

ÇA SE PASSE

Ménopause... pause ? Ose

Autour de la cinquantaine, les femmes sont souvent bousculées dans leur vie, dans leur corps, dans leur tête... Entre médicalisation, clichés sociétaux et parcours personnels, au milieu de leur vie, les femmes ont à inventer leur chemin, leur mystérieuse et invincible métamorphose qui les entraîne vers un autre état de l'être.

Le centre de planning familial de Wavre propose un atelier créatif, ludique, pour les femmes autour de la cinquantaine suivi d'un moment d'échanges avec le Dr C. Markstein, fondatrice de l'association "Femmes et Santé".

Date : le vendredi 30 novembre de 14h à 18h
Lieu : 7A, Route Provinciale à Wavre (entre la sortie arrière du Carrefour et les Petits Riens)
Animatrice : Bénédicte van den Branden
Tarif : 20 EUR.

Inscription indispensable avant le 25 novembre au centre de planning, Rue Th.Piat, 26, 1300 Wavre, 010/22 55 88
 Nombre de places limité

Théâtre français

Enéo vous propose une comédie en 3 actes et prologue de Victorien Sardou "Madame Sans Gêne" présentée par le théâtre du Défi, dans une mise en scène de Julien Mutombo.

Gavroche en jupons, Catherine Hubscher est blanchisseuse et fiancée au sergent Lefebvre. Elle est réputée pour son franc-parler ce qui lui a valu le surnom de Madame Sans Gêne. Lors de la prise des Tuileries, elle sauve la vie à un jeune noble autrichien, le comte de Neipperg. Les années passent, Lefebvre devient Maréchal d'Empire, et duc de Dantzic, Catherine, sa femme, devient duchesse. Madame Sans Gêne, vive, drôle, spontanée, volubile, s'accommode mal des lambris du Nouvel Empire.

Napoléon, excédé par son manque de distinction dans le grand monde, veut que Lefebvre divorce...

Date : le samedi 1^{er} décembre à 14h30
Lieu : Maison de la Culture de Namur
PAF : 9 EUR.
PAF avec déplacement en car : 20 EUR.

Date limite des inscriptions : 20 novembre 2012, dans la limite des places disponibles.
 Attention : le nombre de places est limité ! Pas de remboursement en cas de désistement !

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

Gros plan sur

Antipode mise sur le bien-être

Antipode, la radio en province du Brabant wallon, ne cesse de surprendre. Infos, convivialité et bonne humeur, tout y est. Rencontre avec Pascal Demeyer, directeur des programmes.

En Marche : L'audience d'Antipode ne cesse d'augmenter en Brabant wallon, comment expliquez-vous cela ?

Pascal Demeyer : Notre atout principal est de toucher un large public à travers des programmes destinés à toute la famille. Nous avons une programmation musicale mélodieuse, positive qui incite à démarrer la journée de bonne humeur, avec une large place à l'info régionale. Le Brabant wallon a toujours la garantie d'être averti des problèmes sur les routes, sur le rail ou encore d'une grève surprise. Nous proposons aussi de nombreuses séquences pour divertir et informer l'auditeur. Chaque jour de la semaine à 7h45, nous appelons en direct par téléphone un organisateur d'événement pour nous parler d'un spectacle, d'un rendez-vous sportif ou d'une œuvre caritative qui a lieu dans la province. A 8h45, la séquence PME d'Etienne Baffrey met à l'honneur pendant une semaine un chef d'entreprise du Brabant wallon.

E.M. : Vous diffusez de nombreuses séquences thématiques, pouvez-vous donner quelques exemples ?

P.D. : Nos séquences passent par des thèmes variés tels que l'automobile, la musique, la fiscalité, la bande dessinée ou encore la littérature. Elles sont réalisées par des chroniqueurs passionnés et spécialistes dans leur domaine. Nous diffusons aussi des séquences sous forme de conseils pour un meilleur environnement, et aussi chaque jour, une chronique "santé et bien-être". Tous les détails concernant les différentes séquences se trouvent sur notre site web : www.antipode.be

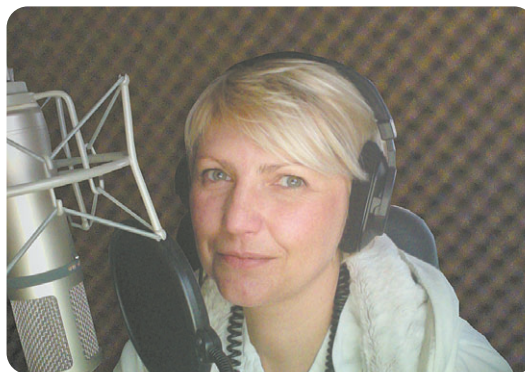
E.M. : Justement, vous êtes attachés à ce rendez-vous "santé" ?

P.D. : Oui, être en bonne santé est primordial et si nous pouvons y contribuer, c'est encore mieux. C'est la raison pour laquelle nous diffusons cette séquence à des heures de grande écoute, du lundi au vendredi à 8h25 et à 17h25.

E.M. : Comment se passe la réalisation d'une telle séquence ?

P.D. : Nous sommes trois à y travailler. Tout d'abord, nous choisissons les sujets en fonction des saisons ; c'est très important. En hiver, nous traitons des thèmes tels que la grippe, les vitamines, les vacances au ski ; alors qu'en été, nous donnons des conseils afin d'éviter l'insolation ou les piqûres de moustiques. Dès que les choix sont établis, Axelle Dewêche qui est aussi notre assistante de direction récolte et vérifie toutes les informations avant de rédiger la chronique d'une durée d'environ 2 minutes. Ensuite, c'est Clémentine "qui s'y colle".

Une fois la séquence enregistrée, je m'occupe du montage et de la mise en ondes.



E.M. : Depuis la rentrée, c'est Clémentine qui présente la séquence, pourquoi ce choix ?

P.D. : Pour de nombreuses raisons, sa connaissance des sujets, une voix fraîche et agréable à écouter. Clémentine a une expérience de plus de 20 ans dans le domaine de la radio.

Lorsqu'elle parle de conseils "santé et bien-être", elle ne lit pas un texte mais elle explique ce qu'il faut faire pour être en bonne santé. Clémentine présente aussi la séquence environnement et est à l'antenne en semaine de midi à 14h et le samedi de 8h à midi. C'est aussi une maman dans la vie !

E.M. : Vous misez beaucoup sur le bien-être, cela ne concerne pas que la séquence ?

P.D. : Effectivement, pour nous le bien-être passe par l'ensemble de nos programmes. La musique, le ton toujours positif de nos animateurs et animatrices, les concours à travers lesquels nous offrons des places de cinéma, de spectacles, des entrées pour des parcs d'attractions, de quoi offrir aux familles du

Brabant wallon un bon moment de détente. C'est important de se lever du bon pied pour partir travailler et rentrer à la maison dans la bonne humeur après une journée parfois stressante. En plus d'informer, notre rôle est aussi d'offrir de la distraction à nos auditeurs. Le soir par exemple, dès 19h nous proposons un programme très zen avec une programmation lounge. L'émission V.I.P est devenu un incontournable des repas en famille ou entre amis, un tête-à-tête en amoureux ou encore une soirée au coin du feu.

La MCBW, partenaire bien-être d'Antipode

Depuis près de 2 ans, la MCBW a établi un partenariat avec Antipode pour la séquence "santé et bien-être". Comment arrêter de fumer, soigner sa peau, vaincre le stress, mieux dormir... ?

De semaine en semaine, une série de conseils utiles et faciles à appliquer au quotidien. Rendez-vous du lundi au vendredi à 8h25 et 17h25.



Le réseau radio en Brabant wallon

- 94.1 Wavre / Ottignies / LLN
- 94.2 Nivelles
- 94.9 Waterloo / Braine l'Alleud
- 103.3 Perwez / Incourt
- 106.3 Tubize
- 106.4 Beauvechain
- 107.2 Jodoigne
- 107.3 Rixensart / Genval

www.antipode.be

QUALIAS
Randonné - Orthopédie - Optique - Auditif
Formules Médecin directeurs

Votre confort sur mesure

Retrouvez en exclusivité dans les magasins Qualias le Fauteuil Meridio

- > Fauteuil électrique (1 moteur) avec position releveur et relax
- > Mouvement du repose-jambes, du dossier et de l'aide au lever avec arrêt à tous les niveaux
- > Fauteuil adaptable à votre morphologie pour un confort optimal
- > Fauteuil sur mesure en tissu ou vinyle

999€ 799€ version tissu

1199€ 999€ version vinyle

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 31 décembre 2012. Les prix s'entendent TVA incluse.

Mutualité

Intervention pour les maladies graves et coûteuses

Depuis 2011, tous les membres affiliés à la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation peuvent bénéficier d'une intervention financière pour "maladies graves et coûteuses".

Outre les hospitalisations qui peuvent toucher jusqu'à 13 % de la population, environ quatre ménages belges sur dix sont, d'une manière ou d'une autre, confrontés à des problèmes de santé de longue durée aux conséquences lourdes. Un ménage sur huit doit faire face à des problèmes financiers du fait de dépenses de santé. Ces maladies nécessitent un traitement long et coûteux : médicaments, déplacements, aides médicales diverses, voire aménagement du domicile. Elles touchent indistinctement tous les publics : jeunes ou plus âgés, hommes ou femmes. C'est la raison pour laquelle des solutions de protection financière doivent être imaginées sur un plan collectif, solidaire.

Consciente de cela, la Mutualité chrétienne octroie, dans le cadre de son assurance Hospi solidaire, une intervention forfaitaire de 150 EUR. à ses membres en situation de maladie grave. La maladie peut être de longue durée, voire de très longue durée, et elle doit se trouver dans une liste de 26 maladies, établie par la



Mutualité chrétienne. Afin de bénéficier de cette intervention, un formulaire de demande d'intervention, disponible auprès de la mutualité, doit être complété par le membre et son médecin traitant et remis à la mutualité.

Cette intervention est octroyée aux membres de la Mutualité chrétienne, en ordre de cotisation d'assurance complémentaire. La seule condition est l'existence d'une hospitalisation.

A côté de l'intervention de l'assurance complémentaire (Hospi soli-

daire), les assurances facultatives Hospi + et Hospi +100 ou 200 que vous propose la MC comprennent aussi une couverture pour les maladies graves et coûteuses. Vous bénéficiez alors d'un remboursement de 50% de vos frais en complément du forfait de 150 euros.

Cette intervention complémentaire est plafonnée annuellement à 250 euros au niveau de l'Hospi + et à 1.000 euros au niveau de l'Hospi +100 ou 200.

Renseignements : auprès de votre conseiller mutualiste ou du service social au 067/89 36 83

Environ quatre ménages belges sur dix sont confrontés à des problèmes de santé de longue durée

Seniors

L'Ânergie Trophy

Le 26 octobre dernier se déroulait au hall sportif de Grez-Doiceau l'Ânergie Trophy.

Cette journée, destinée aux membres de l'asbl énéoSport, l'association sportive dédiée aux aînés, partenaire de la Mutualité chrétienne, est l'aboutissement d'un cycle de campagnes de promotion du sport pour les seniors. Zumba, tai chi, tir à l'arc, badminton et de nombreuses autres activités sportives étaient prévues. Intéressé(e) ? Vous trouverez ci-dessous la liste des clubs sportifs présents sur la province. N'hésitez pas à contacter le secrétariat régional d'éneoSport pour tout renseignement (lieux, horaires, prix...) - 067/89 36 90 - eneospport.brabantwallon@mc.be

Activités régionales :

Braine-l'Alleud : aquagym, badminton, bowling, country, vélo cool, cyclotourisme, danses de salon, éveil corporel, grande randonnée, gymnastique, marche, marche nordique, indiana, natation, yoga, relaxation, swim-

golf, tai chi chuan, tennis, tennis de table, tir à l'arc, Viactive, promenade. **Braine-le-Château** : country, gymnastique, tennis de table. **Court-St-Etienne** : gymnastique. **Genappe** : gymnastique, marche, marche nordique. **Jodoigne** : gymnastique, marche, net volley. **La Hulpe** : marche, gymnastique. **Lasne** : Viactive, pétanque, marche. **Nivelles** : aquagym, danses de salon, gymnastique, marche, marche nordique, tennis de table, tai chi chuan, Viactive. **Ottignies - LLN** : aquagym, gymnastique, tai chi chuan, marche nordique, pétanque. **Rebecq** : aquagym. **Rixensart** : aquagym, danses folkloriques, gymnastique, marche, marche nordique, yoga, stretching, tennis de table. **Tubize** : bowling, danses folklo-

riques, gymnastique, marche, pétanque, pétanque, yoga, viactive, tennis de table. **Villers-la-Ville** : gymnastique. **Walhain** : aquagym, marche, gymnastique. **Wavre** : aquagym, badminton, cyclo, gymnastique douce, marche nordique, net-volley, promenade, balade, gymnastique, stretching, tai chi chuan, tennis de table, pétanque, marche, yoga, zumba. **Waterloo** : gymnastique, marche, marche nordique.



SANTÉ

Un diabétique sur deux s'ignore...

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

La Mutualité chrétienne du Brabant wallon organise des matinées 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 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 dépliant, 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 !

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 tiges, de lancettes et d'une pochette de transport, en échange de votre ancien appareil (offre du 15 au 30 novembre 2012, voir conditions en magasin).

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

JEUNES

La MC et la CSC aux 24h vélo

Comme chaque année, la MC était présente sur la place de l'Autre Soif lors des 24h vélo.

Infor Santé et Jeunesse & Santé y tenaient un stand d'information pour attirer l'attention des jeunes à la consommation responsable d'alcool.



De façon ludique, les étudiants pouvaient se concocter, grâce au vélo presse-fruit, un délicieux jus de fruit frais : pommes, raisins, poires, kiwis. Comme chaque fois, le succès était au rendez-vous !

De leur côté, les Jeunes-CSC Brabant wallon et la CSC Services publics ont réalisé une action remarquée : une douzaine de militants se sont retrouvés pour faire signer la pétition contre la privatisation de l'eau, pour que l'or bleu soit reconnu comme un droit humain et non pas comme une marchandise ! Au total, 550 signatures ont été récoltées auprès d'un public jeune très ouvert à la discussion et quasi unanimement en faveur de la cause. Les bouteilles "L'eau est à nous", réalisées et produites par la CSC, et les jolis porte-clés de la campagne CSC Services publics ont connu également un grand succès

Cet événement était aussi, pour la CSC, le moment idéal pour informer les étudiants à "ENTER", l'affiliation gratuite de la CSC pour les 15-25 ans et les sensibiliser à l'importance de connaître leurs droits et devoirs. Enfin, un concours était proposé avec comme premier prix : la possibilité de devenir militant Jeunes-CSC lors du Dour Festival. Pour rappel, les militants, en échange de 3h de travail par jour, peuvent bénéficier d'un pass 4 jours pour ce festival hennuyer dont la prochaine édition se tiendra au mois de juillet 2013.

À l'heure actuelle, on a récolté dans l'Europe des 27 environ 100.000 signatures alors que l'initiative européenne en nécessite 1 million ! N'oubliez pas de faire tourner autour de vous et sur les réseaux sociaux le lien vers la pétition : www.right2water.eu

Internet

La MC, où je veux, quand je veux

Surfez dans la partie "Mon dossier" sur www.mc.be et vous avez la MC à domicile. Vous y trouverez des infos sur vos données personnelles, un état des lieux de vos différentes cotisations, un historique du remboursement de vos soins de santé et de vos

indemnités, le détail du remboursement si vous avez été hospitalisé.

Et en plus...

Vous pouvez y télécharger des documents divers : demandes d'intervention, formulaires, publications

ou y commander des documents (chéquiers, vignettes...). Avec la rubrique "Mon dossier", plus besoin de vous déplacer. Vous gérez cela de chez vous, quand vous le voulez !

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