

INFO MUTUALITÉ

Nos horaires d'été

///

Durant l'été, les permanences suivantes seront fermées.

>> **Permanences mutualistes**
HAMME MILLE du 15 au 19 août.
PERWEZ du 15 au 19 août.
REBECQ du 15 au 26 août.

>> **Mutubus**
 Le Mutubus ne circulera pas du lundi 15 au vendredi 26 août.

>> **Permanences sociales**
 Durant l'été, les permanences sociales suivantes seront fermées. Durant ces fermetures, 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 le 29 août.
PERWEZ le 31 août.
WAVRE les 9, 11, 16, 18, 23 et 25 août.
COURT-ST-ETIENNE les 12, 19 et 26 août.
LOUVAIN-LA-NEUVE le 8 août.
OTTIGNIES les 9 et 16 août.
TUBIZE le 9 août.

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

CSC

Les horaires d'été des permanences syndicales

///

Durant l'été, les permanences du service chômage de la CSC sont modifiées. Cet horaire est valable jusqu'au 31 août. Tous les bureaux seront fermés du 15 au 19 août.

>> **Permanences chômage**
 Du lundi au jeudi de 8h30 à 11h30.

>> **Permanences téléphoniques (067/88.46.11)**
 Du lundi au jeudi de 13h à 16h15 et le vendredi de 8h30 à 11h30.

>> **Permanences rapides (vignettes, attestation, remise de documents,...)**
 Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30.

PRÉVENTION

Antipode, notre partenaire "bien-être"

///

Chaque jour, écoutez sur Antipode les conseils santé de Mélanie Protin.

Depuis début avril, la MCBW a établi un partenariat avec Antipode, la radio régionale du Brabant wallon. Chaque jour, du lundi au vendredi à 8h25 et à 17h25, l'animatrice propose des billets "santé" visant au mieux-être.

Il s'agit de petits conseils, à la fois utiles et faciles à appliquer, sur des thématiques aussi diverses que la maternité, le soleil, l'alimentation, les allergies...

Écoutez Antipode du lundi au vendredi vers 8h25 et 17h25.

Centre BW 04 1 - 107 3
 Ouest BW 04 2 - 04 3 - 106 2
 Est BW 102 1 - 106 4 - 107 2

Le réseau radio en Brabant wallon

www.antipode.be

Gros plan sur

Découvrez nos ateliers "zen attitude".

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

Lors de ces ateliers, trois disciplines sont abordées : le yoga, la sophrologie et le taiji quan. Les ateliers "zen attitude" sont organisés de façon hebdomadaire, en soirée, de septembre à juin, excepté pendant les périodes de congés scolaires (Toussaint, Noël, Carnaval et Pâques).

Pour vous permettre d'aborder ces techniques et de les tester, Infor Santé vous propose, début septembre, des séances d'initiation GRATUITES.

Le yoga

On travaille la relation physique et mentale pour se rapprocher de l'intelligence du corps.

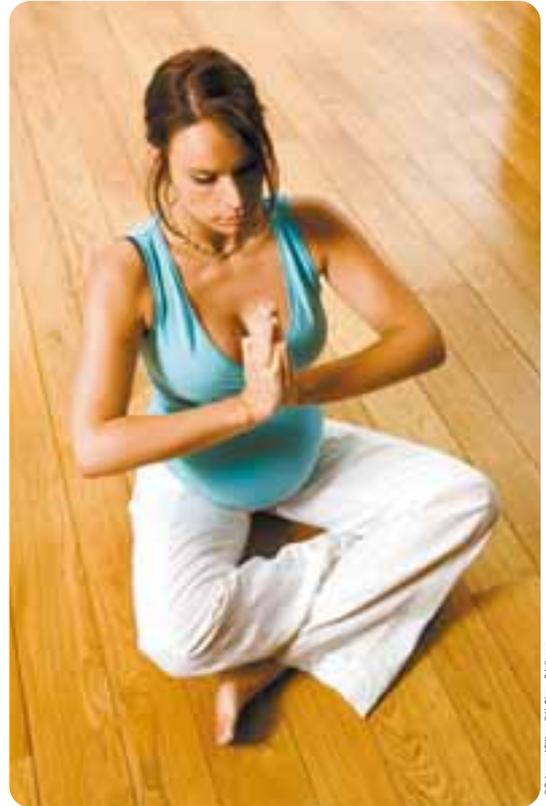
Le yoga va vous permettre de libérer les tensions et de transformer positivement votre vie. On peut exercer très modestement sa pratique au moyen d'exercices simples qui donneront à court ou moyen terme une grande fraîcheur d'esprit pour aborder la vie de manière simple et optimiste.

A Nivelles : le jeudi de 17h45 à 19h.

A Braine l'Alleud : le mardi de 17h15 à 18h30 et le mardi de 19h45 à 21h.

La sophrologie

Issue du rassemblement des découvertes occidentales et orientales dans tout ce qui touche la conscience humaine. Elle vise l'amélioration de la santé et du bien-être.



Le fondement de sa pratique est basé sur la relaxation dynamique invitant à la découverte corporelle.

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 19h45 à 20h45.

Bénéficiez des séances d'initiation gratuites

Voici les dates et heures auxquelles vous pourrez vous initier gratuitement à ces disciplines.

Mardi 13 septembre à Braine-l'Alleud.

Yoga : 17h15 et 19h45 > Sophrologie : 18h30.

Jeudi 15 septembre à Nivelles.

Yoga : 17h45 > Sophrologie : 19h > Taiji quan: 19h.

Jeudi 15 septembre 11 à Louvain-la-Neuve.

Sophrologie : 18h30 et 20h.

Inscription obligatoire au 067/89 36 87 ou www.mc.be (actualités).

Le taiji quan

Le taiji quan (Tai Chi Chuan) est une synthèse des arts martiaux et des exercices de santé de la Chine ancienne reposant sur la théorie du Yin et du Yang, les opposés complémentaires, à la recherche de la tranquillité au sein du mouvement. Sa pratique s'adapte à chacun, peu importe l'âge, dans les limites de ses possibilités.

Elle permet dans un premier temps le relâchement physique et mental, l'amélioration de sa souplesse, sa concentration, son équilibre...

Elle peut avoir des effets bénéfiques aux niveaux physiologiques, psychomoteurs et psychothérapeutiques.

A Nivelles : le jeudi de 19h10 à 20h10 et de 20h15 à 21h15.



Renseignements et inscriptions :
 Infor Santé, 067/89.36.87,
 pierre.squifflet@mc.be

Assurance complémentaire

Allégez votre budget "rentrée"

Déjà les rayons des grandes surfaces se remplissent de fournitures scolaires. Pas de doute : la rentrée approche et, avec elle, les inévitables achats de cartables, de stylos, de cahiers... Pour les familles, cela représente un budget non négligeable.

Saviez-vous qu'en cotisant à l'assurance complémentaire, vous bénéficiez d'interventions qui vous permettent d'alléger ce budget ?

Intervention pour les camps, stages, plaines

Votre enfant est âgé de 5 à 14 ans et il a participé à un camp ou une plaine de jeux (minimum cinq jours, non organisé par Jeunesse & Santé) durant les vacances ? Vous pouvez recevoir la somme de 25 euros par enfant.

Pour obtenir cette intervention, il suffit de transmettre à la mutualité, service "Mutualité par correspondance", une attestation de l'organisateur du stage. Vous pouvez aussi remplir le document adéquat dispo-

nible auprès de votre conseiller mutualiste ou sur notre site internet www.mc.be (rubrique "actualités").

Que ce soit sur l'un ou l'autre document, n'oubliez pas d'apposer une vignette de l'enfant ! Il s'agit là d'une prime annuelle unique.

Avantage sport

En cette période également, arrive le renouvellement des abonnements sportifs pour la saison 2011-2012. Là aussi, votre assurance complémentaire intervient à raison de 35 euros et ce, non seulement pour vos enfants, mais aussi pour vous-même : c'est l'une de nos nouveautés en 2011. Seule condition : vous devez pratiquer votre sport dans un club, une association... Il s'agit également d'une intervention annuelle.



Pour bénéficier de l'intervention, faites compléter le formulaire par le responsable de votre club et transmettez-le au service "Mutualité par correspondance". Il est téléchargeable sur www.mc.be (rubrique "actualités").

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

Découvrez vos autres avantages sur www.unlimited0-18.be

Assistance voyage

Des vacances sans souci à l'étranger

Si vous êtes malade ou subissez un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas, l'assistance voyage de la MC. Cette assistance vous apporte l'encadrement nécessaire et couvre les frais d'aide médicale urgente.

Quels documents emporter avec vous ?

Emportez toujours votre World Assistance Card (WAC) comme aide-mémoire si vous devez contacter la centrale d'alarme Mutas depuis votre lieu de villégiature en cas de problème de santé ou de rapatriement. Le numéro d'appel unique à former de l'étranger est le 32.2.272.09.00. La centrale est à votre disposition 24h sur 24h, 7 jours sur 7.

En fonction du pays de destination de vos vacances, vous aurez besoin de certains documents afin de prouver que vous êtes bien assuré en Belgique.

Pour voyager en Europe et en Australie, emportez la Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) et ce, même s'il s'agit d'un voyage scolaire ou de groupe. Au verso de cette carte, se trouve le numéro d'appel de la centrale d'alarme Mutas.

Dans certains autres pays tels qu'Algérie, Croatie, Tunisie, Turquie, Bosnie-Herzégovine, Macédoine, Montenegro, Serbie, vous aurez besoin d'un document spécifique. Vous pouvez obtenir la WAC, la CEAM ou tout autre document nécessaire auprès de votre conseiller mutualiste. Vous pouvez également les commander via le site www.mc.be (rubrique "commander des documents").



Que faire en cas d'accident ou de maladie ?

> Payez les frais médicaux ambulatoires (consultations médicales, médicaments,...) directement au prestataire de soins. Pour chaque soin, demandez un décompte, la facture originale détaillée et conservez également la preuve de paiement. En ce qui concerne les médicaments (notamment pour la France), conservez leur emballage ou les vignettes apposées sur les boîtes. Pensez aussi à conserver une copie de toute prescription médicale (soins de kinésithérapie, par exemple).

Lors de votre retour en Belgique, vous joindrez tous ces documents à une "demande d'intervention pour soins donnés à l'étranger" que vous fournira votre conseiller ou que vous téléchargerez sur www.mc.be.

> Lors de chaque admission dans un hôpital, vous devez contacter la centrale d'alarme dans les 48 heures : Mutas prendra alors les

frais en charge selon les modalités statutaires. Au-delà des 48 heures, une intervention pourrait malgré tout être accordée diminuée toutefois d'un montant de 124 euros.

> En cas de demande de rapatriement en Belgique, vous devez contacter la centrale d'alarme. Le rapatriement sera organisé uniquement si l'équipe médicale de Mutas l'estime nécessaire.

Quel remboursement ?

Les frais médicaux ambulatoires, d'hospitalisation et de rapatriement sont pris en charge par la MC, déduction faite, par dossier, d'une franchise de maximum 25 euros pour les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée ou du statut Omnio et de maximum 60 euros pour les autres bénéficiaires. D'autres interventions sont également prévues (frais de communication, d'ambulance...).

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

Des formations pour les femmes

Le Collectif des femmes de Louvain-la-Neuve propose différentes formations : PME, orientation et définition d'un projet professionnel, informatique/langue.

Ces formations comprennent un stage en entreprise et sont destinées aux demandeurs d'emploi n'ayant pas le CESS ou ayant 24 mois de CI.

Séance d'info et inscriptions : jeudi 1^{er} septembre à 10 h. au Collectif des femmes, 19, rue des Sports à Louvain-la-Neuve.
Rens : 010/47.47.69 - info@collectifdesfemmes.be - www.collectifdesfemmes.be

La rentrée à l'AID

Vous recherchez un emploi dans la construction écologique ou traditionnelle ? Vous souhaitez travailler dans le secteur de l'aide à la personne ? Vous avez envie de trouver un travail respectant la nature ? En septembre, c'est la rentrée à l'AID !

Par le biais d'une méthodologie active (stages en entreprise, travail sur chantier, ...), vous pourrez acquérir les compétences techniques et pratiques du métier ; développer les savoir-faire et savoir-être relatifs à la profession ; développer un projet de vie et être accompagné dans sa réalisation.

Quatre filières de formation sont proposées.

>> Menuiserie/ébénisterie et aménagement d'intérieur

Objectifs : acquérir les techniques du travail du bois et de l'aménagement d'intérieur : constructions/rénovations en bois, plafonnage, peinture...

Reprise des cours : 12 septembre - Lieu de formation : Tubize.

Séance d'information : le 19 août à 9h - Inscription préalable au 02/355.62.61 ou 0497/40.86.43.

>> Ouvrier polyvalent en éco-construction

Objectifs : acquérir les compétences techniques et pratiques du métier : isolation écologique, enduits naturels, constructions écologiques, ...

Reprise des cours : 19 septembre - Lieu de formation : Tubize.

Séance d'information : 19 août à 14h - Inscription préalable au 02/355.62.61 ou 0497/40.86.43.

>> Valoriste en ressourcerie

Objectifs : acquérir les techniques du réemploi, du recyclage et de la valorisation d'objets

Reprise des cours : 21 septembre - Lieu de formation : Genappe.

Séances d'information : 31 août et 7 septembre à 9h - Inscription préalable au 02/355.62.61 ou au 0494/52.36.20.

>> Aide ménagère à domicile et en collectivité

Objectifs : acquérir les techniques de nettoyage, repassage, entretien du linge, petite couture...

Reprise des cours : janvier 2012 - Lieu de formation : Est du Brabant wallon.

Séances d'information et inscription au 02/355.62.61 ou 0497/408.643.

Conditions d'admission : Les formations s'adressent aux demandeur d'emploi (bénéficiaire ou non d'allocation de chômage, du RIS ou autre) de minimum 18 ans, possédant maximum le diplôme CESI et/ou en inactivité professionnelle depuis minimum deux ans (dérogations possibles).

Plus d'infos au 02/355.62.61 ou 0497/40.86.43 ou sur www.aid-bw.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