

AGENDA

Hypertension

Comment traiter l'hypertension et le cholestérol de façon homéopathique ? Et quelle attitude diététique adopter ? La section locale de Tubize d'Altéo Brabant Wallon organise une conférence présentée par le Dr Louis Philippe.

Date : jeudi 23 juin à 14h.
Lieu : à la Mutualité Chrétienne de Tubize, Rue de Bruxelles, 12.
PAF : 3 EUR (à payer sur place)
Inscription et renseignements : Agnès Carlier : 02/355.59.02.
agnes.carlier@swing.be ou Aude Scieur : 067/89.36.80. - aude.scieur@mc.be

Alimentation

Vie Féminine vous invite à une conférence-débat animée par une diététicienne sur le thème : "varions notre alimentation en incluant plaisir, budget et bon sens"

Date : vendredi 24 juin, de 13h30 à 15h30.
Lieu : Nivelles, 85, Boulevard des Archers
PAF : 5 EUR - 3 EUR pour les membres de Vie féminine.
Inscription souhaitée au 067/ 84 13 75 ou nathalie-bw@viefeminine.be

Boucles Impériales

La commune de Waterloo vous invite aux "boucles impériales" le lundi 13 juin prochain (lundi de la Pentecôte).

> circuit tous chemins : 16 km, inscription et départ de 9h à 11h
> circuit cyclo : 40 km et 80 km, inscription et départ de 8h à 10h
Atelier de réparation de vélo. Possibilité de se restaurer.
Inscriptions : devant la piscine Nausicaa, rue François Libert 26
PAF : Tous chemins : 2 EUR/vélo (1 soft gratuit + 1 surprise) - cyclos 40 km : 1,50 EUR - cyclos 80 km : 2 EUR.
Renseignements : 02/352.09.10.

Le CMS de Braine-l'Alleud/Waterloo de la Mutualité chrétienne sera présent aux Boucles Impériales.

Brocante solidaire

Le Bouton d'Or organise une journée "Portes Ouvertes" de son magasin d'économie sociale et solidaire (vêtements hommes, dames, enfants, bébés, petite puériculture, jouets), ainsi qu'un grand déballage de sa brocante.

Cette année, des dizaines de tableaux anciens, de vieilles horloges, de beaux livres anciens, seront mis en vente.

De la vaisselle, des verres, des ustensiles de cuisine, des objets décoratifs ou usuels vous seront proposés à très bas prix.

Un pourcentage agréable vous surprendra lors de l'achat de vêtements. Une petite restauration attendra les plus gourmands.

Les bénéfices servent au bon fonctionnement de l'asbl Le Goéland dont le but est l'accueil, l'hébergement et l'accompagnement de personnes en difficultés sociales, en particulier des jeunes femmes avec ou sans enfants.

Lieu : Le Bouton d'Or, 57 Faubourg de Bruxelles, 1400 Nivelles.
Date : vendredi 17 juin, de 9h à 18h.

VACANCES ET INCAPACITÉ DE TRAVAIL

> Si vous êtes en incapacité de travail, vous devez prévenir le médecin conseil lorsque vous désirez partir en vacances dans un pays de l'Union européenne.

> Si vous vous rendez dans un autre pays, vous devrez obtenir, avant votre départ, l'autorisation du médecin-conseil de votre mutualité.

> Si vous tombez en incapacité de travail durant un séjour à l'étranger et êtes incapable de reprendre le travail le jour prévu, vous devez le signaler à votre mutualité qui vous donnera alors la marche à suivre.

Vous pourrez, si nécessaire, obtenir le numéro de téléphone de votre mutualité via la Centrale d'alarme Mutas (0032 2 272 09 00)

IN MEMORIAM

Léopold Dejonghe nous a quittés

C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le décès de Léopold DEJONGHE des suites d'une longue maladie. Léopold a été, sa vie durant, un infatigable militant de la cause mutualiste. Délégué bénévole depuis de longues années, sa gentillesse et son dévouement incomparables en ont fait la figure marquante de notre mutualité à Jandrain et dans ses environs. Nos pensées vont à son épouse, Elise et à ses enfants.

Gros plan sur

Vous êtes affilié à la Croix Jaune et Blanche



En cotisant à l'assurance complémentaire de la Mutualité chrétienne, vous êtes d'office affilié à la Croix Jaune et Blanche, le service infirmier d'ASD.

En Brabant wallon, la Croix Jaune et Blanche dispense des soins à plus de 2.200 patients. Ces prestations sont réalisées selon la prescription de votre médecin traitant : toilettes, injections, pansements, perfusions, alimentation parentérale,...

Un service de qualité

Les infirmières de la Croix Jaune et Blanche se forment de manière continue en matière de plaies, de diabète, de soins palliatifs,.... Elles assurent une prise en charge personnalisée et sont accessibles 7 jours sur 7. De plus, elles coordonnent leurs actions avec tous les intervenants médicaux ou sociaux et, en particulier, avec votre médecin traitant.

Afin d'assurer la continuité des soins, les infirmières travaillent en équipe. Ainsi, l'évolution de chaque patient est suivie avec rigueur et les soins sont pratiqués selon les normes sévères d'hygiène et de stérilité.

Des avantages pour chacun

Grâce à sa cotisation, chaque affilié MC bénéficie d'avantages :

> La Croix Jaune et Blanche s'engage à apporter la meilleure réponse possible à la demande du patient.

> L'affiliation permet l'accès aux soins infirmiers pendant une année à l'ensemble de la famille, soit tous ceux qui vivent sous le même toit, s'ils sont membres de la MC.

> La facture de soins est réduite : elle

dépend de la nature et du nombre des soins mais ne dépassera pas 76,73 euros grâce à l'intervention de la MC.

Aide & soins à domicile

La MC soutient la plus importante association active dans le secteur de l'aide et des soins à domicile. Forte de 470 travailleurs, Aide & Soins à domicile rend des services essentiels à plus de 4.000 ménages en BW.



Un vaste réseau

BRAINE L'ALLEUD

(Braine l'Alleud, Waterloo, Lasne, La Hulpe)
Avenue Albert 1^{er}, 24 - 1420 Braine l'Alleud - Tél: 02/384.42.63.

JODOIGNE

(Hélicine, Incourt, Jodoigne, Orp-Jauche, Perwez, Ramillies)
Place Major Boine, 3 - 1370 Jodoigne - Tél: 010/81.21.98.

NIVELLES

(Genappe, Nivelles, Pont-à-Celles)
Chaussée de Namur, 52c - 1400 Nivelles - Tél: 067/89.39.49.

OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

(Chastre, Court-Saint-Etienne, Mont-Saint-Guibert, Ottignies-Louvain-la-Neuve, Villers-la-Ville, Walhain)
Avenue Reine Astrid, 4 - 1340 Ottignies-LLN - Tél: 010/65.84.77.

TUBIZE

(Braine-le-Château, Hennuyères, Ittre, Rebecq, Tubize)
Rue de Bruxelles, 12 - 1480 Tubize - Tél: 02/390.08.58.

WAVRE

(Beauvechain, Chaumont-Gistoux, Grez-Doiceau, Rixensart, Wavre)
Quai du Trompette, 40 - 1300 Wavre - Tél: 010/22.46.70.
Une permanence téléphonique est organisée 24h/24

Assurance complémentaire

Une intervention dans les médicaments homéopathiques

Vous pouvez bénéficier d'une intervention de la MC à raison de 30% dans le coût de certains médicaments homéopathiques prescrits par un médecin. L'intervention est limitée à 175 euros par an par bénéficiaire.

L'homéopathie est une méthode thérapeutique fondée sur la loi dite "de la similitude". Selon cette loi, le traitement d'une maladie provient de la maladie elle-même.

Concrètement, la maladie est traitée par des substances fortement diluées qui provoquent chez une personne en bonne santé des symptômes similaires à la maladie concernée. Les dilutions permettent d'obtenir moins d'une molécule par dose, ce qui limite le risque de toxicité.

Un médecin homéopathe considère aussi l'individu comme un tout. Il prendra en compte dans le choix du traitement la vie du patient, son mental, ses émotions... L'homéopathie est utilisée surtout dans le cas de certaines pathologies : allergies, fatigue, problèmes

de concentration, insomnie, trouble de la digestion...

Comment intervient votre mutualité ?

La MC du Brabant wallon intervient à raison de 30% dans le coût de certains médicaments homéopathiques reconnus, prescrits par un médecin, avec un maximum de 175 euros par an et par bénéficiaire. La liste des médicaments remboursés se trouve sur www.mc.be.

Comment obtenir le remboursement ?

Votre pharmacien vous remet une attestation sur laquelle les médicaments remboursables sont mis en évidence par un astérisque. Le remboursement se fait sur base de ce justificatif (document BVAC) que vous devez remettre à votre mutualité.



Renseignements complémentaires auprès de votre conseiller mutualiste ou au 0800/10 9 8 7.

Prévention

Soyons "pub'malins"

Comme la santé est devenue un des principaux arguments de vente des produits alimentaires et que les références à la santé se multiplient, le consommateur se retrouve difficilement dans cette profusion de pseudo informations, constate le CRIOC.

Des sucettes "pauvres en graisses", des sodas "vitaminés", des céréales qui renforcent la concentration... : l'argument santé a la cote auprès des industries agro-alimentaires ! Face à ce constat, le service Infor Santé vient de clôturer une enquête. Celle-ci visait à comprendre l'influence de ces allégations sur les préoccupations des parents à l'égard de l'alimentation de leurs enfants. Il en ressort que les parents demandent principalement à pouvoir mieux outiller leurs enfants face à la publicité et aimeraient également mieux comprendre les informations sur les étiquettes des produits.

Une animation sur la publicité

En réponse à cette enquête, le service Infor Santé BW a créé une animation sur les publicités alimentaires, permettant d'aborder les thématiques de l'alimentation équilibrée, la lecture des étiquettes, les techniques de manipulation, le pouvoir d'achat des enfants... Cette animation fera l'objet d'un atelier qui se déroulera le mercredi 15 juin, de 17 à 19h30. Au programme

Pour les parents

"Ce que nous révèle les étiquettes" : présentation et exercices pour

mieux déchiffrer les informations (parfois ambiguës) sur les emballages des produits. "Petit débat entre parents" : une discussion est entamée sur base de phrases lues aux participants. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, le but est de s'exprimer et d'écouter les autres, dans le respect de chacun.

Pour les enfants

Des jeux éducatifs sur l'alimentation équilibrée, la consommation, la publicité seront proposés aux enfants présents. Sandwichs "malins" et autres ateliers amusants seront dispensés aux petits et aux grands !

Informations utiles

Date : le **mercredi 15 juin**, de 17h à 19h30

Lieu : salle Jean de Nivelles Blvd



Sucette pauvre en graisse (100% sucre)

des archers 54 à 1400 Nivelles.

Prix : gratuit

Inscription : Infor Santé, 067/89.36.87, louise.schinckus@mc.be

Bon à savoir

Le programme détaillé de l'animation ainsi que les résultats de l'enquête sont disponibles sur le site www.mc.be (avantages et services/conseils et services d'aide/service de promotion de la santé). Veillez à sélectionner la région "Brabant Wallon" pour accéder à cette page.

Jeunesse & Santé

Kilokiri : des vacances sympas pour les jeunes en surpoids



Surpoids, obésité, surcharge pondérale, de nombreux jeunes connaissent ces termes et leurs conséquences... Jeunesse & Santé casse cette vision sinistre et peu motivante ! Comment ? En proposant, aux jeunes de 12 à 14 ans en surpoids, un séjour dynamique où le bien-être rime avec le rire, où l'alimentation saine rime avec plaisir !

Le projet Kilokiri a pour objectifs de donner aux 12-14 ans l'occasion de s'épanouir dans un groupe, de travailler sur la confiance en soi, d'apprendre à bouger en s'amusant, de goûter à une alimentation saine en découvrant mille et une saveurs...

La perte de poids n'est pas un but en soi. Le projet se déroule en deux séjours et il veut surtout permettre à l'adolescent de se sentir bien dans

sa peau, de s'épanouir et de grandir en s'ouvrant aux autres. Kilokiri est plus qu'un simple séjour. C'est la première étape d'une démarche qui vise à donner aux jeunes et à leur famille des pistes vers une hygiène de vie épanouissante et une alimentation plus variée où les fruits et les bonbons peuvent cohabiter.

Pas question de bourrage de crâne, d'efforts intensifs, ni même de régime ...



Amusement, plaisir et détente entre amis seront au rendez-vous. Les animateurs bénévoles J&S sont épaulés par des professionnels (diététicien, psychologue...) pour faire de ce séjour une réussite. Une participation des parents est aussi prévue dans ce cocktail Kilokiri pour partager l'expérience de leur enfant et que les bonnes habitudes soient aussi possibles en famille ! Endroit idéal pour tisser de belles amitiés, moment où chacun a le droit d'être comme il est sans se sentir jugé. Kilokiri, amusement et rires garantis !

Kilokiri en pratique

Projet en deux séjours pour les jeunes en surpoids, de 12 à 14 ans.
Dates et lieux :

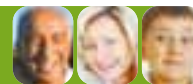
> **Durant l'été :** du 31 juillet au 6 août au Moulin d'Hosdent.

> **Durant le weekend de l'Armistice :** du 11 au 13 novembre au Moulin d'Hosdent. Le transport n'est pas organisé. Prix : 250 EUR pour les membres de la MC en ordre d'assurance complémentaire (380 EUR pour les non membres).

L'inscription comprend la participation aux deux séjours. La famille est présente chaque samedi de clôture des séjours.

Renseignements complémentaires : J&S, Florence Guastella : 02/246.49.81.

QUALIAS
www.qualias.be



Voyagez en toute légèreté cet été



Le bas médical de contention est le partenaire idéal de vos vacances. Il est recommandé en cas de station immobile prolongée (long trajet) et en cas de piétinement (shopping, visite de musée...)

- 25%*

ACTION DU MOIS DE JUIN :

- > Venez faire mesurer la qualité de votre système veineux par un spécialiste Bauerfeind le **24 juin de 14h à 18h** dans votre Qualias de Nivelles (Rendez-vous au : 067 89 36 81)
- > Profitez d'une remise de 25% sur toute la gamme*

Liste des magasins

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



QUALIAS

Bandagisterie • Matériel d'aide à de soins

*action valable du 1^{er} au 30 juin 2011. Offre réservée aux membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

OFFRE DE SERVICE

Infor Homes recherche des volontaires

- /// Dans le cadre du renforcement de l'équipe du Brabant wallon, Infor Homes Wallonie recherche des volontaires pour les missions suivantes :
- > Visiter les maisons de repos.
 - > Recueillir des informations complètes, objectives et qualitatives sur les maisons de repos, à centraliser dans un outil informatique.
 - > Informer objectivement et sérieusement les personnes âgées et leur famille.

Les objectifs d'Infor Homes Wallonie :

- > Orienter le public efficacement vers le lieu et le mode de vie qui lui correspond le mieux.
- > Réceptionner et traiter toute demande en matière de législation.
- > Recueillir et relayer des informations optimales concernant les lieux de vie.

L'association offre aux volontaires des formations continues, un encadrement, ainsi qu'un remboursement des frais de déplacement dans le cadre de l'activité.

Vous êtes intéressé(e), vous souhaitez plus d'informations, contactez l'asbl en téléphonant au 081/22.85.98 ou par mail à arnaud.decoester@inforhomeswallonie.be

PUBLICATION

Décès : les démarches à entreprendre

/// Outre la peine que le décès d'un proche entraîne, une série de démarches doivent être entreprises. Celles-ci interviennent à un moment pénible pour vous et votre famille. C'est pourquoi la MC a réalisé cette brochure. Elle explique de façon très pratique les différentes démarches à entreprendre suite à un décès. Nous espérons ainsi vous aider dans ces circonstances particulièrement difficiles.

Vous pouvez obtenir la brochure "Décès : les démarches à entreprendre" auprès de votre conseiller mutualiste ou en envoyant vos coordonnées à la Mutualité chrétienne du BW, service communication, 54 bd des Archers, 1400 Nivelles, communication-bw@mc.be

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