

ÇA SE PASSE

Et si l'amour était durable ?

///

Le Centre Mutualiste de Santé de Jodoigne vous invite, dans le cadre de l'action locale, à une conférence débat : "Et si l'amour était durable ?... Sommes-nous à l'ère des "couples-kleenex" ?



Aujourd'hui, un couple sur deux se sépare et il est de plus en plus question de familles recomposées.

Pourtant, vivre à deux reste un idéal de vie pour beaucoup. Les dernières enquêtes menées auprès des Belges démontrent que la plupart d'entre nous donne priorité à des éléments comme la santé et le bonheur, ce dernier étant souvent inconcevable sans une relation privilégiée qui s'inscrit dans la durée.

La conférence sera animée par le Dr Armand Lequeux, gynécologue et professeur de sexologie à l'Université de Louvain.

Date : le jeudi 13 septembre à 20h

Lieu : Centre culturel "Le Foyer", Grand Place, 32 à 1360 Perwez

Entrée gratuite

Organisé par : le CMS de Jodoigne et le Centre de Planning Familial "Maison de la Famille" de Perwez.

Renseignements complémentaires : Séverine Hoquez, 067/89.36.83 ; Agnès Leclercq, 067/89.36.28 ; Valérie Bral, 010/81.35.66.

Ateliers bien-être : initiations gratuites

///

Le service Infor Santé vous invite à des initiations gratuites au Tai Chi chuan, à la sophrologie et au yoga le mardi 11 septembre à Braine-l'Alleud et jeudi 13 septembre à Louvain-la-Neuve et Nivelles.

Renseignements : Infor Santé, 067/89.36.87 ou sur mc.be

(rubrique actualité) dès la mi-août.

MUTUALITÉ

Permanences d'été

///

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

>> Permanences mutualistes

Le siège régional et tous les points de contact seront fermés le mercredi 15 août.

Le Mutubus ne circulera pas du 6 au 17 août.

>> Service social

Les permanences du service social suivantes seront fermées :

Louvain-la-Neuve : 6 et 13 août.

Perwez : le 8 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, de Jodoigne et de Nivelles seront fermés le mercredi 15 août.

>> Rectificatifs

Quelques adaptations ont été apportées aux horaires de permanences parus dans les précédents En Marche.

Rixensart : permanence le mardi matin de 9h à 12h30 au lieu du lundi matin.

Tubize : le mardi, permanence non stop de 9h à 17h.

Waterloo : permanence sur rendez-vous le mercredi de 13h30 à 18h.

Perwez : le numéro de téléphone du secrétariat est bien le 081/65.93.68.

>> Travaux

Suite à des problèmes d'humidité importants, nous sommes contraints de fermer le secrétariat et le centre dentaire de Louvain-la-Neuve jusqu'à fin août. Pour continuer à assurer les permanences mutualistes, un module provisoire a été placé devant le secrétariat sur la place de l'Université. Il est ouvert aux heures habituelles (sauf les permanences sur rendez-vous).

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 - 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

Gros plan sur

Envie de "balancer" votre stress ?

Le stress a toujours existé. Aujourd'hui, nos conditions de vie sont plus confortables mais la pression sociétale est grande: recherche de la performance, obligation de réussir aussi bien en famille qu'au travail, rythme de vie effréné, isolement, problèmes de logement, problèmes financiers, surabondance d'information...

S'il n'est pas possible d'agir sur toutes les sources du stress, chacun d'entre nous possède les ressources pour le gérer ou mieux l'approprier. Selon certains, le stress serait le mal du

siècle, la cause de nos problèmes de dos, de sommeil, de nos douleurs et de nos soucis. Mais savez-vous ce qu'est vraiment le stress ? Quelles en sont ses causes et ses conséquences ? Et

comment y faire face ?

Pour répondre à ces questions, la Mutualité chrétienne du Brabant wallon vous propose un CARREFOUR BIEN-ETRE à Wavre le samedi 8 septembre prochain.

Au programme :

Se détendre en s'amusant  
Initiations pour enfants à partir de 4 ans

Mandala de 10h à 10h45.

Tu découvres une activité qui te permet de créer et de dessiner selon ton désir et le bonheur des couleurs.

Contes de 11h à 12h et de 13h15 à 14h15.

Tu écoutes et tu réagis aux histoires racontées...

Yoga de 12h à 13h.

Tu as envie de savoir ce que ce mot veut dire ?

Sophrologie de 14h30 à 15h30.

Tu découvres la sophrologie adaptée aux enfants : gestion des émotions, concentration, respiration...

Eveil musical de 16h à 17h.

Tu chantes et tu joues d'un instrument en écoutant une histoire.



Des stands  
pour vous informer

L'art-thérapie de 9h à 17h.

Découvrir et développer ses talents pour améliorer sa qualité de vie et son autonomie. Peinture, modelage, collage, photos,... la palette des arts plastiques.

Écriture et l'art de 9h à 15h.

Écrire pour mieux se connaître, parler de soi, des autres et de ses représentations.

L'aromathérapie de 9h à 16h15.

Utilisation des extraits aromatiques de plantes pour entretenir son bien-être (essences et huiles essentielles). Venez-vous initier !

Les massages de 9h à 17h.

Une démarche de bien-être ainsi que d'apaisement des tensions.

La promotion de la santé à l'école de 9h à 17h.

Comment se met en place le suivi médical des élèves ? Des projets "santé" réalisés en collaboration avec les écoles : estime de soi, alimentation saine...

Balancer votre stress ! de 9h à 17h.

La Mutualité chrétienne et ses mouvements vous proposent un éventail d'activités pour favoriser votre bien-être.

Initiations

Yoga du rire de 9h40 à 10h et de 16h à 16h20.

Le rire est un moyen simple et convivial de diminuer le stress : échauffement, exercices respiratoires, une méditation du rire.

Yoga de 10h à 10h45.

Discipline qui signifie l'union entre le corps et l'esprit. Elle permet d'atténuer les tensions émotionnelles.

Sophrologie de 11h à 12h.

Cette méthode de relaxation dynamique combine la respiration, et la capacité de visualisation et de concentration.

Lumbria de 10h à 10h30 et de 12h10 à 12h30.

Un dérivé de l'Ombrie où il fait bon vivre... le métier de Lumbria, c'est de concevoir, créer et développer des produits permettant de lutter contre le stress.

Tai Chi Chuan (Taiji Quan) de 12h à 13h.

Cette combinaison d'arts martiaux et d'exercices de santé vient de la Chine ancienne. Elle apporte une détente mentale mais aussi une meilleure prise de conscience de chaque partie de son corps.

Mandala de 13h à 13h45.

En équilibrant les opposés, cette technique de coloriage permet de mieux se connaître, de se détendre et de créer.

Fleurs de Bach de 14h à 14h30.

Un moyen naturel pour nous aider à gérer nos émotions.

Atelier d'écriture de 15h30 à 16h30.

Laisser émerger les mots qui stressent et ceux qui apaisent.

Aromathérapie de 16h30 à 17h.

S'initier à l'utilisation des extraits de plantes et des huiles essentielles.

Infos pratiques

Date : le samedi 8 septembre de 9h à 17h.

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

Accès pour les personnes à mobilité réduite

Garderie pour les petits (assurée par des animateurs formés de Jeunesse et Santé)

Informations : contactez-nous par téléphone au 067 89 36 28, au 067 89 36 87, au 0800 10987 ou par mail agnes.leclercq@mc.be ou pierre.squifflet@mc.be

Deux conférences à ne pas manquer !

C'est quoi le bonheur ? de 11h à 12h.

"Le pouvoir des mots ou mieux communiquer pour être heureux..." par Egide Altenloh, licencié en psychologie clinique, directeur du Centre Psyris.

Le stress fait-il vivre ? Le stress détruit-il ? de 14h30 à 15h30.

"Comment y faire face ? Qui peut m'aider ? Rebondir mais encore..." par Eric Remacle, licencié en psychologie appliquée, directeur pédagogique de Dynamik Solutions

Les conférenciers peuvent vous consacrer du temps après l'exposé si vous le souhaitez.

Jeunesse & Santé

# Deviens animateur à Jeunesse & Santé !

L'asbl Jeunesse & Santé, partenaire de la Mutualité chrétienne, organise des séjours de vacances et des stages non-résidentiels pour les enfants et adolescents. Pour leur offrir un encadrement et des animations de qualité, elle organise une formation indispensable pour tout jeune qui souhaiterait devenir animateur.

### Inscris-toi à notre formation !

En effet, animer ce n'est pas simplement assurer une garderie, c'est apprendre des choses aux enfants, c'est les rendre heureux en les respectant et en leur proposant des activités créatives. Devenir animateur, c'est aussi gérer des projets d'animation tout en développant son esprit critique et sa capacité d'adaptation.

La formation que J&S organise donne accès (après une évaluation positive) à un brevet reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles (Communauté française). Il y a donc des conditions à respecter. Pour commencer, il faut que tu aies 16 ans accomplis au début de la formation. Ensuite, tu t'engages pour 2 années de stages théoriques et pratiques. Mais rassure-toi, ce qui te paraît comme une longue période aujourd'hui te semblera passer à une vitesse folle lorsque tu auras commencé le cursus: une aventure dont tu te souviendras toute ta vie (selon les dires d'animateurs brevetés depuis plus de 20 ans)!

### Comment ça marche?

En premier lieu, tu auras donc accès à une formation théorique de deux fois cinq jours en résidentiel durant les vacances de Toussaint

2012 et de carnaval 2013.

Au menu : des modules de formation (grands jeux, veillées, sports, bricolage, psychologie de l'enfant, sécurité...) pour lesquels tu recevras de la théorie et que tu mettras ensuite en pratique avec tes comparses.

Ensuite, après une journée de préparation de l'été, tu auras l'occasion d'effectuer ton stage pratique en stages non-résidentiels ou en séjours résidentiels.

Tu pourras y encadrer des enfants de tous âges. Une journée d'évaluation sera organisée après celui-ci afin de te permettre de progresser. Arrive alors ta deuxième année et on est reparti pour deux fois cinq jours de formation théorique. Nous te proposons des techniques d'animation plus pointues, une plus grande autonomie, une réflexion plus poussée sur ton rôle, sur ta relation avec l'enfant. Tu te prépares donc pour ton deuxième stage et au terme duquel, si tu as atteint tous les objectifs, tu seras un animateur breveté.

### Et après?

Se former à Jeunesse & Santé, c'est aussi faire partie d'une association de jeunes créée par et pour des jeunes, dans le souci de promouvoir



leur bien-être. Ainsi, ceux qui la composent décident de ses priorités. Si tu le souhaites: activités sportives, ludiques, cellules de réflexion, soirées de retrouvailles et encore bien d'autres activités te seront proposées.

Tu brûles d'impatience? Alors, n'hésite plus et contacte J&S Brabant wallon! Attention, il faut te dépêcher car les places sont limitées.

Renseignements : Jeunesse & Santé Brabant wallon, tanquy.rolin@mc.be, 067/89.36.46

QUALIAS

## Découvrez nos magasins d'optique

/// Après le premier magasin, ouvert en 2010 et situé à Jodoigne, une nouvelle surface a vu le jour à Court-Saint-Etienne en juillet dernier. Les membres de la Mutualité chrétienne du Brabant wallon auront donc deux fois plus de possibilités de profiter de conséquentes réductions. Des collections les plus réputées aux plus démocratiques, OPTI Qualias séduira un très large public. L'accueil, le conseil d'un spécialiste. Nos magasins d'optique vous proposent une large gamme de montures, hommes, femmes et enfants.



### >> Des réductions avantageuses

Les membres de la Mutualité chrétienne profitent de remises permanentes :

- 30% sur les verres optique
- 20% sur les montures optique
- 10% sur les montures solaires
- 10% sur les lentilles de contact et produits d'entretien

Ces remises établies pour l'année 2012 et en cours de validité, pour les membres MC et en ordre de cotisation.

### >> Intervention complémentaire

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez également d'une intervention de 50 euros, à quatre reprises, dans les frais d'achat de montures et de verres, sans aucune distinction d'âge.

Afin de bénéficier de cette intervention, une prescription médicale est nécessaire (ophtalmologue) et votre correction doit être au minimum de +/- une dioptrie (plus grande que 1 ou plus petit que -1). Une seule intervention est accordée par prescription médicale.

Les lunettes sans correction optique ne rentrent pas dans le cadre de cette intervention.

### >> Audiologie

Sur rendez-vous, il est également possible de rencontrer notre audioprothésiste. Par un conseil personnalisé, il cherchera la meilleure solution afin d'améliorer votre audition.

### >> Qualias

Le magasin OPTI Qualias de Court-Saint-Etienne s'accompagne également d'un service "vente et location de matériel paramédical". De la fourniture à la location de matériel, accompagnés de réductions très intéressantes pour les membres de la Mutualité chrétienne, ainsi que des prestations de bandagisterie et d'orthopédie.

### >> Contact :

- OPTI QUALIAS**
- Court-Saint-Etienne :** Avenue des Métallurgistes - 010/61.85.04
- Jodoigne :** Rue de la Bruyère, 5 - 010/86.09.07
- Ouverts du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, le samedi de 9h à 13h.
- QUALIAS**
- Nivelles :** Bld. des Archers, 56 - 067/89.36.81
- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le samedi de 9h à 12h.
- www.qualias.be

Jeunes

# L'école est finie...

Tu as terminé tes études ? Peut-être fais-tu partie de ceux qui se lancent à la recherche d'un premier emploi.

**Tant que tu es étudiant,** tu es couvert par la mutualité de tes parents (jusqu'à maximum tes 25 ans). Par la suite, tu dois t'inscrire comme « titulaire » à la mutualité.

- > Si tu as décroché ton premier emploi,
  - > Si tu as 25 ans (même si tu es toujours aux études),
  - > Si tu bénéficies d'allocations d'attente (chômage),
  - > Si tu es apprenti,
- il est obligatoire de t'inscrire auprès d'une mutualité.**

### Comment s'inscrire à la Mutualité chrétienne ?

Rien de plus simple. Différentes possibilités s'offrent à toi :

- > Surfe sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be) et inscris-toi en ligne en remplissant le formulaire approprié (rubrique « devenir membre »).
- > Rends-toi dans l'une de nos 10 agences (voir site internet rubrique point de contact).
- > Contacte notre centre appel régional au 067/89 36 36, tu recevras tous les documents nécessaires pour ton inscription.

### La MC que des avantages...

- En étant membre de la MC, tu peux profiter de nombreux avantages :
- > 35 euros par an si tu pratiques du sport dans un club sportif ou si tu as recours à la diététique ... ;
- > 25 euros par an pour la vaccination ;
- > une assurance « world assistance » pour tes voyages à l'étranger ;
- > une couverture hospitalisation « Hospi Solidaire » comprise dans ta cotisation ;
- > contraception : 36 euros par an pour les pilules, patch, injection, anneau vaginal ou 100 euros tous les 3 ans pour les frais liés aux



stérilets ou aux implants contraceptifs (pour les moins de 30 ans).  
**Et plein d'autres avantages que tu peux découvrir sur [www.mc.be](http://www.mc.be).**

## Bon à savoir

Jeunesse & Santé a édité deux brochures qui peuvent t'être bien utiles. La première "Mode d'emploi : la mutu" explique comment fonctionne la sécu, la mutu et t'informe de ce qui est bon à savoir à propos des soins de santé ; la seconde "Mode d'emploi : 18 ans" t'informe de toutes les démarches à effectuer au sortir des études.

Tu peux obtenir ces documents auprès de ton conseiller habituel ou en envoyant un mail à [communication-be@mc.be](mailto:communication-be@mc.be)

MUTUALITÉ

## Maintenant, c'est dans la boîte !

/// Depuis le 1<sup>er</sup> juillet, nous vous simplifions la vie : plus de file d'attente pour être remboursé. Les boîtes aux lettres placées dans les salles d'attente, tout comme celles situées à proximité de votre domicile, accueilleront vos attestations. Nous vous les rembourserons dans les meilleurs délais. Un gain de temps pour vous mais aussi pour les professionnels qui pourront alors entièrement consacrer ce temps à répondre à vos questions et vous conseiller au mieux en fonction de votre situation particulière.

Quatre maîtres mots : facilité, rapidité, efficacité, sécurité.

### Facilité

C'est plus facile pour vous : vous pouvez déposer vos attestations de soins quand vous le voulez, à proximité de votre domicile, sur le chemin de l'école, en allant faire vos courses...

### Rapidité

Nous vous garantissons un traitement et un remboursement rapide du courrier que vous déposez dans nos boîtes.

### Efficacité

C'est un gain de temps pour vous car vous ne devez plus attendre ni faire la file pour être remboursé. Par ailleurs, nous serons plus disponibles pour être à votre écoute et vous conseiller.

### Sécurité

Les boîtes sont relevées tout à fait régulièrement.