

AGENDA

Diabète

///

Dans le cadre de la journée mondiale du diabète, le CMS (centre mutualiste de santé) de Nivelles organise le samedi 26 novembre prochain une journée d'information et de sensibilisation sur le diabète.

Au programme : dépistage du diabète par des infirmières spécialisées, informations diverses, recettes pour personnes diabétiques, dégustation de produits...

Date : le samedi 26 novembre de 9h à 12h30

Lieu : CMS de Nivelles, 54 bd des Archers, 1400 Nivelles

Renseignements : CMS Nivelles, 067/89 36 12

INTERSOC

Des idées de vacances avec la Mutualité

///

Voyager seul, à deux, en famille, entre amis est un bonheur qui peut se renouveler chaque année. Après 60 ans de complicité avec les familles qui aiment les vraies vacances, Intersoc, le service voyages de la MC vous propose encore et toujours des vacances inoubliables.



Que ce soit en France ou en Suisse, à la neige ou au soleil, Intersoc vous accueillera dans des hôtels ou des villages de vacances implantés dans des régions qui se découvrent pas à pas. Vous en apprécierez l'environnement, le confort des installations, la qualité de la restauration, la variété des animations et surtout ces petits plus qui rendent la vie plus agréable.

Quant à l'offre de circuits, au programme ce printemps : Menton, Lycie, Turquie et Terre Sainte, croisière en Turquie, Cappadoce, Vienne : autant de belles régions au riche passé historique et culturel à découvrir.

Plus d'infos sur www.intersoc.be

TALON RÉPONSE

Talon à renvoyer à la Mutualité chrétienne du BW, service communication, 54 bd des Archers, 1400 Nivelles

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Date:

Signature:

Bon pour un exemplaire gratuit du catalogue Vacances hiver 2011-2012.

Gros plan sur

Solival, une aide aussi pour les + 65 ans

Suite à l'âge, à une chute, à une maladie, vous ne savez plus sortir de la baignoire ? Monter quelques marches ? Ou encore vous relever des toilettes ? Ces gestes quotidiens, si souvent accomplis, deviennent très difficiles, voire impossibles. Votre maison, ce lieu sûr et sécurisant, est devenu une source d'obstacles.

Pourtant, il existe des solutions pour rester à domicile. Solival Wallonie-Bruxelles peut vous aider à adapter votre environnement, en vous proposant des aménagements adéquats et/ou des "aides techniques". Ces aides permettront à chacun de pouvoir réaliser au mieux ses habitudes de vie pour tendre vers une meilleure qualité de vie.

Une visite à domicile

Solival Wallonie-Bruxelles est un service indépendant du secteur commercial, entièrement gratuit et ouvert à tous.

Comme chaque personne est différente, les ergothérapeutes du service peuvent vous offrir un conseil personnalisé. Ils peuvent se rendre à votre domicile pour évaluer, en situation concrète, les obstacles rencontrés au quotidien. Ils réfléchissent avec vous aux différentes possibilités d'aménagements et vous conseillent dans le choix d'aides techniques. Ils élaborent ensuite un dossier personnalisé reprenant toutes les solutions discutées à votre domicile.

Nos salles d'essais et d'apprentissage

Afin de proposer un conseil optimal, le service met à votre disposi-



tion deux salles d'essais et d'apprentissage situées à Mont-Godinne et à Thuin. Une nouvelle salle d'essais sera prochainement ouverte à Bruxelles.

Venez y tester le matériel en situation concrète. Vous trouverez différents aménagements adaptés : une salle de bain complète, une toilette, une cuisine, une chambre ainsi que de nombreuses aides techniques pouvant améliorer votre autonomie.

Les ergothérapeutes vous aideront à choisir le matériel qui correspond le mieux à vos besoins et aussi à établir un cahier des charges : définir la disposition de barres d'appui, la hauteur idéale de votre siège de douche, ou encore de combien de centimètres votre lit doit être rehaussé.

Les brochures

Suite à des troubles de l'équilibre ou de la mobilité, le risque de chute augmente. Solival Wallonie-Bruxelles peut vous envoyer des brochures reprenant de nombreux conseils pour vous aider à les prévenir.

"Comment éviter les chutes", "Aménagement de la salle de bain pour résoudre vos problèmes d'équilibre, de stabilité, de souplesse..." ou encore "Aides pour la vie quotidienne lorsqu'il est difficile de réaliser des mouvements amples". Il en existe d'autres, n'hésitez pas à appeler le service pour les recevoir.

Une ergothérapeute près de chez vous

Vous avez une question ? Vous voulez en savoir plus sur les aides techniques ? Vous souhaitez aménager votre salle de bain ? Séverine Flament, qui s'occupe spécifiquement des demandes des personnes de plus de 65 ans, et Aurélie Losfeld sont les deux ergothérapeutes intervenant pour la région du Brabant wallon. N'hésitez pas à les contacter via le numéro unique : 070/22 12 20



QUALIAS
www.qualias.be

Bien chez soi !

> LIT ÉLECTRIQUE

- Relève-buste et relève-jambes avec plicature
- Sommier à lattes bois de 90 x 200 cm
- Barrières coulissantes
- Poids maximum 175 kg
- Matelas non compris

1470 € **1099 €**

> TABLE DE LIT

- Plateau inclinable et plateau fixe séparé
- Hauteur variable assistée (77 à 117 cm)
- 4 roulettes

270 € **209 €**

999 €

> NOUVEAU EN EXCLUSIVITÉ DANS LES MAGASINS QUALIAS

- Fauteuil électrique avec position releveur et relax
- Fauteuil sur mesure en tissu

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 novembre 2011. Les prix s'entendent TVA incluse.

Internet

La MC, où je veux, quand je veux

Surfez dans la partie "Mon dossier" de www.mc.be et vous avez la MC à domicile. Vous y trouverez des infos sur vos données personnelles, un état des lieux de vos différentes cotisations, un historique du remboursement de vos soins de santé et de vos indemnités, le détail du remboursement si vous avez été hospitalisé.

Et en plus...

Vous pouvez y télécharger des documents divers : demandes d'intervention, formulaires, publications ou y commander des documents

Avec la rubrique "Mon dossier", plus besoin de vous déplacer.

(chéquiers, vignettes...). Avec la rubrique "Mon dossier", plus besoin de vous déplacer. Vous gérez cela de chez vous, quand vous le voulez.



Sport

Challenge du BW 2011 : un bon cru

Chacun sait qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Et en matière de prévention, le sport a un impact direct sur la santé. C'est pourquoi la MCBW est partenaire depuis plusieurs années du Challenge du Brabant wallon.

En soutenant cette initiative, nous voulons faire en sorte que de bons comportements soient apportés dès le plus jeune âge, par tous et ce, sans nécessairement privilégier la performance et la compétition. Nous avons rencontré Marcel Denis, président du Challenge du BW et son épouse Patricia qui nous parle de ce cru 2011.



En Marche : Que peut-on retenir du Challenge du BW, édition 2011 ?

Marcel Denis : Nous avons observé une nette augmentation des participants : 20 % de plus par rapport à 2010. C'est très encourageant. On voit aussi une augmentation dans les catégories féminines. Mais surtout, on remarque la présence de nombreux nouveaux coureurs, ce qui prouve que le sérieux de l'organisation, la convivialité des joggers est reconnu et que le bouche à oreille fonctionne.

EM : Le Challenge du BW a donc le vent en poupe ?

M.D. : Effectivement, les gens prennent conscience que le jogging est un sport qui n'est pas onéreux et qui est à la portée de toutes et tous. Courir à son rythme, c'est possible sans pour autant être une vedette. Courir, c'est pour son bien-être et

pour se sentir membre d'une grande famille des joggeurs. Il n'y avait qu'à voir le nombre de participants à la soirée de remise des prix : on peut effectivement parler d'une grande famille.

En Marche : Des projets pour 2012 ?

M.D. : Pour 2012, nous garderons ce même esprit et ce même principe qui veut qu'au Challenge du BW, le premier comme le dernier mérite la même attention et la même considération de notre part. En 2012, nous mettrons un accent tout particulier sur l'accueil afin que chacun retrouve ou découvre la convivialité des joggeurs.

A bloquer dans votre agenda

Voici les dates des joggings pour 2012

Nivelles :	11 février
Lillois :	25 février
Chaumont-Gistoux :	10 mars
Waterloo :	17 mars
Vieusart :	24 mars
Jauche :	31 mars
Beauvechain :	21 avril
Wauthier-Braine :	29 avril
Heze :	5 avril
Bierges :	17 mai
Céroux :	26 mai
Wavre :	10 juin
Ottignies - LLN :	16 juin
Baisy-Thy :	23 juin
Oisquerq :	30 juin
Nil st Vincent :	18 août
Gastuche :	1 ^{er} septembre
Sart-Risbart :	8 septembre

Le palmarès du challenge 2011

Dames 15-19 : Mackonyte S. ; Vanwynsberghe A.
Dames 20-29 : Desaeleer A. ; Fergusson C ; Geeraerts M.
Dames 30-39 : Vanderzwaemen S ; Beunckens E ; Haulait S.
Dames 40-49 : Semlali Z. ; Benoit B. ; Gonzaléz M-P.
Dames 50-59 : De Vroede N. ; Alexandre F. ; Chabeau V.
Dames + 60 : Grossen R. ; Peremans M-A ; Lambotte B.
Hommes 15-19 : Stouffs A. ; Lahou J. ; Do T.
Hommes 20-29 : Galerín D. ; Michotte V. ; Montoisoy A.
Hommes 30-39 : Detiège F. ; Bodart R. ; Debaste F.

Hommes 40-49 : Veloso F. ; Vanderbeck Y. ; Van Wetter R.
Hommes 50-59 : Sanchez L. ; Denays R. ; Demaldere E.
Hommes 60-69 : Winnepen P. ; Van Loo R. ; Lefort J-M.
Hommes +70 : Peeters H. ; Eraerts W. ; Mommaerts J.

Le prix de l'encouragement offert par la MC et visant à encourager les jeunes de la catégorie 15-19 ans non classés a été remis à Gilles Vanackere et Romain Albert.

PUBLICATION

Naître parents, nos conseils, vos droits

Devenir parent est, chaque fois, une expérience unique dans la vie d'une femme et d'un homme. Cela implique un long processus, des responsabilités nouvelles, des changements de statut. La MC a réalisé la brochure "Naître parents" pour les futures ou les jeunes mamans et les futurs ou jeunes parents. Elle a pour but de les accompagner tout au long du cheminement de la grossesse et donne des informations pratiques sur les droits, les formalités qu'elles auront à accomplir.



Vous pouvez obtenir cette brochure auprès de votre conseiller mutualiste ou en envoyant vos coordonnées à la Mutualité chrétienne du BW, service communication, 54 bd des Archers, 1400 Nivelles ou par mail à communication-bw@mc.be

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

>> Plus d'information sur ce service d'accompagnement bénévole à domicile ?

Téléphonez à Pierre Tonglet, responsable du CMS de Braine l'Alleud/Waterloo, au 02/384.62.71 tous les jours ouvrables entre 9h et 12h30.

>> Décidé(e) à nous rejoindre ?

Complétez le talon-réponse ci-joint 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

TALON RÉPONSE

Nom : _____ Prénom : _____

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE DE MUTUELLE.

Tel. : _____
 Mail : _____

Souhaité s'investir comme bénévole dans le projet d'action locale du CMS de Braine l'Alleud.

Date : _____ Signature : _____

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

Mutualité

Une intervention pour les maladies graves et coûteuses

Depuis le 1^{er} janvier, tous les membres affiliés à la Mutualité chrétienne peuvent bénéficier d'une intervention financière pour "maladies graves et coûteuses".

Outre les hospitalisations qui peuvent toucher jusqu'à 13 % de la population, environ quatre ménages belges sur dix sont, d'une manière ou d'une autre, confrontés à des problèmes de santé de longue durée aux conséquences lourdes. Un ménage sur huit doit faire face à des problèmes financiers du fait de dépenses de santé.

Ces maladies nécessitent un traitement long et coûteux : médicaments, déplacements, aides médicales diverses, voire aménagement du domicile. Elles touchent indistinctement tous les publics : jeunes ou plus âgés, hommes ou femmes. C'est la raison pour laquelle des solutions de protection financière doivent être imaginées sur un plan collectif, solidaire.

Consciente de cela, la Mutualité chrétienne octroie, dans le cadre de son assurance Hospi solidaire, une intervention forfaitaire de 150 EUR à ses membres en situation de maladie grave. La maladie peut être de longue durée, voire de très longue durée, et elle doit se trouver dans une liste de 26 maladies, établie par la Mutualité chrétienne.

Afin de bénéficier de cette intervention, un formulaire de demande d'intervention, disponible auprès de la Mutualité, doit être complété par le membre et son médecin traitant et remis à la Mutualité.

Cette intervention est octroyée aux membres de la Mutualité chrétienne, en ordre de cotisation d'assurance complémentaire. La seule condition est l'existence d'une hos-

pitalisation survenue en 2011.

A côté de l'intervention de l'assurance complémentaire (Hospi solidaire), les assurances facultatives Hospi de Base et Hospi Globale Plus 100 ou 200 que vous propose la MC comprennent aussi une couverture pour les maladies graves et coûteuses. Vous bénéficiez alors d'un remboursement de 50% de vos frais en complément du forfait de 150 euros. Cette intervention complémentaire est plafonnée annuellement à 250 euros au niveau de l'Hospi de base et à 1.000 euros au niveau de l'Hospi Globale Plus.

Renseignements : auprès de votre conseiller mutualiste ou du service social au 067/89 36 83