

Agences

# Été 2012

En juillet et août, les horaires des agences s'adaptent à l'été ! Ne vous déplacez pas pour rien et vérifiez l'ouverture de votre agence avant de vous y rendre.

**Les fermetures des agences** ci-dessous concernent à la fois les permanences des conseillers mutualistes, mais également du service social et du service pensions. En juillet et août, il n'y aura aucune permanence pendant le temps de midi, ni après 16h, ni les samedis. Par contre, les boîtes aux lettres seront relevées comme d'habitude. N'hésitez pas à y déposer vos attestations de soins.

**Fermetures :**

- ANDENNE :** du 6 au 10 août.
- AUVELAIS :** du 9 au 13 juillet et du 13 au 17 août.
- BEAURAING :** du 6 au 10 août et du 27 au 31 août.
- > service pensions : fermé également les 11 et 25 juillet.
- BIÈVRE :** les mardis 17 et 31 juillet et le 14 août.

- BOUGE (CSC) :** du 9 au 13 juillet et du 13 au 17 août.
- CERFONTAINE :** les mardis 17 et 31 juillet et le 14 août.
- CINEY :** le samedi 30 juin et du 13 au 17 août.
- > service social : les permanences du jeudi seront toutes supprimées en juillet et août
- > service pensions : fermé également les 11 et 25 juillet.
- COUVIN :** le samedi 30 juin et du 13 au 18 août
- > service social : fermé également le 24 juillet.
- > service pensions : fermé également le 18 juillet et le 5 septembre.
- DINANT**  
La permanence du service pensions sera supprimée les 9, 16 et 23 juillet et le 3 septembre.
- EGHEZÉE**  
Du 16 au 20 juillet et du 30 juillet au 3 août.

- FLORENNES :** le samedi 30 juin et du 23 au 27 juillet et 20 au 24 août.
- > service pensions : fermé également le 9 août.
- GEDINNE**  
Du 23 au 27 juillet et du 20 au 24 août.
- > service pensions : fermé également les 11 et 25 juillet.
- GEMBLOUX**  
Du 30 juillet au 3 août.
- > service pensions : fermé également le 9 août.
- HAVELANGE**  
Du 9 au 13 juillet et du 13 au 17 août.
- > service pensions : fermé également le 25 juillet.

**JAMBES**

- Du 6 au 10 août et du 27 au 31 août.
- METTET**  
Du 9 au 13 juillet et du 13 au 17 août.
- > service social : fermé également le 6 août.
- NAMUR :** le samedi 30 juin
- > service social : fermé le 29 juin pour cause de déménagement.
- > Service pensions : fermé le 26 juin pour cause de formation.
- PHILIPPEVILLE**  
Les jeudis 2 et 30 août.

**ROCHEFORT**

- Du 16 au 20 juillet et du 30 juillet au 3 août.
- > service social : fermé également le 6 août.
- > service pensions : fermé également les 11 et 25 juillet.
- SALZINNES**  
Du 23 au 27 juillet et du 20 au 24 août.
- TAMINES**  
Du 16 au 20 juillet et du 30 juillet au 3 août.
- WALCOURT**  
La permanence du service pensions sera supprimée le 18 juillet et le 5 septembre.



OPTIQUE & QUALIAS

Fermetures en été

- DINANT :** OptiDinant et Qualias Dinant seront fermés du 2 au 13 juillet.
- WALCOURT :** Qualias Walcourt sera fermé du 9 au 27 juillet.



OFFRE DE SERVICE

**Oxfam-Magasin du monde à Dinant cherche des bénévoles pour agrandir son équipe.**  
Devenir Bénévole chez Oxfam ! Les Magasins Oxfam-magasin du monde, 90 magasins répartis en Wallonie et à Bruxelles, existent par la volonté et la mise en mouvement de bénévoles. L'équipe Oxfam Dinant souhaite agrandir son groupe de bénévoles ! Être bénévole chez Oxfam, c'est faire vivre un magasin de commerce équitable mais c'est aussi et surtout diffuser les valeurs du commerce équitable dans sa région. Les tâches sont nombreuses et variées dans les équipes Oxfam Magasins du Monde ! Vous êtes peut-être le bénévole qu'ils attendent !  
Renseignements : L'équipe Oxfam-Dinant, rue Grande 103, 082/22.51.65, [www.oxfammagasinsdumonde.be](http://www.oxfammagasinsdumonde.be).



**QUALIAS**  
Bandagiste - Matériel d'auto & de soins

## Épargnez 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

Andenne	Rue de la Station, 68	Ouverture en 2012
Bouge	Rue Saint-Luc, 8	081/20 99 48
Couvin	Rue de la Gare, 1	060/31 03 15
Dinant	Av. des Combattants, 15	082/21 36 30
Namur	Rue du Lombard, 8	081/24 48 45
Tamines	Rue des Prairies, 2a	071/77 52 70
Walcourt	Rue Notre Dame, 1	071/66 06 71

[www.qualias-namur.be](http://www.qualias-namur.be)

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

Ça s'est passé

## Altéo a participé au petit train citoyen

Yvoir, le 22 avril : Altéo (section Anhée/Yvoir) s'apprête à monter dans le petit train citoyen organisé par la Ligue des Familles. Pendant 2 heures et 10 km, Altéo va pouvoir rencontrer les futurs élus et leur présenter ses revendications.

**Début d'année,** Altéo Anhée/Yvoir s'est inscrit dans un partenariat avec La Ligue des Familles de Godinne et d'autres partenaires afin de présenter aux futurs candidats communaux nos revendications tout en relevant les acquis durant cette législature. Très vite, les thématiques de la mobilité douce et de l'accessibilité ont été retenues par Altéo qui a relevé nombre d'endroits récemment rénovés mais en dépit du bon sens.

**Embarquement dans le train**

Départ de la place communale d'Yvoir à 10 heures où Altéo est attendu pour déjeuner avec les produits d'Oxfam et de la Ligue des Familles. Le temps est pluvieux et venteux mais le moral est là car les fu-

turs candidats ont répondu présent. D'arrêt en arrêt, chaque groupement prend la parole. Le groupe d'Altéo fait circuler des fiches photos d'endroits mal ou pas aménagés pour susciter le débat et il débute son animation à la sortie des écoles de Pur-node. Il demande aux candidats de prendre place dans des voiturettes comme aidant ou aidé, et cela dans une belle pente raide récemment réaménagée : ce ne fut pas triste car les obstacles sont aussi imprévus que multiples... surtout si on ne connaît pas la manipulation des voiturettes ! Le parcours de 100 mètres parallèlement au train est jonché de difficultés malgré une rénovation de trottoir. Bravo les aménagements qui ne sont pas pensés jusqu'au bout ! "Mora-



lité" : si vous êtes élus, pensez à tout et allez jusqu'au bout de l'aménagement ! Deux heures plus tard, tout le monde s'est retrouvé à la salle du Maka autour d'un apéritif suivi d'une excellente soupe avec une petite restauration offerte par les jeunes demandeurs d'asile du centre de la Croix Rouge. Quel froid, mais quelle expérience !

Vacances +50

## Séjours à la mer du Nord

**Le Service Vacances+50** de la province de Namur invite les + 50 ans > à **Nieuport**, hôtel Sandeshoved du 23 au 30 juin ou du 18 au 25 août. > à **La Panne**, hôtel des Princes : du 1<sup>er</sup> au 8, du 1<sup>er</sup> au 15, ou du 8 au 15 septembre. Bonne table, confort et disponibilité des accompagnateurs font de ces sé-

jours le rendez-vous des habitués. A quelques mètres de la mer, nos lieux de villégiature proposent des chambres accessibles par ascenseur, équipées de salle d'eau, WC, et télévision.

Les prix comprennent : les déplacements en autocar au départ de la province de Namur, de Wavre et du

restoroute de Grand-Bigard, la pension complète en chambre double, les boissons aux repas prévus, les animations, l'accompagnement Vacances "+50", les assurances RC et accidents corporels. Non-inclus : les excursions proposées sur place.

(\*) Réduction préférentielle accordée aux membres de la Mutualité chrétienne qui bénéficient de l'intervention majorée (BIM)

	NIEUPORT	LA PANNE HÔTEL DES PRINCES	
	7 N./8 J.	7 N./8 J.	14 N./15 J.
Prix de base	510 EUR	485 EUR	870 EUR
Ristourne Mutualistes chrétiens	30 EUR	30 EUR	30 EUR
Ristourne BIM (*)	30 EUR	30 EUR	30 EUR
Suppl. studio (minimum 2 personnes par studio)	42 EUR	/	/
Réduction déplacement individuel	-12.50 EUR	- 12.50 EUR	- 12.50 EUR
Acompte :	127 EUR	121 EUR	218 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](mailto:vacances.namur@mc.be).

L'affiliation à l'UCP (amicales, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

Bon à savoir

# Vous avez terminé vos études en 2011 ?

Les jeunes qui ont terminé leurs études en 2011 et qui n'ont pas encore trouvé de travail verront bientôt s'achever leur stage d'insertion professionnelle (anciennement appelé stage d'attente) auprès du Forem. Si ce n'est déjà fait, ils devront s'inscrire comme titulaires auprès de leur mutualité.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2012, la réglementation du chômage a changé et, suite à cette modification, le stage d'attente s'appelle désormais stage d'insertion professionnelle.

Les principales modifications qui sont entrées en vigueur début d'année sont les suivantes :

> Avant de bénéficier des allocations d'insertion, les jeunes qui ont terminé leurs études doivent, quel que soit leur âge, accomplir un stage d'insertion professionnelle de 310 jours. Ce stage de 310 jours est applicable à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2012, également pour tous les stages d'attente en cours. Ceci signifie que les jeunes qui ont terminé leurs études en juin ou juillet 2011 et qui ont été inscrits comme demandeur d'emploi avant le 10 août 2011 peuvent avoir droit aux allocations (et peuvent alors se présenter auprès d'un organisme de paiement pour introduire une demande d'allocations) au plus tôt à partir du 27 juillet 2012.

> Le stage d'insertion professionnelle n'est pas prolongé ou raccourci par le travail d'étudiant.

> Les allocations d'insertion sont octroyées pour une période de 36

mois maximum, prolongeable sous certaines conditions. Le calcul du crédit de 36 mois débute à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2012 (en d'autres termes, les périodes de chômage indemnisées en allocations d'attente avant le 1<sup>er</sup> janvier 2012 ne sont pas comptées pour le calcul du crédit).

Des règles dérogatoires sont prévues pour les jeunes travailleurs ayant charge de famille, les isolés et les cohabitants privilégiés (c'est-à-dire dont le conjoint dispose uniquement de revenus de remplacement).

Dès leur inscription, les jeunes doivent entamer des démarches pour trouver un emploi. Cette recherche d'emploi sera contrôlée strictement par le Forem et ils n'auront droit aux allocations d'insertion qu'à partir du moment où ils auront eu 3 entretiens positifs consécutifs au Forem.

### L'inscription à la mutualité

Durant ce stage d'insertion professionnelle (ou jusqu'à 25 ans s'il poursuit ses études), le jeune peut rester à charge de ses parents. Mais dès qu'il commence à percevoir des allocations de chômage ou à travail-

ler, il doit s'inscrire en tant que titulaire auprès d'une mutualité pour continuer à être couvert par l'assurance maladie.

Pour s'inscrire à la MC, il peut :

> Soit se rendre dans un de nos points de contacts (liste sur [www.mc.be](http://www.mc.be)) et rencontrer un de nos conseillers mutualistes qui l'aidera à compléter les documents nécessaires.

> Soit s'inscrire directement sur notre site Internet ([www.mc.be](http://www.mc.be), rubrique "Devenir membre").

> Soit nous envoyer un mail à [namur@mc.be](mailto:namur@mc.be) et nous lui ferons parvenir les documents nécessaires.

Si le jeune s'inscrit comme indépendant, une réglementation spécifique est d'application. Il doit bien entendu s'inscrire auprès d'une mutualité mais également auprès d'une caisse d'assurances sociales.

Quelle que soit sa situation, son inscription à la MC lui permettra d'avoir accès à tous les avantages et les services dont il a besoin !

Plus d'infos sur le stage d'insertion professionnelle et les allocations d'insertion sur [www.onem.be](http://www.onem.be) ou auprès d'un organisme de paiement (CSC, CAPAC...)

Durant ce stage d'insertion professionnelle (ou jusqu'à 25 ans s'il poursuit ses études), le jeune peut rester à charge de ses parents.



© J. Janssens

Le grain de santé

# Craquez pour les fruits rouges...

Voilà la saison des fruits rouges qui commence avec la fraise qui a ouvert le bal ; viennent ensuite les groseilles, les framboises, les cerises, le cassis...

Il est donc temps de faire le plein d'énergie et d'abuser de ces petits fruits qui titillent nos papilles et stimulent nos sens par leurs couleurs, leurs saveurs et leurs parfums. En plus de leur goût délicieux, ils sont de précieux alliés pour notre santé, possédant de véritables vertus nutritionnelles et médicinales. Les fruits rouges boostent notre moral et notre santé !

### Voici un résumé de leurs bienfaits :

Exquis et rafraîchissants, ils regorgent de vitamines : côté vitamine C, c'est le cassis qui est en première position. Il est même plus doté en vitamine C que l'orange ou le kiwi. Il est suivi par la fraise, la groseille et la mûre. Les fruits rouges nous fournissent aussi des vitamines B et E et sont riches en calcium et en fer.

Les fruits rouges se distinguent également par leur teneur en fibres, concentrée dans les petits «grains» : jusqu'à 7 ou 8 % pour les framboises, les groseilles et le cassis. Ils contribuent donc efficacement au



© Charles Carter / BELPRES

transit intestinal et c'est ce qui les rend très digestes.

Ils sont parmi les meilleures sources d'antioxydants, les champions en la matière sont les myrtilles, les mûres et les fraises.

Peu caloriques pour la plupart (sauf la cerise), ils sont majoritairement composés d'eau (quasiment 90%) et sont moins sucrés que les autres fruits. Parmi les fruits rouges, c'est peut-être étonnant, mais c'est la fraise la moins sucrée. Ce sont des aliments véritablement diététiques lorsqu'ils sont dégustés nature, sans ajout de sucre ni de crème.

Et leur couleur rouge alors ? Elle est due à la présence de pigments, les «anthocyanes», qui préviennent les maladies cardiovasculaires et les cancers et favorisent la fluidité de la circulation sanguine.

Alors, laissez-vous tenter... Au petit déjeuner en jus, smoothies ou confitures ; au dessert dans une tarte, un crumble, une salade ou soupe de fruits,... ou encore à grignoter entre les repas : donnez libre cours à votre gourmandise et à votre créativité.

// INFOR SANTÉ BRUXELLES

Bon à savoir

> La fraise peut être à l'origine d'allergies et les grains des framboises peuvent irriter le côlon de personnes souffrant de diverticules.

> Consommez vos fruits rouges de préférence quarante-huit heures au plus tard après l'achat ou la cueillette afin qu'ils conservent toutes leurs vertus bénéfiques pour le corps et leurs qualités nutritionnelles.

> Évitez de les manipuler et de trop les laver pour conserver toutes leurs vitamines mais aussi pour qu'ils ne ramollissent pas.

> Essayez de les manger au maximum crus car lors de la cuisson certains antioxydants, comme la vitamine C, sont détruits.

### 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](mailto:namur@mc.be)

**Tél. 081 24 48 11**

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