

ÇA SE PASSE

Atelier Mandala

Envie de détente et d'évasion dans une ambiance zen ? La section locale Altéo de Nivelles vous invite à débiter l'année en douceur. Venez participer à son atelier mandala, ouvert et gratuit pour tous. Un mandala est une forme géométrique dont le centre représente la concentration, et dont la périphérie représente l'organisation. Dessiner, colorier cette forme permet d'exprimer sa créativité, de gérer son stress et d'avancer sur le chemin du développement personnel. Depuis des millénaires, les mandalas sont utilisés pour la méditation, la réflexion. Il s'agit d'une antique théorie orientale dont on retrouve déjà des traces dans le Bouddhisme, le Tantrisme ou même l'Hindouisme.

**Date :** le mardi 13 septembre de 13h30 à 16h.  
**Lieu :** salle "La Ramée", 3<sup>ème</sup> étage du bâtiment de la Mutualité chrétienne du Brabant wallon, boulevard des Archers, 54 à 1400 Nivelles.

Inscriptions souhaitées : Aude Scieur, 067/89.36.80, aude.scieur@mc.be, Clairette Botte, 0478/25.38.66, clairette.botte@gmail.com

Visa pour l'emploi

L'ASBL Mode d'emploi organise à partir du 5 septembre, une formation de réorientation professionnelle de 5 mois, gratuite et ouverte à toutes les femmes.

Cette formation va accompagner ces femmes vers le chemin de l'autonomie et la confiance en soi, en mettant en place un projet professionnel défini. La formation comprend : la construction de son projet personnel et professionnel, des ateliers de confiance en soi et de communication, des stages de familiarisation en milieu professionnel, un accompagnement individuel et un projet collectif, une initiation à l'informatique et internet, une remise à niveau en français et en math, des techniques de recherche active d'emploi...

Cette formation est subsidiée par le Forem : les stagiaires reçoivent une prime de 1 euro brut/heure de formation ainsi qu'une intervention dans les frais de déplacement et les frais de garde d'enfants. La formation est de 5 jours/semaine (congé le mercredi après-midi et pause durant les congés scolaires).

**Lieu :** Mode d'emploi, boulevard des Archers, 85 à 1400 Nivelles.

Informations: Sandrine De Ridder 0496/25.22.58 ou Alexandra Walraevens 067/84.13.75.

Gros plan sur

La MC proche de vous avec son réseau de boîtes aux lettres

Au fil de temps, nous avons développé un réseau de plus de 100 boîtes aux lettres à travers tout le Brabant wallon. Il y en a donc une près de chez vous, sur le trajet de votre lieu de travail ou encore sur celui de l'école des enfants.

Vous avez mieux à faire que la file !

Ces boîtes aux lettres vous évitent de vous déplacer dans nos agences et d'y faire la file pour bénéficier du remboursement de vos attestations de soins.

De plus, depuis le mois de juin, nous n'imprimons plus les documents M30 que les conseillers vous remettaient lors de vos demandes de remboursement. Plus besoin donc de vous rendre en agence.

Que peut-on y déposer ?

Concrètement, vous pouvez y déposer pratiquement tout ce que vous porteriez dans un secrétariat local : vos demandes de remboursements (attestations de soins), vos demandes d'intervention (sport, vacances, homéopathie, vaccination...), vos demandes de publications... sauf le certificat d'in-

capacité de travail qui doit être adressé à la Mutualité par voie postale.

Un système rapide, efficace, sûr et gratuit

Toutes nos boîtes aux lettres sont relevées au minimum une fois par semaine. Leur contenu est alors acheminé professionnellement vers nos agences qui traitent vos documents dans les 48h de leur réception. Vous utilisez vos propres enveloppes et avec nos boîtes aux lettres, pas besoin de timbres.

Gratuit, rapide, efficace. Utilisez-les sans réserve !

Vous trouvez ci-dessous la liste de nos boîtes aux lettres des CMS de Nivelles, Tubize, Louvain-la-Neuve et Braine l'Alleud. N'hésitez pas à y pointer celle qui est proche de votre domicile. Soyez aussi attentifs aux messages que nous passons régulièrement

dans ces pages : car si l'une ou l'autre disparaît et d'autres apparaissent. Une liste complète mise à jour se trouve sur [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique points de contact). Si vous ne disposez pas d'internet, n'hésitez pas à contacter le numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

Dans un prochain En Marche, vous trouverez la liste des boîtes aux lettres des CMS de Wavre et de Jodoigne.



CMS de Braine l'Alleud

- 1380 Plancenoit Maison paroissiale - Rue de la Bachée
- 1410 Waterloo Mont St Pont "Maison de Tous", chaussée d'Alseberg, 704
- 1410 Waterloo Drève Dudinsart, 54
- 1410 Waterloo Rue du Longchamp, 100
- 1410 Waterloo Rue de la Station, 25 D
- 1410 Waterloo Rue Saint-Germain, 48
- 1420 Braine l'Alleud Place Ste Anne, 12 (centre dentaire)
- 1420 Braine l'Alleud Rue Schépers, 33
- 1420 Braine l'Alleud Rue Ernest Laurent, 19
- 1420 Braine l'Alleud Rue des Taillies, 12

CMS de Tubize

- 1430 Bierghes Chapelle, Place Léopold Nuttinck
- 1430 Rebecq Rue du Pont, 15
- 1430 Rebecq Avenue des Croix du Feu, 30
- 1430 Ouenast Cure, Place du Centenaire
- 1440 Wauthier-Braine Grand Place, 6
- 1440 Braine le Château Cure, rue de la Libération, 3
- 1460 Ittre Grand Place
- 1460 Virginal Rue du Moulin à Vent, 21
- 1480 Clabecq Salle paroissiale, rue du Château, 27
- 1480 Clabecq Avenue des Alouettes, 17
- 1480 Oisquerq Place Emile de Grees
- 1480 Tubize Rue de Coeurcq, 106
- 1480 Tubize Rue des Frères Taymans, 271
- 1480 Tubize Rue Albert ler, 29
- 1480 Tubize Rue de Bruxelles, 12
- 1480 Saintes Rue Joseph Wauters, 16

CMS de Nivelles

- 1400 Nivelles Rue Fief de Rognon, 60
- 1400 Nivelles Avenue Général Jacques, 29
- 1400 Nivelles Bd de la Résistance, 155
- 1400 Nivelles Rue de l'Euros, 9
- 1400 Nivelles Bd des Archers, 54
- 1401 Baulers Rue Longue Bouteille, 21
- 1428 Lillois Grand-Route, 188
- 1435 Mont St Guibert Rue Auguste Lannoye, 19
- 1470 Genappe Eglise, rue de Bruxelles
- 1470 Baisy-Thy Cure - Rue G de Bouillon, 10
- 1470 Bousval Av. des Combattants, 175
- 1470 Houtain le Val Rue des Ecoles, 14
- 1471 Loupoigne Chapelle de Loncée, Rue aux Saules
- 1471 Loupoigne Chapelle de Fonteny, chaussée de Nivelles
- 1471 Loupoigne Chaussée de Charleroi, 37
- 1495 Sart Dames Avelines Eglise
- 1495 Sart Dames Avelines Rue de Thyle, 55
- 1495 Villers-la-Ville Cure - Rue de Sart, 20
- 1495 Marbisoux Rue de la Gare, 3
- 1495 Tilly Cure, à proximité de l'Eglise
- 1495 Mellery Rue de Thébaïs, 55 D
- 1495 Marbaïs Place, 44 B

CMS de Louvain-la-Neuve

- 1340 Petit Ry Avenue de la Résistance, 14
- 1340 Ottignies Clinique St Pierre
- 1340 Ottignies Rue Lucas, 1
- 1348 Louvain-la-Neuve Place de l'Université, 8
- 1435 Corbais Rue Haute, 83
- 1435 Mont St Guibert Rue de l'Ornoy, 34
- 1435 Hevillers Rue de la Pierrière, 16
- 1450 Blanmont Rue de l'Eglise, 13
- 1450 Gentinnes Eglise
- 1450 Saint-Géry Eglise
- 1450 Cortil Noirmont Rue de la Tour, 37
- 1457 Nil St Vincent Centre culturel
- 1457 Tourinnes St Lambert Rue d'Enfer, 35
- 1457 Walhain St Paul Rue des Combattants, 33
- 1490 Court St Etienne Place des Déportés, 1
- 1490 La Roche Cure - Rue Notre Dame, 12

**QUALIAS**  
www.qualias.be

**Profitez de votre salle de bain en toute sécurité**

- > SIÈGE DE BAIN ALIZÉ
  - Système de rotation sécurisé
  - Assise et dossier ergonomiques
- > REHAUSSEUR WC AQUATEC
  - Ajustable en hauteur
- > TABOURET DE DOUCHE
  - Ajustable en hauteur de 38 cm à 55 cm
  - S'utilise dans une douche ou un bain

109,9 € **85 €**

89 € **65 €**

45 € **35 €**

Liste des magasins

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

Promotion valable du 01 au 30 septembre 2011. Les prix s'entendent TVA incluse. Offres valables uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

**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**

Assurance complémentaire

# Allégez votre budget "rentrée"

Pour les familles, la rentrée scolaire représente un budget non négligeable: achats scolaires, vêtements, chaussures... Une enquête de la Ligue des Familles révèle que les frais de matériel scolaire varient, selon les écoles et selon le degré d'enseignement, de 38 à 192 euros, pour le mois de septembre.

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 (min. 5 jours, non organisé par Jeunesse & Santé) durant les vacances? Vous pouvez récupérer la somme de 25 euros par enfant.

Pour obtenir cette intervention, il suffit soit de transmettre à la Mutualité - service "Mutualité par correspondance" - une attestation de l'organisateur du stage, soit de remplir le document adéquat disponible auprès de votre conseiller mutualiste ou sur notre site internet ([www.mc.be](http://www.mc.be) - rubrique "actualité"). Que ce soit sur l'un ou l'autre document, n'oubliez pas d'y apposer une vignette de l'enfant ! Il s'agit là d'une prime annuelle unique.



### Avantage sport

En cette période, arrive également le moment de renouveler les abonnements sportifs pour la saison 2011-2012. Là aussi, votre assurance complémentaire intervient à raison de 35 euros. Ce, non seulement pour les enfants, mais aussi pour vous-mêmes. C'est l'une de nos nouveautés en 2011. Seule condition : vous devez pratiquer votre sport dans un club, une association, ... Il s'agit

aussi 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](http://www.mc.be), rubrique "actualités".

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

Santé

## Adoptez la 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, à l'exception des périodes de congés scolaires (Tous-saint, 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

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

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.

### Le taiji quan

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

### Bénéficiez des séances d'initiation gratuites

#### Horaires :

Mardi 13 septembre à Braine-l'Alleud  
Yoga : 17h15 et 19h45, sophrologie : 18h30.

Jeudi 15 septembre à Nivelles.  
Yoga : 17h45, sophrologie : 19h et taiji quan: 19h.

Jeudi 15 septembre 11 à Louvain-la-Neuve  
Sophrologie : 18h30 et 19h40.

Inscription obligatoire au 067 / 89.36.87 ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be)

Bénévolat

## CAP 48



Cette année encore, la Mutualité chrétienne du Brabant wallon, en partenariat avec la Mutualité socialiste, a décidé de continuer de soutenir l'opération CAP 48.

### Nous recherchons des bénévoles

CAP48, c'est plus de 65 millions d'euros récoltés à ce jour qui ont bénéficié à plus de 50.000 personnes à travers près de 3.000 projets. Ce succès est permis grâce à la générosité des donateurs mais aussi grâce aux bénévoles. Vous êtes plus de 7.000 bénévoles aujourd'hui à faire en sorte que le handicap ne soit plus un handicap.

Engagez-vous, même pour quelques heures, en complétant le talon réponse ci-contre. Nous vous recontacterons le moment venu.

### TALON RÉPONSE

TALON RÉPONSE À RENDRE À ALTÉO, 54 BD DES ARCHERS, 1400 NIVELLES

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Souhaite s'engager comme bénévole pour l'opération CAP 48

Date : signature :

VOYAGES

### Vacances +50

///

Envie de fêter Noël en Alsace, d'aller faire du ski, de profiter d'une cure de neige ou de se ressourcer au soleil, l'UCP, mouvement social des aînés, propose à ses membres des voyages empreints d'un service de qualité.

Des destinations traditionnelles ou encore insolites seront proposées dans la prochaine brochure hiver 2011. En voici un bref aperçu : Costa Rica, Malte, Madère, Normandie, Egypte, Turquie, Autrans, la Terre Sainte... sans omettre notre beau pays.



La nouvelle brochure "Vacances +50" paraîtra mi-septembre, elle peut être obtenue gratuitement sur simple demande :

- > dans les secrétariats de la Mutualité chrétienne,
- > auprès de l'UCP, mouvement social des aînés au 067/89.36.90 ou via [vacances+50.ucpbrabantwallon@mc.be](mailto:vacances+50.ucpbrabantwallon@mc.be);
- > ou encore auprès des responsables des groupements locaux de l'UCP.

La plus grande satisfaction du mouvement est de servir une majorité de membres enchantés qui, chaque année, confient à l'UCP l'organisation de leurs vacances.

Toute inscription à un séjour de la brochure hiver avant le 15 octobre 2011 donne droit à une ristourne de 12,50 euros par personne. N'hésitez pas, procurez-vous la brochure au plus vite !

FORMATION

### Vers l'emploi

///

Une formation aujourd'hui, un emploi demain ! L'AID BW - OISP aide les demandeurs d'emploi à atteindre cet objectif. Les formations destinées aux demandeurs d'emploi sont entièrement gratuites. Organisées avec le soutien de la Région wallonne et du Forem, elles reprennent en septembre.

Intéressé(e) ?

N'hésitez - pas à vous inscrire à une séance d'information.

> Formation en bureautique à Nivelles : du 13 septembre 2011 au 22 juin 2012.

Prochaine séance d'information : le 9 septembre à 10 heures. Contact : 067 21 03 58.

> Formation en infographie - prépresse à Court-Saint-Etienne : du 28 septembre 2011 au 14 septembre 2012.

Prochaines séances d'information : les 6 et 19 septembre à 13 heures. Contact: 010 61 75 68.

> Formation "Vers les métiers" à Nivelles : du 12 septembre au 16 décembre 2011.

Prochaine séance d'information : le 7 septembre. Contact: 067 89 08 50.

Pour en savoir plus : AID BW - OISP - 10 boulevard des Archers, 1400 Nivelles - [www.aid-bw.be](http://www.aid-bw.be).

LECTURE

### L'histoire de l'ASBL le Goéland

///

L'ASBL le Goéland est une structure d'accueil pour jeunes femmes en difficulté qui fut créée à Nivelles en 1976 à l'initiative de Sœur Paule Decluyre. Elle est aujourd'hui agréé pour accueillir 19 jeunes. Afin que les valeurs qui ont été à l'origine du projet soient poursuivies par celles et ceux qui prennent le relais aujourd'hui, Sœur Paule a écrit un livre : "Le Goéland, la Goélette, la Clef des champs, le Bouton d'or, l'attractif : histoire, suite et fin ?"

Vous pouvez l'obtenir au prix de 20 euros à Nivelles au Bouton d'Or, 57 faubourg de Bruxelles ou au secrétariat de la MCBW, 54 bd des Archers. Les bénéfices de ce livre sont destinés aux anciennes hébergées.