

ÇA SE PASSE

Apprendre à moins stresser ? Est-ce possible ?

///
Aujourd'hui plus qu'hier, tous les ingrédients sont réunis pour provoquer une pression dans nos vies quotidiennes déjà trop chargées. "Je suis hyperstressé" ou "je suis en burnout", ces expressions reviennent régulièrement dans les conversations. Parce que le stress peut devenir chronique et nuire à notre santé, parce que le "bien-être" est devenu l'autre volet de l'accès à la santé, parce que la recherche du bonheur est maintenant une valeur en soi..., la Mutualité chrétienne de Wavre vous invite à un "carrefour bien-être". Les personnes de tous âges, les familles avec enfants (des activités spécifiques seront consacrées à ces derniers) y sont les bienvenues.

Au programme :

- > Stands d'information ou ateliers d'initiation : art-thérapie, fleur de Bach, écriture, yoga, yoga du rire, Tai Chi Chuan, mandala, stylo anti-stress, sophrologie...
- > conférences : "C'est quoi le bonheur ? Mieux communiquer pour être heureux", par Egide Altenloh et "Le stress fait-il vivre ou détruit-il ? Comment y faire face ?" Par Eric Remacle.

Date : le 8 septembre, de 9h à 17h.

Lieu : Wavre : salle des fêtes de l'hôtel de ville.

Entrée gratuite.

Renseignements : Mutualité chrétienne, 067/89 36 28 (action locale), 067/89 36 87 (Infor Santé), 010/22 41 64 (secrétariat de Wavre).

VACANCES

Durant les congés d'été, certaines permanences ne seront pas assurées.

>> Service social

Les permanences du service social suivantes seront fermées :

Louvain-la-Neuve : les 30 juillet, 6 et 13 août

Wavre : le 2 août

Rixensart : le 9 juillet

Perwez : les 1^{er} et 8 août

Braine-l'Alleud : le 27 juillet et le 3 août

Waterloo : les 23 et 30 juillet

Tabize : les 24 et 31 juillet

Jodoigne : le 3 août

>> Service Pensions

Le Service Pensions sera fermé du lundi 13 au vendredi 31 août. Durant cette période, les permanences "pensions" de Nivelles (les mardis après-midi et les jeudis matin), de Court-St-Etienne (le mardi 14 août), de Perwez (le lundi 20 août) et de Wavre (le lundi 20 août) sont donc supprimées.

Gros plan sur

Des vacances sans souci à l'étranger

Grâce à votre assurance complémentaire, si vous êtes malade ou victime d'un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas, l'assistance voyage de la MC. Cette assistance mondiale vous assure l'encadrement nécessaire et couvre vos frais d'aide médicale urgente.

Quels documents emporter avec vous ?

Emportez toujours votre World Assistance Card (WAC) comme aide-mémoire si vous devez contacter la Centrale d'alarme Mutas depuis votre lieu de villégiature pour un problème de santé ou de rapatriement. Le numéro d'appel unique à former, 24h sur 24h et 7 jours sur 7, est le +32 2/272.09.00.

Dans certains pays, vous pouvez être remboursé sur place de vos frais médicaux ambulatoires. Emportez alors les documents suivants :

- > Pour tous les pays de l'Union européenne (1), la Suisse, la Norvège, l'Islande, le Liechtenstein, la Macédoine et l'Australie : la CEAM (carte européenne d'assurance maladie) et ce, même s'il s'agit d'un voyage scolaire ou de groupe. Au verso de cette carte, vous retrouverez le numéro de téléphone de Mutas.
- > Pour les pays ayant signé une convention avec la Belgique (Algérie, Croatie, Tunisie, Turquie, Bosnie-Herzégovine, Macédoine, Monténégro, Kosovo et Serbie) : un autre formulaire spécifique à chaque pays.

Pour obtenir le visa qui vous permettra de voyager en Russie ou à Cuba, vous devrez présenter une attestation confirmant le droit à la couverture Mutas. Tous ces documents de voyage doivent être réclamés, avant votre départ, auprès de votre conseiller mutualiste, au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou sur le site www.mc.be (rubrique "commander des documents").

Que faire en cas de maladie ou d'accident lors de votre séjour ?

> Les frais médicaux ambulatoires (consultation, médicaments...)



© Bevers

sont à payer sur place. Ramenez en Belgique les originaux des preuves de paiement et présentez-les à votre conseiller mutualiste (2).

> En cas d'admission dans un hôpital, présentez toujours le document officiel au prestataire de soins (CEAM...) et contactez toujours, dans les 48 heures, la centrale d'alarme.

> En cas de demande de rapatriement en Belgique, contactez toujours la centrale d'alarme. Le rapatriement sera organisé si l'équipe médicale de Mutas l'estime nécessaire.

Quelles conditions d'interventions ?

L'assistance voyage de la MC s'applique uniquement aux séjours récréatifs à l'étranger, pour une durée de maximum trois mois à partir du premier jour des soins. L'aide médicale urgente est exclusivement réservée aux dommages physiques urgents. Elle ne couvre pas la perte ou le vol de bagages, le dépannage de la voiture...

Une intervention dans les frais médicaux ambulatoires, d'hospitalisation et de rapatriement est valable pour les sinistres de 200 euros ou plus, peu importe le pays où vous séjournez. Ils sont pris en charge par la MC, déduction faite, par dos-

sier, d'une franchise de maximum 60 euros (25 euros pour les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée ou du statut OMNIO).

Pour certains pays(3), si le montant total des soins médicaux est inférieur à 200 euros, vous bénéficiez d'une intervention de l'assurance soins de santé obligatoire, variable selon le pays. Pour connaître le pourcentage d'intervention selon le pays, contactez votre conseiller mutualiste.

(1) Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Roumanie, Royaume-Uni, Slovaquie, Slovénie, Suède.
(2) Pour la Tunisie, pour les dossiers de moins de 200 euros, aucun remboursement ne pourra être effectué en Belgique si vous n'êtes pas en ordre d'assurance complémentaire.
(3) Pays de l'UE, Suisse, Norvège, Islande, Liechtenstein, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Kosovo, Macédoine, Monténégro, Serbie, Turquie et Maroc.

Tous ces documents de voyage doivent être réclamés, avant votre départ, auprès de votre conseiller mutualiste, au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou sur le site www.mc.be.

QUALIAS
Bourgeois - Maître d'État & de bois

Epargnez votre dos

Grâce à ce coussin pivotant, évitez les mouvements douloureux pour votre dos et sortez de votre véhicule en toute sécurité. Peut également être utilisé sur une chaise ou dans un lit. Diamètre de 43 cm.

40€
30€*

Liste des magasins

Court-St-Etienne	Av. des Métallurgistes, 1	010/61 85 04
Jodoigne	Rue de la Bruyère, 5	010/86 09 07
Nivelles	Bd. des Archers, 56	067/89 36 81

www.qualias.be

*Promotion valable du 01 au 31 juillet. Offre non cumulable. Les prix s'entendent TVA incluse.



Pour plus d'infos sur l'assistance voyage de la MC ou d'éventuelles situations particulières (incapacité de travail, pensionné étranger habitant en Belgique...), consultez le dépliant disponible gratuitement auprès de votre conseiller mutualiste ou téléchargeable sur www.mc.be

Mutualité

De nouveaux horaires

A partir du premier juillet, nous adaptons les horaires de nos 10 points de contacts.

Nous vous annonçons dans les précédentes éditions une réorganisation de l'ensemble de nos points de contacts. Voici les nouveaux horaires qui seront en vigueur à partir du 1^{er} juillet.

Plus de facilités

Nouveau : Nous organiserons des permanences sur rendez-vous. Pour prendre rendez-vous, rien de plus simple, il suffit de contacter par

téléphone le secrétariat dans lequel vous souhaitez vous rendre. Une plage horaire vous sera proposée.

D'autres moyens de contacts

N'oubliez cependant pas qu'il existe d'autres moyens de nous contacter. Le plus simple : le mail brabant.wallon@mc.be. Vous nous l'envoyez de chez vous quand vous le voulez et nous nous engageons à y répondre rapidement.

Et bien entendu, vous pouvez aussi contacter nos centres d'appel : le 067/89 36 36 du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 (sauf le jeudi après-midi) ou le 0800 10 9 8 7 chaque jour de la semaine de 8h30 à 18h et le samedi matin de 9h à 13h.

ATTENTION : pas de permanences sur rendez-vous les samedis en juillet et août.

BRABANT-L'ALLEU

02/384 62 71

Mardi : 9h-12h30.
Mercredi : 9h-12h30 et 13h30-17h.
Vendredi : 9h-17h.
Permanences sur rendez-vous :
Mardi : 13h30-18h.
Samedi : 9h-12h.

COURT-SAINT-ETIENNE

Avenue des Métallurgistes, 1
010/61 82 41

Lundi : 9h-12h30 et 13h30-17h.
Mercredi : 9h-12h30.
Jeudi : 9h-12h30.

JODOIGNE

Rue de la Bruyère, 9
010/81 35 66

Lundi : 9h-12h30.
Mardi : 9h-17h.
Jeudi : 9h-12h30.
Vendredi : 9h-12h30.

Permanences sur rendez-vous :
Mercredi : 13h30 - 18h.
Samedi : 9h-12h.

LOUVAIN-LA-NEUVE

Place de l'Université, 8
010/45 13 76

Mardi : 9h-17h.
Mercredi : 9h-12h30.
Jeudi : 9h-12h30.
Vendredi : 9h-12h30 et 13h30-17h.
Permanences sur rendez-vous :
Mercredi : 13h30-18h.
Samedi : 9h-12h.

NIVELLES

Bd des Archers, 54
067/89 36 36

Lundi : 9h-17h.
Mardi : 9h-12h30.
Mercredi : 9h-17h.
Jeudi : 9h-12h30.
Vendredi : 9h-17h.
Permanences sur rendez-vous :
Mardi : 13h30-18h.
Samedi : 9h-12h.

PERWEZ

Chaussée de Wavre, 2A
081/65 03 68
Vendredi : 9h-12h30 et 13h30-17h.

RIXENSART

Avenue de Mérode, 14
02/654 16 96

Lundi : 9h-12h30.
Mercredi : 9h-12h30 et 13h30-17h.
Vendredi : 9h-12h30 et 13h30-17h.
Permanence sur rendez-vous :
Mardi de 13h30 à 18h.

TUBIZE

Rue de Bruxelles, 12
02/355 96 65

Lundi : 9h-12h30 et 13h30-17h.
Mardi : 9h-12h30 et 13h30-17h.
Jeudi : 9h-12h30.
Vendredi : 9h-12h30.
Permanences sur rendez-vous :
Mercredi : 13h30-18h.
Samedi : 9h-12h.

WATERLOO

Rue de la Station, 25d
02/353 00 14

Lundi : 9h-12h30.
Mardi : 9h-12h30 et 13h30-17h.
Jeudi : 9h-12h30.

WAVRE

Rue Charles Sambon, 24
010/22 41 64

Mardi : 9h-12h30.
Mercredi : 9h-17h.
Jeudi : 9h-12h30.
Vendredi : 9h-12h30.
Permanences sur rendez-vous :
Mardi : 13h30-18h.
Samedi : 9h-12h.



Les permanences du Mutubus

Braine-le-Château

Place des Martyrs (marché)
Le mercredi de 13h30 à 16h30

Chastre

Parking de la gare
Le lundi de 9h30 à 12h30

Genappe

Rue de la Station
Le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Genval

Parking du Champion
Le jeudi de 9h30 à 12h30

Hamme-Mille

Parking derrière l'Eglise
Le mardi de 13h30 à 16h30

Ittre

Grand Place
Le mercredi de 9h30 à 12h30

Orp-le-Grand

Parking de l'administration communale
Le mardi de 10h à 12h

Walhain

Parking du Centre Sportif
Le lundi de 13h30 à 16h30



Conseil

Vacances et incapacité de travail

Si vous êtes en incapacité de travail, vous devez prévenir le médecin conseil lorsque vous désirez partir en vacances dans un pays de l'Union européenne.

Si vous vous rendez dans un autre pays, vous devrez obtenir, avant votre départ, l'autorisation du médecin-conseil de votre mutualité.

Si vous tombez en incapacité de travail durant un séjour à l'étranger et êtes incapable de reprendre le travail le jour prévu, vous devez le signaler à votre mutualité qui vous donnera alors la marche à suivre.

Vous pourrez, si nécessaire, obtenir le numéro de téléphone de votre mutualité via la Centrale d'alarme Mutas (0032 2 272 09 00)

OPTI QUALIAS

Un nouveau magasin à Court-Saint-Etienne

/// Après le premier magasin ouvert en 2010 à Jodoigne, un nouveau centre optique ouvrira ses portes à Court-Saint-Etienne le 26 juin.

Vous y trouverez de nombreuses montures correctrices et solaires. Avec des collections des plus réputées aux plus démocratiques, Opti Qualias séduira par son large choix et sa gamme variée.

Le magasin propose également des lentilles de contact, des produits d'entretien et des accessoires optiques aux meilleurs prix. Voisin du nouveau secrétariat de la Mutualité Chrétienne, le magasin se situera au numéro 1 de l'Avenue des Métallurgistes à Court-Saint-Etienne, dans le rond point à proximité du Parc à Mitrailles, tout proche de places de parkings facilement accessibles.



Des réductions avantageuses

Les membres de la Mutualité Chrétienne* bénéficient de remises importantes sur les verres optiques, sur les montures optiques et solaires, sur les lentilles de contact et produits d'entretien. Les ristournes vont de 10 à 30%. Venez découvrir toutes ces conditions avantageuses dans nos magasins. Ces ristournes s'ajoutent aux interventions de l'assurance complémentaire.

Du matériel paramédical

Le magasin OPTI Qualias de Court Saint Etienne propose également un service de vente et location de matériel paramédical. Des réductions très intéressantes sont aussi octroyées pour les membres de la Mutualité chrétienne.

OPTI QUALIAS

Avenue des Métallurgistes, 1/007 à 1390 Court-Saint-Etienne,
010/61 85 04

Rue de la Bruyère, 5 à 1370 Jodoigne 010/86 09 07
Ouvert du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h., le samedi de 9h à 13h.
www.qualias.be

*Ces remises sont octroyées en 2012 pour les membres MC en ordre de cotisations.

MUTUALITÉ

Surfez sur www.mc-unlimited.be...

/// ...Et participez au concours pour gagner un bongo "séjour bien-être".

Le gagnant de notre premier concours 2012, Mr Evrard a reçu l'Ipod mis en jeu, début juin. Comme près de 500 personnes, il a répondu correctement aux 2 questions du concours et était proche du nombre de participants pour la question subsidiaire.

Comme lui, surfez sur le site www.mc-unlimited.be, choisissez votre profil et découvrez les avantages auxquels vous avez droit en tant que membre MC.

Pour participer au concours, il suffit de cliquer sur l'icône "bongo" en bas à droite et de répondre aux trois questions. Pour les deux premières, les réponses sont dans le site.



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

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7