

INFO MUTUALITÉ

Pourquoi dans la boîte ?

///

A partir du 1^{er} octobre 2012, nous ne rembourserons plus vos attestations de soins lors de votre passage en secrétariat.

En fait, la Mutualité chrétienne a une longueur d'avance ! Car dans un proche avenir, les attestations de soins telles que vous les connaissez actuellement vont disparaître et seront remplacées par un système de paiement électronique. Nous prenons donc simplement les devants. Mais rassurez-vous, si on ne rembourse plus directement en secrétariat, le travail se fera autrement et tout aussi rapidement.

>> Un meilleur service

Grâce à cela, nous serons en mesure de vous offrir un service personnalisé, de prendre le temps pour répondre à vos questions. En effet, nos conseillers mutualistes disposeront dorénavant de plus de temps pour répondre et assurer un suivi à vos demandes et vous épauler lors d'événements marquants de votre vie.

La permanence de demain sera plus personnalisée et plus adaptée à chacun de vous.

Notre objectif est d'apporter à chacun aide et conseil pour favoriser le meilleur accès à la santé pour tous.

>> Concrètement

Dès octobre, plutôt que de faire la file d'attente, nous vous inviterons à déposer vos demandes de remboursements directement dans l'une de nos 172 boîtes aux lettres ou à nous les renvoyer par courrier postal. Vous découvrirez tous les détails de cette nouvelle procédure dans l'édition du 6 septembre du journal En Marche.

172 boîtes aux lettres proches de chez vous

MAINTENANT C'EST DANS LA BOÎTE



FACILITÉ
RAPIDITÉ
EFFICACITÉ
SÉCURITÉ

On a testé pour vous

Le boccia

Devenu sport officiel aux Jeux paralympiques de Barcelone en 1992, le boccia est une forme de pétanque adaptée, pratiquée par les handicapés en handisport, mais aussi par les valides.

Sport d'origine gréco-romaine, le boccia est une des rares disciplines où les hommes et les femmes peuvent rivaliser. Au début du match, le sort désigne l'équipe qui aura les boules en cuir rouges ou les bleues. L'équipe rouge commence la partie en lançant une boule blanche appelée "jack" sur un terrain couvert rectangulaire de 12,5 mètres sur 6. L'objectif de chaque équipe est d'envoyer ses boules le plus près possible de la boule blanche. Le sportif en fauteuil roulant peut lancer ses six boules avec la main, le pied ou à l'aide d'un appareil. Les parties sont mixtes et peuvent se dérouler individuellement, en duo ou trio. La durée d'une partie n'excède pas 50 minutes.

Les sportifs atteints de handicap moteur grave sont classés en quatre catégories. Selon leur degré de paralysie cérébrale ou leurs difficultés motrices, ils pourront ou pas être aidés d'un assistant ou d'un appareil pour lancer la balle.

Témoignage

Comme tous les sports, le boccia est aussi un moyen de détente et de socialisation. Le témoignage envoyé par Alix, jeune voiturée qui pratique le boccia régulièrement, traduit bien ces dimensions.



"Chouette, il est 16 heures ! Après ma journée de travail, j'ai très envie de me détendre et j'ai hâte de rejoindre mes amis à la salle de Bourlers (Chimay) pour quelques parties de boccia. Habituellement, j'ai mes deux coéquipiers, mais aujourd'hui, comme il y a des nouveaux, je décide de jouer avec eux. Voilà, nos 2 équipes de 3 joueurs sont faites. Je suis capitaine. Assise sur une chaise, dans mon petit box tracé au sol, je lance le jack blanc au centre du terrain. J'essaie de viser la croix. Ma boule bleue roule un peu vite, mais s'immobilise à un mètre seulement du jack. Mes copains me félicitent, je suis très heureuse. À l'autre bout du terrain, l'arbitre montre leur couleur à l'équipe des rouges. C'est à eux de jouer. Ils sont très forts, ils reprennent le point. Un de mes partenaires joue à son tour. La partie est serrée. Le silence règne dans la salle... J'espère qu'on gagnera une énorme coupe

comme lors du dernier tournoi, j'étais très fière de notre équipe ! Depuis que je joue, je me suis liée d'amitié avec plein de nouvelles personnes de tous les âges, c'est très chouette de rencontrer des gens de ma région ou d'autres horizons. J'aime jouer au boccia car pour moi, c'est l'occasion de faire du sport à mon propre rythme. Quand je ne joue pas, j'aime encourager et soutenir mes compagnons du bord du terrain. Entre deux parties, je peux aussi aller me reposer à la cafétéria où l'on m'offre un délicieux goûter et un soda rafraîchissant. Vivement mardi prochain pour une nouvelle partie de boccia !"

Bloquez déjà le dimanche 7 octobre prochain. Vous pourrez découvrir le boccia et bien d'autres activités sportives lors de la cinquième édition de la journée sport et santé en famille, au Collège Saint Michel de Gosselies.



Bon à savoir

Horaire des permanences Jusqu'au 14 septembre inclus

Toutes nos permanences seront fermées le mercredi 15 août.

Les permanences ci-dessous restent ouvertes aux horaires habituels.

Permanence de mutualité
CHARLEROI Boulevard Tirou 161
071 20 26 26

CHIMAY Grand'Rue 38
060 21 26 03

LA LOUVIÈRE Rue du Marché 2
064 23 64 11

LOBBES Rue de la Station 17
071 54 83 70

SOIGNIES Rue de Mons 16
067 34 19 40

Permanence du service social
CHARLEROI Boulevard Tirou 161
071 20 26 13

LA LOUVIÈRE Rue du Marché 2
064 23 64 17

LOBBES Rue de la Station 17
071 54 83 73

Les autres permanences seront fermées certains jours pendant cette période. N'hésitez pas à contacter le 0800/10987 pour en savoir plus ou consultez notre site www.mc.be

Mutualité chrétienne Hainaut Oriental
Rue du Douaire, 40 • 6150 Anderlues
Éditeur responsable : Jean Michel Namurois
Fax : 071/548.550
e-mail : anderlues@mc.be

Tél. 071 548 548

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

Ça se passe

// Randonnées pédestres familiales

Le **dimanche 12 août** de 8h à 12h, le comité mutualiste de Chimay-Moimignies vous invite à parcourir sa belle région. Rendez-vous au Centre Sportif du Châlon à Chimay pour des parcours bucoliques de 5 km (accessibles aux poussettes) et de 10 km, comprenant une traversée du parc du Château de Chimay. Participation gratuite. En collaboration avec Promusport et le club VTT "Crazy bikers".

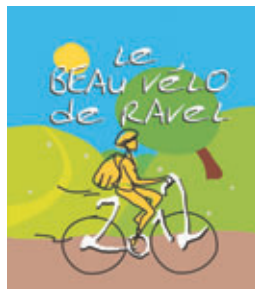


// Le beau défi de RAVeL

Promusport vous lance un défi dans le cadre du Beau Vélo de RAVeL, le **samedi 11 août à 13h** sous le plan incliné de Ronquières : composer un peloton aux couleurs de Promusport, en rassemblant tous les animateurs, volontaires, participants, sympathisants... de Promusport afin de visiter la région brannoise tout en faisant du sport.

Pour signaler votre présence et recevoir le T-shirt Promusport, il vous suffit d'envoyer un mail à benjamin.sottiaux@mc.be

Pour rejoindre l'activité, prendre la E19 sortie 20, Feluy, puis N534 direction Ronquières et ensuite suivre le fléchage. Distance du jour à parcourir : 31 km. Difficulté moyenne. **Autres infos pratiques sur www.rtb.be/Beau-Velo-de-Ravel**



// Les Marcheurs de Promusport

(HT063) Chaque mois, les marcheurs de Promusport vous proposent de les rejoindre lors de leur sortie dominicale. Les quatre rendez-vous suivants auront lieu le **2 septembre** à Brugellette, le **7 octobre** à Spy, le **4 novembre** à Pont-à-Celles et le **2 décembre** à Ligny. Rassemblement à 9h15 et départ vers 9h30.

Si vous souhaitez y participer, annoncez-vous auprès de Christiane Ophals au 0497/54.88.08.

// Programme sportif 2012-2013

Dès septembre, Promusport vous propose des bouffées de plein air ! > Randonnées sur les sentiers des Fagnes, dans la Vallée des fées ou les recoins de Liège. > Bougeotte en famille pour des sports d'hiver, en pleine nature ou à la Côte d'Opale. > Cycles d'initiation à la marche nordique dans des lieux choisis sur mesure.

Pour en savoir plus, demandez notre brochure au 071/54.83.17 ou via promusport.anderlues@mc.be



// Ateliers de prévention des maux de dos

Vos maux de dos vous taquent au quotidien ?

Est-ce une mauvaise position pour dormir ? Est-ce un faux mouvement ?

Pour adopter les gestes qui peuvent protéger votre dos, rejoignez notre module de prévention des maux de dos.

L'anatomie du dos, les différentes douleurs et leurs traitements, l'alimentation, la gestion du stress et les principes de base de la manutention seront les thèmes abordés lors des 5 ateliers animés par une équipe de professionnels (kinésithérapeutes, psychologue et diététicienne) spécialisés dans la prévention des maux de dos.

Cinq séances le jeudi de 19h à 20h30 (le 27 septembre et les 4, 11, 18 et 25 octobre)

Lieu : dans les locaux de la MC, Rue du Marché 6 à 7100 La Louvière.

Prix : Membres MC : 30 EUR et non membres : 60 EUR. En collaboration avec le comité mutualiste de La Louvière et le Centre médico-sportif de St Vaast.

Infos & inscriptions : Infor Santé au 071/54.83.18 (Nombre de places limité)



// Je voudrais travailler, mais je manque de confiance en moi

"En route pour l'emploi", des formations professionnelles pour les femmes auront lieu à **Fontaine-l'Évêque**, du **10 septembre au 26 octobre** et à **Charleroi** du **15 octobre au 7 décembre**. Adaptée aux horaires scolaires, cette formation ne nécessite aucun diplôme. **Intervention financière du Forem** (1 EUR/h, frais de garde, déplacements). Séances d'information les **24 et 31 août** à 14h. **Lieu :** Salle Don Bosco, Place de Wallonie 16 à Fontaine-l'Évêque.

Infos : Vie féminine 071/32.13.17.



// Faire le deuil de sa vie d'avant

Le **jeudi 23 août** de 14h à 16h30, Patricia Plasier, psychologue au sein de l'asbl "Cancer et psychologie" donnera une conférence : "Comment faire le deuil de 'sa vie' avant la maladie, l'invalidité ou le handicap ?". Le mot "deuil" est un vieux mot français qui signifie "douleur". Faire son deuil veut donc dire littéralement "passer à travers sa douleur". Ce mot a plusieurs significations. Il peut indiquer soit une situation de perte, soit il décrit un état dans le corps social ou encore, il signifie un processus émotionnel et psychologique qui tend vers la réparation. Nous verrons les différentes étapes de ce processus ainsi que différentes pistes pour en sortir. **Lieu :** Mutualité chrétienne, Rue du Douaire 40, 6150 Anderlues. Parking et local accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Infos complémentaires et inscription : Altéo asbl - Sabine Kaweck - 071/54.84.43 ou sabin.kaweck@mc.be.

La MC où je veux, comme je veux !

Un conseil personnalisé, des réponses à vos questions : la MC vous accompagne !

0800 10 9 8 7 (appel gratuit)

www.mc.be

Conseillers en agence

Boîtes aux lettres MC

la solidarité, c'est bon pour la santé.

CONTACTEZ-NOUS

Mutualité chrétienne du Hainaut Oriental
Siège central : 071/548 548 - anderlues@mc.be - www.mc.be
Centre d'appels : 0800 10 9 8 7

Aide & Soins à Domicile Hainaut oriental
Aides familiales, aides ménagères, gardes malades, soins infirmiers et coordination des soins : 071/599 666 - hainaut.oriental@fasd.be - www.fasd.be

Gardes d'enfants malades ou Handicap Répît :
071/599 900 - sos.enfantmalade@fasd.be

Télévigilance : 081/412 929

Qualias
Location et vente de matériel d'aide et de soins : 071/548 397
Orthèse, prothèse et bandagisterie : 071/468 151

Magasins d'optique Optirou
Charleroi : 071/304 000 La Louvière : 064/222 430 Soignies : 067/645 827

QUALIAS
Bandagisterie - Matériel d'aide & de soins
Mutualité Chrétienne

Offrez-vous un ange gardien !

+ une housse GSM gratuite.
Les produits Doro, des gsm et téléphones faciles d'utilisation spécialement conçus pour les séniors.

-10%*

Un ange gardien pour 6€ par mois. Souscrivez à un abonnement au service de téléassistance de VITATEL pour 6€ par mois et programmez le bouton d'urgence de votre GSM Doro.

Liste des magasins

Anderlues	Route de Mons, 23/3	071/54 83 95
Charleroi	Bd. Tirou, 20	071/30 27 72
Courcelles	Rue Ph. Monnoyer, 35	071/46 81 51
Gilly	Ch. de Fleurus, 20	071/41 57 70
La Louvière	Rue Sylvain Guyaux, 39	064/22 25 60
Montigny	Rue de Gozée, 659	071/51 90 00
Soignies	Rue de Mons, 16	067/64 58 26

www.qualias.be

*Promotion valable du 01 au 30 septembre 2012 sur l'ensemble de la gamme des GSM Doro. Les prix s'entendent TVA incluse.