

ÇA SE PASSE

Outreau et le reste, quel pardon ?

///

La cellule "Vie et foi" d'Enéo avait programmé cette journée de réflexion le 11 octobre dernier.

Mais depuis l'annonce de cette activité, la libération conditionnelle de Michèle Martin a ébranlé l'opinion publique et marqué tous les esprits. Tenant compte de cette donnée supplémentaire, il a paru préférable de prendre un peu de recul et de temps pour se reposer certaines questions et se repositionner.

Cette journée de réflexion sur le pardon (Quel pardon ? Peut-on tout pardonner ? Comment pardonner ?) est donc reportée au **jeudi 8 novembre**. Si la question vous interpelle, Enéo vous invite à venir en témoigner.

**Date :** le **jeudi 8 novembre** de 10 à 15h (café d'accueil à 10h, à midi : soupe, café et petit dessert offerts).

**Lieu :** Mutualité chrétienne - Bd. des Archers, 54 à 1400 Nivelles

**Animation :** Marcel-Marie VINCENT, diacre

**Participation aux frais :** 2,50 EUR.

**Renseignements et inscriptions :** Enéo, Mouvement social des Aînés - 067/89 36 90 - chantal.bouckaert@mc.be

CAP 48

La MC s'est mobilisée

///

**Vous le savez, la Mutualité chrétienne et la Mutualité socialiste ont uni leur force pour le projet CAP 48 en Brabant wallon.**

On peut dire que le personnel de votre mutualité a aussi mouillé sa chemise. Sous le label "une heure de table pour CAP 48", 40 membres du personnel de la MCBW se sont mobilisés pour cette bonne cause. Peut-être les avez-vous rencontrés sur le temps de midi dans les rues ou au shopping de Nivelles.

Certains d'entre eux se sont aussi rendus au centre d'appel le dimanche 21 octobre dernier pour répondre aux nombreux appels pour les promesses de don.

Sans oublier l'ensemble de nos conseillers mutualistes et les nombreux bénévoles qui ont vendu leurs post-it lors de leurs permanences ou lors d'actions locales.

Ensemble, le personnel de la MCBW a pu récolter la **somme de 3180 euros** pour que le handicap ne soit plus une différence.

PENSIONS

Bientôt à la retraite ?

///

**Vous quitterez bientôt le monde du travail et vous vous posez des questions : comment faire pour obtenir ma pension ? Quel en sera le montant ? Mon dossier est-il complet ? Ma pension a-t-elle été correctement calculée ?**

Le Service Pensions de la Mutualité chrétienne peut vous aider et répondre à vos interrogations en matière de pension de retraite, de survie, de pension de salarié, d'indépendant, du Secteur Public, de l'OSSOM, d'allocations de handicapé, de fiscalité liée à la pension... Le service peut aussi vous aider dans toutes vos démarches.

Le service Pensions propose des permanences dans 7 localités du Brabant wallon :

> **NIVELLES**, bd des Archers 54 (s'adresser au Service Accueil) : tous les mardis de 14h à 16h30 et tous les jeudis de h à 11h30.

> **WAVRE**, rue Charles Sambon 6 : le 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 9h à 11h et le 3<sup>ème</sup> lundi du mois de 13h30 à 14h30.

> **BRAINE-L'ALLEUD**, rue Schépers 33 : le 1<sup>er</sup> lundi du mois de 14h à 16h.

> **JODOIGNE**, rue des Bruyères 9 : le 2<sup>ème</sup> mercredi du mois de 9h à 10h30.

> **TUBIZE**, rue de Bruxelles 12 : le 2<sup>ème</sup> mercredi du mois de 14h à 15h30.

> **COURT-ST-ETIENNE**, rue des Métallurgistes 1 : le 2<sup>ème</sup> mardi du mois de 9h à 10h.

> **PERWEZ**, chaussée de Wavre 2 A, le 3<sup>ème</sup> lundi du mois de 11h à 12h.

**Renseignements complémentaires :** Mutualité chrétienne du Brabant wallon, service pensions, 54 Bd des Archers, 1400 Nivelles ; 067/89.36.52 ; mirella.zerbato@mc.be

Gros plan sur

Un diabétique sur deux s'ignore...

Il s'agit d'une affection extrêmement fréquente puisqu'elle touche environ 150 millions d'individus dans le monde, et sa prévalence est en augmentation constante.

**Dans les pays occidentaux**, le nombre de diabétiques croisse de plus ou moins 30%. En Belgique, l'INAMI estime à plus de 450.000 le nombre de diabétiques dont 80 à 90% de diabétiques de type 2. Des chiffres impressionnants et les projections sont aussi alarmantes : dans 25 ans, le nombre de diabétiques pourrait atteindre les 300 millions dans le monde. Nous sommes face à un réel problème de santé publique.

Qu'est-ce que le diabète sucré ?

C'est un syndrome consécutif à un trouble du métabolisme des hydrates de carbone (sucres) entraînant une hyperglycémie plus ou moins permanente. Le glucose, source d'énergie pour notre corps, est présent dans le sang. Pour que le corps puisse l'utiliser, le métaboliser, il a besoin de l'hormone "insuline".

Quelle différence entre le diabète de type 1 et le diabète de type 2 ?

**Le diabète de type 1** est le résultat de la destruction par le système immunitaire des cellules qui secrètent l'insuline. La maladie, qualifiée d'auto-immune, agit selon des mécanismes relativement méconnus. Il est faiblement présent dans la population : 0,03% de la population d'après l'INAMI.

**Le diabète de type 2** provient principalement de la résistance des cellules à l'insuline. Cette dernière perd de son efficacité et le glucose augmente dans le sang. Le risque de développer un diabète de type 2 est nettement plus élevé ; il est de 5% de la population soit une personne sur 20 selon l'INAMI. Le risque augmente avec l'âge : 20% des personnes de plus de 65 ans sont atteintes de diabète de type 2.

**Se soigner mais surtout prévenir**  
Un diabétique sur deux ne sait pas encore qu'il est diabétique. Ce sera un des messages de la **journée mondiale du diabète du 14 novembre**.

Pour y donner écho et comme actrice de la santé, la Mutualité Chrétienne du Brabant wallon organise **des journées d'information et de sensibilisation sur le diabète**. Ces actions locales qui se déroulent de **9h à 12h30** permettent également à toute personne qui le souhaite de se soumettre à un **dépistage** effectué par des infirmières spécialisées d'Aide & Soins à domicile.



Vous êtes intéressé(e) ? Cette maladie concerne l'un de vos proches ?

Rendez-vous à l'une des adresses suivantes :

Le **mercredi 14 novembre** au **CMS de Wavre**, rue Sambon, 24

Le **jeudi 15 novembre** au **CMS de Jodoigne**, rue de la Bruyère 9

Le **mercredi 21 novembre** au **CMS de Court-St-Etienne**, rue des Métallurgistes, 1

Le **jeudi 22 novembre** au **CMS de Tubize**, rue de Bruxelles, 12

Le **samedi 24 novembre** au **CMS de Nivelles**, bd des Archers, 54

**Au programme :** des dépistages, des dépliants, des brochures, des informations en direct, des animations, des recettes pour personnes diabétiques, des dégustations sur place... C'est gratuit. Vous y êtes les bienvenus !

**Nos partenaires :** Infor Santé, Qualias, Altéo, Aide et Soins à Domicile (ASD) et l'Association Belge du Diabète (ABD).

**Renseignements complémentaires :** Infor Santé 067/89.36.87, pierre.squifflet@mc.be ou Action locale 067/89.36.28, agnes.leclercq@mc.be



Infor Santé a édité trois brochures spécifiques sur le diabète : "Vivre le diabète au quotidien", "Le diabète suis-je concerné ?" et "Le pied du diabétique : prévention et complications". Vous pouvez obtenir ces brochures en envoyant vos coordonnées à la Mutualité chrétienne du BW, Infor Santé, 54 bd des Archers, 1400 Nivelles ou en envoyant un mail à [infor.sante.bw@mc.be](mailto:infor.sante.bw@mc.be). N'oubliez pas de préciser quelle brochure vous souhaitez.

QUALIAS, partenaire de votre santé.

A l'occasion des journées d'information et de sensibilisation sur le diabète, Qualias BW s'associe à la Mutualité chrétienne, en tant que relais technique. En effet, l'équipe de Qualias mettra à disposition du matériel et sera présent pour vous informer et vous guider.

Qualias BW est une entreprise à finalité sociale, active dans le domaine paramédical et optique depuis de nombreuses années. Elle propose de nombreux produits d'aide à la vie quotidienne et à destination des personnes diabétiques.

Du lecteur de glycémie, des tigelettes de test ainsi que les chaussettes, chaussures et semelles orthopédiques qui permettent de prévenir tout risque de blessure ou de complications.

A l'occasion de ces journées diabète, QUALIAS BW vous propose d'échanger votre ancien lecteur de glycémie par un neuf d'une très grande précision. Un contrôle permanent et automatique vous garantit sa fiabilité. Ce lecteur est offert, accompagné de tigelettes, de lancettes et d'une pochette de transport\*.

Contacts :

**QUALIAS Optique Audiologie Bandagisterie Matériel médical**

Av. des Métallurgistes, 1 à 1390 Court-Saint-Etienne 010/61.85.04

Rue de la Bruyère, 5 à 1370 Jodoigne 010/86.09.07

Ouvert de mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, le samedi de 9h à 13h.

**QUALIAS Bandagisterie Matériel médical Audiologie**

Bld. des Archers, 56 à 1400 Nivelles 067/89.36.80

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le samedi de 9h à 12h.



\*Offre valable en échange de votre ancien lecteur, du 15 au 30 novembre, voir conditions en magasin.

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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7

Vaccination

# La MC intervient jusqu'à 25 euros par an

En cette période agitée où le mot "grippe" revient à la Une de tous les journaux, il semble opportun de rappeler que la Mutualité chrétienne intervient dans le coût des vaccins et traitements désensibilisants.

La MC intervient pour un montant de 25 euros maximum par année civile et par bénéficiaire pour les vaccins reconnus.

néficierez (maximum 25 euros par an) sera calculée sur les coûts restants à votre charge après déduction de tout autre remboursement ou ristourne.

**Concrètement**

Peu importe votre âge, la Mutualité chrétienne du BW interviendra dans le coût de vos vaccins reconnus et traitements désensibilisants. Bien entendu, vous ne pourrez prétendre à cette intervention que lorsque vous aurez effectivement fait l'acquisition du vaccin. Cette intervention ne vaut pas pour les vaccinations gratuites effectuées dans les réseaux de vaccination de la petite enfance suivant le calendrier vaccinal de base, ni pour les vaccins gratuits effectués dans le cadre de la médecine du travail, ni pour tout autre vaccin gratuit. L'intervention dont vous bé-

**En pratique**

Le remboursement sera effectué sur base d'une attestation de prestation pharmaceutique remboursable dans le cadre d'une assurance complémentaire (BVAC) délivrée par le pharmacien. N'hésitez donc pas à lui demander ce document car seule cette preuve d'achat peut vous permettre d'obtenir ce remboursement. Enfin, pour bénéficier de l'intervention, le membre doit être en ordre de cotisation.

**La MC intervient pour un montant de 25 euros maximum par année civile et par bénéficiaire pour les vaccins reconnus.**

**Quand puis-je remettre ma preuve d'achat à la Mutualité ?**

Dès la vaccination, vous pouvez déposer vos preuves d'achat accompa-



© Laurent Caro / BELPRESS

gnées d'une vignette de mutuelle dans l'une de nos boîtes aux lettres ou l'envoyer à la Mutualité chrétienne du BW, service Mutualité par correspondance, 54 bd des Archers, 1400 Nivelles.

**Renseignements complémentaires : auprès de votre conseiller mutualiste.**

Info mutualité

## Communiquez-nous vos coordonnées

Saviez-vous que vous pouvez obtenir par mail, chez vous, le détail de vos remboursements ou de vos indemnités ?

Le travail mutualiste s'adapte aux nouvelles technologies et aux moyens de communication modernes. C'est ainsi que depuis quelque temps, il vous est possible de recevoir chez vous, par mail, un certain nombre d'informations dont le détail de vos remboursements de soins de santé, le détail du paiement de vos indemnités...

quez-nous vos coordonnées", déposez-le dans l'une de nos boîtes aux lettres ou envoyez-le à la Mutualité chrétienne du BW, 54 bd des Archers, 1400 Nivelles.

Peu après, un courrier électronique vous demandant confirmation de votre adresse mail vous sera envoyé. A partir du moment où il est validé, vous recevrez par mail le décompte de vos remboursements et indemnités.

**"Mon dossier"**

Vous pouvez aussi effectuer cette opération via la rubrique "Mon dossier" du site internet. En vous connectant, de façon sécurisée, via votre carte d'identité électronique ou via vos token, vous pouvez vous-même mettre vos données à jour.

Vous trouverez également dans cette partie du site [www.mc.be](http://www.mc.be), une foule de renseignements utiles.

Vous pourrez aussi y télécharger et imprimer des documents et des formulaires.

C'est facile, moderne et plus écologique. Pour ce faire, nous avons besoin de votre adresse mail. Pour bénéficier de ce service, complétez le talon ci-dessous "communi-

COMMUNIQUEZ-NOUS VOS COORDONNÉES

PROFITEZ DE NOS E-SERVICE ET RECEVEZ PAR MAIL LE DÉCOMPTÉ DE VOS REMBOURSEMENTS ET INDEMNITÉS.

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Date de Naissance : \_\_\_\_\_  
 Tél. : \_\_\_\_\_  
 GSM : \_\_\_\_\_  
 E-mail : \_\_\_\_\_

Je souhaite aussi recevoir par e-mail les informations suivantes (à cocher) :

- les informations concernant l'offre de services et les avantages de la MC,
- la lettre d'information digitale.

DATE ET SIGNATURE :

La transmission de votre adresse e-mail et l'approbation de l'e-mail de confirmation de la MC implique qu'elle pourra vous contacter par mail pour :

- > l'envoi automatique de l'aperçu des paiements des soins de santé et des indemnités qui vous concerne\*
- > le traitement de votre dossier administratif et financier personnel\*

\* vous et vos éventuelles personnes à charge âgées de moins de 18 ans

ALTÉOSPORT

### La journée sportive de la FEMA

/// Au centre Sportif du Collège Cardinal Mercier à Braine-l'Alleud, le 23 septembre dernier, la FÉMA\* organisait une grande journée sportive destinée aux personnes handicapées et valides.

Cette journée avait pour but de promouvoir le sport auprès des personnes handicapées, mais aussi de permettre aux personnes valides de découvrir cette dimension sportive. Dès 9h45, le stand "inscriptions" était pris d'assaut. A 10h, les activités sportives battaient déjà leur plein. Tir à l'arc, basket, cyclodanse, judo, trampoline, escalade, volley, joëlettes, tandems, et encore bien d'autres étaient en ébullition...

Après une petite pause "casse-croûte" à midi, l'activité plongée est venue s'y ajouter. Quel plaisir pour les bénévoles de voir les visages radieux des participants, de les écouter raconter les performances.

La journée s'est achevée par la remise de médailles qui s'est déroulée dans une grande bousculade plus que sympathique !

Le cercle sportif DynAmiSport (affilié à FÉMA-AltéoSport) de Braine-l'Alleud organise du tennis de table, de la cyclodanse, de la natation.

Renseignements : Guido Smets, 02/387.21.32, <http://dynamisport.blog4ever.com>

\* FÉMA : Fédération Multisports Adaptés.

VACANCES +50

### Séjour "Raquettes et forme"

/// Vous aimez marcher et connaissez le plaisir des balades en raquettes ? Vous adorez marcher en pleine nature et ignorez les joies des balades en raquettes ? Conduire un attelage de chiens de traîneaux vous fait rêver ?

Ce séjour est pour vous. Initiés ou non, vous voici partis pour de superbes promenades en compagnie de guides expérimentés au sein d'une nature préservée : le plateau du Mézenc, plus précisément, les Estables, la plus haute commune du Massif Central.

A tout ceci, s'ajoutent les stretchings de fin de balade, l'accès à la piscine, au hammam et à la salle de musculation.

Transport en car depuis Namur, Nivelles ou Mons. Séjour en pension complète, vin et eau à table inclus.

Voici de belles vacances à la neige en perspective !

Date : du 2 au 9 février

Prix : 974 EUR.

Ristourne Mutualistes chrétiens : 75 EUR.

Supplément single : 84 EUR.

Acompte : 243 EUR.

Renseignements et inscriptions : Enéo, mouvement social des aînés 067/89 36 90 ou [chantal.bouckaert@mc.be](mailto:chantal.bouckaert@mc.be)

PUBLICATIONS

### Naître parents, nos conseils, vos droits

/// Devenir parent est, chaque fois, une expérience unique dans la vie d'une femme et d'un homme. Cela implique un long processus, des responsabilités nouvelles, des changements de statut. La MC a réalisé la brochure "Naître parents" pour les futures ou les jeunes mamans et les futurs ou jeunes parents. Elle a pour but de les accompagner tout au long du cheminement de la grossesse et donne des informations pratiques sur les droits, les formalités qu'elles auront à accomplir.



TALON RÉPONSE

À ENVOYER AU SERVICE COMMUNICATION DE LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE DU BRABANT WALLON, 54 BD DES ARCHERS, 1400 NIVELLES OU PAR MAIL COMMUNICATION-BW@MC.BE

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_