

AGENDA

Les matins malins de l'UCP

///  
L'UCP, mouvement social des aînés, propose un matin malin : la protection sociale pour tous : une question de changement social. L'intervention est assurée par Jean-Marc Dieu, directeur de la Mutualité chrétienne du BW.  
Date : le jeudi 24 février de 9h30 à 11h30.  
Lieu : Nivelles, salle Philippe Detienne (locaux de la Mutualité chrétienne), Bd des Archers, 54.  
PAF : gratuit.  
Inscription : par téléphone au 067/89 36 90 ou en envoyant un mail à [ucp.brabantwallon@mc.be](mailto:ucp.brabantwallon@mc.be)

Stressé ? 6 séances pour retrouver un équilibre

///  
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.

>> Un 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  
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 du BW, bd des Archers, 54 (salle Philippe Detienne), à Nivelles.  
Prix : membre MC : 60 EUR, membre MC BIM ou OMNIO : 30 EUR, non membre MC : 125 EUR. La participation à l'ensemble des séances n'est pas obligatoire, mais le prix reste fixe pour l'ensemble du cycle.  
Inscription obligatoire et informations : [infor.sante.bw@mc.be](mailto:infor.sante.bw@mc.be) ou 067/89.36.87.  
Plus d'informations sur ce module : [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique actualités).

**QUALIAS**  
[www.qualias.be](http://www.qualias.be)

## Le matelas qui prend soin de votre dos



- > Matelas Ergomat Classic (90x200x19 cm)
- > Circulation optimale de l'air
- > Régulation de l'humidité
- > une répartition homogène du poids de votre corps pour favoriser une bonne circulation sanguine et une détente musculaire
- > Housse amovible et lavable en machine (au choix : classique ou imperméable)
- > Existe aussi en d'autres dimensions (voir conditions en magasins)

**Promotion :** à l'achat d'un matelas Ergomat Classic, recevez un oreiller Ergomat Classic

**Prix et promotion**  
Prix exceptionnel 499 €TVAC  
(prix de vente conseillé 635 €TVAC)

Liste des magasins		
Jodoigne	010/860 907	Rue de la Bruyère, 5
Nivelles	067/893 681	Bd des Archers 56

Promotion valable du 01 février 2011 au 28 février 2011.  
\*Offre valable uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Gros plan sur

# Le Challenge du Brabant wallon

La Mutualité chrétienne du Brabant wallon poursuit simultanément plusieurs objectifs. Tout en s'attachant à apporter un service de qualité dans le cadre des remboursements de soins ou du paiement des indemnités d'incapacité, elle œuvre aussi pour améliorer l'état de santé général de la population.

Chacun sait qu'il vaut mieux prévenir que guérir et ce principe s'applique avec une grande pertinence à la santé. Les comportements préventifs liés à l'activité physique ou à l'hygiène alimentaire ont un impact significatif sur l'espérance de vie mais aussi sur la qualité de la vie. Populariser la pratique du sport, en faire une habitude à tous les âges de la vie, c'est l'objectif qui nous pousse à soutenir une belle initiative populaire, accessible à un grand nombre d'individus : le "Challenge du Brabant wallon".



En soutenant cette initiative, nous voulons faire en sorte que de bons comportements soient adoptés, dès

le plus jeune âge, par tous, sans nécessairement privilégier la performance mais plutôt le bien-être.

Calendrier 2011

NIVELLES	19/02	15h	067/21.71.34	10.530 km
LILLOIS	26/02	15h	0497/85.49.76	12.400 km
CHAUMONT	12/03	15h	010/41.01.41	12 km
WATERLOO	19/03	15h	02/354.69.23	12.380 km
VIEUSART	26/03	15h	010/68.80.49	11.750 km
JAUCHE	02/04	15h	019/63.57.00	11.900 km
BEAUVECHAIN	23/04	15h	0494/83.50.15	11.600 km
WAUTHIER-BRAINE	01/05	11h	0486/09.07.17	11.200 km
HEZE	07/05	15h	010/84.56.01	13.200 km
PERWEZ	21/05	15h	0476/75.69.58	13.100 km
BIERGES	02/06	15h	02/653.51.29	10.480 km
CEROUX	11/06	15h	010/61.20.47	13.600 km
OTTIGNIES	18/06	15h	010/41.51.58	12 km
BAISY-THY	25/06	15h	0497/93.85.58	14 km
OISQUERCO	02/07	15h	0473/97.58.26	12.350 km
NIL-SAINT-VINCENT	20/08	15h	010/65.93.89	10.650 km
GASTUCHE	03/09	15h	0478/44.89.66	13.400 km
SART-RISBART	10/09	15h	010/88.00.01	12.100 ou 20 km
<b>HORS CHALLENGE</b>				
CHAUMONT-GISTOUX	25/09	11h	010/41.01.41	10 km
20 <sup>ème</sup> ENFER DE CEROUX	05/11	15h	010/61.20.47	10.600 km

Le Challenge du BW

Le Challenge du BW, c'est un ensemble de 20 joggings à travers tout le Brabant wallon. Si, bien sûr, il s'agit d'une compétition, le Challenge du BW se veut avant tout convivial et ouvert à tous et toutes, pro des baskets comme joggeur du dimanche. Comme on dit, l'essentiel est de participer. C'est aussi à un prix démocratique : 5 euros pour les challengers et 6 euros pour les coureurs d'un jour. Pour atteindre le lieu du jogging, rien de plus simple : à proximité du village de l'étape, il suffit de suivre les flèches jaunes (mentions "inscriptions"). Vous arriverez alors au secrétariat de l'organisation.

La Mutualité chrétienne soutient le Challenge du Brabant wallon

Bon à savoir

Envie de vous remettre au jogging ? Notre service Infor Santé a réalisé un dépliant d'information et de conseils : "le jogging en toute sécurité". Vous pouvez obtenir ce dépliant chez votre conseiller mutualiste ou en envoyant un mail ou un courrier à l'adresse ci-contre.

Info mutualité

## Bonne nouvelle pour les amoureux !

Vous vivez en couple ? Savez-vous que vous pouvez bénéficier d'une cotisation "familiale" ?

Vous habitez sous le même toit (mariés ou cohabitants), alors profitez dès à présent de cette cotisation unique. Et si la famille s'agrandit, la cotisation, elle, ne changera pas. Si votre conjoint(e) est affilié(e) à une autre mutualité et qu'il/elle désire rejoindre la MC, vous pouvez bénéficier également de cet avantage. Actuellement, la cotisation pour une personne isolée à la MCBW est de 9,56 euros par mois. En couple,

vous payez deux cotisations, soit 19,12 euros. La cotisation familiale, elle, n'est que de 12,40 euros par mois. Soit plus de 80 euros d'économie sur l'année ! Pour bénéficier de cet avantage, n'hésitez pas à en parler à votre conseiller ou à nous envoyer un mail à [communication-bw@mc.be](mailto:communication-bw@mc.be). Changer de mutualité, c'est facile : on s'occupe de toutes les formalités. Plus de contact avec votre ancienne mutuelle.



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

**Tél. 067 89 36 36**

Vacances



# Partez en vacances avec Jeunesse & Santé

Comme chaque année, Jeunesse & Santé Brabant wallon propose à votre(vos) enfant(s) une panoplie d'animations dynamiques, actives et créatives tout au long de l'été. Les stages non-résidentiels et les séjours sont autant d'occasions de faire de nouvelles rencontres, de "goûter" à la vie en groupe, de découvrir de nouveaux horizons... et de s'amuser !

### Nos atouts :

- > Une attention particulière pour chaque enfant.
- > Des séjours accessibles à tous.
- > Des prix tout compris, sans supplément.
- > Des thèmes attrayants et variés encadrés par des moniteurs spécialisés.
- > Des animateurs motivés et créatifs formés par nos soins.
- > Des activités reconnues et contrôlées par l'ONE.
- > Une équipe dynamique à votre service.



### Séjours 7-13 ans en Belgique et aux Pays-Bas

Nos séjours 7-13 ans rencontrent toujours un vif succès tant en Ardennes qu'à la mer.

En Ardennes, vos enfants auront l'occasion de pratiquer diverses activités plus attrayantes les unes que les autres en harmonie avec notre environnement forestier :

**Du 1<sup>er</sup> au 10 juillet** : Spa - équitation (8-13 ans)

**Du 30 juillet au 6 août** : Erezée - jeux de rôle/théâtre (9-13 ans)

**Du 31 juillet au 10 août** : Graide - équitation (7-12 ans)

A la Côte, les nombreuses activités proposées feront apprécier à vos enfants ses nombreuses plages, dunes et vagues...

**Du 11 au 21 juillet** : Raversijde - multi-sports (7-12 ans)

**Du 21 au 31 juillet** : Bredene - scientifique (10-13 ans)

**Du 10 au 20 août** : Bredene - cirque (7-13 ans)



Sur les canaux hollandais, ils auront l'occasion de parcourir à bord d'une péniche et à vélo les chemins détournés du plat pays :

**Du 2 au 9 juillet** : péniche Anna Maria - vélo (10-13 ans)

**Du 8 au 15 août** : péniche Avanti - vélo (10-13 ans)

### Spécial 14 ans et ados



Pour les 14 ans et les 15-18 ans, de nombreuses possibilités d'activités et d'animations pour partir à l'aventure.

En France et en Italie, les 14 ans s'adonneront à de nombreuses activités sportives et découvertes culturelles.

**Du 10 au 19 juillet** : Meze - voile

**Du 22 au 31 juillet** : Valle Aurina - sports et découvertes

### Pour les 15-18 ans

A travers toute l'Europe, les 15-18 ans pourront découvrir des destinations et des activités sportives et culturelles pour tous les goûts.

**BELGIQUE** : Dour - chantier/festival (juillet) ; Vergnies - jeux de rôles (juillet-août) ;

**FRANCE** : Corse - camping/multi-activités (juillet - août) ; Formigères - sports/aventure (juillet-août) ;

**ITALIE** : Trento - randonnée/découverte (juillet) ;

**ESPAGNE** : San Vicente - camping/multi-activités (juillet) ; San Père de Pescador - camping/multi-activités (août)



Si vous désirez plus d'informations ou recevoir la brochure vacances accompagnée des conditions d'inscription, vous pouvez nous contacter au 067/89.36.45 de 8h30 à 12h30 et 13h30 à 16h30.

La brochure est également téléchargeable sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be).



### Plus proche de chez vous

Jeunesse & Santé organise également des stages non-résidentiels à travers tout le Brabant wallon, votre enfant pourra profiter des nombreuses activités proposées et connaître la richesse de la vie en groupe la journée et rentrer à la maison le soir.

Nous vous proposons trois lieux de stages :

**COURT-ST-ETIENNE** : du 4 au 29 juillet (4 semaines).

**NIVELLES** : du 4 au 15 juillet (2 semaines).

**JODOIGNE** : du 1<sup>er</sup> au 12 août (2 semaines).

Au programme de ces semaines, de nombreux thèmes plus attractifs les uns que les autres encadrés par des moniteurs spécialisés et des animateurs de Jeunesse & Santé : cirque, cuisine, nature, bricolage, sport...

Pour permettre à chaque enfant d'évoluer, de découvrir, d'apprendre à son rythme, J&S propose différentes tranches d'âge chaque semaine : 4-5 ans, 6-8 ans et 9-12 ans.



### Les jeunes moins-valides

Jeunesse & Santé a développé un large programme de vacances à l'attention particulière des enfants et jeunes moins-valides de 7 à 21 ans. Voyager, jouer, s'amuser, c'est permis à tous !

Séjours à la ferme, à la mer, en Ardennes, en France, en Suisse... Chaque séjour possède son projet et ses spécificités propres, tant au niveau de l'âge que du type d'handicap accepté. Demandez la brochure "Partir Ensemble"

//NOUVEAU//

Cette année, J&S organise un séjour d'intégration à Bredene du 16 au 23 avril ouvert aux enfants valides et moins-valides. Ce séjour a pour thème "A la découverte du monde du cirque" ainsi qu'un stage non-résidentiel à Court-Saint-Etienne du 25 au 29 juillet et le thème est "Animations à gogo".