

INFO MUTUALITÉ

Boîte aux lettres verte de Warcoing

Notre boîte aux lettres a été déplacée récemment. Vous la trouverez désormais à la rue du rivage n°25.

Vous pouvez y déposer vos attestations de soins et vos documents mutualistes. Ils seront traités dans les plus brefs délais. Nous rappelons de ne jamais y déposer un confidentiel signalant une incapacité de travail.



CONFÉRENCE

Je facebook, tu gsm, il msn... Nous communiquons ?

Les 3 organisations tournaisiennes que sont Canal J, la Ligue des Famille et Périscope organisent une conférence qui a pour thème "Je facebook, tu gsm, il msn... Nous communiquons ?", animée par Pascal Poty, expert en technologies Internet.

Quand ? Le mercredi 26 janvier à 19h30.
Où ? Hôtel de Ville de Tournai
Infos et réservation : 069 84 26 44 ou parentsdadostournai@yahoo.fr

INFOS MUTUALITÉ

Calendrier de paiement des indemnités du 1^{er} trimestre 2011

A titre informatif, vous trouverez ci-dessous les dates auxquelles seront payées les indemnités d'invalidité et les indemnités d'incapacité primaire pour le 1^{er} trimestre 2011. Cependant, soyez attentifs que selon les organismes financiers, ces paiements arriveront un peu plus tard sur votre compte en banque.

>> Date de réception du paiement :

Sur compte Dexia ou CBC : date du paiement + 1 jour
Sur autre compte : date du paiement + 3 jours
Par assignation postale : date du paiement + 4 jours
Les congés bancaires peuvent amener un délai supplémentaire.

>> Les indemnités d'invalidité en régime général et en régime indépendants

PÉRIODE	DATES DE PAIEMENT
Janvier 2011	26/01/2011
Février 2011	23/02/2011
Mars 2011	28/03/2011

>> Les indemnités d'incapacité primaire

PÉRIODE	DATES DE PAIEMENT
La 1 ^{ère} quinzaine de janvier	17/01/2011
La 2 ^e quinzaine de janvier	01/02/2011
La 1 ^{ère} quinzaine de février	16/02/2011
La 2 ^e quinzaine de février	01/03/2011
La 1 ^{ère} quinzaine de mars	16/03/2011
La 2 ^e quinzaine de mars	01/04/2011

OFFRE DE SERVICE

Recherche animateur d'atelier informatique

Vous avez du temps à donner et vous avez de très bonnes connaissances en informatique ? Vous souhaitez partager votre savoir avec des personnes de + 50 ans ? L'UCP, mouvement social des aînés, est à la recherche d'un professeur d'informatique bénévole pour la région de Rumes.

Renseignements : ucp.tournai@mc.be ou 069 25 62 62.

Conseil santé

La soupe et ses atouts

Encore mieux appréciée quand il fait froid, la soupe est un moyen savoureux de consommer des légumes, et un allié de choix quand on veut faire attention à sa ligne !

Les avantages de la soupe sont nombreux : elle contribue à notre hydratation par l'eau qu'elle contient, elle est riche en vitamines, minéraux, antioxydants et en fibres qui préviennent la constipation. Elle contient peu de calories par rapport à son volume et permet à celui qui en mange au début du repas d'être plus rapidement rassasié. La soupe est donc un allié de choix pour garder la ligne ! Mais c'est aussi un met savoureux qui vaut la peine de ne pas être oublié.

Quel mangeur de soupe êtes-vous ?

Celui qui ne peut imaginer un jour sans en manger ? Celui qui la préfère avec des morceaux ? Celui qui aime manger une soupe à l'oignon entre amis tard dans la nuit ? Celui qui n'aime en manger qu'en hiver ? Celui pour qui, la soupe, c'est toute l'année, et même froide en été ? Celui qui y trempe son pain ou ses croûtons ?... A chacun sa soupe !

Petits conseils

Pour gagner du temps : utilisez des légumes surgelés pour faire votre soupe (vous aurez aussi la garantie d'utiliser des légumes frais).
Pour alléger votre potage : remplacez les pommes de terre par de la courgette et évitez de faire revenir vos légumes dans de la matière grasse.
Pour donner plus de saveur : utilisez différentes épices (coriandre, basilic, curry...).

Au boulot aussi

Vous travaillez et vous en avez assez de manger tous les jours les mêmes tartines ? Si vous disposez



d'un frigo et d'un micro-ondes sur votre lieu de travail, n'hésitez pas à emporter votre potage que vous réchaufferez juste avant de le déguster. Sinon, vous avez également la possibilité d'utiliser un thermo. Au travail, pensez à accompagner votre soupe de féculents (riz dans la soupe, tartine de pain - gris de préférence...) qui vous apporteront de l'énergie tout au long de l'après-midi.

Elle contient peu de calories par rapport à son volume et permet à celui qui en mange au début du repas d'être plus rapidement rassasié. La soupe est donc un allié de choix pour garder la ligne !

Mais si, vous êtes un chef !

Vous êtes de ceux qui apprécient manger de la soupe, mais qui n'ont jamais essayé d'en faire eux-mêmes ? Lancez-vous ! Si vous n'aimez pas plonger votre nez dans les livres de cuisine, voici quelques conseils de base :
> choisissez un légume principal, de préférence de saison (des poireaux, du brocoli, du chou-fleur, des chicons, des poivrons, des tomates...);
> ajoutez un oignon en petits morceaux, une pomme de terre ou un

morceau de courgette et éventuellement une carotte ;
> versez de l'eau dans votre casserole de façon à recouvrir tout juste les légumes ;
> si vous ne savez pas quelle quantité de sel et d'épices ajouter, utilisez des cubes de volaille (de préférence dégraissés) dont le dosage est plus facile (un cube pour 0,5 l d'eau) ;
> faites cuire votre soupe en faisant bouillir doucement vos légumes, et goûter pour savoir s'ils sont cuits ;
> si vous mixer votre potage, enlever d'abord un peu de bouillon pour éviter d'obtenir une consistance trop liquide - si votre soupe est trop épaisse, il vous suffira de rajouter de ce bouillon ;
> ne sous-estimez pas la finition : ajouter un trait de crème liquide au milieu de l'assiette ou un peu de persil pour faire joli, ça change tout !

Et après... laissez faire votre imagination et testez vos propres recettes. Bon appétit !

// FLORENCE ROMAIN

Assurance complémentaire

Homéopathie : c'est le moment de rentrer vos enveloppes !

La Mutualité chrétienne rembourse 25% du prix des médicaments homéopathiques prescrits par un médecin avec un maximum de 125 EUR par personne et par année civile.

Pour bénéficier de ce remboursement, vous devez conserver le justificatif que vous remet le pharmacien (BVAC).

Les médicaments doivent avoir fait l'objet d'une prescription médicale établie par un médecin et avoir été achetés en pharmacie.

Sur l'attestation que vous remet le pharmacien (BVAC) sont spécifiés clairement, par un astérisque, les médicaments qui feront l'objet d'un remboursement par la mutualité. C'est donc le moment de rassembler ces attestations pour les médicaments homéopathiques achetés en 2010.

Des enveloppes pour glisser vos attestations d'achat (BVAC) sont à votre disposition dans tous nos secrétariats.

Vous pouvez aussi les commander par téléphone au 0800 10 9 8 7 ou par courriel à haipi@mc.be. Nous vous demandons d'utiliser une enveloppe par personne.

Le service social vous informe

Le tarif social pour le gaz naturel et l'électricité

Pour alléger le coût de leur facture, les ménages à revenus modestes ou en situation précaire ont droit au tarif social pour le gaz naturel et/ou l'électricité. Les personnes qui ont droit à ce tarif social sont appelées des "clients protégés".

Qu'est-ce le tarif social pour le gaz naturel et/ou l'électricité ?

- > Un tarif plus favorable que le tarif normal, octroyé à des personnes ou familles appartenant à certaines catégories.
- > Il est établi 2 fois par an par la CREG, Commission de Régulation de l'Électricité et du Gaz, (<http://www.creg.be>) sur base des tarifs commerciaux des fournisseurs de gaz et d'électricité les plus bas sur le marché.
- > Il est identique chez tous les fournisseurs d'énergie et gestionnaires du réseau de distribution. Chaque fournisseur ou gestionnaire du réseau de distribution est obligé d'octroyer le tarif social aux personnes y ayant droit.
- > Les personnes ayant droit au tarif social ne doivent pas payer la location de leur compteur d'électricité ou de gaz.

Qui a droit au tarif social pour le gaz naturel et/ou l'électricité ?

Les prix sociaux maximaux sont d'application pour les clients résidentiels protégés à revenus modestes ou en situation précaire. Cet avantage tarifaire est accordé à tout client qui peut prouver que lui ou tout autre personne vivant sous le même toit que lui (conjoint, cohabitant, ascendant ou descendant) bénéficie d'une décision d'attribution :

1. du revenu d'intégration sociale;
2. d'une aide sociale financière équivalente au revenu d'intégration;
3. d'une avance du :
 - revenu garanti aux personnes âgées;
 - allocation aux personnes handicapées;
 - allocation pour l'aide aux personnes âgées.

Les prix sociaux maximaux sont d'application pour les clients résidentiels protégés à revenus modestes ou en situation précaire.

Quelles démarches faut-il accomplir pour obtenir le tarif social pour le gaz naturel et/ou l'électricité ?

Dans le passé, vous deviez vous-même effectuer des démarches pour bénéficier du tarif social.

4. d'une allocation aux personnes handicapées suite à une incapacité permanente de travail d'au moins 65%;
5. du revenu garanti aux personnes âgées;
6. d'une allocation de remplacement de revenus pour personne handicapée;
7. d'une allocation d'intégration pour personnes handicapées;
8. d'une allocation d'aide aux personnes âgées;
9. d'une allocation pour l'aide d'une personne tierce;
10. des allocations familiales supplémentaires pour les enfants souffrant d'une incapacité physique ou mentale d'au moins 66%.

Vous demandez une attestation – ou vous recevez automatiquement une attestation – à transmettre à votre fournisseur.

//NOUVEAU//

Depuis 2010, le tarif social est accordé automatiquement par flux électronique au fournisseur. Attention ! Si vous estimez avoir droit à ce tarif social et qu'il ne vous a pas été accordé automatiquement, n'hésitez pas à demander conseil auprès du service social de votre mutualité.

Le tarif social pour le gaz naturel et/ou l'électricité n'est pas d'application

- > Aux résidences secondaires (c'est-à-dire, pour toute adresse autre que celle de votre domicile).
- > Aux parties communes des immeubles à appartements.
- > Aux clients professionnels.
- > Aux clients occasionnels / raccordements temporaires.

Le service social de la MC

Le Service social de la Mutualité chrétienne est à votre disposition pour toute information sur les avantages sociaux.

- > **MONS** - 3 rue des Canoniers - 065 40 26 75 - du lundi au vendredi de 8h30 à 12h, le lundi, mercredi et jeudi de 13h30 à 17h.
- > **MOUSCRON** - 8 rue Saint-Joseph - 056 39 15 45 - du lundi au vendredi de 8h30 à 12h, le mercredi, jeudi de 13h30 à 17h, et le vendredi de 13h30 à 16h.
- > **TOURNAI** - 4 rue de Paris - 069 84 65 38 - du lundi au vendredi de 8h30 à 12h.
- > **TOURNAI** - 44 rue Saint-Brice - 069 25 62 51 - le lundi, mercredi et jeudi de 13h 30 à 17h.

Appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur www.mc.be pour connaître les horaires de la permanence proche de chez vous.



SÉJOUR SENIOR

Carnaval de Venise

/// Du 5 au 9 mars 2011, le service Vacances des + 50 de l'UCP, mouvement social des aînés, vous propose de découvrir un des plus fabuleux carnivals du monde : le carnaval de Venise.

Au cours des visites guidées dans Venise ou lors de vos visites individuelles ou en amoureux, vous vivrez la magie des rencontres fortuites avec les personnes costumées.

Vous logerez en demi-pension à l'Adlon Hôtel *** situé dans un quartier central et paisible de Lido di Jesolo, à seulement 200 m du golfe de Venise.

Outre Venise, vous visiterez les îles du lagon ainsi que Vérone.

Prix : 948 EUR.

Supplément single : 200 EUR.

Renseignements complémentaires et inscriptions : UCP vacances +50 : 056 39 15 46.



SÉJOUR MOINS-VALIDES



A la découverte du Pays des Collines

/// Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées de la Mutualité chrétienne, organisera durant les vacances de Pâques (du 9 au 16 avril 2011) un séjour à Frasnes-les-Anvaing.

Ce séjour est destiné à des personnes valides ou handicapées mentales aimant la marche et la randonnée.

Le logement se fera au gîte Grand Rieu à Frasnes, situé dans un cadre calme et verdoyant.

Les repas seront préparés par notre équipe de cuisiniers.

Au programme, nous aurons le choix de nous rendre dans une chèvrerie, rencontrer des ânes à l'asinerie, passer à la ferme et découvrir ses activités ou parcourir le chemin de l'Etrange à Ellezelles, village de folklore (légende des sorcières de la région)... Les activités ne manqueront pas ! Alors, à vos bottines !

Prix : 500 EUR (prix comprenant le logement en pension complète ainsi que les visites et activités).

Prix réduit pour les membres Mutualité chrétienne : 350 EUR.

Infos : Altéo Tournai au 069 25 62 68. Intéressé par les séjours Altéo ? N'hésitez pas à nous demander la brochure des séjours 2011.

ÇA SE PASSE...

Groupe de paroles thématiques pour les patients atteints d'un cancer

/// L'isolement social et le désespoir touchent de nombreuses personnes atteintes d'un cancer. Afin de créer un espace unique d'échange, l'équipe de psychologues du service d'oncologie du Centre hospitalier de Wallonie picarde (CHwapi) a mis en place des groupes de paroles thématiques pour ses patients.

Véritables lieux d'échanges, de conseil et de soutien, ces groupes de parole permettront ainsi aux patients de mettre des mots sur leurs maux ou de (re)tisser des liens...

>> Mercredi 13 avril de 10h30 à 12h.

Les activités quotidiennes face à la maladie : je ne peux plus bricoler, jardiner...

Destiné aux hommes.

>> Mercredi 13 juillet de 10h30 à 12h.

Les changements de comportements du conjoint et de l'entourage. Groupe mixte.

>> Mercredi 12 octobre de 10h30 à 12h.

Impact existentiel de la maladie : arrêt de l'activité professionnelle, réseau social réduit... Groupe mixte.

Ces séances sont gratuites et organisées par groupes de 10 participants maximum. Elles se dérouleront sur le site de l'IMC (80 chaussée de Saint-Amand à 7500 Tournai) dans la salle de la cascade, service d'oncologie (4^{ème} étage).

Information et inscription : 069 88 52 92.

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie

Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai
Éditeur responsable : Virginie De Clercq
Fax : 069 21 25 65
E-mail : haipi@mc.be

Tél. 069 25 62 11