

FORMATION

Visa pour l'emploi

L'ASBL Mode d'Emploi organise, à partir du 21 janvier, une formation de réorientation professionnelle de 6 mois, gratuite et ouverte à toutes les femmes.

Cette formation va les accompagner 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).

Deux séances d'information sont prévues :

> Le 10 janvier à 10h au 3, Pré des querelles, 1300 Wavre (local CSC)

> Le 17 janvier à 10h au 3, Pré des querelles, 1300 Wavre (local CSC)

Inscription possible en dehors des séances d'information.

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

FERMETURES DE NOËL

>> Mutualité

En raison des fêtes de Noël, l'ensemble de nos secrétariats seront fermés du 24 au 29 décembre ainsi que les 31 décembre (après-midi), 1^{er} et 2 janvier. Le Mutubus sera fermé du 24 décembre au 2 janvier inclus. Les services du siège régional (54 bd des Archers à Nivelles) seront fermés les 24 (après-midi), 25, 26 ainsi que les 31 décembre (après-midi), 1^{er} et 2 janvier.

>> Service social

Toutes les permanences sociales seront fermées entre le 24 décembre et le 4 janvier inclus. Les permanences au siège régional (54 bd des Archers à Nivelles) restent cependant ouvertes et accessibles par téléphone (067/89.36.83), sauf les 24 (après-midi), 25, 26 décembre ainsi que les 31 décembre (après-midi), 1^{er} et 2 janvier.

>> Qualias

Les magasins Qualias de Nivelles, Court-St-Etienne et Jodoigne seront fermés les 24 (après-midi), 25, 26 décembre ainsi que les 31 décembre (après-midi), les 1^{er} et 2 janvier. Fermé pour inventaire à Nivelles le 7 janvier ainsi qu'à Court-St-Etienne et Jodoigne le 8 janvier.

>> Service Pensions

Le service Pensions sera fermé du vendredi 21 décembre au mercredi 2 janvier. Durant cette période les permanences "pensions" de Nivelles (les mardis après-midi et les jeudis matin) sont donc supprimées.

Gros plan sur

Au soleil ou à la neige en hiver ?

Grâce à votre assurance complémentaire, si vous êtes malade ou victime d'un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas, l'assistance voyage de la MC. Cette assistance mondiale vous assure l'encadrement nécessaire et couvre vos frais d'aide médicale urgente.

Quels documents emporter avec vous ?

Emportez toujours votre World Assistance Card (WAC) comme aide-mémoire si vous devez contacter la Centrale d'alarme Mutas depuis votre lieu de villégiature pour un problème de santé ou de rapatriement. Le numéro d'appel unique à former, 24h sur 24h et 7 jours sur 7, est le +32 2/272.09.00.

Dans certains pays, vous pouvez être remboursé sur place de vos frais médicaux ambulatoires. Emportez alors les documents suivants :

- > Pour tous les pays de l'Union européenne (1), la Suisse, la Norvège, l'Islande, le Liechtenstein, la Macédoine et l'Australie : la CEAM (carte européenne d'assurance maladie) et ce, même s'il s'agit d'un voyage scolaire ou de groupe. Au verso de cette carte, vous retrouverez le numéro de téléphone de Mutas.
- > Pour les pays ayant signé une convention avec la Belgique (Algérie, Croatie, Tunisie, Turquie, Bosnie-Herzégovine, Macédoine, Monténégro, Kosovo et Serbie) : un autre formulaire spécifique à chaque pays.



© Philippe Turpin / BELPRESS

Tous ces documents de voyage doivent être réclamés, avant votre départ, auprès de votre conseiller mutualiste, au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou sur le site www.mc.be.



Votre World Assistance Card

intervention complétée (2). Pour les médicaments délivrés en France, conservez les emballages.

> En cas d'admission dans un hôpital, présentez toujours le document officiel au prestataire de soins (CEAM...) et contactez toujours, dans les 48 heures, la centrale d'alarme.

> En cas de demande de rapatriement en Belgique, contactez toujours la centrale d'alarme. Le rapatriement sera organisé si l'équipe médicale de Mutas l'estime nécessaire.

bagages, le dépannage de la voiture...

Une intervention dans les frais médicaux ambulatoires, d'hospitalisation et de rapatriement est valable pour les sinistres de 200 euros ou plus peu importe le pays où vous séjournez. Ils sont pris en charge par la MC, déduction faite, par dossier, d'une franchise de maximum 60 euros (25 euros pour les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée ou du statut OMNIO).

Pour certains pays (3), si le montant total des soins médicaux est inférieur à 200 euros, vous pourriez bénéficier d'une intervention de l'assurance soins de santé obligatoire.

- (1) Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Roumanie, Royaume-Uni, Slovaquie, Slovénie, Suède.
- (2) Pour la Tunisie, pour les dossiers de moins de 200 euros, aucun remboursement ne pourra être effectué en Belgique.
- (3) Pays de l'UE, Suisse, Norvège, Islande, Liechtenstein, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Kosovo, Macédoine, Monténégro, Serbie, Croatie, Turquie et Maroc.

Quelles conditions d'interventions ?

L'assistance voyage de la MC s'applique uniquement aux séjours récréatifs à l'étranger, pour une durée de maximum trois mois à partir du premier jour des soins.

L'aide médicale urgente est exclusivement réservée aux dommages physiques urgents. Elle ne couvre pas la perte ou le vol de



La carte CEAM

Que faire en cas de maladie ou d'accident lors de votre séjour ?

> Les frais médicaux ambulatoires (consultation, médicaments...) sont à payer sur place. Ramenez en Belgique les factures originales, les preuves de paiement, les prescriptions médicales et présentez-les à votre conseiller mutualiste avec la demande d'in-

Pour plus d'infos sur l'assistance voyage de la MC ou d'éventuelles situations particulières (incapacité de travail, pensionné étranger habitant en Belgique...), consultez le dépliant disponible gratuitement auprès de votre conseiller mutualiste ou au 0800 10 9 8 7.






Passez une excellente nuit grâce à TEMPUR

Ces oreillers ergonomiques sont conçus pour apporter un soutien optimal à votre nuque et à vos épaules. Ils vous offrent une position idéale pour un sommeil réparateur. Profitez de nos offres exceptionnelles :

2^{ÈME}
OREILLER
À MOITIÉ
PRIX



20%
de réduction

A l'achat de 2 oreillers TEMPUR. Réduction sur l'oreiller le moins cher.

A l'achat d'un oreiller TEMPUR au choix.



Demandez conseil en magasin pour choisir l'oreiller qui vous convient le mieux.

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

*Promotion valable du 1^{er} au 31 janvier 2013. Les prix s'entendent TVA incluse.

www.qualias.be

Santé

Les journées diabète

5 Centres Mutualistes de Santé du BW (les CMS de Nivelles, Tubize, Louvain-la-Neuve, Wavre et Jodoigne) ont collaboré à la Journée mondiale du Diabète en proposant des initiatives dans leurs locaux. Plus de 270 visiteurs s'y sont rendus.

Parmi ceux-ci, Madame R. qui a accepté de répondre à quelques-unes de nos questions.

En Marche : Comment avez-vous été informée de cette matinée de sensibilisation au diabète ?

Mme R. : Je suis affiliée chez vous, j'ai donc vu l'article dans En Marche mais ma maman lit les journaux locaux et avait découpé l'annonce.

EM : Quelles sont les raisons qui vous ont motivée à venir ?

Mme R. : Ma maman a 63 ans et est diabétique. Elle est à la recherche de brochures, publications... Etant ici, je me suis dit "Et si je passais le test ?" Autant savoir !

EM : Parmi les activités proposées, quelles sont celles qui vous ont intéressée ?

Mme R. : j'ai découvert des recettes attractives et faciles, une bonne documentation sur le soin du pied pour le patient diabétique.

Le diabète frappe un belge sur 10 ! 500.000 belges souffrent du diabète. Un chiffre qui pourrait doubler d'ici 2030.

EM : ...et le test ?

Mme R. : oui, bien sûr, c'est l'essentiel. Mais aussi la consultation de la diététicienne, ce n'est pas facile, en temps normal, de faire cette démarche.

EM : Nous organiserons encore ces journées en 2013, vous avez des suggestions à nous faire ?

Mme R. : C'est très bien mais l'attente est longue vu qu'il y a



Bon à savoir

Vous trouverez sur le site internet une foule d'informations sur le diabète (maladie, traitements, passeport du diabète, interventions, publications...) Il suffit de surfer sur www.mc.be et de choisir l'onglet "Maladies et traitement".

beaucoup de monde. Beaucoup pour l'accueil (le café, les dégustations, les explications...). C'est impeccable ! A propos, j'ai vu que vous aviez une équipe de volontaires, cela m'intéresse d'en faire partie.

La promotion de la santé, une des missions de la MC

Face à ce problème de santé publique qu'est le diabète, la Mutualité chrétienne entend poursuivre ses campagnes de sensibilisation. C'est un réseau de partenaires qui a été à la base de ces séances de dépistages et de sensibilisation puisqu'ils ont collaboré :

- > La Mutualité chrétienne et son service Infor Santé
- > L'ADB - Association Belge du Diabète (www.diabete-abd.be)
- > L'ASD - Aide et Soins à Domicile du Brabant-Wallon (www.fasd.be)
- > Altéo - Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées (www.alteoasbl.be)
- > Qualias - Vente et location de matériel paramédical (www.qualias.be).

La Mutualité chrétienne, mouvement social dont une des missions est la prévention et ses partenaires se félicitent de la réussite de cette opération et poursuivent ses réflexions et actions visant à promouvoir la santé.

SOLIDARITÉ

Le patient à la croisée des chemins



A l'occasion du premier anniversaire du service bénévole à domicile "Le Lion Solidaire", la Mutualité chrétienne du BW organise un séminaire sur le thème "le patient à la croisée des chemins".



Au programme :

- 9h Accueil et introduction.
- 9h30 **Le parcours du patient, projet de soin et projet de vie**, par le Docteur Michel Marion, médecin et palliatologue, Cliniques du Sud Luxembourg.
- 10h15 **Famille quand tu nous tiens : entre culpabilité et responsabilité, la constellation familiale de la personne âgée** par Blanche Leider, Chercheuse FNRS, UCL
- 11h Questions/Réponses
- 11h30 Pause
- 11h45 Deux expériences réussies de service d'entraide organisée
 - > "Le Réseau Santé du Vieux St-Anne" à Auderghem, par Pierre Olbrechts, président de l'asbl
 - > "Le Lion Solidaire" par Lucie Lacasse, coordinatrice et Pierre Tonglet, responsable du Centre Mutualiste de Santé (CMS) de Braine-l'Alleud
- 12h15 Parole de volontaires engagés et parole de bénéficiaires accompagnés
- 12h45 Conclusions et perspectives
- 13h Lunch

Date : le mercredi 16 janvier, de 9h à 14h.

Lieu : Centre Culturel de Braine-l'Alleud, 4, rue Jules Hans. Entrée gratuite.

Renseignements et inscriptions : Agnès Leclercq, 0475/46.39.99, agnes.leclercq@mc.be ou le Lion Solidaire, 02/385 47 56, lelionsolidaire@mc.be.

VACANCES +50

Massif Central : Raquettes et forme



Vous aimez marcher et connaissez le plaisir des balades en raquettes ? Conduire un attelage de chiens de traîneaux vous fait rêver ? Ce séjour est pour vous. Initiés ou non à ces drôles de raquettes, vous voici partis pour de superbes promenades en compagnie de guides expérimentés au sein d'une nature préservée : le plateau du Mézenc. A tout ceci, s'ajoutent les stretchings, l'accès à la piscine, au hammam et à la salle de musculation, une excellente convivialité et de superbes soirées animées. Logement en pension complète, vin et eau à table inclus à la Résidence "Les Drailles du Mézenc" à Les Estables.

Date : du 2 au 9 février

Prix de base : 974 EUR.

Ristourne Mutualistes chrétiens : 75 EUR.

Acompte : 243 EUR.

Renseignements et inscriptions : vacances + 50, 067/89.36.90

VACANCES JEUNESSE & SANTÉ

Il reste quelques places à Orcières ...



Situé au cœur des Alpes, entre le Dauphiné et la Provence, le village d'Orcières est accroché au flanc de la vallée de la célèbre Route Napoléon, à 40 km de la ville de Gap.

Votre enfant aura l'occasion d'arpenter les pistes 4 heures par jour, accompagné de moniteurs de l'Ecole française de ski et il profitera également du savoir-faire des animateurs de Jeunesse & Santé tout au long du séjour.

Dates : du 9 au 16 février

Nombre de participants : 21

Nés en : 1999

Transport : en car, départ de Nivelles

Prix Membre MC : 469 EUR. (Prix : 719 EUR.)

Si vous désirez plus d'informations ou recevoir un bulletin d'inscription, vous pouvez nous contacter au 067/89 36 45.

Prévention

Zen attitude

Dans le cadre de ses missions de prévention, la Mutualité chrétienne propose des ateliers destinés à mieux gérer le stress quotidien.

Pour les fêtes, offrez donc un cadeau "Zen".

Envie d'une activité relaxante après votre dure journée de boulot? Infor

Santé, le service de promotion de la santé de la MC vous propose 3 disciplines antistress : le yoga, la sophrologie et Taiji Quan (Tai Chi Chuan).

Horaires des séances :

Tai Chi Chuan:

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

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

Yoga:

A Nivelles : Le jeudi de 17h45 à 19h

A Braine-l'Alleud : Le mardi de 17h15 à 18h30 et de 19h45 à 21h

Les ateliers bien-être sont organisés tout au long de l'année, excepté pendant les périodes de congés scolaires. Ils reprendront le mardi 8 et jeudi 10 janvier.



Renseignements et inscriptions :

Infor Santé, 067/89.36.87, pierre.squifflet@mc.be

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