

AGENCES

Fermetures définitives

///  
A partir du 1<sup>er</sup> avril, 4 de nos agences fermeront définitivement leurs portes après des années de bons et loyaux services. Il s'agit de Bouge (St-Luc), Yvoir, Mariembourg et Flawinne.

>> Nous vous recevrons désormais :

- BOUGE (ST-LUC) :** à Bouge CSC, chaussée de Louvain 510.
- FLAWINNE :** à Salzinnes, rue Patenier 70 ou à Namur, rue des Tanneries 55.
- MARIEMBOURG :** à Couvin, rue de la Gare 1.
- YVOIR :** à Dinant, avenue des Combattants 16.

>> Autres possibilités pour nous contacter :

- 081/244 811 :** des conseillers mutualistes vous répondent : le même service qu'en agence, le déplacement en moins !
- 0800 10 9 8 7 :** un centre d'appel, simple et gratuit.
- namur@mc.be :** des conseillers répondent à vos questions dans les 48h.
- www.mc.be :** nos infos et votre dossier personnel consultables 24h/24 !
- Nos boîtes aux lettres vertes** pour nous transmettre vos documents (excepté vos certificats médicaux) en toute sécurité.

Nouvel horaire

///  
**BOUGE (CSC) :** A partir du 1<sup>er</sup> avril, l'agence adoptera un nouvel horaire : lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h.

SPORTS SENIORS

Rencontre conviviale au bowling

///  
L'Amicale Sports Seniors de Taminnes organise une belle rencontre au bowling d'Auvelais le jeudi 5 mai. Vous y êtes les bienvenus !  
**Quand :** le jeudi 5 mai. Inscriptions à partir de 14h.  
**Prix :** 6 EUR pour 2 parties - chaussures comprises + une boisson.  
**Où :** Au bowling d'Auvelais, 118 Rue des Glaces Nationales.  
**Renseignements :** Messieurs Dominique Diana au 071/774.639 ou Christian Bouzette au 071/771.211.



ALTÉO DINANT

Marche ADEPS

///  
Le Chaïnon, groupe de jeunes valides et handicapés de l'arrondissement de Dinant organise une marche ADEPS "Hommage à Jacques Tasiaux" le dimanche 3 avril à Rochefort.  
Attention pas à Wavreille cette année !  
Parcours inédit de 5, 10, 15 ou 20 km rempli de curiosités naturelles. Les 5 km sont accessibles aux voiturettes et landaus. Circuit joëlettes prévu.  
Rendez-vous à la salle paroissiale, près de l'église de Rochefort dès 8h. Petite restauration avec des produits régionaux et faits "maison". Venez nombreux...  
**Quand :** le dimanche 3 avril à partir de 8h.  
**Où :** Rochefort (rendez-vous à la salle paroissiale près de l'église).  
**Renseignements :** Désiré Malet au 084/21.01.42.



Gros plan sur...

Le service social s'occupe de vous !

Conseils, écoute et accompagnement. Voilà ce que le service social de la Mutualité chrétienne vous offre. Ce service est gratuit et accessible à tous, membres ou non de la MC.

Un service personnalisé

Le service social, c'est 17 travailleuses sociales disponibles, assurant plus de 14 permanences près de chez vous, aux alentours de Namur, Dinant et Walcourt ! Vous pouvez les contacter par téléphone ou les rencontrer lors des permanences sociales dans votre région. Dans certains cas, elles se rendent aussi à domicile.

Les problèmes de santé (au sens très large) dont vous pouvez souffrir engendrent souvent des perturbations personnelles, professionnelles ou familiales, des dépenses importantes, des difficultés administratives. Le rôle du service social est de vous accompagner socialement, vous conseiller, vous informer sur la législation sociale ainsi que vous aider à défendre vos droits. En cas de besoin, le service social vous oriente vers des services spécialisés. Quelque chose vous tracasse ? Vous pouvez également leur parler en toute confiance et vous avez la garantie d'une confidentialité totale.

Le service social est un service tout à fait personnalisé offrant un accompagnement individualisé dans le cadre d'une relation de confiance. Malheureusement, la plupart des personnes vivant un moment difficile n'osent pas contac-

Le service social, c'est 17 travailleuses sociales disponibles, assurant plus de 14 permanences près de chez vous, aux alentours de Namur, Dinant et Walcourt !

ter le service social, ou ignorent qu'il pourrait leur être utile. Or, il est là pour :

- > vous informer des allocations ou exonérations que vous pouvez revendiquer ;
- > vous guider dans la recherche de solutions d'aides à domicile ;
- > vous aider à surmonter des difficultés auxquelles vous pouvez être confronté lors d'une hospitalisation ou d'une perte d'un être cher par exemple ;
- > vous accompagner lors d'une intégration ou réadaptation professionnelle ;
- > vous informer des alternatives au maintien à domicile.

Pour les membres et non membres

Par ailleurs, le service social de la Mutualité est agréé et subsidié par la Région wallonne. Il est donc susceptible d'accueillir toute personne, affiliée ou non à la MC, pour une première information.

Pour en savoir plus, vous pouvez :

- > Contacter le service social de Namur au 081/24.48.11, du lundi au jeudi de 9h à 12h.
- > Téléphoner au 0800 10 9 7 8.
- > Surfer sur [www.mc.be](http://www.mc.be).
- > Contacter votre conseiller mutualiste.

H. BONNIVER

Les permanences du service social

- ANDENNE :** rue du Pont 8, 085/84.24.90, les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis de 13h30 à 14h30.
- AUVELAIS :** Grand place 14, 071/71.34.00, le mardi de 14h à 15h30.
- BEAURAING :** rue A. Vermer 37, 082/61.18.31, les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis de 15h30 à 17h.
- CINEY :** rue Ed. Dinot 21 Bte 2, 083/21.34.35, le mardi et le jeudi de 9h à 11h30.
- COUVIN :** rue de la Gare 1, 060/310.311, le jeudi de 14h à 16h30.
- DINANT :** avenue des Combattants 16, 082/21.36.59, du lundi au jeudi de 9h à 12h.
- FLORENNES :** rue Rohan Chabot 39, 071/685.325, le mardi de 14h à 16h30.
- METTET :** place Meunier 17, 071/725.192, les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis de 9h30 à 11h.
- NAMUR SIÈGE CENTRAL :** rue des Tanneries 55, 081/244.811, du lundi au jeudi de 9h à 12h.
- ROCHFORT :** avenue Forest 24, 084/46.81.89, le mardi de 13h à 14h30.
- SAINT-SERVAIS :** route de Gembloux 79, 081/43.57.14, le lundi de 9h à 11h30.
- SALZINNES :** rue Patenier 70, 081/73.85.24, le mardi de 9h30 à 11h30.
- TAMINNES :** rue de la Station 55, 071/74.45.84, le jeudi de 9h30 à 11h30.
- WALCOURT :** rue Notre-Dame 1, 071/660.660, du lundi au jeudi de 9h à 12h.

Infor Santé

Les allergies, faisons le point

L'arrivée du printemps coïncide souvent avec le retour des allergies de toutes sortes. C'est aussi l'occasion de rappeler l'existence d'une brochure sur ce thème éditée par Infor Santé.

Les problèmes d'allergie sont de plus en plus fréquents. L'allergie est devenue une 'tarte à la crème', dans les magazines et à la télé, on entend dire tout et son contraire à son sujet. Dans cette brochure, nous vous proposons un bref panorama de la question, pour vous permettre de mieux appréhender un phénomène aux multiples facettes.

fier avec précision les causes d'allergies. Ces dernières sont souvent la conséquence de plusieurs facteurs agissant les uns par rapport aux autres et par rapport à une sensibilité plus ou moins grande. Enfin, la dernière partie est consacrée aux traitements, dont la chasse aux allergènes : il est en effet plus efficace de supprimer la cause d'un problème que de soigner ses conséquences !

Dans la première partie, après avoir décrit les mécanismes et les types d'allergie, nous passons en revue les principales d'entre elles. Ensuite, nous voyons toute l'importance du dépistage, et les moyens dont disposent les médecins pour identi-

La brochure "Les allergies, faisons le point" est disponible auprès du service Infor Santé au 081/244.874 ou via l'adresse e-mail : [jean-benoit.ruth@mc.be](mailto:jean-benoit.ruth@mc.be).



UCP DINANT-WALCOURT

Quand la cité ardente souffle le chaud...

///  
L'UCP Dinant - Walcourt, mouvement social des aînés, vous invite à une excursion à la cristallerie du Val St-Lambert et à l'exposition SOS Planète le mardi 5 avril.  
Après un hiver bien froid, nous gagnerons la cité ardente pour découvrir son patrimoine industriel, culturel et architectural en visitant la cristallerie et le château du Val St Lambert.  
Début d'après-midi, nous partirons vers le centre de Liège et vous proposerons de faire la connaissance de cette cité en petit train touristique. Nous embarquerons sur la place St-Lambert pour une visite commentée de 45 minutes. Ce petit train nous déposera à la gare des Guillemins, chef-d'œuvre contemporain, pour visiter l'exposition SOS Planète où vous pourrez librement vous sensibiliser aux problèmes des changements climatiques. L'exposition rassemble 250 objets rares, 300 photos, 120 projections sur un parcours de 6.000 m<sup>2</sup>.  
**Prix :** 70 EUR pour les membres UCP, 80 EUR pour les non membres.  
**Renseignements et inscriptions :** Monique Hyat au 082/213.668 - [monique.hyat@mc.be](mailto:monique.hyat@mc.be). Ne tardez pas, il ne reste que quelques places !



Appel à témoins

# Vous êtes en incapacité de travail prolongée ?

Vous recevez une indemnité d'invalidité de votre mutuelle depuis près d'un an ? Vous pouvez nous aider ! Dans le but d'améliorer l'accompagnement des personnes en invalidité/incapacité de travail prolongée, la Mutualité chrétienne mène une étude.

Alors que la vie doit se réorganiser suite à cette incapacité forcée, nous savons que l'accompagnement et le soutien en cette période difficile sont essentiels. C'est pourquoi nous faisons appel à vous ! Vous qui vivez cette situation, venez témoigner ! Nous cherchons à mieux cerner vos besoins et attentes en matière d'accompagnement, d'information et de conseil de la part de votre mutualité.

Votre témoignage est des plus précieux en vue d'améliorer la qualité de nos services d'accompagnement et de soutien à apporter à toute personne en incapacité de travail prolongée.

Dès lors,

- > Si vous recevez une indemnité d'invalidité de votre mutuelle depuis près d'un an.
- > Si vous avez récemment reçu le 4<sup>ème</sup> numéro de notre brochure 'La vie devant nous'.
- > Si vous êtes prêt à partager votre

**Notre témoignage est des plus précieux en vue d'améliorer la qualité de nos services d'accompagnement et de soutien**

expérience avec nous. Faites-vous connaître !

**Concrètement :**

- > Une rencontre collective sera prévue pour cette étude à Namur le 10 mai de 14h à 17h.
- > Vos témoignages seront traités en tout anonymat par le service d'étude de la mutualité.
- > Les personnes qui y participeront seront remboursées des frais de déplacement engagés. Un service "voiturage" est gratuitement à disposition des personnes rencontrant des difficultés à se déplacer.
- > Attention : il ne s'agit pas d'aborder le sujet sous forme de thérapie de groupe mais plutôt de laisser place au vécu de chacun afin d'expliquer les difficultés, besoins et attentes rencontrés.

Vous souhaitez poser des questions, en savoir davantage sur cette étude ?



Vous souhaitez apporter votre témoignage ?

Renseignements et inscription : avant le 25 avril auprès de Catherine Rase d'Aitéo au 081/24.48.62 du lundi au vendredi de 9h à 12h ou par e-mail : catherine.rase@mc.be.

ÇA SE PASSE

## Conférence : Les critères de résilience

///

Par le professeur Boris Cyrulnik, ethnologue, écrivain, neuropsychiatre et directeur d'enseignement à l'Université de Toulon, orateur délicat, optimiste et généreux, mondialement connu pour avoir développé le concept de résilience, qui donne au corps et à l'esprit la capacité de se reconstruire.

Dans notre vie trépidante d'aujourd'hui, la stabilité est difficile à maintenir. Or, l'enfant en a besoin pour construire sa personnalité et pour s'insérer dans la vie sociale avec confiance et optimisme. La fragilité des foyers, les familles décomposées, recomposées sont pour certains enfants des traumatismes parfois graves. Dans la résilience, il s'agit de détacher de soi la part blessée pour construire son avenir. Sommes-nous condamnés à succomber aux épreuves ? A chuter sur les obstacles ? A sombrer après un traumatisme ? Pour le Professeur Cyrulnik, il n'en est rien.

Conférence organisée conjointement par le Lions-club de Namur et le département de psychologie de la faculté de médecine de Namur.

Quand : le mercredi 30 mars à 20h15.

Où : Auditoire Pedro Arrupe, rue de Bruxelles, 65 à Namur.

Prix : adulte : 8 EUR, étudiant : 4 EUR. Au profit de l'institution La Chenille de Wépion.

Ça s'est passé

# Avec la MC, à deux, c'est beaucoup mieux !

La présence de la Mutualité chrétienne au salon du mariage à Ciney en février n'était pas due au hasard. Il est intéressant pour les couples sur le point de franchir l'étape du mariage de connaître tous les avantages auxquels ils ont droit avec la MC.

À côté des robes de mariées, des limousines ou des traiteurs, la MC était, elle aussi, présente au salon du mariage et des réceptions. En effet, le contact a toujours été important pour pouvoir présenter au mieux les intérêts à devenir membre ou y rejoindre la personne avec qui vous désirez partager votre vie.

**Rien que pour vous !**

Vous êtes en couple ? Alors, il est dans votre intérêt et celui de votre conjoint d'être tous deux affiliés à la Mutualité chrétienne. Dans ce cas, vous ne devez payer qu'une seule cotisation d'assurance complémentaire par ménage. De plus, cette dernière est réduite pour les moins de 30 ans. Et même si la famille s'agrandit, il n'y aura toujours qu'une seule cotisation à payer ! Celle-ci comprend, entre autres, une assurance hospitalisation solidaire, l'Hospi Solidaire, unique en Belgique et pour tous ! Tous les membres en ordre de cotisation bénéficient automatiquement de cette couverture. L'Hospi Solidaire garan-

tit, entre autres, une couverture pour les moins de 18 ans, sans franchise. Mais être en ordre de cotisation vous procure encore bien plus d'avantages : vous préparez votre lune de miel ou vous projetez un quelconque voyage ? L'assurance "World assistance" (MUTAS) s'occupe de vos frais de soins de santé à l'étranger. Ce service vous prête assistance en cas de maladie ou d'accident en dehors de la Belgique et prend en charge la couverture des frais supplémentaires. Vous pouvez obtenir la carte de cette assurance dans une agence ou sur demande au numéro gratuit 0800 10 9 8 7. Elle est aussi accessible en téléchargement sur le site internet de la MC (www.mc.be - rubrique MC on line).

La Mutualité est à votre service ! C'est pourquoi elle offre la prise en charge de toutes les démarches

d'inscription ou de mutation pour les nouveaux affiliés !

**Le sport à prix réduit !**

Ce n'est pas parce que le cap du mariage est passé que vous ne devez plus bouger. Il est toujours important de rester en forme, et le sport à deux, c'est beaucoup mieux puisque vous avez l'opportunité de vous motiver mutuellement. Pour vous encourager à pratiquer un sport, la MC vous propose un avantage super intéressant : toute personne faisant du sport régulièrement bénéficie d'un remboursement de 40 euros par an sur son abonnement sportif.

Plus d'informations sur le site www.mc.be ou auprès de votre conseiller mutualiste.

/// H. BONNIVER

**Vous attendez un heureux événement ?**  
Lors de la naissance de votre enfant, la Mutualité chrétienne vous offre :

- une prime de naissance de 150 EUR**  
La prime est doublée (300 EUR) si les 2 parents sont affiliés à la MCFN. Tout cela en ne payant qu'une seule cotisation par ménage ! En cas de naissance multiple, la double prime s'élève à 350 EUR pour chaque enfant.
- un Kit naissance** rempli de cadeaux et de conseils !

La brochure - Maître parents - vous aide à préparer la naissance dans les meilleures conditions. Elle vous donne la bonne information au moment adéquat, tant sur les droits et sur les formalités à accomplir, que sur la santé de l'enfant et de la maman.

Collez votre vignette jaune ou remplissez ci-dessous

Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : ..... N° national : .....  
Tél. : .....  
Date prévue de l'accouchement : .....

- Souhaite recevoir gratuitement la brochure 'Maître parents' OUI - NON  
- Souhaite être contacté(e) sans engagement par la MC pour avoir plus de renseignements sur la cotisation unique ménage OUI - NON

Tous à envoyer au service Communication, rue des Tanneries 15 à 5000 Namur

**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

**Tél. 081 24 48 11**