

AGENDA

Dîner de Noël

Le nouveau comité de Altéo-Jauche a le plaisir de vous inviter à son dîner de Noël. Dès 11 h, la messe sera animée par le curé Emery Kabongo et sera suivie d'un repas festif, apéritif dès 12h.

Date : le mardi 13 décembre.
Lieu : salle paroissiale de Jauche, rue de l'Hulpeau.
Prix du repas : 33 EUR. (boissons non comprises).
Réservation souhaitée pour le 5 décembre auprès de la Présidente Marijeanne Degraer 0478/23.42.38 ou Marie Dejardun 019/63.58.85

Logement

Le MOC BW vous propose une conférence-débat sur le thème du logement : le quartier idéal, c'est possible ?

Programme : Introduction de Claire Lammerant, secrétaire fédérale du MOC BW, Réflexion sur l'habitat groupé par Pierre Muller, Paul Trigilet (Solidarités Nouvelles, Charleroi), Nicolas Bernard (professeur de droit aux Facultés Saint Louis) et Bernard Monnier (chef du cabinet du Ministre Nollet) répondront à cette question.

Date : le jeudi 15 décembre à 19h30. Lieu : Nivelles, Mutualité chrétienne, Salle Jean de Nivelles, entrée par le parking de la MC, Rue de Bruxelles (entre le 47 et le 49).
Renseignements : MOCBW au 067/21.89.91 ou jean-pierre.gouverneur@mocbw.be

MUTUALITÉ

Contactez-nous facilement !

De plus en plus, les moyens de contacts se diversifient : permanences mutualistes, téléphone, mail, internet... Un moyen de contact est de plus en plus utilisé : le mail. Evitez les temps d'attente au téléphone ou en permanence et envoyez-nous vos demandes par mail. Elles seront traitées dans les 48h. Nous disposons d'un mail général et d'une adresse particulière pour chacune de nos agences.

Utilisez nos adresses mail
SIÈGE RÉGIONAL : brabant.wallon@mc.be

- BRAINE-L'ALLEUD : brainelalleud@mc.be
- CORBAIS : corbais@mc.be
- COURT-ST-ETIENNE : courtstetienne@mc.be
- HAMME-MILLE : hammemille@mc.be
- JODOIGNE : jodoigne@mc.be
- LOUVAIN-LA-NEUVE : louvainlaneuve@mc.be
- NIVELLES : nivelles.centre@mc.be
- OTTIGNIES : ottignies@mc.be
- PERWEZ : perwez@mc.be
- REBECQ : rebecq@mc.be
- RIXENSART : rixensart@mc.be
- TUBIZE : tubize@mc.be
- WATERLOO : waterloo@mc.be
- WAVRE : wavre@mc.be

N'hésitez pas à les utiliser : ils vous simplifieront la vie!

QUALIAS
www.qualias.be

Les téléphones Doro : simples et accessibles. Le cadeau idéal pour les fêtes.



-10% SUR TOUTE LA GAMME + UNE HOUSSE GSM GRATUITE*

Plébiscités par les seniors, Doro offre les téléphones et gsm les plus adaptés pour continuer à communiquer avec ses proches en toute liberté :

- > Menus simplifiés
- > Volume sonore amplifié
- > Grandes touches
- > Touche d'appel d'urgence



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 31 décembre 2011. Les prix s'entendent TVA incluse. *Housse gsm offerte à l'achat d'un gsm.

Gros plan sur

La MC fête ses volontaires

Cette année 2011 est l'année internationale du volontariat. Ce 19 novembre dernier, la Mutualité chrétienne et ses mouvements socio-éducatifs ont mis à l'honneur leurs volontaires lors d'une journée festive.

Que ce soit au niveau des instances, des mouvements et services du secteur socio-éducatif ou encore du réseau mutualiste, les volontaires (qu'on appelait précédemment bénévoles) sont réellement une force vive de la Mutualité. Grâce à leur investissement, de nombreuses initiatives voient régulièrement le jour.

Pour les en remercier, la MCBW a organisé une "journée des volontaires". Une centaine de volontaires se sont ainsi réunis à Nivelles le samedi 19 novembre dernier.

La matinée était consacrée à une partie académique avec des interventions d'Alda Gréoli, secrétaire nationale à l'ANMC, sur le sens de l'engagement volontaire ou bénévole et de Jean-Marc Dieu, directeur de la MCBW, sur l'importance de la MC de rester en contact avec ses affiliés en développant des initiatives nouvelles au travers du volontariat. S'en est suivi une présentation des responsables de nos 3 mouvements, Guillaume Caprasse pour J&S, Richard Godeau pour Altéo et Francis Gille pour l'UCP et du président de la MCBW Benoît Demanet.

Ensemble, ils ont suivi le parcours de volontaires, Martin, Juliette, Henri et Charles au sein de leur mouvement respectif : son besoin de formation, son investissement dans les instances, dans la vie locale...

Après le jeu traditionnel de questions-réponses, place à la partie plus festive de la journée avec l'apéritif dînatoire et une après-midi animée par une fanfare, l'occasion de pousser un pas de danse, de discuter autour d'un verre...

Renseignements complémentaires :

Altéo, 067/89.36.80 (le matin), alteobw@mc.be
UCP, 067/89.36.90, ucpbrabantwallon@mc.be
Jeunesse & Santé, 067/89.36.45, jsbw@mc.be, Mutualité chrétienne, 067/89.36.36, brabant.wallon@mc.be



Alda Gréoli, Jean-Marc Dieu, Benoît Demanet, Richard Godeau, Guillaume Caprasse et Francis Gille à l'écoute des questions du public.

Témoignage

Benoît Demanet, président de la MCBW a une longue histoire en tant que volontaire au sein de la Mutualité. Nous l'avons rencontré à cette occasion.

EM : Benoît, quel est ton parcours de bénévole au sein de la MC ?

B.D. : Je me suis investi dans les camps de jeunes avant même la naissance de Jeunesse et Santé ; j'ai participé au Congrès de Heer-sur-Meuse qui a donné naissance au mouvement et par la suite, j'ai suivi une série de formations, fait des camps et suis devenu formateur et ce, même marié et père de famille ! Rapidement, je suis entré au conseil d'administration de la Mutualité comme représentant de J&S et j'y suis toujours resté ; j'entame depuis l'an dernier mon troisième mandat comme président.

EM : L'engagement bénévole, une nécessité pour toi ?

B.D. : Oui, bien sûr, je ne conçois pas ma fonction sans être volontaire et il est vital pour la Mutualité de compter sur des volontaires pour constituer ses instances et de manière plus large, maintenir un lien étroit avec l'affilié par nos correspondants locaux, au travers de l'action locale... Sans eux, la Mutualité ne remplirait pas la mission qui est la sienne et deviendrait une administration comme tant d'autres. Elle n'aurait plus rien d'un mouvement social et les asbl qui gravitent autour d'elle n'auraient plus guère de sens.

EM : Etre volontaire, Qu'est-ce que ça t'apporte ?

B.D. : Enormément de choses et essentiellement sur le plan humain et social ; n'éprouvons que le plaisir de rencontrer des gens, dont certains sont devenus des amis, pleins d'idéal pour défendre activement une cause aussi noble que la santé.

TALON RÉPONSE

ENVIE DE DEVENIR VOLONTAIRE À LA MC ? REMPLISSEZ ET RENVOYEZ-NOUS LE TALON-RÉPONSE CI-DESSOUS À LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE DU BW, SERVICE COMMUNICATION, 54 BD DES ARCHERS, 1400 NIVELLES.

Nom : Prénom :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Souhaite être contacté à des fins de volontariat
 pour Altéo pour l'UCP, Mouvement social des Aînés pour l'action locale (région de Braine l'Alleud) pour la MC (correspondant mutualiste)

Assurance complémentaire

La MC intervient dans le coût de la contraception

Depuis le début de cette année, dans le cadre de votre assurance complémentaire, vous pouvez bénéficier d'une intervention pour la contraception féminine.

Cette intervention, destinée aux jeunes femmes de moins de 30 ans, concerne les moyens contraceptifs habituels (pilule, patch, injection, anneau vaginal). Elle s'élève à 36 EUR par an.

Si vous avez recours aux stérilets ou aux implants contraceptifs, l'intervention est alors de 100 EUR. tous

les 3 ans. Là aussi, la limite d'âge est fixée à 30 ans.

Comment obtenir le remboursement ?

> Pilule, patch, injection, anneau vaginal : il suffit de transmettre à votre conseiller ou de nous faire par venir via nos boîtes aux lettres ou par la Poste l'attestation BVAC

remise par le pharmacien
> Stérilet, implants : il convient de nous transmettre soit une attestation médicale, soit ne copie de la facture.

Renseignements complémentaires : auprès de votre conseiller mutualiste.

Etudiants

Les ateliers du blocus

Afin d'aider les étudiants universitaires ou des écoles supérieures à mieux vivre leur premier blocus, J&S et Infor Santé collaborent aux ateliers du blocus sur le site de l'UCL.

Ceux qui sont passés par là le savent, les périodes de blocus et d'examen universitaires sont des moments souvent difficiles à vivre, de grands stress, de manque de sommeil... C'est pourquoi plusieurs partenaires ont mis sur pied les ateliers du blocus.

Pour les étudiants en premier BAC

Destinées aux étudiants de premier BAC et sur base volontaire, ces animations soutiennent l'étudiant durant son blocus en lui donnant quelques balises utiles d'hygiène de vie. Il s'agit aussi de renforcer sa confiance en lui, l'aider à aborder le blocus avec moins de stress afin de vivre un blocus le plus efficace et le plus serein possible. Le blocus est un moment intense, exigeant, mais pas un drame.

Différents thèmes sont abordés pendant ces ateliers : le stress, l'organisation et la méthode de travail, la mémorisation, la gestion du temps, le lieu d'étude, le sommeil, l'alimentation, les médicaments et les compléments alimentaires, le soutien moral...

Comment cela se passe ?

Les questions principales concernant la santé et la gestion du temps durant le blocus sont abordées en petits groupes d'environ 30 étudiants lors d'un échange. Cette interaction en petits groupes favorise le sentiment de confiance et la libre expression. Trois personnes ressources sont présentes, l'une pour les aspects santé, l'autre pour les questions liées à l'organisation du temps et des méthodes d'étude (quelques principes de base), ainsi qu'un étudiant des années supérieures (Supportkot). D'une durée d'une heure trente, l'atelier se déroule au milieu du premier trimestre. Durant cet automne, 750 étudiants ont ou vont participer aux différents ateliers du blocus (UCL, ENCBW, EPHEC).

Starting bloqué

L'asbl Jeunesse & Santé, et la Mutualité chrétienne diffusent un kit "Starting Bloqué" comme un compagnon de blocus idéal pour les étudiants de première année en baccalauréat. Planning d'étude, livret "Ta bloqué, mode d'emploi", post-it®, carton à accrocher à la



porte avec les inscriptions "je bloqué" ou "je débloqué"... sont autant d'outils disponibles dans le kit. Les étudiants en baccalauréat et master qui souhaitent se procurer le kit "Starting Bloqué" peuvent l'obtenir sur simple demande au 0800 10 9 8 7 (numéro d'appel gratuit de la MC). Un site www.startingbloque.be prolonge la version papier et vient l'enrichir. Il propose des recommandations à garder en tête la veille de ses examens, un espace détente avec des idées recettes faciles, une série de liens sur la bloqué, la possibilité d'envoyer un e-mail d'encouragement à ses amis, mais aussi des conseils pour bien négocier l'arrivée des résultats.

Les ateliers du blocus sont un projet réalisé par Univers santé avec la collaboration de l'Equipe santé du Service d'aide de l'UCL, le Supportkot, Jeunesse & Santé et le service Infor santé de la Mutualité chrétienne du BW.

Renseignements : Jeunesse et Santé, Tanguy Rolin, 067/89.36.46



Assemblée générale

Votre assurance complémentaire en 2012

L'assemblée générale statutaire a eu lieu fin septembre. Vos élus y ont décidé le visage que prendra votre assurance complémentaire en 2012.

L'Assemblée générale est constituée des représentants des six circonscriptions (Tubize, Nivelles, Braine-l'Alleud, Wavre, Louvain-la-Neuve et Jodoigne) que vous avez élus en mai 2010. Elle se rassemble deux ou trois fois par an. C'est là que se prennent les décisions importantes pour la mutualité comme le choix des avantages de l'assurance complémentaire, le montant de la cotisation. Cela, afin de vous proposer des avantages et des services utiles en assurant un équilibre financier et en respectant ce principe qui nous est cher : la solidarité.

Quoi de neuf ?

Logopédie : l'avantage est étendu à tous les âges et le nombre de séances

passé de 45 à 75 séances (renouvelable une fois par pathologie). De plus, vous pouvez bénéficier d'une intervention forfaitaire de 20 euros dans les frais à votre charge pour la réalisation d'un test de quotient intellectuel (QI) nécessaire à la constitution d'un dossier.

Mutas (ex-Eurocross) : application d'une "franchise" de 200 EUR pour les soins ambulatoires. L'augmentation de cette franchise est cependant partiellement compensée par une meilleure intervention de l'INAMI pour les pays avec lesquels il existe une convention (e.a. Europe et pays du bassin méditerranéen).

Optique : ouverture d'un deuxième magasin d'optique "Opti Qualias" à Court-St-Etienne au cours du premier semestre 2012.

Audition : Qualias vous propose des consultations audiologiques gratuites sur rendez-vous à Nivelles et à Jodoigne.

Qualias : ouverture d'un nouveau centre de prêt et de vente de matériel paramédical à Court-St-Etienne.

Hospitalisation : dans le cadre de l'Hospit solidaire, création d'un service d'accompagnement personnalisé pour les patients hospitalisés.

ACTION LOCALE

Le Lion Solidaire

/// Au vu des besoins existants sur les entités de Braine-l'Alleud et Waterloo, le Centre Mutualiste de Santé (CMS) qui dessert les deux communes et ses partenaires d'Aide et Soins à Domicile (ASD), de l'UCP et d'ALTEO ont décidé de créer un service d'aide bénévole à domicile : LE LION SOLIDAIRE.

ouvert à tous, il se base sur les principes suivants :

- > une complémentarité avec les services professionnels
- > des prestations ponctuelles et gratuites (sauf en cas de transport)
- > un partenariat avec les associations locales

Une équipe de volontaires formés et encadrés pourra :

- > vous rendre visite
- > assurer une présence de courte durée entre deux passages d'intervenants professionnels
- > apporter une aide de confort
- > relayer les aidants proches...

Vous voulez faire appel au Lion Solidaire ?

Contactez-nous :

- > par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 12h30 au 02/385.47.56
- > par fax (02/385.33.20)
- > par mail : lelionsolidaire@mc.be

VACANCES +50

Costa Rica du 20 au 28 mars 2012

/// Une aventure unique, un circuit au cœur d'une nature très préservée dans un pays chaleureux et accueillant où règne un climat de sécurité. Un pays où faune et flore se côtoient : toucans, colibris, perroquets, tortues, jaguars, ocelots font du Costa Rica un riche conservatoire d'espèces animales tandis que le feuillage végétal y fait merveille et ses volcans, actifs ou en sommeil, constituent une belle découverte géologique.

Séjour en hôtels 4 étoiles, pension complète du dîner du 1er jour au petit déjeuner du 9^{ème} jour.

Fiche technique sur demande.

| | |
|---------------------|-----------|
| Prix de base : | 2.868 EUR |
| Réduction MC : | 38 EUR |
| Supplément single : | 460 EUR |
| Acompte : | 717 EUR |

Malte du 19 au 26 avril 2012

/// Pour les inconditionnels des histoires de chevaliers dont Malte regorge au travers de ses statues préhistoriques, de ses vestiges de temple, de ses sols romains en mosaïques et catacombes. Visite de la Vallette, capitale de l'île, avec ses forteresses et cathédrales baroques, Mdina et Rabat mais aussi Gozo, deuxième plus grande île habitée de l'archipel maltais, avec ses grands cactus, ses caroubiers, ses figuiers et sa mer d'un bleu azur omniprésente.



Séjour en demi-pension à l'Hôtel Fortina (4 étoiles).

| | |
|---------------------|---------|
| Prix de base : | 918 EUR |
| Ristourne MC : | 38 EUR |
| Supplément single : | 93 EUR |
| Acompte : | 230 EUR |

Renseignements et inscriptions : UCP, Mouvement social des aînés - 067/89 36 90 ou chantal.bouckaert@mc.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](mailto: brabant.wallon@mc.be) - www.mc.be

Tél. 067 89 36 36