

Gros plan sur

# Louvain-La-Plage avec la MC

Comme l'an passé, la Mutualité chrétienne du Brabant wallon sera présente à Louvain-La-Plage. Il s'agit d'un espace de détente, gratuit et accessible à tous, sur la Grand Place de Louvain-la-Neuve. A cette occasion, la MC organisera une journée familiale le samedi 30 juillet.

Durant 15 jours, du 21 juillet au 4 août, notre service de promotion de la santé, Infor Santé, y proposera un stand de prévention sur les dangers du soleil. En effet, de nombreuses informations, souvent erronées, circulent à propos des bienfaits du soleil ou de ses dangers. Si le soleil est bénéfique pour notre santé, il peut aussi avoir des effets néfastes à long terme.

### Quelques règles simples à respecter

Évitez la surexposition et les coups de soleil qui augmentent le risque de développer un cancer de la peau.

Évitez le soleil quand il est au zénith : le rayonnement est le plus intense



pendant les heures autour du midi solaire (entre 12h et 16h en heure d'été).

Portez des vêtements et des accessoires protecteurs : vêtements amples, chapeau à larges bords, lunettes de soleil.

**Adoptez le bon usage des produits solaires :** choisissez un produit adapté à votre type de peau et aux conditions d'exposition, qui protège contre les UVA et les UVB. Appliquez votre produit solaire généreusement et réappliquez-le fréquemment. Associez d'autres moyens de protection aux produits solaires, car ils n'offrent jamais une protection totale. Les produits solaires ne doivent pas servir à prolonger l'exposition.

**Protégez vos enfants avec vêtements, chapeau, lunettes de soleil et produit solaire :** les expositions prolongées et les coups de soleil fréquents dans l'enfance ont une incidence sur le développement des cancers de la peau des années plus tard.

**Les bébés de moins d'un an devraient toujours rester à l'ombre :** les dermatologues recommandent que les bébés ne soient pas exposés à la lumière directe du soleil pendant les douze premiers mois.

## Journée familiale le samedi 30 juillet

Nous vous attendons tous et toutes avec vos enfants sur la grand place de Louvain-la-Neuve ! Plusieurs activités spécifiques vous seront proposées et, bien sûr, vous pourrez profiter de l'infrastructure de Louvain-la-Plage pour vous détendre : frisbee, pétanque, château de sable, trampoline, toboggan, beach-volley,...

### Au programme :

- 13h à 19h : spéléobox
- 13h -16h : Yamakasi
- 12h - 15h : parcours équilibre vélo pour enfants (avec vos vélos)
- 15h : départ de la balade vélo en famille (avec vos vélos)
- 13h - 17h : vélo-presse fruits
- 13h - 17h : présence d'un stand du Gracq d'Ottignies

Toutes ces activités sont gratuites ! Venez nombreux profiter du soleil en toute sécurité et surtout vous amuser avec nous.

Informations : Infor Santé, 067/89.36.87 ou 067/89.36.36.

## Adoptez les pare-soleil de la MC en voiture

L'été approche à grands pas et les vacances se dessinent enfin à l'horizon. Beaucoup d'entre vous se préparent à profiter pleinement du soleil et des températures plus clémentes.

Vous allez donc probablement prendre la route sous un soleil de plomb. Mais que faire pour vos enfants si la luminosité est trop forte ou que la chaleur est trop importante à l'intérieur de votre voiture ? Grâce aux pare-soleil de la Mutualité chrétienne, vos enfants pourront effectuer de longs trajets sans problème. A l'étranger ou sous nos latitudes, vous pourrez les utiliser facilement. Ils se fixent simplement à l'aide de ventouses sur les vitres du véhicule.

Surfez sur [www.unlimited0-18.be](http://www.unlimited0-18.be) et commandez-y gratuitement vos pare-soleil... et profitez-en pour découvrir les avantages MC pour les jeunes.

Grâce aux pare-soleil de la MC, vos enfants pourront effectuer de longs trajets sans problème !



## Bon à savoir

### La vaccination de voyage

Partir à l'étranger, parfois dans de lointaines contrées, nécessite certaines démarches d'ordre médical. Parmi celles-ci, les vaccinations.

Vous avez consulté votre médecin et vous vous êtes fait vacciner ? Sachez-vous que la mutualité, dans le

cadre de son assurance complémentaire intervient à raison de 25 euros sur le ticket modérateur (quote-part personnelle) des vaccins ? Il suffit de nous transmettre le ticket BVAC remis par le pharmacien (une seule intervention par an par bénéficiaire).

Pour tout renseignement concernant l'intervention de l'assurance complémentaire, vous pouvez obtenir des informations au 0800/10 9 8 7 ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be) (avantages et services / vacances et loisirs)

## MUTUALITÉ

### Fermetures des permanences durant l'été

///

Durant l'été, les permanences suivantes seront fermées :

- >> **Permanences mutualistes**
- HAMME MILLE du 18 au 29 juillet et du 15 au 19 août inclus
- OTTIGNIES du 15 au 22 juillet inclus
- COURT ST ETIENNE du 18 au 22 juillet inclus
- CORBAIS du 18 au 29 juillet inclus
- PERWEZ du 18 au 22 juillet et du 15 au 19 août inclus
- REBECQ du 15 au 26 août inclus

### >> Mutubus

Le Mutubus ne circulera pas du **lundi 18 au vendredi 22 juillet** ni du **lundi 15 au vendredi 26 août**.

### >> Permanences sociales

Durant l'été, les permanences sociales suivantes seront fermées. Pour connaître la permanence ouverte la plus proche de chez vous, le service social est à votre disposition, tous les jours au 067/89.36.83.

- RIXENSART les 4 et 25 juillet ainsi que le 29 août
- WATERLOO les 4, 18 et 25 juillet ainsi que le 1er août
- PERWEZ les 13 et 20 juillet ainsi que le 31 août
- BRAINE-LALLEUD les 19, 26 et 29 juillet que les 2 et 5 août
- JODOIGNE les 8 et 15 juillet
- WAVRE les 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23 et 25 août
- TUBIZE le 26 juillet
- COURT-ST-ETIENNE les 5, 12, 19 et 26 août
- LOUVAIN-LA-NEUVE les 1<sup>er</sup> et 8 août
- OTTIGNIES les 2, 9 et 16 août
- TUBIZE le 26 juillet ainsi que les 2 et 9 août

### >> Permanences Pensions

Les permanences pensions sont fermées du **15 août** au **4 septembre**.

## Boîte aux lettres

///

La boîte aux lettres située à Virginal, rue Bruyère Virginal, 68 a été supprimée. Elle est située à présent rue du Moulin-à-vent, 21 (près de la banque Dexia) à Virginal.

## CSC

### Horaires d'été

///

Durant l'été, les permanences du service chômage de la CSC sont modifiées. Cet horaire est valable du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août.

### >> Permanences chômage

Du lundi au jeudi de 8h30 à 11h30

### >> Permanence téléphonique : 067/88.46.11.

Du lundi au jeudi de 13h à 16h15 et le vendredi de 8h30 à 11h30

### >> Permanence rapide (vignettes, attestation, remise de documents,...)

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30

**QUALIAS**  
www.qualias.be

**Le confort en toutes circonstances !**

**> COUSSIN DE VOYAGE** pour soulager votre nuque durant les longs trajets.

69 €+ un masque de voyage gratuit

**> HOUSSE DE SELLE** pour un confort optimal à vélo. Taille S & M

39 € - 33 €

**> TAIE D'OREILLER AEROSLEEP** avec sa structure alvéolée elle réduit la transpiration et diminue les irritations de la peau. Format 40x60 ou 60x60

29,95 € - 25,46 €

**Liste des magasins**

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

Promotion valable du 15 juillet au 15 août 2011. Les prix s'entendent TVA incluse. Offres valables uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Info mutualité

# Communiquez-nous vos coordonnées

Depuis le mois de mai, nous n'imprimons plus systématiquement les souches M30 justifiant le remboursement des attestations de soins.

Le travail mutualiste s'adapte aux nouvelles technologies et aux moyens de communication modernes. C'est ainsi que la décision a été prise de ne plus imprimer, dans les points de contact, les souches M30 que les conseillers vous remettaient lors de vos demandes de remboursement.

**Plus de temps pour vous conseiller**

Le plus souvent l'impression de ce document ne se justifie pas : il finit généralement dans vos poubelles. Pas très défendable écologiquement :

imaginez le nombre de rames de papier nécessaires à l'impression de ces documents sur toute une année. Cependant, à votre demande, par exemple pour un remboursement d'assurance, votre conseiller mutualiste peut toujours vous fournir ce document. Mais ce ne sera donc plus systématique.

**Vos M30 par internet**

Il vous est aussi possible d'obtenir vos M30 chez vous par mail. C'est facile, moderne et plus écologique. Complétez le talon ci-contre "Com-

muniquez-nous vos coordonnées", remettez-le à votre conseiller mutualiste, déposez-le dans l'une de nos boîtes aux lettres ou envoyez-le à la Mutualité chrétienne du BW, 54 bd des Archers, 1400 Nivelles.

Peu après, un courrier électronique vous demandant confirmation de votre adresse mail vous sera envoyé. A partir du moment où il est validé, vous recevrez par mail le décompte de vos remboursements et indemnités.

COMMUNIQUEZ-NOUS VOS COORDONNÉES

PROFITEZ DE NOS E-SERVICE ET RECEVEZ PAR MAIL LE DÉCOMPTÉ DE VOS REMBOURSEMENTS ET INDEMNITÉS.

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Date de Naissance : \_\_\_\_\_  
 ou collez ici une vignette  
 Tél. : \_\_\_\_\_  
 GSM : \_\_\_\_\_  
 E-mail : \_\_\_\_\_

Je souhaite aussi recevoir par e-mail les informations suivantes (à cocher) :  
 les informations concernant l'offre de services et les avantages de la MC,  
 la lettre d'information digitale.

DATE ET SIGNATURE :

La transmission de votre adresse e-mail et l'approbation de l'e-mail de confirmation de la MC implique qu'elle pourra vous contacter par mail pour :

- > l'envoi automatique de l'aperçu des paiements des soins de santé et des indemnités qui vous concerne\*
- > le traitement de votre dossier administratif et financier personnel\*

\* vous et vos éventuelles personnes à charge âgées de moins de 18 ans

offre de service

## Envie de rendre service ?

**Vous vivez à Braine-l'Alleud, Waterloo ou dans les environs** et vous avez envie de vous rendre utile dans votre localité ?

Dans le cadre d'un projet d'action locale, le Centre Mutualiste de Santé de Braine-l'Alleud -Waterloo (CMS) recherche :

**Des bénévoles**

- > Pour aider ponctuellement les personnes soignées chez elles suite à un handicap ou une maladie.
- > Pour compléter le soutien apporté par leurs proches.

**Quelles seront vos tâches ?**

- > Faire des courses.
- > Rendre visite pour une aide de confort ou de surveillance de courte durée.
- > Accompagner en promenade.
- > Faire de la lecture.
- > Accompagner pour une visite médicale, chez le kiné, le coiffeur...

**Vous travaillerez seul(e) ou en équipe ?**

Les tâches sont réparties entre plusieurs bénévoles encadrés par un coordinateur. Des bénévoles assument des permanences téléphoniques. Des formations et des su-

pervisions sont prévues. Vous coordonnez vos activités avec celles des professionnels de l'aide et des soins à domicile.

**Plus d'informations sur ce service d'accompagnement bénévole à domicile ?**

Téléphonez à Pierre Tonglet, responsable du CMS de Braine l'Alleud/Wa-

terloo, au 02/384.62.71 tous les jours ouvrables entre 9h et 12h30.

**Décidé(e) à nous rejoindre ?**

Complétez le talon-réponse ci-dessous et renvoyez-le par courrier à la Mutualité chrétienne du BW, 33, rue Schépers, 1420 Braine-l'Alleud, par fax au 02/385.33.20 ou par mail à [brainelalleud@mc.be](mailto:brainelalleud@mc.be)

TALON RÉPONSE

À RENVoyer À LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE DU BW, 33, RUE SCHÉPERS, 1420 BRAINE-L'ALLEUD, PAR FAX AU 02/385.33.20 OU PAR MAIL À [BRAINELALLEUD@MC.BE](mailto:BRAINELALLEUD@MC.BE)

NOM : \_\_\_\_\_  
 PRÉNOM : \_\_\_\_\_  
 COLLEZ ICI UNE VIGNETTE DE MUTUELLE  
 TEL : \_\_\_\_\_  
 MAIL : \_\_\_\_\_  
 Souhaite s'investir comme bénévole dans le projet d'action locale du CMS de Braine l'Alleud.  
 DATE : \_\_\_\_\_ SIGNATURE : \_\_\_\_\_

PRÉVENTION

## Votre vue est précieuse, protégez-la du soleil !

///  
 Tout le monde sait qu'il faut protéger sa peau contre les rayons nocifs du soleil. Mais nos yeux sont tout aussi fragiles. Il est primordial d'en prendre soin en optant pour des montures solaires adaptées et de bonne qualité... (1)



Une absorption trop élevée d'UV entraîne une inflammation de la cornée, une sorte de "coup de soleil" de l'œil appelé également "Kératite". Au programme : douleur, larmoiements, yeux rouges... Mais la brûlure peut également atteindre plus profondément la cornée, au risque d'entraîner d'importantes séquelles visuelles. Les UV accélèrent également le vieillissement du cristallin, à l'origine de la cataracte, et augmentent le risque de DMLA (le syndrome irréversible de dégénérescence maculaire liée à l'âge).

**>> Protégez vos yeux**

C'est pourquoi il est important de porter de bonnes lunettes solaires dès le plus jeune âge et tout au long de l'année, dès que le soleil pointe le bout de son nez. Gardez-les toujours à portée de main et veillez à ce que l'indice de filtration des UV des verres soit adapté à la luminosité. Choisissez le modèle le plus couvrant possible et n'hésitez pas à l'accompagner d'une casquette ou d'un chapeau qui accentuera encore davantage ses effets bénéfiques.

Vos opticiens de l'équipe Opti Jodoigne sont là pour vous conseiller. Opti Jodoigne : 5, Rue de la Bruyère. Tél. : 010/86.09.07.

(1) Sources : [www.e-sante.be](http://www.e-sante.be)

MUTUALITÉ

### Horaires des magasins Qualias et Opti Jodoigne

///  
 Le magasin Qualias de Nivelles sera fermé du jeudi 21 au samedi 23 juillet inclus.  
 Le magasin Opti Jodoigne sera fermé du 18 au 31 juillet inclus.

**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**