

ÇA SE PASSE

Dîner annuel de l'UCP de Braine-l'Alleud

///
L'UCP, groupement local de Braine-l'Alleud vous invite à son dîner annuel. La partie dansante sera animée par l'orchestre Musette "1.2.3 Music".
Date : le samedi 28 avril à 12h.
Lieu : salle communale des fêtes d'Ophain.
PAF : 30 EUR membres UCP - 35 EUR non-membres. Les inscriptions sont obligatoires et seul le paiement au compte BE04 7795 9169 9731 de l'UCP Braine-voyage vaut réservation.
Date limite des inscriptions : au plus tard le 15 avril. A partir de cette date, retenue de 20 EUR en cas d'annulation.
Renseignements et inscriptions : Jacqueline et Léon Nicolas, 02/384.71.82, leonjacq@yahoo.fr

Marche Adepts

///
L'UCP, groupement local de Braine-l'Alleud vous invite à une marche Adepts au profit de son action "Tiers-monde". Venez découvrir nos campagnes et prendre un bon bol d'air. Boissons, petite restauration, spaghetti à la bolognaise à prix sympa.
Circuits de 5-10-15-20 km et 5 km pour voitures.
Date : le dimanche 29 avril (accueil entre 7h et 18h).
Lieu : salle Communale d'Ophain.
Renseignements : Georges Simon, 02/779.30.02 ; Henri Soldati, 0486/92.56.44

Dîner de printemps

///
Altéo Jodoigne organise son traditionnel dîner de printemps.
Date : le dimanche 22 avril à partir de 12h30.
Lieu : salle paroissiale de Zetrud-Lumay, 579 chaussée de Tirlémont.
PAF : 28 EUR.
Inscription et paiement avant le 14 avril sur le compte N°BE09-1440-5360-9657 d'ALTEO JODOIGNE
Renseignements : Liliane Debauche, 010/81.19.57, René Dekeyser, 010/86.64.93

Brocante

///
Une brocante humanitaire au profit du monastère de "l'Arbre de Vie" à Kinshasa aura lieu les samedi 14 avril et dimanche 15 avril de 10h à 17h. chez les Bénédictines, rue du Monastère, 82 à Rixensart.
Renseignements : Madame Pierre de Grand Ry, rue du Centry, 36, 1390 Grez-Doiceau, 010/84.49.24

FERMETURE DE PÂQUES

Le Mutubus ne circulera pas du 9 au 13 avril.
Ottignies : pas de permanence du 9 au 13 avril.

VIE FÉMININE

Visa pour l'emploi à Wavre

///
L'ASBL Mode d'emploi organise, à partir du 16 avril, une formation de réorientation professionnelle de 6 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).
Renseignements et inscriptions : Alexandra Walravens : 067/84.13.75 (le matin), Sandrine De Ridder : 0496/25.22.58



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

MC-unlimited

Starters, couples avec ou sans enfants, célibataires ou seniors ? Connaissiez-vous tous les avantages dont vous pouvez bénéficier grâce à votre assurance complémentaire ?

Prix de l'énergie en hausse, diminution du pouvoir d'achat : le coût de la vie ne cesse d'augmenter en ces temps de crise, plus particulièrement lorsqu'on a des enfants ou une petite pension. Bonne raison pour étudier les possibilités qui vous sont offertes pour économiser quelques euros. Et en cela, la Mutualité chrétienne peut vous aider grâce au principe solidaire de l'assurance complémentaire. Mais connaissez-vous réellement tous les avantages auxquels vous pouvez prétendre ?

Un nouveau site internet

Pour vous y aider, nous vous avons concocté un nouveau site internet : www.mc-unlimited.be. Définissez votre profil et vous découvrirez une sélection d'une vingtaine de vos avantages les plus significatifs. En cliquant sur le visuel de l'avantage qui vous intéresse, vous avez accès à une information synthétique sur celui-ci. Et si vous avez envie d'avoir une description plus précise, un lien vous relie à une page plus complète.



Bon à savoir

La famille Dupont a deux enfants et cotise à raison de 204 euros par an. Si les parents pratiquent régulièrement du sport dans un club et que les enfants participent à des stages ou à des classes vertes, l'intervention de l'assurance complémentaire sera de 120 euros (deux fois 35 euros pour le sport et deux fois 25 euros pour les stages). En profitant de vos avantages, votre cotisation est partiellement remboursée.

Avec vous au fil des jours

En effet, la MC propose une offre importante de services et d'avantages financiers pour toutes les tranches d'âge. Que ce soit pour de petits bobos ou pour des problèmes de santé plus importants, nous sommes à vos côtés. En cas de besoin, par exemple, vous pouvez avoir recours au service de garde d'enfants malades



que nous organisons en collaboration avec Aide et soins à domicile. De même, en cas d'hospitalisation, votre enfant, tout comme vous, d'ailleurs, est couvert par l'Hospice Solidaire. Dans son cas, aucune franchise ne sera d'application. Bien heureusement, nous offrons aussi des interventions pour des moments plus heureux (naissance, vacances), pour le mieux-être (diététique, sport...), pour la prévention (dépistage de la surdité, vaccination, contraception...).

Mais la MC, c'est bien plus qu'un organisme de remboursement. En effet, avec Jeunesse & Santé, elle organise des séjours et des stages pour les jeunes de 3 à 18 ans, dans un souci de bien-être et de respect. Autre exemple ? Notre service Infor Santé organise des ateliers « bien-être » à Nivelles, Braine-l'Alleud et Louvain-la-Neuve (sophrologie, tai chi chuan et yoga), histoire de mieux gérer le stress quotidien (voir ci-dessous). Les seniors et les moins valides ne sont pas oubliés : l'UCP et Altéo leur proposent de nom-

breuses activités ludiques, récréatives, culturelles ainsi que des vacances avec un encadrement sécurisé.

Des concours tout au long de l'année

Non content de vous informer sur les avantages de la MC, le site www.mc-unlimited.be vous proposera en cours d'année différents concours. Le premier a lieu jusqu'au 20 avril et vous permettra peut-être de gagner un iPod® ou un bon à valoir sur des lunettes solaires chez Qualias. Par la suite, d'autres prix seront mis en jeu. N'hésitez donc pas à y revenir régulièrement. Pour participer à ces concours, rien de plus simple. Il suffit de cliquer sur l'icône et de compléter le formulaire. Les gagnants seront avertis par mail. Encore mieux, inscrivez-vous au club Unlimited, vous serez avertis de nos nouveaux concours et pourrez participer à des initiatives spécifiquement dédiées aux membres du club.

Avec la Mutualité chrétienne, vous êtes gagnants.

Santé

Participez à nos ateliers "zen attitude".

Dans le cadre de ses missions de prévention, la Mutualité chrétienne propose, depuis de nombreuses années, des ateliers "zen attitude" 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, excepté pendant les périodes de congés scolaires (Toussaint, Noël, Carnaval et Pâques). La première séance à l'essai est gratuite.

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

Rendez-vous dès le mardi 17 et le jeudi 19 avril pour le nouveau cycle!

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



Santé

Les 10 miles de Louvain-la-Neuve

En collaboration avec le service des sports de l'UCL, la Mutualité chrétienne a invité les jeunes universitaires à se remettre au jogging.

En novembre, le service des sports a envoyé un mail à tous les étudiants de l'UCL pour les inviter à participer à un programme de remise en forme. Concrètement, nous proposons aux jeunes un entraînement hebdomadaire encadré par un moniteur spécialisé avec, comme objectif, de parcourir les 5 ou 10 miles de LLN.

Au départ du programme, une cinquantaine d'étudiants ont adhéré au projet mais, petit à petit, le groupe s'est effiloché pour se stabiliser à une quinzaine de joggeurs réguliers. Quoi qu'il en soit, un certain nombre d'entre eux ont atteint leur objectifs et ont parcouru les rues de Louvain-la-Neuve aux couleurs de la MC. Nous ne pouvons que les encourager à persévérer. Par ailleurs, comme lors des joggings du Challenge du BW, nous étions présents sur la Place de l'Université, ce 21 mars, et avons distribué, en fin de course, des biscuits aux céréales aux plus de 1000 joggeurs participants.

Je cours pour ma forme

Dans le cadre de ses activités de promotion de la santé, la Mutualité chrétienne sponsorise «Je cours pour ma forme». Il s'agit de programmes d'entraînement aux joggings, destinés à ceux qui souhaitent reprendre une activité physique. Ce programme dure 12 semaines à raison d'un entraînement hebdomadaire. Il est encadré par un moniteur spécialisé et se veut convivial, sans esprit de compétition. En BW, il existe des "Je cours pour ma forme" à Grez-Doiceau, à Walhain et à Wavre. Renseignements : www.jecourspourmaforme.be



Rencontre avec Yves d'Harveng, moniteur

Yves, notre moniteur est un joggeur confirmé, étudiant en troisième année d'éducation physique à l'UCL. Il voudrait se destiner à la préparation physique, que ce soit en groupe ou en individuel.

EM : Yves, comment se sont passés ces entraînements ?

Yves d'Harveng : Ça a fort bien marché au début puisque, vu le nombre de participants, nous avons dû dédoubler les entraînements. Mais le groupe s'est restreint pour finir à une quinzaine de joggeurs réguliers qu'on a d'ailleurs vus ce mercredi à la course. Et tous ont bien terminé.

EM : Ou'est-ce qui explique la défection de certains ?

Y.H. : Certains se découragent à cause du froid hivernal. Il y a aussi eu une coupure inévitable avec les examens, même

si courir permet de se déstresser. Ce qui est dommage, c'est qu'on a peu de retour de ceux qui abandonnent. Pourquoi ? Est-ce trop dur ? Pas adapté ? Pourtant, on a bien fait en sorte de ne larguer personne.

EM : Soyons positif, il en restait quand même une quinzaine en fin de parcours. C'est bien non ?

Y.H. : Oui, bien sûr. Certains ont vraiment pris goût à venir et ont bien progressé. L'effet de groupe est aussi un encouragement. Il suffisait de les voir au départ et à l'arrivée de la course.

EM : Prêt à recommencer l'an prochain ?

Y.H. : Oui, certainement.

Mutualité

Chacun est-il égal devant la santé ?

Le 22 mars dernier a eu lieu le séminaire consacré à la lutte contre les inégalités sociales en santé. Un large public représentant l'associatif brabançon a marqué un vif intérêt pour l'initiative.

Dès son introduction, Jean-Marc Dieu, directeur de la MCBW plante le décor : «Si on peut dire que l'accès aux soins est excellent dans notre pays, dans la plupart des cas, il reste des zones sensibles qui concernent plus particulièrement les plus vulnérables».

Un programme riche et varié

Chiffres à l'appui tant pour la Belgique que pour le BW, Hervé Avalosse, du service R&D de la MC nous a prouvé combien les disparités sont importantes en matière de mortalité, de maladies (troubles cardiaques, diabète...), de santé mentale ou encore pour la prévention (soins dentaires, dépistages...). Il a également dressé une cartographie spécifique du BW, voire même centrée sur l'entité d'Ottignies en étudiant l'utilisation des services de santé (maison médicale, BIM, dépistages, vaccination...). Après cet exposé unanime-

ment apprécié par le public présent, place aux expériences locales avec des interventions de Luc Descamps, directeur de la Chaloupe (AMO), du Dr Thierry Wathélet de la Maison Médicale d'Ottignies et du Centre local de Promotion de la Santé du BW (Maryline Nicolet). Enfin, Pierre Squifflet, du service Infor Santé MCBW a présenté l'outil réalisé par la Mutualité à savoir la farde pédagogique «Santé et inégalités», outil de sensibilisation et d'animation. Cette farde a été remise aux participants désireux de développer un projet dans le domaine des inégalités sociales en santé ou de le poursuivre.

Travailler en réseau

Dans ses conclusions, Jean-Marc Dieu a souligné l'importance, pour ce type de problématique, d'unir les moyens et de travailler, ensemble, en réseau. C'était d'ailleurs là



un des objectifs de ce séminaire. Objectif atteint puisque dès l'issue du séminaire, diverses associations manifestaient leur intérêt à œuvrer avec la MC.

Rejoignez-nous

Si vous aussi, en tant qu'association, vous travaillez sur cette thématique, et plus particulièrement dans la région d'Ottignies, n'hésitez pas à nous contacter : l'union fait la force.

Les actes du colloque peuvent être obtenus par courrier électronique. Il suffit d'envoyer un message à agnes.leclercq@mc.be. Ils vous seront envoyés par mail.

JEUNESSE ET SANTÉ

Vacances été

/// Il reste encore quelques places, n'hésitez plus...



>> Juillet - Spa

Equitation

Vivre 10 jours au rythme des chevaux dans le magnifique manège de Spa. Apprenti cavalier ou expérimenté, tout le monde trouvera son équilibre (dressage, soins, promenades...). Histoires, grands jeux, bricolages, veillées compléteront notre programme.



Dates : du 1^{er} au 11 juillet

Age : 9 - 13 ans (nés entre 1999 et 2003)

Transport : Départ en car

Prix : 320 euros pour les membres MC

>> Juillet - Raversijde

Ca saute, ça pète, ça fait des bulles..., c'est la chimie

Derrière nos gestes de tous les jours se cachent bien souvent des phénomènes physiques ou chimiques que l'on peut observer et parfois, comprendre par des expériences toutes simples. Votre enfant explorera de manière amusante les mystères qui nous entourent. Le tout accompagné de grands jeux, bricolages, baignades, promenades et découvertes de la côte...

Dates : du 11 au 21 juillet

Age : 7 - 13 ans (nés entre 1999 et 2005)

Transport : Départ en car

Prix : 182 euros pour les membres MC

>> Juillet - Bredene

Bougez, Bougez !

Défis sportifs, ludiques, musicaux : jeux de piste, casse-têtes, jeux coopératifs, quizz musicaux... Et s'il fait chaud, des jeux d'H2O ! Cette sportivité sera complétée de beaucoup d'autres activités : grands jeux dans les dunes, concours de châteaux de sable, journée en cuistax...

Dates : du 21 au 31 juillet

Age : 7 - 13 ans (nés entre 1999 et 2005)

Transport : Départ en car

Prix : 195 euros pour les membres MC



>> Août - Erezée

Jeux de Rôle - Théâtre

La magie d'Erezée emmènera vos enfants hors du temps et leur fera découvrir de nouveaux univers. Au programme, jeux de rôle, théâtre, grands jeux et veillées pleines d'actions et de folies. En avant pour un séjour hors du temps et un voyage dans l'imaginaire !

Dates : du 1^{er} au 8 août

Age : 10 - 14 ans (nés entre 1998 et 2002)

Transport : Départ en car

Prix : 149 euros pour les membres MC

>> Août - Heer-Sur-Meuse

Aventure et langue

Votre enfant apprendrait volontiers le néerlandais ? Qu'il vienne nous rejoindre et il fera la connaissance d'enfants néerlandophones, il les encouragera à parler français et eux, feront de leur mieux pour l'aider à exercer son néerlandais. Au programme également : parcours en hauteur, jeux d'eau, go-car... En collaboration avec Kazou.

Dates : du 12 au 19 août

Age : 11 - 13 ans (nés entre 1999 et 2001)

Transport : Départ en car

Prix : 189 euros pour les membres MC

Pour obtenir plus de renseignements ou recevoir un bulletin d'inscription, vous pouvez nous téléphoner au 067/89 36 45.

EQUIPES POPULAIRES

Café citoyen

///

Les Equipes Populaires du BW vous invitent à un café Citoyen sur le thème "Lumière sur le marché de l'énergie. Comment défendre ses droits" avec Thibaud De Menten, membre du Réseau Wallon pour l'accès durable à l'énergie, un représentant de l'asbl Vent+, Benoît Troestler de la cellule Energie du CPAS de Nivelles

Date : le jeudi 26 avril à 20h.

Lieu : Café Le Pélerin, Square Gabrielle Petit, 3 à Nivelles.

Prix : Entrée gratuite.

Renseignements: Laurence Delperdange au 0485/03.05.81