

VACANCES

Fermetures en juillet-août

/// 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<sup>er</sup> et 8 août
- Braine-l'Alleud : le 27 juillet et le 3 août
- Waterloo : les 23 et 30 juillet
- Tubize : les 24 et 31 juillet
- Jodoigne : le 3 août

>> Service Pensions

Le Service Pensions sera fermé du lundi 13 août 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.

>> Qualias

Les magasins Qualias de Court-Saint-Etienne et de Nivelles seront fermés les 21 juillet et 15 août ; le magasin Qualias de Jodoigne sera fermé du 16 au 29 juillet ainsi que le 15 août.

OPTIQUE

Protégez vos yeux

/// Profiter du soleil est toujours agréable, mais non sans risques pour vos yeux. Accessoires de mode incontournables, les lunettes de soleil offrent une protection indispensable. Peu de personnes sont conscientes du réel danger que représentent les rayons du soleil pour les yeux. Les rayons ultraviolets (UV) et infrarouges s'attaquent aux tissus oculaires et peuvent endommager ces derniers et donc, votre vue.



>> Les verres polarisants

Lorsque les rayons du soleil frappent une surface plane, la lumière est dix fois plus intense et donc dix fois plus agressive pour les yeux. Les verres polarisants des lunettes de soleil sont constitués d'un film qui bloque 99% de ces reflets. Ils permettent donc d'éviter des pathologies oculaires et garantissent une plus grande sécurité. Ces verres suppriment également les réverbérations dues aux conditions atmosphériques particulières comme la brume, la pluie ou le brouillard.

>> Comment bien choisir ses lunettes ?

Il existe une gradation qui permet de vous guider dans le choix le plus approprié quant à vos activités. Par exemple, on vous conseillera un indice 3 pour un ensoleillement de type classique, comme à la plage ou en voiture. Par contre on privilégiera un indice 4 pour une activité en altitude ou susceptible de rencontrer un ensoleillement important. Plusieurs critères doivent vous guider lors de votre achat :

- > Le degré d'ensoleillement
- > Vos activités
- > Votre correction optique si vous en avez une.

Votre opticien est là pour vous guider dans vos choix et répondre à toutes vos questions. N'hésitez pas à prendre rendez-vous dans l'un de nos centres optique près de chez vous. Nos opticiens diplômés sont là pour vous conseiller en fonction de vos besoins.

>> Offre "solaire"

Qualias vous offre une réduction de 10 euros à l'achat de votre prochaine paire de lunettes solaires d'un montant minimum de 50 euros. Centre optique de Jodoigne : rue de la Bruyère, 5 - 010/86.09.07 Centre optique de Court-St-Etienne : Avenue des Métallurgistes, 1 - 010/61.85.04 (ouverture mi-juin)

TALON

- 10 euros

À L'ACHAT DE VOTRE PROCHAINE PAIRE DE LUNETTES SOLAIRES D'UN MONTANT MINIMUM DE 50 EUR.

OFFRE VALABLE DANS LES CENTRES OPTIQUES QUALIAS SUR PRÉSENTATION DE CE BON ÉCHANGÉABLE JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2012 INCLUS. OFFRE NON CUMULABLE.

Gros plan sur

Louvain-La-Plage avec la MC

Comme l'an dernier, la Mutualité chrétienne du Brabant wallon sera présente à Louvain-La-Plage. Il s'agit d'un espace de détente, gratuit et accessible à tous, sur la Grand Place de Louvain-la-Neuve. A cette occasion, la MC organisera une journée familiale le samedi 28 juillet.

Durant trois semaines, du 13 juillet au 5 août, notre service de promotion de la santé, Infor Santé, y proposera un stand de prévention sur les dangers du soleil. En effet, de nombreuses informations, souvent erronées, circulent à propos des bienfaits du soleil ou de ses dangers. Si le soleil est bénéfique pour notre santé, il peut aussi avoir des effets néfastes à long terme.

Quelques règles simples

Pour éviter les soucis, il suffit de respecter quelques règles de prudence :

Éviter la surexposition et les coups de soleil

Ils augmentent le risque de développer un cancer de la peau.



Éviter le soleil quand il est au zénith

Le rayonnement est le plus intense pendant les heures autour du midi

solaire (entre 12h et 16h en heure d'été).

Porter des vêtements et des accessoires protecteurs : vêtements amples, chapeau à larges bords, lunettes de soleil.

Adopter le bon usage des produits solaires

- > choisir un produit adapté à votre type de peau et aux conditions d'exposition, qui protège contre les UVA et les UVB ;
- > appliquer un produit solaire généreusement et le réappliquer fréquemment ;
- > associer d'autres moyens de protection aux produits solaires, car ils n'offrent jamais une protection totale ;
- > les produits solaires ne doivent pas servir à prolonger l'exposition.

Protéger les enfants avec vêtements, chapeau, lunettes de soleil et produit solaire

Les expositions prolongées et les coups de soleil fréquents dans l'enfance ont une incidence sur le développement des cancers de la peau des années plus tard.

Les bébés de moins d'un an devraient toujours rester à l'ombre

Les dermatologues recommandent que les bébés ne soient pas exposés à la lumière directe du soleil pendant les douze premiers mois.

Journée familiale le samedi 28 juillet

Nous vous attendons tous et toutes avec vos enfants sur la Grand Place de Louvain-la-Neuve ! Plusieurs activités spécifiques vous seront proposées et, bien sûr, vous pourrez profiter de l'infrastructure de Louvain-la-Plage pour vous détendre : frisbee, pétanque, château de sable, trampoline, toboggan, beach-volley...

Au programme :

- > De 13h à 17h : Distribution des casques vélos aux enfants MC de 6 ans sur présentation du bon à valoir (stand MC).
- > De 13h à 17h : Personnalisation et décoration des casques vélo (stand MC).
- > De 13h à 17h : Stand de sensibilisation aux dangers du soleil.
- > A 15h : départ de la balade à vélo pour les enfants. (Organisée par Jeunesse & Santé, venir avec son vélo).
- > De 13h à 15h : parcours d'habileté vélo pour les enfants. (Organisé par Jeunesse & Santé, venir avec son vélo).
- > De 13h à 19h : Spéléobox (à partir de 7 ans).
- > De 13h à 15h : Stand du GRACO Ottignies : remise en état de votre vélo.
- > De 13h à 17h : Vélo presse-fruit : un jus préparé à la force des mollets.

De plus...

- > La MC proposera également des après-midi thématiques : Le 14 juillet de 14h à 18h : après-midi "Zen" (conte, yoga, sophrologie, tai chi chuan) proposée par Infor Santé.
- > le 20 juillet de 14h à 16h30 : grand jeu et chasse au trésor dans la ville "Mythologia" proposées par J&S.
- > le 25 juillet de 13h30 à 15h30 : chasse au trésor (accessible à tous et toutes, valides et moins valides) proposée par J&S et Altéo.

Toutes ces activités sont gratuites ! Venez nombreux profiter du soleil en toute sécurité et surtout vous amuser avec nous.

En partenariat avec l'asbl gestion centre ville d'Ottignies Louvain-la-Neuve Informations : Infor Santé, 067/89.36.87 ou 067/89.36.36.

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)



Surfez sur [www.mc-unlimited.be](http://www.mc-unlimited.be) Découvrez vos avantages selon votre profil et participez à notre concours pour gagner un bongo "séjour bien-être".

Infos Mutualité

# De nouveaux horaires

Depuis le premier juillet, nous avons adapté 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 sont en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> juillet.

**Plus de facilités**  
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.

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

//NOUVEAU//

## BRaine-L'-ALLEUD

Rue Schepers, 33  
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-ST-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  
067/89.36.12

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.

## PERVEZ

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.

ACTION LOCALE

## 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 burn-out", 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 samedi 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).

## La vaccination de voyage

///  
Partir à l'étranger, parfois dans de lointaines contrées, nécessite certaines démarches d'ordre médical. Parmi celles-ci les vaccinations. Pensez-y assez tôt : pour certains vaccins, il est nécessaire de s'y prendre plusieurs semaines à l'avance.

### >> La Mutualité intervient

Vous avez consulté votre médecin et devez vous faire vacciner ? Saviez-vous que la mutualité, dans le cadre de son assurance complémentaire intervient à raison de 25 euros sur le ticket modérateur (quote-part personnelle) des vaccins ? Il suffit de nous transmettre le ticket BVAC remis par le pharmacien (une seule intervention par an par bénéficiaire). Pour tout renseignement concernant l'intervention de l'assurance complémentaire, vous pouvez obtenir des informations au 0800/10 9 8 7 ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be) (avantages et services / vacances et loisirs).

## Calendrier des paiements

///  
Voici les dates de paiement d'incapacité et d'indemnités pour les mois de juillet, août, septembre.

### Indemnités d'incapacité primaire "régime général"

PÉRIODES	DATE DE DÉPART DU PAIEMENT	
Juillet	1 <sup>ère</sup> quinzaine	17 juillet
	2 <sup>ème</sup> quinzaine	2 août
Août	1 <sup>ère</sup> quinzaine	17 août
	2 <sup>ème</sup> quinzaine	3 septembre
Septembre	1 <sup>ère</sup> quinzaine	17 septembre
	2 <sup>ème</sup> quinzaine	2 octobre

### Indemnités d'invalidité "régime général" Indemnités primaire et invalidité "régime indépendants"

PÉRIODES	DATE DE DÉPART DU PAIEMENT
Juillet	26 juillet
Août	28 août
Septembre	25 septembre

Les dates reprises ci-dessus sont les dates de départ des paiements. Suivant les banques, il faut compter 1 à 3 jours ouvrables pour que l'argent apparaisse sur votre compte.

Stages

## L'été pour les bambins

Aide & Soins à Domicile du Brabant wallon, partenaire de la Mutualité chrétienne, propose des stages à thème pour les enfants de 2,5 ans à 6 ans, durant les mois de juillet et août. Ils sont encadrés par une équipe de puéricultrices et éducatrices qualifiées. Les semaines thématiques regorgeront d'activités joyeuses, cha-

que jour entre 9h et 16h. Une garderie est proposée dès 7h30 et jusqu'à 18h.

### Dates et thèmes

- > Du 23 au 27 juillet : les pirates
- > Du 30 juillet au 3 août : les cow-boys et les indiens
- > Du 6 au 10 août : le petit jardinier
- > Du 13 au 17 août : l'île aux enfants

Lieu : Louvain-la-Neuve - Ecole des Bruyères.

Prix : 60 euros/semaine pour les membres MC - 80 euros/semaine pour les non membres MC

Renseignements et inscriptions : 02/386.43.73.

Date limite des inscriptions : 16 juillet.

### Mutualité chrétienne Brabant Wallon

54 Bd des Archers, 1400 Nivelles

Éditeur responsable : Frédéric Possemiers

Fax : 067/21.42.69

E-mail : [brabant.wallon@mc.be](mailto:brabant.wallon@mc.be) - [www.mc.be](http://www.mc.be)

**Tél. 067 89 36 36**

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