

INFOS MUTUALITÉ

Calendrier de paiement des indemnités du 4^e trimestre 2011

/// A titre informatif, vous trouverez ci-dessous les dates auxquelles seront payées les indemnités d'invalidité et les indemnités d'incapacité primaire pour le 4^e trimestre 2011. Cependant, soyez attentifs que selon les organismes financiers, ces paiements arriveront un peu plus tard sur votre compte bancaire.

>> Date de réception du paiement :

Sur un compte bancaire Dexia ou CBC : date du paiement + 1 jour
Sur autre compte bancaire : date du paiement + 3 jours
Par assignation postale : date du paiement + 4 jours
Les congés bancaires peuvent amener un délai supplémentaire.

>> Les indemnités d'invalidité en régime général et en régime indépendants.

Période	Dates de paiement
Octobre 2011	26/10/2011
Novembre 2011	25/11/2011
Décembre 2011	19/12/2011

>> Les indemnités d'incapacité primaire

Période	Dates de paiement
La 1 ^{ère} quinzaine d'octobre	4/10/2011
La 2 ^e quinzaine d'octobre	31/10/2011
La 1 ^{ère} quinzaine de novembre	16/11/2011
La 2 ^e quinzaine de novembre	01/12/2011
La 1 ^{ère} quinzaine de décembre	16/12/2011
La 2 ^e quinzaine de décembre	23/12/2011

ÇA SE PASSE

Mouscron - Tournai : Initiation à la sophrologie et à la relaxation

/// Prendre le temps de faire une pause dans notre quotidien et d'apaiser notre mental.

Apprendre à vivre l'instant présent et récupérer naturellement de l'énergie dans la détente.

Voilà ce que vous propose la sophrologie. Il s'agit ici d'un travail en groupe.

Que vous souhaitiez vous initier à la sophrologie ou intégrer un groupe de relaxation, n'hésitez pas à prendre contact. De nouveaux groupes démarreront en octobre et novembre.

Pour le groupe de sophrologie, une séance individuelle au préalable est nécessaire.

Sophrologie : le mardi de 18h à 19h30

Relaxation : le vendredi de 17h30 à 19h.

Plus d'informations : candide.messiant@ressentir.be - Centre de bien-être et de santé, 4 Rue des écoles à Dottignies - 0489 10 66 51

L'estime de soi

/// Vie Féminine organise 2 journées de formation sur l'estime de soi, les 23 et 30 septembre.



Principaux thèmes abordés :

- Quel regard je porte sur moi ?
- Comment ce regard influence ma vie ?
- Quelles sont mes qualités, mes points de solidité ?
- Comment j'utilise ce potentiel au quotidien ?
- Comment prendre soin de ce potentiel pour exister mieux ?

Où ? Rue Saint-Joseph 8 à 7700 Mouscron

Quand ? les 23 et 30 septembre de 9h à 12h et de 13h à 16h.

Renseignements ? Inscription indispensable au préalable - 056 33 41 27. 25 EUR pour les non-membres, gratuit pour les membres de Vie Féminine. Co-voiturage possible au départ de Tournai.

Après la mort d'un enfant, les années apaisent-elles la douleur ?

/// L'APPER (Association de Parents pour la Protection des Enfants sur les Routes) organise comme chaque année une conférence-débat sur la thématique du deuil. La prochaine se déroulera le samedi 22 octobre à 14h30.

Geneviève Jurgensen, journaliste et écrivain, auteur de "La Disparition", sera l'animatrice de cette conférence.

Quand ? Le samedi 22 octobre à 14h30.

Où ? Maison de la Culture de Tournai, Avenue des Frères Rimbaut, 1.

Pour toute information : 069 21 15 82 ou 069 34 45 18

Entrée libre et gratuite.

Mouvement

Du 16 au 22 septembre, la Semaine de la mobilité



Dans le cadre de la Semaine de la mobilité, l'UCP, Mouvement social des aînés, organise de nombreuses activités sur l'ensemble du territoire de la Wallonie picarde. Si une de ces activités vous intéresse, n'hésitez pas à les contacter très rapidement !

Conférence: les seniors et la conduite

La conduite automobile est un élément essentiel de la mobilité. La voiture répond au besoin de mobilité d'un grand nombre de seniors. Si la conduite améliore la qualité de vie et procure une grande liberté, cela exige de bonnes capacités physiologiques et cognitives qui baissent inévitablement avec les années. Avant, la circulation était moins dense, le code de la route était acquis une fois pour toute et rien n'allait trop vite. Aujourd'hui, le réseau routier est surchargé, le code de la route est actualisé régulièrement, les panneaux, les règles de circulation se modifient.

Un agent de la cellule éducation et prévention de la Police fédérale vous présentera les atouts et difficultés des seniors au volant.

Où ? Ath - Salle polyvalente - Rue Defacqz

Quand ? Le lundi 19 septembre à 10h

Gratuit

Renseignements et inscriptions: 069 25 62 62

Automobile: connaître les indicateurs de son véhicule et pouvoir vérifier

Changer l'huile, vérifier la pression des pneus, ajouter de l'eau, le liquide de batterie... Un passionné d'automobile vous présentera l'animation en direct de sa voiture.

Où ? Mouscron - Mutualité chrétienne (Salle 3) - 8 Rue Saint-Joseph

Quand ? Le lundi 19 septembre à 14h

PAF: 3 EUR si vous n'êtes pas membre de l'UCP, gratuit pour les membres de l'UCP

Renseignements et inscriptions: 056 39 15 50

Droits et devoirs des usagers de la voie publique

Il s'agira d'une journée entière. Le matin, un agent de la Police fédérale rappellera les droits et devoirs. L'après-midi, des témoins ont réalisé des parcours en transport en



commun. Suite à leurs constats, l'UCP de Mons soumettra ses revendications prioritaires aux acteurs locaux et régionaux concernés en matière de mobilité (TEC, SNCB...).

Où ? Mons - Mutualité chrétienne (4^e étage) - 3 Rue des Canonniers

Quand ? Le mardi 20 septembre à 9h00

Gratuit

Renseignements et inscriptions: 065 40 26 48

Le code de la route

Cette rencontre sera animée par la Cellule prévention de la Police de Mouscron.

Où ? Mouscron - Mutualité chrétienne (Salle 3) - 8 Rue Saint-Joseph

Quand ? Le jeudi 22 septembre à 14h

PAF: 3 EUR si vous n'êtes pas membre de l'UCP, gratuit pour les membres de l'UCP

Renseignements et inscriptions: 056 39 15 50

Conférences sur l'éco-conduite à Mons et Tournai : comment réduire sa facture de carburant et respecter l'environnement ?

Pour favoriser la mobilité et l'écologie, le grand principe est de recourir au train, au bus, au vélo ou à la

marche à pied mais, selon l'endroit où l'on vit, ce n'est pas toujours facile à appliquer.

Nous pouvons également utiliser notre véhicule de manière à réduire son impact environnemental, diminuer sa consommation en améliorant parallèlement la convivialité, la sécurité et la fluidité du trafic. L'éco-conduite permet d'atteindre jusqu'à 15 à 20 % d'économie de carburant par rapport à une conduite normale.

Deux conférences, à Tournai et à Mons, seront animées par des moniteurs d'auto-école.

Où ? Mons - Mutualité chrétienne (4^e étage) - 3 Rue des Canonniers

Quand ? Le jeudi 22 septembre à 9h

PAF: 3 EUR si vous n'êtes pas membre de l'UCP, 2 EUR pour les membres de l'UCP

Renseignements et inscriptions: 065 40 26 48

Où ? Tournai - CHWaPi, Site de la Clinique Notre-Dame, Avenue Delmée (Salle de l'Echaudoir)

Quand ? Le jeudi 22 septembre à 10h

PAF: 3 EUR si vous n'êtes pas membre de l'UCP, 2 EUR pour les membres de l'UCP

Renseignements et inscriptions: 069 25 62 62

Remplir un constat d'accident à l'amiable

Ce type de constat nécessite une grande vigilance. Un agent de prévention de la Police fédérale vous rappellera les points sur lesquels vous devez être attentifs.

Où ? La Glanerie (Rumes) - Maison du village - Rue Albert I^{er}

Quand ? Le vendredi 23 septembre à 10h

Gratuit

Renseignements et inscriptions: 069 25 62 62



Gros plan sur

La Mutualité chrétienne où je veux, quand je veux !

Envie d'accéder à votre dossier mutualiste personnel sur internet ? Vous n'avez pas le lecteur de carte d'identité qui vous permettrait d'y accéder ? La Mutualité en met à la disposition de ses membres : un lecteur par foyer.

A quoi cela va-t-il me servir ?

Avec ce lecteur, une carte d'identité à puce et une connexion internet, vous pouvez accéder à votre dossier mutualiste personnel en ligne.

Que contient ce dossier mutualiste personnel en ligne ?

Il s'agit d'un dossier entièrement sécurisé. Vous n'y avez accès qu'avec votre carte d'identité à puce. Il vous permet de :

- > vérifier vos données personnelles et celles des personnes de moins de 18 ans à votre charge ;
- > commander des nouvelles vignettes ;
- > obtenir un aperçu de vos remboursements effectués par la Mutualité pour vos soins de santé ou vos indemnités ;

- > imprimer une attestation de remboursements pour les soins médicaux afin de prouver vos dépenses auprès d'une compagnie d'assurance ;
- > imprimer l'attestation "intervention majorée" si vous pouvez prétendre à ce statut ;
- > vérifier si vous êtes en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire ou de vos assurances hospitalisation facultatives ;
- > renseigner une reprise de travail après une période de maladie.

Via ce dossier, vous pouvez également demander à être informé par un e-mail de chaque remboursement que la Mutualité chrétienne effectue pour vous : cela vous aidera probablement à mieux comprendre quel montant correspond à quoi lorsque vous êtes remboursé par la Mutualité.

Prochainement, vous pourrez également modifier votre numéro de compte, visualiser les accords reçus du médecin-conseil pour certains médicaments... Les possibilités offertes par notre site internet évoluent d'année en année.

Pour y accéder

Il est donc nécessaire d'être connecté à internet, d'avoir une carte d'identité à puce ainsi qu'un lecteur. De nombreux claviers d'ordinateur possèdent déjà ce lecteur de



carte d'identité. Si vous n'avez pas ce lecteur sur votre clavier, la Mutualité chrétienne Hainaut Picardie en distribue à ses membres (un par ménage, dans la limite des stocks disponibles).

Comment l'obtenir ?

Rien de plus simple. Il vous suffit de surfer sur le site de la Mutualité chrétienne, www.mc.be. Dès la page d'accueil du site, dans le bandeau de droite annonçant les actualités, un petit article vous annonce la distribution des lecteurs eID... Il vous suffit de lire et de compléter dans son intégralité le formulaire sur lequel vous atterrirez.

Quelques semaines plus tard, le lecteur arrivera dans votre boîte aux lettres.



Conférence

La dyslexie

L'asbl Le Lien, Centre de logopédie de Mouscron, organise une conférence sur le thème de la dyslexie, le 13 octobre prochain à 19h30.

Ces derniers mois, dans la presse, dans les médias, au sein des écoles, à la Communauté française, la dyslexie a fait parler d'elle.

La dyslexie touche entre 5 et 10 % de la population scolaire, c'est-à-dire 1 à 2 élèves par classe. Les apprentis lecteurs dyslexiques éprouvent des difficultés spécifiques et persistantes en lecture et en écriture.

Si l'école est là pour accompagner et développer les talents des enfants, en tant que parents, nous sommes là pour accompagner les enfants dans leurs apprentissages et leurs difficultés, aidés par des spécialistes, médecins, psychologues, logopèdes...

En collaboration avec la Bibliothèque de Mouscron, dans le cadre de la semaine de la "Fureur de Lire", l'équipe du Centre de logopédie vous propose la projection du film-témoignages "Maux de lettres, Mots de l'être" réalisé par la Fondation Dyslexie. Cette projection sera suivie d'une



conférence de Catherine Vanham, logopède, formatrice en gestion mentale, professeur à l'Institut libre Marie Haps à Bruxelles. La projection du film et la conférence seront suivies d'échanges et de questions relatives à la problématique. Parents, enseignants, psychologues, logopèdes, médecins concernés par

le sujet sont les bienvenus. **Quand ?** Le jeudi 13 octobre à 19h30. **Où ?** Bibliothèque de Mouscron, 20 rue du Beau Chêne.

Renseignements : Le Lien, Centre de logopédie de Mouscron, Rue St-Joseph 8, 056 39 16 11.

ÇA SE PASSE

Sophrologie et réflexologie plantaire Altéo

Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, anime un groupe "bien-être" à destination des femmes. Ses objectifs : favoriser l'échange et la rencontre, tendre vers un bien-être personnel et se sentir bien dans son corps malgré la maladie ou le handicap.

La prochaine rencontre, le 22 septembre, abordera la sophrologie et la réflexologie plantaire

Renseignements et inscriptions : Altéo Mouscron-Comines, Rue St-Joseph 8 à 7700 Mouscron - 056 39 15 21 - alteo.mouscron@mc.be

OFFRE D'EMPLOI

Vie Féminine asbl engage



un(e) responsable régional(e)

Pour le développement du mouvement de Vie Féminine dans la région de Tournai et Mouscron, conformément aux orientations et à la méthodologie de celui-ci. Contrat à durée indéterminée, temps plein (CP329.02)

>> Fonction :

- > Définir et mettre en œuvre le projet global afin de répondre aux réalités du terrain.
- > Gérer une équipe d'animatrices et de bénévoles dans toutes ses composantes.
- > Piloter l'ensemble des activités du mouvement et la gestion quotidienne.
- > Dynamiser et encadrer le réseau Vie Féminine de la région.
- > Renforcer les partenariats dans la région.
- > Représenter le mouvement auprès des instances de la région et de différentes asbl liées à Vie Féminine.
- > Rechercher de nouveaux créneaux et les moyens afférents pour développer le mouvement.
- > Prendre part aux décisions stratégiques du mouvement.

>> Profil :

- > Expérience dans une fonction à responsabilités, avec gestion d'équipe.
 - > Être convaincu(e) de la démarche d'éducation permanente féministe et adhérer aux options de notre mouvement.
 - > Très bonne connaissance de la région de Tournai et Mouscron, de ses structures publiques et associatives.
 - > Sérieux atouts pour mener à bien la gestion administrative et financière de l'entité.
 - > Capacités organisationnelles, communicationnelles et relationnelles.
 - > Posséder une voiture.
- Intéressé(e) ? Envoyez votre lettre de motivation et votre CV, au plus tard le 5/10/2011 à Vie Féminine asbl, Gestion des Ressources Humaines, rue de la poste 111, à 1030 Bruxelles ou par mail grh@viefeminine.be - Offre détaillée sur www.viefeminine.be

ESPACE SANTÉ - QUALIAS

Fermeture exceptionnelle

Le lundi 26 septembre, les 5 magasins Espace Santé seront exceptionnellement fermés à la clientèle. L'ensemble du personnel des magasins sera en formation ce jour, dans le but de toujours mieux vous servir. Le magasin sera ouvert aux heures habituelles les autres jours de la semaine. Merci pour votre compréhension.

>> Horaires des magasins :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Le samedi de 9h à 12h30.

>> 5 magasins à votre service :

- ATH - Rue Haute 25 - Tél. 068 55 33 55
- COMINES - Rue de Wervicq - Tél. 056 85 32 30
- MONS - Rue des Canoniers 1 - Tél. 065 34 24 40
- MOUSCRON - Rue du Bas-Voisinage 77 - Tél. 056 56 12 60
- TOURNAI - Rue Saint-Brice 56 - Tél. 069 84 44 84

Mutualité chrétienne Hainaut Picardie

Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai
Éditeur responsable : Virginie De Clercq
Fax : 069 21 25 65
E-mail : haipi@mc.be

Tél. 069 25 62 11