

ÇA SE PASSE

La génération "sandwich"

/// Les 50-65 ans, nés en plein "baby-boom", sont toujours actifs et en forme. Ni jeunes, ni vieux. Ecartelés entre leur travail, leurs enfants, la garde des petits-enfants et l'accompagnement de leurs parents âgés. On les appelle la "génération sandwich". Une génération au cœur de la solidarité familiale. Mais ils ne sont pas toujours armés pour faire face aux attentes multiples et peuvent accumuler fatigue, burn-out et pépins de santé...

L'UCP, mouvement social des aînés s'est interrogé sur ce thème et vous propose d'en discuter au départ d'un petit film créé par la régionale de Tournai. Pour répondre à vos questions et débattre avec vous, un animateur de la régionale de Tournai sera présent.

Date : le jeudi 27 septembre de 9h30 à 11h30.

Lieu : salle Philippe Detienne (locaux de la mutualité chrétienne), 54 bd des Archers, Nivelles.

PAF : gratuit.

Inscription préalable par téléphone au 067/89 36 90 ou en nous envoyant un mail à ucp.brabantwallon@mc.be avant le lundi 24 septembre.

Visa pour l'emploi

/// L'ASBL Mode d'emploi organise, à partir du 24 septembre, une formation de réorientation professionnelle de 6 mois, gratuite et ouverte à toutes les femmes.

Cette formation va accompagner ces femmes vers le chemin de l'autonomie et la confiance en soi, en mettant en place un projet professionnel défini. La formation comprend : la construction de son projet personnel et professionnel, des ateliers de confiance en soi et de communication, des stages de familiarisation en milieu professionnel, un accompagnement individuel et un projet collectif, une initiation à l'informatique et internet, une remise à niveau en français et en math, des techniques de recherche active d'emploi...

Cette formation est subsidiée par le Forem : les stagiaires reçoivent une prime de 1 euro brut/heure de formation ainsi qu'une intervention dans les frais de déplacement et les frais de garde d'enfants. La formation est de 5 jours/semaine (congé le mercredi après-midi et pause durant les congés scolaires).

Séances d'information : le 17 septembre à 10h au 8 Rue du Géant 1400 Nivelles (locaux CESEP).

Renseignements et inscription : Sandrine De Ridder 0496/25.22.58, Alexandra Walraevens 067/55.25.79 (le matin).

Gros plan sur

Malade le week-end ou en soirée ?

Avoir besoin d'un médecin le week-end, en soirée ou les jours fériés arrive de temps en temps. Une maladie survient parfois à des moments où son médecin de famille ne travaille pas. Qui appeler dans ce cas-là ?

Les médecins généralistes organisent des rôles de garde la nuit, les week-ends et les jours fériés afin que les patients puissent toujours compter sur la présence d'un médecin généraliste compétent, même quand le jour profite d'un repos bien mérité.

Urgences ou médecin de garde ?

Avant toute démarche, le patient analysera lui-même l'urgence de la situation en fonction du problème de santé et de son évolution. Peut-il attendre les heures et jours ouvrables pour consulter un médecin et se faire soigner ? L'état de santé justifie-t-il le recours au service d'urgences hospitalières ou l'appel d'un médecin généraliste est-il préférable ? Attention : dans les hôpitaux, les temps d'attente sont parfois très longs en raison du nombre élevé de patients qui consultent en urgence - pas toujours à propos d'ailleurs - et de la prise en charge de cas lourds. De plus, les hôpitaux vont bien souvent réaliser des examens complémentaires qui peuvent s'avérer longs et coûteux.

Les hôpitaux sont tenus de réaliser des examens complémentaires qui peuvent s'avérer longs et coûteux.

Appeler le médecin de garde

Si le patient estime nécessaire de consulter un médecin généraliste de garde en dehors des heures habituelles de consultations, comment faire ? Les heures et modalités de garde en médecine générale diffèrent très largement d'une commune à l'autre. En effet, ce sont les cercles de médecins généralistes, réunissant les praticiens de plusieurs communes d'une même région, qui organisent la garde médicale et diffusent les informations sur les rôles de garde.

> Les numéros de téléphone des médecins de garde sont généralement mentionnés dans les journaux : bulletin communal, toutes-boîtes gratuits (ex : Vlan : www.editionlocale.be), page régionale des quotidiens..., et affichés aux devantures des pharmacies. Ils sont aussi, bien souvent, répertoriés sur le site internet de la commune.

> Le patient peut former le numéro de téléphone de son médecin traitant. Si celui-ci ne reçoit pas chez lui, il est tenu de mentionner sur



son répondeur automatique le numéro de téléphone de son confrère de garde ou un numéro central qui dispatchera les appels vers les médecins de garde de la région.

CHASTRE, MONT-ST-GUIBERT, WALHAIN
010/65.01.50 - www.650150.be

COURT-ST-ETIENNE, OTTIGNIES
010/40.16.70

GENVAL, LA HULPE, LASNE, RIXENSART
02/653.20.40

GENAPPE
Pas de numéro central

HELECINE, ORP-JAUCHE, RAMILLIES
019/63.50.55

INCOURT
010/88.80.16
www.medigarde.com/incourt

JODOIGNE
Pas de numéro central
www.medigarde.com/jodoigne

LOUVAIN-LA-NEUVE
010/45.20.20

NIVELLES
067/21.97.94

PERWEZ
Pas de numéro central

VILLERS-LA-VILLE
071/87.98.29

WAVRE
010/24.33.44

> Le site internet www.medigarde.com rassemble les numéros d'appel unifiés localement qui peuvent être formés pour atteindre un médecin de garde selon la commune où l'on habite. Cependant, certaines communes du Brabant wallon n'y figurent pas, le numéro d'appel variant selon les rôles de garde. Il faut alors se référer aux journaux locaux, pharmacies et informations fournies par le médecin traitant.

Voici les numéros d'appel unifiés à former selon la commune :

BEAUVECHAIN, GREZ-DOICEAU
010/84.05.55

BRAINE-LALLEUD, WATERLOO
02/354.47.00

BRAINE-LE-CHATEAU, ITTRE, REBECQ, TUBIZE, WAUTHIER-BRAINE
065/31.20.00

CHAUMONT-GISTOUX
010/68.16.68

Lire aussi le dossier sur la médecine de garde en pp. 6-7.

Avantages

Surfez sur www.mc-unlimited.be



En surfant sur le site www.mc-unlimited.be, vous pouvez participer au concours pour gagner un bongo "séjour bien-être".

Choisissez votre profil (starters, couples, jeunes parents, seniors) et découvrez les avantages auxquels vous avez droit en tant que membre MC Brabant wallon.

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 se trouvent dans le site.

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

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 30 septembre 2012 sur l'ensemble de la gamme des GSM Doro. Les prix s'entendent TVA incluse.

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

Assurance complémentaire

Allégez votre budget "rentrée"

Pour les familles, la rentrée scolaire représente un budget non négligeable: achats scolaires, vêtements, chaussures, ... Une enquête de la Ligue des Familles révèle que les frais de matériel scolaire sont en moyenne de 141,24 EUR en primaire et de 253,45 EUR dans le secondaire par enfant.

Saviez-vous qu'en cotisant à l'assurance complémentaire, vous bénéficiez d'interventions qui vous permettent d'alléger ce budget "rentrée"?

Intervention pour les camps, stages, plaines

Votre enfant est âgé de 5 à 14 ans et il a participé à un camp ou une plaine de jeux (min. 5 jours, non organisé par Jeunesse et Santé) durant les vacances? Vous pouvez récupérer la somme de 25 euros par enfant.

Pour obtenir cette intervention, il suffit de transmettre à la Mutualité, service "Mutualité par correspondance" soit une attestation de l'organisateur du stage, soit de remplir le document adéquat disponible chez votre conseiller mutualiste ou sur notre site internet (www.mc.be, rubrique "actualité"). Que ce soit sur l'un ou l'autre document, n'oubliez pas d'y apposer une vignette de l'enfant! Il s'agit là d'une prime annuelle unique.



Avantage sport

En cette période arrive également le renouvellement des abonnements sportifs pour la saison 2012-2013. Là aussi, votre assurance complémentaire intervient à raison de 35 euros (et non seulement pour vos enfants mais aussi pour vous-même). Seule condition: vous devez pratiquer votre sport dans un club, une association... Il s'agit aussi d'une intervention annuelle.

Pour bénéficier de l'intervention, téléchargez le formulaire adéquat sur www.mc.be, rubrique "actualités". Faites-le compléter par le responsable de votre club et transmettez-le au service "Mutualité par correspondance", 54 Bd des Archers, 1400 Nivelles.

Renseignements auprès de votre conseiller mutualiste ou au 0800 /10 9 8 7

Solidarité

CAP 48

Comme les années précédentes, la Mutualité chrétienne du BW, en partenariat avec la Mutualité socialiste continuera à soutenir l'opération CAP 48.

Les deux mutualités sont persuadées que la solidarité et le développement d'un monde où les personnes handicapées ont véritablement une place est indispensable. En effet, l'énergie et l'engagement qu'y mettent les bénévoles permettront de financer des projets qui visent à l'intégration ou le développement de l'autonomie des personnes handicapées.

L'ASBL Mobilité en Brabant wallon, émanation des deux mutualités ainsi que d'Altéo et l'ASPH ont repris la coordination des bénévoles pour la province du BW. La campagne CAP 48 se déroulera, cette année, du vendredi 12 au dimanche 21 octobre. Durant cette période, vous aurez l'opportunité d'acheter les post-it de la campagne.

Différents types d'aide

CAP48 propose 3 types de financements différents:

Les projets pédagogiques: ces financements sont consacrés à des projets vivants et novateurs mettant la personne handicapée au cœur de son action: dispositif de sensibilisation, spectacle, expo, espace rencontres, programme de formation etc.

Les infrastructures: pour améliorer la qualité de l'accueil. Ces financements sont consacrés à la construction ou à la rénovation de bâtiments qui accueillent des personnes handicapées ou des jeunes en difficultés. Par exemple: construction d'un nouveau service, agrandissement d'un espace d'accueil, rénovation de locaux.

La mobilité: pour promouvoir les

loisirs et la découverte. Ces financements permettent l'achat ou l'adaptation de véhicules aux besoins spécifiques des personnes handicapées. Ils peuvent aussi participer à une multitude d'activités nécessitant un déplacement.

CAP 48 présent en Brabant wallon

En 2011, 8 services ou asbl du BW ont bénéficié du soutien financier de CAP 48. Voici la présentation de deux d'entre eux.

Les moineaux II

Cette association accompagne des enfants qui ont des difficultés à s'adapter au milieu scolaire pour les aider à réintégrer l'enseignement ordinaire. Elle travaille le lien social afin qu'ils développent les compétences nécessaires pour la suite de leur scolarité. CAP48 finance un véhicule permettant à l'ASBL d'ouvrir l'école aux activités extérieures.

Farra-Clerlande

Ce home d'hébergement tente de répondre au mieux aux besoins des adultes handicapés mentaux profonds présentant des troubles moteurs ou comportementaux. La plupart des résidents du Farra sont mutiques. Ils expriment toutefois des demandes, souhaits, angoisses, états d'être qui sont souvent difficiles à décoder. CAP48 permet aux personnes de communiquer à l'aide d'ordinateurs



à écran tactile équipés d'un programme de pictogrammes utilisables au quotidien.

Nous recherchons des bénévoles

CAP48, c'est plus de 65 millions d'euros récoltés à ce jour qui ont bénéficié à plus de 50.000 personnes à travers près de 3000 projets. Ce succès, c'est grâce à la générosité des donateurs mais aussi et surtout grâce aux bénévoles. 7000 bénévoles aujourd'hui font en sorte que le handicap ne soit plus un handicap. Malheureusement, comme vous le savez, il reste encore beaucoup à faire. Imaginez ce que nous serions capable de réaliser si nous étions encore plus nombreux. 10, 100, 1000... Chaque bénévole compte! Il ne faut pas nécessairement s'investir des journées entières: quelques heures consacrées à la vente des post-it contribue au succès de la récolte de fonds.

Envie d'être bénévole pour CAP 48?

Renseignements et inscriptions: Altéo, 54 bd des Archers, 1400 Nivelles ou gilles.chery@mc.be, 067/89.36.93

ELECTIONS

Commune démocratie

///

Dans le cadre des élections communales du 14 octobre prochain, le MOC-CIEP et ses organisations proposent des initiatives dans 7 localités du BW. La participation y est gratuite. Bienvenue à tous et toutes.

Wavre: élections communales 2012: voter - pour qui? pour quoi? Les candidats répondent aux questions des citoyens, forum débat le 25 septembre à 19h, Hôtel de ville (salle culturelle).

Nivelles: petit déjeuner citoyen: venez rencontrer et poser vos questions aux candidats, le 16 septembre à 9h, Hôtel de Ville - salle des mariages.

Rebecq: un choix, une voix pour qui? pour quoi? Forum-débat le 19 septembre à 20h, Centre culturel de Rebecq (grande salle).

Tubize: forum élections communales, le 14 septembre à 20h, centre culturel de Tubize (grande salle).

Braine-l'Alleud: questions pour un Brainois (pastiche du jeu télévisé avec les partis), le 21 septembre à 19h, salle de l'école la Sainte Famille (rue de la Goëtte).

Tilly: questions pour un Villersois (pastiche du jeu télévisé avec les partis), le 28 septembre à 19h30, Salle du CRCS, rue Général Mellier.

Ottignies: forum élections communales, le 2 octobre à 19h30, Ferme du Douaire.

Parallèlement à ces initiatives, nos mouvements socio-éducatifs, Altéo et l'UCP, organiseront prochainement des rencontres pour leur public spécifique.

Renseignements complémentaires: MOC-CIEP, 067/21.89.91; Altéo, 067/89.36.80 (le matin), UCP, 067/89.36.90

SANTÉ

Découvrez nos ateliers "zen attitude"

///

Dans le cadre de ses missions de prévention, la Mutualité chrétienne propose, depuis de nombreuses années, des ateliers "bien-être" destinés à mieux gérer le stress quotidien.



Lors de ces ateliers, trois disciplines sont abordées: le yoga, la sophrologie et le Taiji Quan. Les ateliers "zen attitude" sont organisés de façon hebdomadaire, en soirée, de septembre à juin, excepté pendant les périodes de congés scolaires (Toussaint, Noël, Carnaval et Pâques).

Pour vous permettre d'aborder ces techniques et de les tester, Infor Santé vous propose, début septembre, des séances d'initiation gratuites.

Profitez de nos séances d'initiation gratuites

Horaires

Mardi 11 septembre à Braine-l'Alleud

Yoga: 17h15 et 19h45.

Sophrologie: 18h30.

Jeudi 13 septembre à Nivelles.

Yoga: 17h45.

Sophrologie: 19h.

Taiji Quan: 19h.

Jeudi 13 septembre à Louvain-la-Neuve

Sophrologie: 18h30 et 19h40.

Inscription obligatoire au 067/89.36.87 ou www.mc.be (rubrique "actualité")

>> Horaire des ateliers

Yoga

A Nivelles: le jeudi de 17h45 à 19h.

A Braine-l'Alleud: le mardi de 17h15 à 18h30

et le mardi de 19h45 à 21h.

Sophrologie

A Nivelles: le jeudi de 19h à 20h15.

A Braine-l'Alleud: le mardi de 18h30 à 19h45.

A Louvain-la-Neuve: le jeudi de 18h30 à 19h30 et de 19h45 à 20h45.

Taiji Quan

A Nivelles: le jeudi de 19h10 à 20h10 et de 20h15 à 21h15.

Renseignements et inscriptions: Infor Santé, 067/89.36.87, pierre.squifflet@mc.be