

FERMETURES DE FIN D'ANNÉE

Mutualité

///
En raison des fêtes de fin d'année, notre siège régional (54 bd des Archers à Nivelles) et l'ensemble de nos secrétariats seront fermés les 24, 26, 31 décembre ainsi que le 2 janvier

- Mutubus : pas de permanence du 26 au 30 décembre
- Court St Etienne : pas de permanence du 2 au 6 janvier
- Hamme Mille : pas de permanence du 26 au 30 décembre
- Ottignies : pas de permanence du 26 au 30 décembre
- Perwez : pas de permanence du 2 au 6 janvier
- Rebecq : pas de permanence du 26 au 30 décembre
- Rixensart : pas de permanence le 6 janvier
- Waterloo : pas de permanence le 30 décembre après-midi

Service social

- ///
- Tubize : pas de permanence le 27 décembre
 - Ottignies : pas de permanence les 20 et 27 décembre
 - LLN : pas de permanence le 19 décembre
 - Braine-l'Alleud : pas de permanence le 27 décembre
 - Court : pas de permanence les 30 décembre et le 6 janvier
 - Jodoigne : pas de permanence le 6 janvier
 - Perwez : pas de permanence le 4 janvier
 - Wavre : pas de permanence les 3 et 6 janvier

Service pensions

///
Le Service Pensions sera fermé du lundi 26 décembre au lundi 2 janvier inclus.

Qualias

///
Les magasins Qualias de Nivelles et de Jodoigne seront fermés les samedis 24 et 31 décembre ainsi que le lundi 2 janvier.

SERVICE PENSIONS

Le bonus de pension est prolongé d'un an

///
Le bonus de pension a pour objectif d'inciter les travailleurs salariés et indépendants à continuer à travailler le plus longtemps possible. Cette mesure limitée dans le temps est maintenant prolongée d'un an. Le bonus de pension sera donc valable pour les pensions qui prennent cours au plus tard le 1^{er} décembre 2013.

Ce bonus de pension est accordé en plus de la pension de salarié ou d'indépendant à partir du 1^{er} janvier de l'année des 62 ans ou de sa 44^{ème} année de carrière. La personne qui bénéficie d'un bonus de pension, le conserve à vie.

- Pour un salarié, il s'élève à 2,2082 EUR. par jour de travail effectivement presté (montant annuel).

- Pour un indépendant, il est de 172,24 EUR. par trimestre d'activité pour lequel les cotisations sociales ont été entièrement payées (montant annuel).

Pour plus d'informations, contactez le Service Pensions de la Mutualité chrétienne - boulevard des Archers 54 - 1400 NIVELLES, 067/89 36 52, mirella.zerbato@mc.be

Permanences du Service Pension

///
Nivelles : bd des Archers 54, tous les mardis de 14h à 16h30 et tous les jeudis de 9h à 11h30.

Wavre : rue Charles Sambon 6, le 1^{er} mercredi du mois de 9h à 11h, le 3^{ème} lundi du mois de 13h30 à 14h30.

Braine-l'Alleud : rue Schepers 33, le 1^{er} lundi du mois de 14h à 16h.

Jodoigne : rue des Bruyères 9, le 2^{ème} mercredi du mois de 9h à 10h30.

Tubize : chaussée de Bruxelles (Rerum Novarum), le 2^{ème} mercredi du mois de 14h à 15h30.

Ottignies : rue Lucas 1, le 2^{ème} mardi du mois de 9h à 10h.

Perwez : chaussée de Wavre 2A, le 3^{ème} lundi du mois de 11h à 12h.

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

Gros plan sur

Du changement pour Mutas !

L'assistance voyage de la Mutualité chrétienne, Mutas (anciennement appelé Eurocross) subit quelques modifications à partir du 1^{er} janvier prochain. Dorénavant, les soins médicaux urgents connaissent un nouveau mode de remboursement.

Chaque année, des centaines de personnes contactent la centrale d'alarme via le numéro +32 2/ 272.09.00. (24h/24 et 7j/7). En cas de maladie, d'hospitalisation ou d'accident survenu pendant des vacances à l'étranger, la centrale organise alors l'encadrement nécessaire pour les soins sur place ou le rapatriement éventuel. Cette assistance mondiale couvre également les frais d'aide médicale urgente. Ces remboursements liés à l'assurance voyage à l'étranger (Mutas) seront calculés différemment à partir du 1^{er} janvier 2012.

Jusqu'au 31 décembre 2011

Le remboursement de tous les frais médicaux urgents sera effectué, quelle que soit la destination de voyage. Une franchise de maximum 60 euros est calculée par dossier (25 euros pour les BIM).

A partir du 1er janvier 2012

> Dossiers de 200 euros ou moins

1/ Pour les pays de l'UE*, Suisse, Norvège, Islande, Liechtenstein, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Kosovo, Macédoine, Monténégro, Serbie, Turquie et Maroc

Si le montant total des soins médicaux urgents est de 200 euros ou moins, vous bénéficiez d'une intervention de l'assurance soins de santé obligatoire, variable selon le pays. En Europe, c'est basé sur la réglementation tarifaire du pays de séjour.

Exemple : vous avez eu 180 euros de frais médicaux en France. Vous serez remboursé de 126 euros.



© image Photos Europe / MIA PRESS

2/ Pour les autres pays

Si vous séjournez dans un autre pays que ceux cités ci-dessus, il n'existe pas d'accord octroyant une intervention financière pour les soins ambulatoires. Vous ne bénéficiez donc pas de remboursement pour vos soins ambulatoires de 200 euros ou moins.

> Dossiers de plus de 200 euros

Si vous avez des frais liés à des soins médicaux urgents, vous serez remboursé grâce à votre assurance Mutas, et ce, quel que soit le pays. Vous devrez payer une franchise de maximum 60 euros par dossier (25 euros pour les BIM).

Exemple 1 : Frais médicaux de 300 euros lors de vacances en France. Les membres MC (non BIM) bénéficieront d'une intervention de 240 euros.

Exemple 2 : Frais médicaux de 500 euros lors d'un séjour en Amérique. Les

membres MC (non BIM) bénéficieront d'une intervention de 440 euros.

Ces exemples sont sous réserve de l'approbation de l'Office de Contrôle des Mutualités.

A partir du 1^{er} juillet 2012, le système de tarification subira encore de légères modifications, généralement plus avantageuses pour les membres.

Pour en savoir plus sur l'assistance voyage à l'étranger, surfez sur www.mc.be, contactez votre conseiller mutualiste ou appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h).

*Allemagne, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hollande, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Autriche, Pologne, Portugal, Roumanie, Slovaquie, Slovénie, Tchétchénie, Royaume-Uni, Suède.

Santé

Les journées diabète

3 Centres Mutualistes de Santé (CMS de Nivelles, Tubize et Jodoigne) ont collaboré à la Journée mondiale du Diabète en proposant des initiatives dans leurs locaux.

Près de 250 personnes se sont ainsi présentées pour passer le test de dépistage réalisé par une infirmière de l'asbl ASD - Aide et Soins à Domicile du Brabant-Wallon. Une diététicienne était également présente pour fournir des conseils de base. Plusieurs d'entre elles qui se sont présentées à ces matinées de dépistage du diabète ces 17 et 26 novembre ignoraient d'ailleurs qu'elles avaient le diabète.

Ces matinées étaient organisées pour conscientiser la population non seulement sur l'importance du diabète dans la population mais

aussi sur l'abondance du sucre dans notre alimentation. Pour démontrer que le contraire est possible, de succulentes tartes sans sucre en provenance d'une boulangerie du centre ville ont été offertes et la majorité a déclaré y avoir retrouvé le vrai goût des fruits.

C'est un réseau de partenaires qui a été à la base de ces événements puisqu'ils ont collaboré :

- La Mutualité chrétienne et son service Infor Santé
- L'ABD - Association belge du Diabète (www.diabete-abd.be)

- L'ASD - Aide et Soins à Domicile du Brabant-Wallon (www.fasd.be)
- Altéo - Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées (www.alteoasbl.be)
- Qualias - Vente et location de matériel paramédical (www.qualias.be).

La Mutualité chrétienne, mouvement social dont une des missions est la prévention et ses partenaires se félicitent de la réussite de cette opération et poursuivent ses réflexions et actions visant à promouvoir la santé.

/// PHILIPPE HENRI DE GENERET

Santé

Journée mondiale du Sida en BW

La Mutualité chrétienne est là pour rappeler un message important : "le Sida ne se guérit pas, protégeons nous !"

Comme chaque année, la plate-forme prévention sida proposait une grande action de sensibilisation le 1^{er} décembre à travers tout le pays.

Cette année, l'accent s'est porté sur les gares. C'est pourquoi nous avons décidé de rassembler nos forces et de proposer une animation commune dans les gares du Brabant wallon pour soutenir la campagne de la plate-forme prévention sida.

Notre équipe était composée d'Infor Santé (Mutualité chrétienne), Jeunesse & Santé, Univers Santé, les plannings de Braine-l'Alleud, de Louvain-la-Neuve, de Genval, de Waterloo, la maison de la famille de Perwez, Plan de Cohésion Sociale de Braine-l'Alleud et le CLPS - BW (Centre Local de Promotion de la Santé).

Nous étions présents dès 7h devant les gares de Braine-l'Alleud, Waterloo, Nivelles, Genval, Ottignies et Louvain-la-Neuve.

Merci à tous ceux qui ont porté le nœud rouge en signe de solidarité aux personnes séropositives.



Nouvelles contaminations : plus nombreuses que jamais en Belgique !

Avec 3,3 nouvelles contaminations par jour, la Belgique n'est pas épargnée par cette maladie. En 2010, près de 1.200 (1.196 selon les derniers chiffres) nouvelles contaminations ont été diagnostiquées. C'est, une nouvelle fois, le niveau de contamination par le VIH le plus élevé depuis le début de l'épidémie. Plus élevé même qu'en 1992, lorsque le sida faisait la Une de l'actualité. Et le nombre d'infections sexuellement transmissibles suit la même courbe, ce qui témoigne d'un relâchement des comportements de prévention :

les comportements à risques sont nettement en augmentation.

L'information reste donc une priorité !

Une personne sur deux seulement sait que "choisir des partenaires sexuels qui paraissent en bonne santé" ne suffit pas à se protéger contre le VIH ! Merci pour tous les messages de solidarité et de soutien qui se sont envolés à 9h avec le lâcher de ballons marqués du nœud rouge.

Vous désirez nous faire passer un message : pierre.squifflet@mc.be

Prévention

Zen attitude

Pour les fêtes, offrez-vous un cadeau "Zen" : découvrez nos ateliers "bien-être".

Dans le cadre de ses missions de prévention, la Mutualité chrétienne propose des ateliers destinés à mieux gérer le stress quotidien.

18h30 à 19h45
A Louvain-la-Neuve : le jeudi de 18h30 à 19h30 et de 19h45 à 20h45

> Yoga:
A Nivelles : le jeudi de 17h45 à 19h
A Braine-l'Alleud : le mardi de 17h15 à 18h35 et de 19h45 à 21h

Envie d'une activité relaxante après votre dure journée de boulot? Infor Santé, le service de promotion de la santé de la MC vous propose 3 disciplines antistress : le yoga, la sophrologie et Taiji Quan (Tai Chi Chuan).

Horaires des séances :
> Tai Chi Chuan :
A Nivelles : le jeudi de 19h10 à 20h10 et de 20h15 à 21h15

> Sophrologie :
A Nivelles : le jeudi de 19h à 20h15
A Braine-l'Alleud : le mardi de

Nous vous donnons l'opportunité de vous inscrire aux cycles des ateliers bien-être qui sont organisés de septembre à juin, excepté pendant les périodes de congés scolaires (Toussaint, Noël, Carnaval et Pâques).

En tant que membre MC, vous bénéficiez d'un tarif avantageux.

Les ateliers reprendront le mardi 10



et jeudi 13 janvier 2012. La première séance à l'essai est gratuite.

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

Santé

Cardiaque ? Ceci vous intéresse

Après un accident cardiaque, pratiquer une activité physique adaptée est vivement conseillée.

Le CRSCO (Centre de Revalidation Sportive pour Cardiaque d'Ottignies) propose ce type d'activités sous le contrôle de kinésithérapeutes spécialisés.

en soirée de 18h à 20h ou le jeudi de 17h30 à 18h30 à Ottignies, au Centre Sportif des Coquerées (rue des Coquerées, 50/A) ou le vendredi de 18h à 20h à Wavre, à l'Institut de la Providence (rue de Nivelles, 52).

Vous pouvez vous informer au CRSCO le mardi à partir de 14h15 ou

Les moniteurs spécialisés répon-

dront à vos questions. Une séance d'essai gratuite vous sera offerte.

Renseignements : CRSCO, M. Leroy, Avenue des Fauvettes 3, Ottignies, 010/45.13.82, p-leroy@skynet.be

QUALIAS

Problème d'audition ?



QUALIAS Brabant Wallon peut vous aider et vous propose des consultations gratuites d'audiologie. Ces consultations se font sur rendez-vous par un audiologue diplômé.

QUALIAS Nivelles, bd des Archers, 56, 067/89 36 81, consultations les 1^{er} et 3^{ème} mardis de chaque mois.

QUALIAS Jodoigne, rue de la Bruyère, 5, 010/86 09 07, les 2^{ème} et 4^{ème} mardis de chaque mois.

Test auditif gratuit sur simple demande.

VACANCES +50

Forges-les-Eaux en Normandie du 21 au 28 avril 2012

Une région riche d'histoire et d'authenticité dotée d'un terroir extraordinaire. Un séjour tout compris avec au programme Fécamp, Etretat, Gerberoy, Amiens, Rouen et la vallée de la Seine, la ferme de Bray, les jardins de Bois Guilbert, la brasserie Northmaen, les Hortillonnages, la ferme Neufchâteau, la plus grande coopérative linière d'Europe... Une escapade campagnarde d'une semaine entre forêts, lacs et pommiers pour s'émerveiller, se cultiver, déguster et partager. Séjour en pension complète (vin inclus) au village de vacances "Le Miicipie" du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour.

Prix de base 816 EUR.
Ristourne Mutualistes chrétiens 38 EUR.
Supplément single 84 EUR.
Acompte 204 EUR.

Madère, petit paradis fleuri du 13 au 23 avril 2012

Outre le corso de la ravissante fête des fleurs auquel vous assisterez, le petit village pittoresque de pêcheurs Camara de Lobos, les falaises et Porto Moniz vous attendront côté ouest tandis que Pico do Arieiro, Ribeiro Frio et Santana, connue pour ses maisons typiques aux toits de chaume, constitueront votre découverte de l'est. Le centre de l'île ne sera pas oublié pour autant puisque la vallée des Nonnes et le célèbre vin de Madère viendront agrémenter également votre voyage.

Séjour libre en demi-pension à l'hôtel Quinto do Sol (4 étoiles) incluant la fête des fleurs à Funchal et 3 excursions.

Prix de base 1.364 EUR.
Ristourne Mutualistes chrétiens 38 EUR.
Supplément single 244 EUR.
Acompte 341 EUR.

Renseignements et inscriptions : UCP, Mouvement social des aînés - 067/89 36 90 ou chantal.bouckaert@mc.be

JEUNESSE & SANTÉ

Un séjour pas comme les autres

J&S organise durant la deuxième semaine des vacances de Pâques un séjour d'intégration, c'est-à-dire un séjour accueillant à la fois des enfants valides et moins valides dont le thème est le cirque.

Jonglerie avec foulards, balles, diablo, équilibre sur boule... permettront à votre enfant de s'épanouir, d'apprendre à connaître son corps, de s'affirmer.

En dehors du cirque, les animateurs de J&S animeront diverses activités telles que jeux dans les dunes, veillées, chants...

Les animations "cirque" sont encadrées par une animatrice formée en Handicirque provenant de l'Ecole de Cirque de Gembloux

Rencontre, échange, sourire, émotion sont au programme. Des souvenirs gravés à jamais ! Vous avez envie de faire découvrir à votre enfant un séjour pas comme les autres ? N'hésitez plus.

Informations pratiques :

Dates : du 7 au 14 avril 2012
Nombre de participants : 30 jeunes.
Nés : Valides entre 1999 et 2003 (de 9 à 13 ans) ; moins valides entre 1997 et 2003 (de 9 à 15 ans)
Encadrement : 10 animateurs
Transport : en car, départ de Nivelles
Prix MC : 163 EUR. (coût réel : 310 EUR.)
Renseignements : J&S, Tanguy Rolin, 067/89.36.46, tanguy.rolin@mc.be