

INFO PRATIQUE

Horaire pendant les vacances de fin d'année

///

Toutes nos permanences seront fermées
 > Les 24 (après-midi), 25 et 26 décembre
 > Les 31 décembre, 1^{er} et 2 janvier

Seules les permanences ci-dessous seront ouvertes :

>> Permanence de mutualité

La matinée du 24 et du 28 décembre et le 27 décembre toute la journée
 Le 3 janvier toute la journée et la matinée du 4 janvier

Charleroi	Boulevard Tirou 161	071/20.26.26
Châtelet	Rue du Rempart 27	071/54.83.60
Chimay	Grand'Rue 38	060/21.26.03
Courcelles	Rue Monnoyer 35	071/46.33.59
La Louvière	Rue du Marché 2	064/23.64.11
Lobbès	Rue de la Station 17	071/54.83.70
Soignies	Rue de Mons 16	067/34.19.40

>> Permanence du service social

Les 24, 27 et 28 décembre en matinée
 Les 3 et 4 janvier en matinée

Charleroi	Boulevard Tirou 161	071/20.26.13
La Louvière	Rue du Marché 2	064/23.64.17
Lobbès	Rue de la Station 17	071/54.83.73

Le courrier déposé dans toutes nos permanences ainsi que dans nos boîtes aux lettres sera relevé et traité régulièrement. Vous pouvez également nous contacter au 0800/10987

>> Vous disposez d'un accès internet ?

Surfez sur www.mc.be et cliquez sur "Mon dossier" pour consulter votre dossier personnel, vos paiements et vos remboursements quand cela vous arrange.

Info Mutualité

Vous tombez malade ? Dites-le vite à votre mutualité !

L'incapacité de travail, c'est une grippe, un tour de reins, une jambe cassée... Bref, pour raison médicale, vous êtes incapable d'aller travailler ou de remplir vos obligations en matière de chômage. Sous certaines conditions, votre mutualité vous versera un revenu de remplacement, appelé aussi indemnité de maladie.

En cas de maladie, vous devez d'une part prévenir votre employeur (ou l'ONEM). D'autre part en informer votre mutualité en lui remettant votre certificat médical très rapidement : **vous avez 48 heures !**

Cette attestation d'incapacité de travail, aussi appelée "formulaire confidentiel", est un document officiel très important qui nous permet de calculer à partir de quel moment vous serez indemnisé. Il doit être remis par la poste, le cachet postal faisant foi. Vous pouvez aussi le déposer directement contre accusé de réception au siège central de la Mutualité, 40 rue du Douaire à 6150 Anderlues. Il ne faut surtout pas le déposer dans notre réseau de boîtes aux lettres, ni nous fournir une photocopie. Seul le certificat original, dont toutes les rubriques doivent être complétées, est considéré valable.

Feuille de renseignements

Dès réception de votre certificat médical, la mutualité vous envoie une feuille de renseignements. Vous devez la compléter et la transmettre à la mutualité. Votre employeur ou votre organisme de paiement du chômage est aussi contacté par la mutualité afin de lui demander les données salariales nécessaires pour pouvoir déterminer le montant de vos indemnités en cas d'incapacité de



Bon à savoir

Dates de paiements des indemnités de décembre

Pour les personnes en incapacité primaire (moins d'une année d'incapacité de travail), les indemnités de la première quinzaine seront versées le 17 décembre et la deuxième quinzaine le 31 décembre.

Pour les personnes en invalidité et les indépendants, les indemnités du mois de décembre seront versées le 19 décembre.

travail. Cette feuille de renseignements sert à calculer le montant de vos indemnités. Renvoyez-la rapidement !

Dès réception de votre certificat, le médecin-conseil peut vous convoquer à tout moment pour un examen médical. Munissez-

vous alors de tous les documents médicaux en rapport avec votre incapacité de travail dont vous disposez. Une absence non-justifiée entraîne une suspension du paiement de vos indemnités.

Pendant la première année d'incapacité de travail, le patient est amené à rencontrer son médecin-conseil à plusieurs reprises. Ensemble, ils éclaircissent la situation médicale, resituée dans un contexte global de travail. A l'issue de chaque consultation, le médecin-conseil décide de poursuivre (ou non) la reconnaissance de l'incapacité de travail.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à prendre contact avec votre conseiller mutualiste habituel.

Vous pouvez vous procurer une attestation d'incapacité de travail ("formulaire confidentiel") sur www.mc.be, auprès de votre conseiller mutualiste ou en appelant le 0800 10 9 8 7 (appel gratuit).

Guide pratique, ou comment tout savoir sur l'incapacité de travail

Que se passe-t-il si je transmets mon certificat trop tard ?
 Comment s'organise la reprise de mes activités ?
 Ai-je droit à des indemnités en tant qu'indépendant ?
 Mon incapacité est la conséquence d'un accident ou d'une maladie professionnelle...

Vous trouverez toutes les réponses à ces questions dans le guide pratique "L'incapacité de travail", disponible gratuitement dans votre point de contact ou via www.mc.be



Animation

Stages de Noël et Nouvel an

Le département Petite Enfance de Aide & Soins à Domicile "Châtelimômes" organise des animations pour enfants âgés de 3 à 12 ans à Charleroi et à Gilly.

Des activités sont organisées du **mercredi 26 au vendredi 28 décembre et du mercredi 2 au vendredi 4 janvier**, de 9h à 16h. L'accueil des enfants est possible à partir de 7h30 le matin et jusque 19h le soir. **Au programme** : activités édu-

catives, décoratives, imaginatives, ludiques, créatives, culinaires et d'éveil. **Prix** : 30 EUR par stage.
Adresse à Gilly : Rue Pirota, 56 (école) à Gilly Sart Allet.
Adresse de Charleroi : Rue Charles Dupret, 17 (à deux pas de la

place de la ville basse). Le nombre d'enfants est limité à 25 inscriptions maximum.

Inscription préalable indispensable avant le 14 décembre au 071/38.55.62.



FORMATION

Deviens animateur avec Jeunesse & Santé !

///

Tu as 16 ans ou plus ? Ouvre la porte de l'animation pour découvrir le monde des plaines et des séjours et vivre de belles aventures entre futurs animateurs !

La formation d'animateurs J&S est organisée sur deux années et comprend une session théorique et un stage pratique par année. Elle est reconnue par la Communauté française

Tu as le choix entre deux sessions de formation théorique résidentielle :
 Carnaval du samedi 9 au samedi 16 février
 Pâques du samedi 30 mars au samedi 6 avril

Lieu de formation : Gouvry (transport organisé en car)

Prix : 230 EUR Prix MC : 180 EUR (avantage pour les membres de la Mutualité chrétienne)

Une séance d'information sera prévue à Anderlues les 2 et 3 février. Le prix demandé ne doit pas être une entrave à ta participation, nous restons disponibles pour trouver un arrangement.

Demande d'inscription à J&S Hainaut oriental : : 071/548.402 ou via js.anderlues@mc.be



Santé, vous avez dit santé ?

Episode 2 : l'enquête sur les déterminants individuels

Dans l'épisode précédent, nous avons découvert que pour Nicolas, 9 ans, la santé c'est son chien, du dentifrice, le foot, l'école, les bonbons; pour Aïcha, mère au foyer, 42 ans : la sécurité, l'argent, la famille, le repas, le sommeil...

Après avoir constaté que chacun d'entre nous a sa propre conception de la santé, nous allons classer ces différents facteurs qui influencent notre santé. Cet exercice de classement des **déterminants de la santé** nous permettra de voir comment et sur quels éléments nous pouvons agir pour améliorer notre bien-être et celui de ceux qui nous entourent.

Six grands thèmes et six grands tiroirs ! Mais vous constaterez vite que ces tiroirs ne sont pas étanches et interagissent constamment entre eux !

Les facteurs biologiques

Age, sexe, patrimoine génétique
Dans ce tiroir, pas de changements possibles ! A part dans un film de science-fiction, on ne peut changer ni d'âge, ni de gènes et sauf exception, ni de sexe ! Mais ne baissons pas trop vite les bras, nous avons quand même des possibilités d'action.

Nos gènes, hérités de nos parents et nos grands-parents, influencent no-

tre santé. Ils peuvent, entre autres, être la cause d'une prédisposition à une maladie. Il est donc possible de la prévenir ou retarder son apparition en évitant les facteurs de risque qui y seraient liés.

Il y a des différences sur le plan de la santé entre les **hommes et les femmes**. Différences en partie biologiques et en partie liées aux comportements et au statut dans la so-

ciété. En général et au risque de paraître caricatural, on peut dire que :
- les hommes ont des comportements plus risqués (pensons par exemple simplement à l'attitude au volant ou aux sports pratiqués);
- les femmes sont plus exposées aux dépressions, aux maladies chroniques et aux violences familiales.

Nos moyens d'action : identifier les problèmes de santé les plus cou-

rants chez les hommes et les femmes et adopter les mesures de prévention possibles. Par exemple, les examens de dépistage (mammotest...), comportements moins risqués (conduite automobile, accidents sportifs...).

Pour l'âge, aucune action possible ! Quoique, vivre au maximum chaque période de sa vie en essayant d'en voir les avantages plutôt que les inconvénients ?

Style de vie

Alimentation, activité physique, comportements à risque, dépendances, maladies transmissibles

Parmi tous les déterminants de la santé, nos habitudes de vie sont les éléments sur lesquels nous avons le plus de prise.

Adopter une alimentation saine et variée, pratiquer un minimum d'exercice physique, arrêter de fumer, limiter l'alcool, éviter les comportements à risque (conduite automobile dangereuse, relations sexuelles non



protégées...), vous connaissez les recommandations habituelles !

Nous insisterons juste sur l'activité physique, c'est vraiment un des meilleurs moyens (parmi d'autres que nous aborderons dans d'autres éditions) de rester en bonne santé très longtemps. Alors, on s'y met ?!

Contact et autres infos :
Infor Santé -
dominique.serbrun@mc.be
ou 071/54.83.18.

Mouvement

La revue 2012 du Théâtre des Galeries

Le Théâtre des Galeries vous propose, le temps d'un spectacle, une vision tout à fait surprenante de notre mère patrie... Un spectacle haut en couleurs en regard des aventures politiques de notre chère Belgique ! La troupe des Galeries ne mâche pas ses mots pour décortiquer l'actualité de notre plat pays ! La recette pour une Revue savoureuse ? Une grosse portion d'ironie, une bonne part d'imitation, une généreuse dose d'humour. Mélangez le tout avec chansons et chorégraphies, sans oublier un soupçon de

glamour et un zeste de paillettes. Vous avez là tous les ingrédients réunis pour un menu de fête, certes pas toujours facile à digérer pour nos politiques, mais concocté tout spécialement pour régaler le public. Et si nous prenons tous un certain plaisir à "singer" nos politiques, il est important de garder à l'esprit à quel point nous sommes chanceux de vivre dans un pays où la liberté d'expression permet de tels débordements d'humour.

Le dimanche 20 janvier à 15h, la cellule culture d'énéo Centre vous



propose un déplacement en car à ce spectacle. **PAF : 32 EUR** (place, car et pourboire du chauffeur) à verser au compte BE87 7995 5025 1494. Temps libre 1h après le spectacle. 100 places réservées au parterre. Car 1 : Grand-Reng, Estinnes, Binche, Leval, Carnières, Chapelle Car 2 : Soignies, Le Roeulx, La Louvière, Manage, Seneffe.

Inscription auprès du responsable de votre groupement, au 071/54.84.05 ou 071/54.84.07.

The Golden Sixties : j'avais 20 ans en 60

Le décor futuriste de la gare de Liège accueille une nouvelle exposition exceptionnelle, s'inscrivant dans la lignée de l'expo mythique "J'avais 20 ans en 45". Les Golden Sixties ont constitué un tournant important du 20^{ème} siècle et ont révolutionné notre monde. Un souffle révolutionnaire passe sur l'écono-

mie, la culture et la politique. Rappelez-vous, le premier homme sur la lune, Mao et son Livre Rouge, Mary Quant et sa mini-jupe, le rêve de Martin Luther King, la révolution de Che Guevara, Mai 68, les exploits d'Eddy Merckx, l'assassinat de John Kennedy...

Date : le jeudi 14 février. PAF :

13 EUR comprenant l'entrée à l'exposition et le trajet en train à partir de la gare de La Louvière Centre (heure de départ encore à déterminer).

Infos et inscriptions au 071/54.84.05 ou 071/54.84.07, ou via eneo.centre@mc.be

Nouvel atelier de lecture et de réflexion

Vous lisez peu ou énormément ?
Un livre, un article ou parfois même une seule phrase éveille votre attention... C'est l'occasion de venir partager un moment convivial, autour de vos réflexions. En y ajoutant une dose de bonne humeur, nous mêlerons notre esprit critique et le plaisir de continuer à apprendre ensemble. Voilà la philosophie du nouvel atelier que vous

propose énéo de la région du Centre. Module de 6 séances de 2h, le jeudi de 14h à 16h. La première séance est gratuite et aura lieu le **jeudi 10 janvier** au Local cyber du 3^{ème} étage, rue du Marché 2 à La Louvière. **PAF : 25 EUR** (+ la cotisation énéo 7 EUR).

Toutes les dates : 10 janvier, 24 janvier, 7 février, 21 février, 7 mars, 21 mars

Pour tout renseignement et inscription Secrétariat énéo à La Louvière, rue du Marché 2, tél 064/23 64 14 Annette Angowski : 0472/26 34 84, annette.angowski@gmail.com Animatrice : Délia Poletto : 0475/65 92 18, 02/395 43 15, delia.poletto@gmail.com

FAITES DES ÉCONOMIES CHEZ QUALIAS OPTIQUE!

A L'ACHAT D'UNE PAIRE DE VERRS PROGRESSIFS* UN VERRE ACHETÉ = UN VERRE GRATUIT

Qualias Optique Charleroi 8142 Tintin 105 Tél. 071 304 000

Qualias Optique La Louvière Rue S. Guyon 39 Tél. 064 222 190

Qualias Optique Soignies Rue de Morin 16 Tél. 067 645 826

*Voir conditions et modalités en magasin. Offre valable jusqu'au 31 décembre 2012.

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