

AGENCES

Fermetures pendant les congés de Pâques

Les fermetures des agences ci-dessous concernent à la fois les permanences des conseillers mutualistes, mais également du service social et du service pensions. Toutes les agences seront fermées le 9 avril (lundi de Pâques). Pendant cette période, il n'y aura aucune permanence pendant le temps de midi, ni après 16h30, ni les samedis (7 et 14 avril).

>> Agences OUVERTES pendant les 2 semaines de Pâques :

ANDENNE - CINEY (pas de permanence du service social le jeudi 12 avril) - COUVIN - DINANT - GEMBOUX - NAMUR - WALCOURT

>> Agences FERMÉES jusqu'au 7 avril inclus :

AUVELAIS - BEAURAING - BOUGE - METTET - ROCHEFORT - SALZINNES

>> Agences FERMÉES pendant la 2<sup>ème</sup> semaine de Pâques, du 9 au 14 avril :

EGHEZÉE - FLORENNES - GEDINNE - JAMBES - TAMINES

>> Agences FERMÉES jusqu'au 14 avril inclus :

BIÈVRE - CERFONTAINE - HAVELANGE - PHILIPPEVILLE

Pendant les congés de Pâques, comme pendant toute l'année, n'hésitez pas à utiliser nos autres moyens de contact :  
 - Le téléphone, via notre n° gratuit : 0800 10 9 8 7  
 - Le courrier, via nos boîtes aux lettres vertes  
 - Le mail : namur@mc.be  
 - Internet : www.mc.be (sur lequel vous pouvez consulter à tout moment votre dossier personnel)

ALTÉO CINEY

Exposition artisanale du Rond Point

Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, vous invite à sa grande exposition artisanale et vente de son Centre de Rencontre et d'Expression "Le Rond Point", sur le thème : air du temps, douceur de printemps. Venez découvrir les œuvres d'artisanat de personnes différentes. Quand : du 28 avril au 12 mai, de 13h à 17h. Les week-ends de 10h à 12h et 13h à 17h. Vernissage le 27 avril à 19h30. Le 12 mai fermeture à 15h30. Où : Au Centre Culturel Place Baudouin à Ciney. Renseignements : 083/21.65.65.

UCP DINANT

Les huiles essentielles en prévention santé

Rejoignez l'UCP, mouvement social des aînés, le lundi 30 avril à 9h30 pour notre Petit-Matin-Qualité de vie dont le thème est "Les huiles essentielles en prévention santé". Il y a dans l'herboristerie une branche qui s'est fortement développée ces dernières décennies, au point de devenir une discipline à part entière : l'aromathérapie, qui consiste en l'art de soigner certains troubles par les essences des plantes aromatiques. Cette essence naturelle peut être extraite des plantes et arbres aromatiques par différents procédés. La distillation par entraînement à la vapeur d'eau en est une. Cette essence distillée porte un nom bien connu : l'huile essentielle. Pour cerner le sujet, donner les explications de base et les pièges à éviter, pour vous aider à découvrir ces précieuses huiles bénéfiques et vous préciser en quoi elles le sont, nous accueillerons M. Autrique, ingénieur, herboriste. Quand : le lundi 30 avril à 9h30. Où : salle Meuse, Mutualité chrétienne, 16 avenue des Combattants à Dinant. Renseignements et inscriptions : inscriptions souhaitées au 082/213.668 (UCP Dinant).



Mutualité chrétienne Province de Namur  
 Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur  
 Éditeur responsable : Alexandre Verhamme  
 Fax : 081/23.08.94  
 e-mail : namur@mc.be

Tél. 081 24 48 11

Gros plan sur...

Du changement pour Mutas !

L'assistance voyage de la Mutualité chrétienne, Mutas (anciennement appelée Eurocross) a subi quelques modifications depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2012. 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) sont calculés différemment depuis le 1<sup>er</sup> janvier.

Depuis le 1<sup>er</sup> 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.  
 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

Ces remboursements liés à l'assurance voyage à l'étranger (Mutas) sont calculés différemment depuis le 1<sup>er</sup> janvier.



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<sup>er</sup> 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](http://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, Hongrie, Islande, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Autriche, Pologne, Portugal, Roumanie, Slovaquie, Slovénie, Tchéquie, Royaume-Uni, Suède.

Ça se passe

Marche historique à Spy

Venez découvrir 100 ans d'histoire dans le village de Spy, le samedi 21 avril.

A l'occasion des 5 ans du Club de Tennis de Table «Réflexe Santé», les membres du club et la Mutualité chrétienne vous invitent à découvrir Spy au travers d'une marche-découverte basée sur un nouveau concept. Les traditionnels fléchages seront ainsi remplacés par un livret de vues reprenant des anciennes cartes postales et des vues actuelles. Votre cheminement se fera donc via un road-book vous invitant à flâner à travers différents paysages issus des alentours de ce village au passé préhistorique. Votre promenade vous fera découvrir comment, au fil du temps, les paysages ont évolué. Vous découvrirez des sites tels que : la Grotte et le château de Spy, la Chapelle de Montserrat à Onoz... Parcours de 6 ou 12 km. Bienvenue à tous ! Parking aisé sur la place de l'église. Quand : le samedi 21 avril à par-



tir de 8h (dernier départ à 11h30).  
 Où : Salle Communale de Spy (rue de l'Enseignement).  
 Prix : 1,50 euros (marche) - 8 euros (marche + repas). Le repas (poulet, pomme-de-terre) est prévu sur base d'inscription uniquement. Paiement sur le compte :

BE71 3770 0917 9469 avec en communication : nom, prénom et nombre de repas.

Renseignements et inscriptions : [infor.sante.namur@mc.be](mailto:infor.sante.namur@mc.be) ou 0495/87.67.77.

Altéo

## "Peut-on être handicapé et heureux ?"

Cette question peut vous surprendre : elle est née du regard que perçoivent parfois les personnes différentes, des regards de pitié, de curiosité, d'exclusion, de déni ou d'agressivité. Le handicap ne laisse pas indifférent, mais est-ce qu'il rend nécessairement les personnes qui en sont touchées malheureuses, démunies, dépendantes... ?

Des activités sur cette thématique ont été menées pendant plusieurs mois au sein d'Altéo Namur : une enquête auprès de personnes valides et handicapées sur la perception du bonheur, une conférence de Christian Van Rompaey (président de la commission éthique d'Altéo, ancien rédacteur en chef de En Marche), une exposition...

Nous avons choisi de ne pas laisser ce travail enrichissant dans l'oubli et de partager avec vous cette réflexion. C'est pourquoi nous vous proposons une brochure qui rassemble le contenu de ces divers temps d'expression :

> Résumé de la conférence de Christian Van Rompaey qui aborde diverses questions telles que : Comment appréhender le handicap ? Faut-il «l'accepter» ? Quel est le prix de l'égalité, de la liberté ? L'importance de l'estime de soi et de la reconnaissance sociale... et

quelques autres pistes pour qui est en recherche de bonheur.

> Témoignages de 5 personnes sur leur parcours de vie : «Et dix ans après, vous estimez-vous heureux ?»

> Illustrations et photos couleurs de réalisations artistiques sur la représentation du handicap, de la tristesse, du bonheur...

> Résultats et conclusion de l'enquête sur le lien entre handicap et bonheur.

> Quelques animations, jeux coopératifs (fiches techniques) et exercices de pensées positives pour aborder ce sujet avec des groupes de personnes handicapées ou non.

> Quelques références d'articles et de livres sur le bonheur, en lien ou non avec le handicap.

Au-delà de cette brochure, si vous désirez être sensibilisé à la «démystification du handicap», n'hésitez pas à nous consulter.

Au-delà de cette brochure, si vous désirez être sensibilisé à la «démystification du handicap», n'hésitez pas à nous consulter.



Prix : 7 EUR (réduction de 2 EUR pour les membres Altéo) + les frais d'envoi.

Renseignement : Si vous désirez recevoir cette brochure, merci de nous le signaler par téléphone au 081/244.817. La brochure vous sera envoyée par courrier avec un bulletin de versement afin de couvrir les frais d'impression couleur.

Vacances +50

## Richesses d'Italie du Nord

Venez découvrir, du 2 au 9 juillet, un patrimoine architectural et artistique de premier plan avec le Service Vacances+50 de la province de Namur. Enrichissement culturel et dépaysement garantis !

Entre mer Ligure et Adriatique, plaine et montagne, neige et soleil, l'Italie du Nord bénéficie d'une extraordinaire variété de climats et de paysages.

Au programme :

> Milan : Tour panoramique de la ville avec le Dôme, la Galleria Vittorio Emanuele II, Piazza della Scala et le Castello Sforzesco et le Teatro la Scala avec visite du musée, visite de la Pinacothèque de Brera.

> Visite guidée de Côme : Piazza Cavour, Piazza Duomo et sa cathédrale, le Broletto, la Piazza Verdi et l'Eglise de San Fedele. Promenade sur la Via Vittorio Emanuele. Continuation pour Pavie. Ensuite, découverte guidée de la Chartreuse, monument de l'art lombard.

> Turin : Découverte guidée des places les plus importantes : Piazza Carignano, Piazza Carlo



Alberto, Piazza San Carlo, Piazza Castello au fond de laquelle se dresse l'Eglise de San Lorenzo, le Dôme de San Giovanni. Visite de la Chapelle du Saint-Suaire. Visite en car de la ville et montée à Superga pour la visite de la basilique.

> Excursion dans la Vallée de Susa, terre de parcs naturels et abbayes millénaires. Visite guidée de la ville de Susa. Sur la route du retour, arrêt à Avigliana pour la visite de la Sacra di San Michele.

> Aoste - Andlau : Visite guidée d'Aoste. Andlau : Visite guidée des

villages de la route du vin > etc.

Prix : Membre MC : 965 EUR (non-membre : 1040 EUR). Acompte : 260 EUR.

Renseignements et inscriptions : secrétariat Vacances +50 province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur. Les heures d'accès : lundi et vendredi (9h-12h) mardi, mercredi, jeudi (9h-12h et 13h30-16h). Tél. 081/24.48.97, Fax 081/42 06 49, courriel : vacances.namur@mc.be.



ÇA SE PASSE

### Contraception et sexualité en 2012

///

Dans le cadre de son nouvel avantage "contraception", la Mutualité chrétienne de Namur organise une conférence-débat en collaboration avec le Blé en herbe et Vie Féminine, le mardi 17 avril.

Les progrès en matière de contraception ont permis de séparer la sexualité et la fécondité en donnant une place plus sereine au plaisir sexuel. Cette évolution a aussi fondamentalement modifié les relations entre les hommes et les femmes et a constitué un levier d'émancipation des femmes de leurs rôles exclusifs d'épouse et de mère. Mais qu'en est-il de l'accès à la contraception en 2012 ?

Le Blé en Herbe et Vie Féminine nous proposeront leur regard féminin sur la contraception et la sexualité en 2012.

Intervenants :

Isabelle Lupant, médecin au Blé en herbe  
Isabelle Guéenne, psychologue au Blé en herbe  
Aurore Kesch, Animatrice chez Vie Féminine  
Meryl Morel, Bénévole chez Vie Féminine

Parking accessible.

Quand : le mardi 17 avril à 19h30.

Où : Auditorio de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55, à 5000 Namur.

Prix : Entrée gratuite.

Renseignements : 081/244.944 (uniquement le matin).

### Contraception : vous choisissez, nous remboursons

///

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, votre assurance complémentaire intervient dans le remboursement de moyens contraceptifs féminins, à raison de 25 % du montant à charge du membre et ce jusqu'à 40 euros par an, sans distinction d'âge.

>> Quels moyens contraceptifs sont remboursés ?

- la pilule - les patches - les injections - les implants - le stérilet - l'implant contraceptif

>> Comment être remboursée ?

Quand vous achetez votre moyen contraceptif, demandez toujours à votre pharmacien "l'attestation BVAC". Remettez cette attestation à la MC : vous serez remboursée de la part à votre charge. L'avantage peut être utilisé en plusieurs fois jusqu'au moment où vous atteindrez la somme de 40 euros.

Quel que soit votre moyen contraceptif, vous serez remboursée de 40 euros maximum par année civile.

Attention !

Les moyens contraceptifs cités ci-dessus ne protègent pas des maladies sexuellement transmissibles. Il est recommandé d'utiliser un préservatif en cas de relation sexuelle présentant un risque.

ÇA SE PASSE

### Université de Paix : conférence et formations

///

>> Conférence

Développer son intelligence émotionnelle

Si nous ne nous occupons pas de nos émotions, nos émotions, elles, s'occupent de nous... Que faire quand nos émotions prennent en otage notre raison ? Pourquoi certains paraissent-ils plus "intelligents émotionnellement" que d'autres ?

Mardi 8 mai à 19h30

Par Eric Remacle, auteur du livre "Le bonheur ou le stress", la décision de chaque instant.

>> Prochaines formations

Des conflits et des groupes

Le groupe est une entité à part entière, régie par ses propres lois. C'est pourquoi il est important de les détecter, les analyser et les comprendre et de prendre conscience de la manière dont les attitudes de chacun influencent le fonctionnement du groupe.

Mardi 17 et mercredi 18 avril.

>> Vivre sereinement avec ses émotions : un rêve ?

Pour plusieurs d'entre nous, la vie émotionnelle a été reléguée au fin fond de notre inconscient. Notre émoi encombrant serait-il à cacher, à verrouiller, à maîtriser à tout prix ? N'y aurait-il pas quelques profits à tirer de cet élan énergétique ? Joie, colère, tristesse, peur, ... serait-il si complexe de s'en faire des alliées ?

Jeudis 19 et 26 avril, 3 et 10 mai (4 matinées).

Renseignements et inscriptions : Université de Paix asbl, Blvd du Nord, 4 à 5000 Namur, 081/55.41.40, www.universitedepaix.be.