

AGENDA

30 ans en 2011

///
L'UCP de Braine l'Alleud vous invite au spectacle de Marc Herman "30 ans en 2011".

Date : le samedi 7 mai à 15h. Ouverture des portes et du bar à 13h30.
Lieu : Salle des fêtes communale à Ophain.
PAF : 18 EUR, les places sont attribuées au fur et à mesure du paiement sur le compte UCP Braine-voyage BE04-7795-9169-9731.
Renseignements et réservations : UCP, Jacqueline et Léon Nicolas, 02/384.71.82 ou 0477/87.06.11 (avant d'effectuer le paiement).

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..." : "Vieillir, le seul moyen de vivre longtemps : apprenons à bien vieillir !", par Raymond Gueibe, psychiatre de liaison à la Clinique Saint-Pierre d'Ottignies.

Date : le jeudi 28 avril de 12h15 à 13h15.
Lieu : salle des Templiers, Hôtel de Ville de Wavre.
Prix : 5 EUR par conférence.
Renseignements : Centre de planning et de consultation familiale et conjugale de Wavre, rue Théophile Piat, 26 à Wavre, Tél/fax : 010/22.55.88, planningwavre@gmail.com
Avec le soutien de la Mutualité chrétienne du Brabant wallon.

INFO MUTUALITÉ

BRAINE-LE-CHÂTEAU : la boîte aux lettres située rue de la Libération a été déplacée au n°3 au lieu du n°1 (nouvelle cure, bâtiment juste à côté).

JANDRAIN : la boîte aux lettres (chaussée de Wavre 13) a été supprimée. Vous pouvez déposer votre courrier dans notre boîte de Jauche, Grand Place, 11.

En raison des fêtes de Pâques, le Mutubus ne circulera pas du 18 au 29 avril.

FORMATION

Informatique

///
Le Cadreci propose des sessions intensives de formation informatique : WORD du 11 au 15 avril 2011 de 13 à 16h. EXCEL du 18 au 22 avril 2011 de 9 à 12h.

PAF : 150 EUR - 75 EUR pour demandeurs d'emploi.
Lieu : Rue de la Déportation 141 - 1480 Tubize.
L'informatique devient facile avec Cadreci !
Renseignements et inscriptions : Cadreci, 02/355 45 16 ; info@cadreci.be

QUALIAS
www.qualias.be

Gardez vos petits anges au sec !



Moltex ökô devient BabyCharm

1 PAQUET GRATUIT à l'achat de 3 paquets de langes BabyCharm



Liste des magasins

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

Promotion valable du 01 avril 2011 au 30 avril 2011.
*Offre valable uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Gros plan sur

Altéo fête ses 50 ans



Altéo est un mouvement proche de la Mutualité qui a pour public cible les personnes fragilisées : malades, invalides, handicapés... Le 26 mars dernier, Altéo fêtait cet anniversaire en BW, avant la grande journée festive qui aura lieu le 14 mai prochain.

EM : Quel était le but de cette journée du 26 mars ?

Altéo : Notre mouvement du Brabant wallon souhaitait marquer le coup : 50 ans ce n'est pas rien. Depuis le début des années 60, nous avons mis en place toute une série d'actions dont le but est d'aider les personnes malades, valides et handicapées à acquérir une certaine autonomie de vie.

Le but de cette journée était donc de fêter le mouvement, mais surtout ses membres ! Car il faut rappeler que c'est surtout grâce aux personnes membres et bénévoles du mouvement que nous pouvons avancer. C'est donc également LEUR anniversaire, et notre façon de les remercier.

EM : Comment s'est-elle déroulée ?

Altéo : C'était une journée très réussie. Jean-Marc Dieu, directeur de la MC BW a rappelé les liens étroits qui unissent Altéo et la mutualité. Philippe Bodart, Secrétaire General d'Altéo national, est venu quant à lui nous remémorer les actions menées par le mouvement ces 50 dernières années.

Ensuite, des résidents handicapés mentaux du Village N°1 Reine Fabiola sont venus jouer une pièce de théâtre.

Enfin, nous avons partagé un bon repas, avant de débiter une soirée animée avec un karaoké. Ce fut une journée conviviale, de retrouvailles et de partage.

EM : Que représente Altéo en BW en 2011 ?

Altéo : Altéo, ce sont 7 sections locales (Braine-l'Alleud, Jodoigne, Jauche, La Hulpe, Louvain-la-Neuve, Nivelles, Tubize) qui organisent différentes activités pour les membres. Ce sont également des formations et des informations dans



le domaine de la maladie et du handicap (conférences...).

Ce sont des commissions (invalides, Com'Action citoyenne...) qui constituent des groupes de réflexion et d'actions sur différentes thématiques. Ce sont des séjours, en Belgique ou à l'étranger. Ce sont des volontaires qui apportent leur aide aux personnes fragilisées (transport des personnes à mobilité réduite par exemple).

Mais Altéo en 2011 c'est surtout 50 ans d'actions dans le domaine du handicap. 50 ans durant lesquels, ensemble, les personnes malades, valides et handicapées sont actrices de changement.

EM : Et la journée du 14 mai à Ciney ?

Altéo : Nous avons organisé les 50 ans du Brabant wallon, à un niveau

régional. Mais cette année ce sont également les 50 ans d'Altéo national. Pour l'occasion, les petits plats seront mis dans les grands. Une grande fête sera organisée le samedi 14 mai à Ciney Expo.

Toute personne intéressée est la bienvenue : aussi bien les membres que leur entourage ou toute personne concernée par le domaine du handicap. Neuf espaces vous accueilleront et vous proposeront des activités : espace spectacle, vacances, loisirs et artisanat, famille et enfants, sports, engagement, innovation, politique et restauration. Des cars (avec élévateur) gratuits seront mis à disposition (au départ du BW). L'entrée et la participation aux activités sont entièrement gratuites !

Engagez-vous chez Altéo

Altéo recrute en permanence des volontaires pour ses séjours, mais surtout son service transport. Participez à la vie quotidienne des personnes malades, valides ou handicapées, aidez-les à acquérir une autonomie. Améliorez leur accessibilité aux endroits de soins de santé, mais également de loisirs ou autres, en leur proposant de les transporter. Vous pouvez également améliorer leur quotidien en les accompagnant lors des séjours que nous organisons.

Engagez-vous dans un projet social, et soutenez les personnes qui en ont besoin !

Renseignements : Altéo Brabant wallon, 067/89 36 80 (le matin), aude.scieur@mc.be

Vacances

En Provence avec la Mutualité

Voyage promotionnel 2011 de la Mutualité en all inclusive : La Garde-Freinet et le Golfe de St-Tropez.

Grâce à sa situation dans le Golfe de Saint-Tropez, le village provençal de la Garde-Freinet a su garder les charmes de l'architecture traditionnelle. Le centre de vacances "l'Île en Forêt" vous accueillera dans des pavillons de 1-2-3 personnes (avec douche, WC, lavabo, terrasse).

Des excursions sont prévues au programme : à Saint-Tropez vous pourrez jouer les stars près des yachts luxueux du vieux port, sur un marché de Provence vous effectuerez vos emplettes, vous visiterez St-Raphaël et Bormes-les-Mimosas, mais aussi Cannes où résonnent les pas des vedettes du festival. Peut-être gravirez-

vous les marches du casino, parcourrez-vous la croisette, etc.

Dates : Du 1^{er} au 7 juin - du 7 au 13 juin - du 4 au 13 juin.

Prix : Membres MC du 1^{er} au 7 juin et du 7 au 13 juin : 687 EUR par personne en chambre double. Membres MC du 4 au 13 juin : 908 EUR par personne en chambre double.

Offre spéciale : réduction de 25 EUR pour les inscriptions avant le 28 février + gratuité pour les enfants nés entre 2006 et 2011.

Le prix comprend : Le voyage en car de luxe (bar, WC, vi-

déo), le logement en chambre double, la pension complète sur place en all inclusive (les boissons courantes : café, thé, jus, eaux, pils, vin), l'apéritif de bienvenue, les excursions reprises au programme, les entrées lors des visites, l'accompagnement mutualiste, le pourboire du chauffeur. Le prix ne comprend pas : Le repas de midi à l'aller et au retour, les boissons hors du centre, les excursions non reprises au programme, vos dépenses personnelles.

Renseignements et inscriptions : Fabienne Thiry, 067/89.36.45 ou Nicolas Bodart, 067/89.36.44.

Prévention

Découvrez nos ateliers "zen attitude"

Dans le cadre de ses missions de prévention, la Mutualité chrétienne propose des ateliers "bien-être" destinés à mieux gérer le stress quotidien.

Envie d'une activité relaxante après votre dure journée de boulot ? Infor Santé, le service de promotion de la santé de la MC vous propose 3 disciplines antistress : le yoga, la sophrologie et Taiji Quan (Tai Chi Chuan). La première séance est gratuite à l'essai.

Horaires des séances

Tai Chi Chuan :
A Nivelles : Le jeudi de 19h à 20h et de 20h10 à 21h10.

Sophrologie :
A Nivelles : Le jeudi de 19h à 20h15.
A Braine-l'Alleud : Le mardi de 18h30 à 19h45.
A Louvain-la-Neuve : Le jeudi de

18h30 à 19h30 et de 19h40 à 20h40.

Yoga :
A Nivelles : Le jeudi de 17h45 à 19h.
A Braine-l'Alleud : Le mardi de 17h15 à 18h35 et de 19h45 à 21h.

Après cette séance gratuite, vous aurez l'opportunité de vous inscrire aux cycles des ateliers bien-être qui sont organisés jusque juin, excepté pendant les périodes de congés scolaires.

En tant que membre MC, vous bénéficiez d'un tarif avantageux.

Renseignements et inscriptions :
Infor Santé, 067/89.36.87,
pierre.squifflet@mc.be ou www.mc.be
(rubrique actualités)



Femmes CSC

"Miroir, mon beau miroir, sommes-nous vraiment égaux ?"...

Les Femmes CSC Brabant wallon ont accompli un tour de force avec l'action de ce 14 mars pour dénoncer les écarts salariaux entre les travailleuses et les travailleurs. Le zoning de Wauthier-Braine a été investi par des militantes et militants venus des différentes centrales professionnelles de la CSC Brabant wallon et des groupes de l'interprofessionnel.

Au total, une trentaine d'hommes et de femmes ont distribué 1000 tracts et 1000 miroirs aux automobilistes, pour réfléchir ensemble aux inégalités.

La date du 14 mars n'a pas été choisie par hasard. En gagnant en moyenne 21% de moins que les hommes, les femmes doivent attendre ce jour pour avoir en poche l'équivalent salarial obtenu au 31 décembre de l'année précédente par leurs collègues masculins. Avant l'action, Blanche Garcia, la responsable du groupe des Femmes CSC au Brabant wallon, a rappelé également aux militants qu'en 2011 on dénonce la ségrégation sectorielle dite "ségrégation horizontale". Dans beaucoup d'entreprises, les deux sexes occupant un poste identique gagnent le même pécule. Nonobstant, les métiers dits masculins sont les mieux payés et les hommes gravissent plus facilement les échelons de la hiérarchie. Les femmes, quant à elles, doivent souvent se contenter de contrats à mi-temps et assurer les pauses carrières, nécessaires pour assumer la vie familiale.

Adaptons les horaires...

Pour Youssef, militant de la centrale Transcom, "certaines femmes travaillent mieux que les hommes. Mais il est nécessaire de déployer des moyens financiers supplémentaires pour permettre aux femmes d'être chauffeur routier dans des conditions optimales, pour aller au-delà de leur manque de force physique par rapport aux hommes". Pour compléter, Philippe Lescot ajoute : "en rendant



les horaires compatibles à la vie de famille, les femmes accèderaient plus facilement au poste de chauffeur". Ce métier est pourtant en pénurie, tout comme ceux de soudeur, électricien, mécanicien, informaticien, bref, autant de formations naturellement proposées aux garçons. Liliane, militante depuis les années 60, connaît bien ce problème d'accessibilité. "J'ai travaillé avec les pompiers, mais les infrastructures ne sont pas prévues pour accueillir des femmes. Les vestiaires, WC, douches, salles de repos sont conçus uniquement pour les hommes. Et avec l'ambiance macho, c'est hard".

La CSC à l'Union Wallonne des Entreprises

Après-midi, une délégation menée par Blanche Garcia et Jean-Marc Sengier, secrétaire fédéral de la CSC Brabant wallon, a tendu un miroir à Vincent Reuter, administrateur de l'Union Wallonne des Entreprises. La majorité des femmes présentes le matin n'a pu assister à la rencontre, pour pouvoir aller rechercher

les enfants à l'école... Mais les hommes sensibilisés à la question ont répondu présents : une belle symbolique ! L'interpellation était nécessaire. Il est temps d'agir pour que les femmes entrevoient d'autres débouchés que les métiers dits sociaux et ne soient plus les victimes des contrats précaires. Par ailleurs, aujourd'hui, les hommes aussi veulent assumer davantage la vie de famille. Les entreprises doivent offrir plus de flexibilité et être capables de gérer les fluctuations du marché et du personnel. Les patrons ont une responsabilité sociale : ils doivent faire en sorte de prendre en compte les choix individuels des travailleurs avec leurs besoins de mains d'œuvre. Les syndicats, les employeurs, les enseignants doivent réfléchir ensemble aux moyens pour venir à bout des inégalités.

Contact : Blanche Garcia, responsable du groupe des Femmes CSC au Brabant wallon : 0475/42.54.61

VACANCES JEUNESSE & SANTÉ

Il reste encore quelques places !



>> Pays-Bas : Péniche et vélo
Habiter et naviguer à bord d'une péniche, découvrir les canaux hollandais. A vélo, parcourir les chemins détournés du plat pays...

Dates : du 2 au 9 juillet
Nombre de participants : 30. Age : 10 -13 ans (nés entre 1998 et 2001).
Transport : départ en car.
Prix : 180 EUR pour les membres MC.

>> Erezée : jeux de rôle et théâtre
Vos enfants entreront dans le monde surprenant d'Erezée. Sa magie les emmèneront hors du temps et leur feront découvrir de nouveaux univers. Ce camp de jeux de rôle, théâtre et imaginaire leur permettra de découvrir leur pouvoir pour prendre leur destin en main et devenir ce qu'ils ont toujours rêvé d'être : princesse rebelle, nain loufoque ou mendiante téméraire... Les cartes sont entre leurs mains !

Dates : du 30 juillet au 6 août.
Nombre de participants : 30. Age : 10 -13 ans (nés entre 1998 et 2001).
Transport : départ en car.
Prix : 149 EUR pour les membres MC.

>> Bredene : Cirque
Acrobatie, jonglerie, équilibre... découverte des différentes facettes et techniques du cirque. Grands et petits jeux, bricolages, baignades, concours de châteaux de sable... compléteront notre programme.

Dates : du 10 au 20 août.
Nombre de participants : 40. Age : 7 -13 ans (nés entre 1998 et 2004).
Transport : départ en car.
Prix : 190 EUR pour les membres MC.

Pour obtenir plus de renseignements sur le séjour ou recevoir un bulletin d'inscription, vous pouvez nous téléphoner au 067/89 36 45 ou envoyer un mail à fabienne.thiry@mc.be.

SANTÉ

Soyez toute ouïe !

Avec l'âge, les facultés auditives diminuent lentement, de manière progressive, sans faire de bruit. La presbycusie est la perte auditive due au vieillissement de l'oreille.

Ce sont alors les cellules neurosensorielles (cellules ciliées) de l'oreille interne qui sont détruites petit à petit. Le nerf auditif lui aussi vieillit et les informations parviennent moins facilement au cerveau. La presbycusie se manifeste surtout chez les personnes de plus de 60 ans. Ce sont les sons plus aigus qui sont atteints les premiers. Les voix féminines sont dès lors moins bien perçues. Un jour, vous constatez que le volume de la télévision n'est plus assez fort ou que suivre une conversation lors d'une réunion entre amis devient difficile. Les gens de votre entourage, vos petits enfants n'articulent pas bien, parlent trop vite... Ce sont là les symptômes de la perte d'audition. Lorsque vous constatez ces phénomènes, la perte auditive est déjà installée depuis quelques temps.

Il convient alors de consulter un médecin spécialiste afin de poser le diagnostic et de trouver la solution la mieux adaptée. Celui-ci vous fera passer différents tests afin de déterminer votre seuil d'audition. Si cela peut vous aider, il prescrira des appareils auditifs. Cela vous permettra de retrouver un confort auditif et de retrouver une vie sociale adéquate. Les derniers développements des appareils auditifs ont amélioré la qualité du son, le design, la discrétion et le confort, par exemple en éliminant les bruits gênants. Ces nouvelles technologies permettent de disposer d'appareils peu visibles, sans sifflements, permettant une bonne compréhension et un grand confort dans toutes les situations. L'essai d'appareils auditifs se fait sur base d'une prescription médicale de votre spécialiste ORL.

>> Consultations d'audiologie à Nivelles et à Jodoigne
Qualias BW vous propose, en collaboration avec la société AUDIRIS, une consultation d'audiologie le mardi après-midi sur rendez-vous. L'examen audiologique, le contrôle et l'entretien de votre appareil est réalisé par un audiollogue diplômé.
QUALIAS NIVELLES : Bd des Archers 56, 067/89 36 81
QUALIAS JODOIGNE : Rue de la Bruyère 5, 010/86 09 07

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