est la vie ! Oui mais quelle vie ! Entre les pressions sociales, professionnelles, familiales et même celles qu'on s'inflige à soi-même, difficile de tenir la distance... Pour mieux vivre au quotidien, la MC BW organise un module de conférences exclusif.

**Sommes-nous tous stressés ?** Si l'on reprend la définition du stress, oui (le mot "stress" vient de l'anglais et signifie "tension") ! Bien utile dans notre vie de tous les jours, c'est lui qui nous permet de faire face à des contraintes extérieures et de nous adapter à notre environnement. Ainsi, en cas de danger, les hormones du stress font battre notre cœur plus vite, augmentent notre tension artérielle et nous préparent... à la fuite ! Ou au combat, selon les situations !

Alors pourquoi cette vision négative que nous lui prêtons aujourd'hui ? C'est que l'on confond souvent stress et facteurs de stress et même symptômes du stress.

Rythme effréné de vie, pression professionnelle, nécessité de jongler entre travail, vie de famille, vie sociale et activités... Tous ces facteurs environnementaux nous mettent sous tension et augmentent, chacun à leur échelle, notre niveau de stress. Le problème, c'est lorsque ce niveau ne redescend plus suffisamment. Les tensions, trop nombreuses et/ou fréquentes, s'accumulent, mettant à mal notre état mental et physique, créant des symptômes divers : mal-être, insomnies, mal de tête, douleurs, anxiété, voire dépression.

Le stress n'est pas une maladie mais il peut bel et bien en être la cause !

### Que faire face au stress ?

Les facteurs à l'origine du stress sont parfois (voire souvent) impossibles à changer. Dans ce cas, mieux vaut s'appliquer à changer ou améliorer nos capacités à répondre, à nous adapter à ces mises sous tension. Pensées positives, techniques de relaxation, activité physique... Chacun doit trouver la réponse la plus adaptée à sa situation, sa personnalité. Parler de ce que l'on ressent, apprendre à identifier et à exprimer ses



émotions est également une façon idéale de canaliser son stress. Mais si cela paraît évident, ce n'est pas si facile à faire, dans une société où l'apparence et les représentations sont reines. Pour mieux vous aider dans votre réflexion par rapport au stress, le service Infor Santé (le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne) vous propose un module de conférences.

### 6 séances pour retrouver un équilibre

Que vous soyez un peu, beaucoup ou pas stressé, ce module peut vous être utile !

Le programme "Stressé ? 6 séances pour retrouver un équilibre" n'est pas une thérapie. Il a pour but de vous aider à comprendre votre stress et ainsi pouvoir mieux le gérer au quotidien. Les conférences sont organisées en grand groupe et ne demandent de votre part aucune implication personnelle.

Des outils vous seront remis à chaque séance pour vous permettre, si vous le voulez, de travailler chez vous les points abordés.

### Description du programme en 6 étapes :

**Session 1 :** Mieux comprendre le stress.

**Session 2 :** Corps stressé/corps ressource : prendre soin de son corps pour mieux gérer le stress.

**Session 3 :** Mieux vivre avec les pensées et les croyances.

**Session 4 :** Influencer le stress en travaillant sur les comportements.

**Session 5 :** Construire de nouveaux repères pour gérer les émotions, l'anxiété, les paniques et les problèmes de sommeil.

**Session 6 :** Construire de nouveaux repères pour appréhender les sentiments dépressifs et le burn-out. D'autres thématiques transversales seront abordées comme "mieux vivre avec ses émotions" et "gérer son temps".

### En pratique

Le cycle est ouvert à tous, dès 18 ans. La participation à l'ensemble des séances n'est pas obligatoire, mais le prix reste fixe pour l'ensemble du cycle.

Nombre de places limité.  
**Quand :** les lundis 21/02, 28/02, 14/3, 21/3, 28/3 et 4/4 de 18h30 à 20h30.

**Où :** dans les locaux de la Mutualité chrétienne de Nivelles, bd des Archers, 54 (salle Philippe Detienne).

**Prix :** Membre MC : 60 EUR, Membre MC BIM ou OMNIO : 30 EUR, non membre MC : 125 EUR.

Le prix comprend l'inscription aux 6 sessions ainsi qu'une farde et un CD de relaxation et d'exercices de respiration.

**Inscription obligatoire et informations :** infor.sante.bw@mc.be ou 067/89.36.87.

FORMATION

## SOS Emploi

SOS Emploi développe, depuis maintenant plusieurs années, diverses activités d'aide à l'embauche à destination des demandeurs d'emploi. Compétente pour l'ensemble des questions liées au monde du travail, notre asbl dispense, entre autres, de nombreuses formations en recherche active d'emploi.

Cette année, SOS Emploi, en partenariat avec le Forem, propose J'OBJECTIF, formation en :

- > recherche d'emploi (projet professionnel, rédaction CV, lettre de motivation, entretien d'embauche...);
- > bureautique (utilisation basique d'un ordinateur) ;

Concrètement, cette formation gratuite est organisée spécialement à l'attention des demandeurs d'emploi disposant au maximum un Certificat d'Enseignement Secondaire Supérieur.

### Programme :

Du 31 janvier au 10 mars, du lundi au jeudi de 9h à 16h.

- > Construction d'outils de recherche (CV, lettres...)
- > Elaboration d'une stratégie de recherche
- > Module de communication axé sur l'entretien
- > Rencontres avec des travailleurs et employeurs de votre secteur
- > Infos-débats sur des thématiques au choix
- > Initiation à l'informatique (Word, Excel...)

Du 14 mars au 21 avril, le lundi et jeudi de 9h à 12h.

> 12 demi-journées d'accompagnement à la recherche active.

Infos et inscriptions : SOS emploi, rue des Canoniers, 14, 1400 Nivelles, 067/88.46.04, asbl.sos.depannage@skynet.be.

VACANCES

## Voyage promotionnel de la Mutualité en all inclusive

>> La Garde-Freinet et le Golfe de St Tropez  
Du 1<sup>er</sup> au 7 juin - du 7 au 13 juin - du 4 au 13 juin



Avec ses fontaines et ses maisons colorées et fleuries, ce village est depuis les années 50 le refuge de premier plan pour les écrivains, les acteurs, les peintres et les hommes politiques. Grâce à sa situation dans le Golfe de St Tropez, il a gardé la physionomie du village provençal et son architecture traditionnelle. Hébergement au Centre de vacances "L'île en forêt" dans un domaine de 4 hectares. Chambres de 1, 2, 3 personnes et plus, avec douche et WC, réparties en petits pavillons. Pour les randonneurs et les marcheurs : choix de circuits encadrés. N° de licence A 5654.

### Prix par personne :

Du 1<sup>er</sup> au 7 juin et du 7 au 13 juin : 687 EUR en chambre double.

Prix promo : 662 : EUR. Supplément single : 78 EUR.

Du 4 au 13 juin : 908 EUR en chambre double. Prix promo : 883 EUR.

Supplément single : 117 EUR.

Renseignements et inscriptions : Nicolas Bodart, 067/89 36 44



### Mutualité chrétienne Brabant Wallon

54 Bd des Archers, 1400 Nivelles

Éditeur responsable : Jean-Marc Dieu

Fax : 067/21.42.69

E-mail : brabant.wallon@mc.be - www.mc.be

Tél. 067 89 36 36

Mutualité

## De nouveaux avantages pour 2011

En 2011, votre assurance complémentaire s'enrichit de nouveaux avantages.

**Il convient d'épingler** trois nouveaux avantages qui viennent s'ajouter ou améliorer ceux dont vous bénéficiez déjà.

### Sport et diététique

Intervention pour tous.

Vous connaissiez l'intervention de 35 EUR "sport et diététique" pour les jeunes de moins de 30 ans ou pour les seniors ? A partir de 2011, vous pourrez TOUS en profiter.

### Contraception

Pour les moins de 30 ans, une intervention de :

> 36 EUR par an pour les frais de pi-

lule, le patch, l'injection ou l'anneau vaginal

OU

> 100 EUR tous les trois ans pour les frais liés aux stérilets ou pour les implants contraceptifs.

36 euros pour les moins de 30 ans.

### Maladies graves et coûteuses

**Dans le cadre de l'Hospi Solidaire**, une intervention forfaitaire et unique de 150 EUR est prévue.

**Dans le cadre des assurances hospitalisation facultatives**, en plus de l'intervention de l'Hospi Solidaire :

> **Hospi de base** : 50 % des dé-

penses admissibles (médicaments non remboursables, matériel de bandagisterie/orthopédie non remboursable, frais de transport, certains prestataires paramédicaux...) avec un plafond annuel de 250 euros.

> **Hospi Globale Plus 100 et 200** : 50 % des dépenses admissibles avec un plafond annuel de 1.000 euros.

Envie d'en savoir plus ? N'hésitez pas à en parler à votre conseiller mutualiste.

Les nouveautés ci-dessus seront d'application sous réserve de l'accord de l'Office de Contrôle des Mutualités.