

La Mutualité Saint-Michel vous souhaite une excellente santé pour 2013

(Re)découvrez ici tout ce que la MC Saint-Michel vous offre dans le cadre de son assurance complémentaire !

Vos nouveaux avantages en 2013*

Garde d'enfants malades

- > 10 jours gratuits par an et par enfant
- > Jusqu'à 12 ans compris
- > Du personnel qualifié

Contraception

- > 40 euros par an (pilule, patch, anneau vaginal...)
- > 120 euros pour 3 ans (stérilet ou implant contraceptif)
- > Sans limite d'âge

* Sous réserve de l'accord de l'OCM

Avec vous au fil des jours

Maternité, naissance et adoption

- > Une prime de 350 euros pour fêter la naissance ou l'adoption de votre enfant
- > Un bon d'une valeur de 10 euros pour un "Kit Jeunes Parents" acheté chez Proximité Santé
- > Une intervention de 150 euros en cas d'accouchement dans une maison de naissance ou à domicile
- > Jusqu'à 250 euros par cycle de fécondation in vitro
- > Le service "Bien naître" pour tout savoir sur les congés parentaux, le congé allaitement, l'écartement

Soins des petits : 100% remboursés !

La MC rembourse les tickets modérateurs (soit la partie à votre charge selon les tarifs légaux) pour les soins médicaux et paramédicaux des enfants de moins de 7 ans : consultations chez le pédiatre, le médecin généraliste, le kiné, l'ORL, l'ophtalmologue, soins infirmiers, presta-

tions techniques (radiographies, laboratoire, analyses...), frais de bandagisterie et d'orthopédie...

Classes vertes, de neige et de mer

La MC intervient jusqu'à 35 euros par an pour les classes vertes, de mer et de neige ou les stages sportifs (à partir de 3 jours).

Orthodontie

Intervention de 370 euros dans le coût des traitements orthodontiques en plus du remboursement de l'assurance obligatoire (hors traitement de "première intention").

Logopédie

Intervention de 10 euros par séance (jusqu'à 75 séances) renouvelable une fois et de 20 euros pour le bilan QL.

Lunettes, verres et lentilles

La MC intervient dans le renouvellement ou l'achat de lunettes, de verres ou de lentilles, à raison de 6 X 25 euros (une fois 25 euros avant 19 ans ; ensuite 25 euros tous les dix ans).



Homéopathie

La MC intervient à raison de 25% dans le coût des médicaments homéopathiques prescrits par un médecin (jusqu'à 125 euros par an).

Avantage Bien-être

- > Diététique, ostéopathie, chiropraxie, acupuncture et mésothérapie

Bien-être à domicile

Aide et soins à domicile



Les services d'aides familiales, d'aides ménagères, de gardes à domicile, de soins infirmiers, le service social et des bénévoles collaborent pour vous assurer aide et soins chez vous dans les moments difficiles.

Info : 02/647.03.66

ou www.fasd.be/bruxelles

Location et vente de matériel santé



Proximité Santé vous propose du matériel médical et paramédical pour tous les âges de la vie en location ou en vente à tarif préférentiel.

Info : 02/644.51.31

ou www.proximitesante.be

Conseils sur l'aménagement du domicile



En partenariat avec Solival, la MC vous conseille pour aménager vo-

tre domicile afin de préserver votre autonomie et la qualité de votre vie.

Info : 070/221.220
ou www.solival.be

Vitalité - Téléassistance

Une intervention mensuelle est prévue dans les frais d'abonnement d'un appareil de téléassistance PSD.

Info : 02/501.58.30 (entre 9h et 12h)
ou www.vitalite.be



Court séjour

La MC intervient dans la prise en charge temporaire des personnes malades, handicapées et/ou en situation de soins palliatifs à domicile.

Info : 02/501.58.30 (entre 9h et 12h).

Prime d'aide à domicile

Une allocation pour les patients fortement dépendants : 75 euros le premier semestre et 100 euros les suivants.

Info : 02/501.58.30 (entre 9h et 12h).

Hospitalisation : avant, pendant et après

Hospi Solidaire

Une assurance hospitalisation comprise d'office dans votre cotisation et dont bénéficient tous les adultes et les enfants du ménage.

Assurances hospitalisation facultatives

Des assurances hospitalisation complémentaires qui vous garantissent une prise en charge encore plus étendue, à de très bonnes conditions.

Intervention pour les maladies graves ou coûteuses

Assurance Hospi Solidaire

- Une intervention forfaitaire et unique de 150 euros peut être accordée
- > Si vous êtes hospitalisé(e) (hospitalisation classique ou de jour) en lien avec la maladie déclarée, que cette maladie soit pré-existante ou non ;
- > En faisant parvenir votre demande à la Mutualité chrétienne.

Assurances hospitalisation facultatives

Lorsqu'un forfait de 150 euros a été accordé par l'Hospi Solidaire, des interventions supplémentaires peuvent être obtenues sur présentation des pièces justificatives originales.

- > Hospi + : 50 % des dépenses admissibles (médicaments non remboursables, matériel de bandagisterie/orthopédie non remboursable, frais de transport, certains prestataires paramédicaux...) avec un plafond annuel de 250 euros.
- > Hospi + 100 et 200 : 50 % des dépenses admissibles avec un plafond annuel de 1.000 euros.

Pour connaître la liste des maladies concernées, appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7.

Hospi Assistance

Les conseillers d'Hospi Assistance répondent à vos questions concernant l'hospitalisation au 0800 10 9 8 7.

Transport médical

Des interventions pour le transport d'urgence, l'entrée et la sortie de l'hôpital, les transports pour traitements de dialyse, chimiothérapie...

Convalescence

Pour vous rétablir, 3 centres de convalescence à votre disposition.

Info : 02/501.58.30.

Après une hospitalisation, l'Hospi solidaire vous rembourse 50% du montant journalier d'un séjour de convalescence dans un centre de convalescence agréé (max. 19,10 euros par jour).

Intervention de 10 euros par séance (max. 50 euros par an), toutes disciplines confondues.

Vaccination

Intervention dans le coût des vaccins jusqu'à 25 euros par an, sans limite d'âge.

Sport

Intervention de 35 euros par an en cas de pratique régulière d'un sport dans un club sportif ou de stage sportif (de 3 jours minimum), sans limite d'âge.

Vacances et loisirs

Assurance et assistance à l'étranger

Une assurance santé gratuite pour les séjours à l'étranger, qui prend en charge les frais de soins de santé et le rapatriement si nécessaire. Un service d'assistance 24h sur 24.

Séjours, stages et plaines

Jeunesse & Santé organise des stages et des séjours en Belgique et à l'étranger pour les enfants à partir de 3 ans.

Jusqu'à 18 ans, la MC intervient jusqu'à 20 euros par an (50 euros pour les enfants et jeunes handicapés) pour la participation à des camps, plaines, séjours et activités de vacances.

Séjours pour tous

Des vacances en Belgique ou à l'étranger, pour les jeunes, les familles, les pensionnés, les personnes malades ou handicapées...



Aide, information et défense

Service social

Ecoute, information, conseil, aide administrative en cas de problème de santé notamment. Des permanences près de chez vous.
Info : 02/501.58.30 (entre 9h et 12h).

Service Bien Naître

Une assistante sociale spécialisée dans la législation qui concerne la grossesse et la maternité vous accompagne dans vos démarches et vous informe sur vos droits et obligations.
Info : 02/501.58.30 (entre 9h et 12h).

Service Pension

Information sur votre pension, calcul prévisionnel, constitution et suivi de votre dossier... Plusieurs permanences à Bruxelles.
Info : 02/501.58.07.

Service Défense des membres

En cas de litige avec un prestataire de soins, ce service vous informe, vous guide dans vos démarches, joue un rôle de médiateur...

Infor Santé

Le service de promotion de la santé mène des projets dans divers domaines pour favoriser



santé et bien-être : l'activité physique, l'alimentation, la gestion du stress, la santé dentaire... Il publie et diffuse des brochures et outils pédagogiques sur des thèmes de santé.
Info : 02/501.55.19 ou infor.sante.bxl@mc.be

Journal "En Marche"

Deux fois par mois, il vous propose des sujets d'actualité sur la

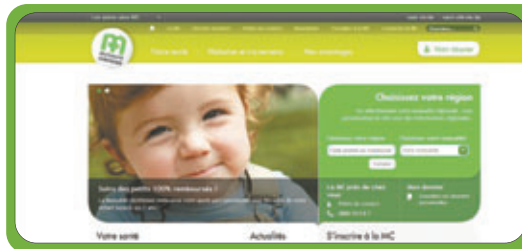
santé et la société, vous informe sur l'assurance maladie, les nouveautés de la mutualité... Retrouvez votre journal également sur **www.enmarche.be**

Lettre d'information

Toute l'info sur l'actualité de la MC et de l'assurance maladie dans notre lettre d'information électronique mensuelle, MC-News. Abonnez vous sur **www.mc.be**

Site internet

Le site **www.mc.be** a fait peau neuve ! Retrouvez-y une foule d'informations sur les avantages et services de la MC, les horaires des agences, les documents à télécharger... La rubrique "mon dossier" vous donne accès à votre dossier personnel en toute sécurité (remboursements, indemnités, données personnelles...)



La MC en mouvement

A chaque moment de la vie, des services et mouvements qui vous concernent : Jeunesse & Santé (J&S), Enéo (mouvement social des aînés), Altéo (mouvement social des personnes malades, valides et handicapées).



Les personnes à charge d'un titulaire en ordre de cotisation bénéficient gratuitement des avantages et services de l'assurance complémentaire.

Vos cotisations en 2013

Par mois : 8,90 euros
 Par trimestre : 26,70 euros
 Par an : 106,80 euros

Cette année encore, aucune cotisation en responsabilité financière ne vous sera réclamée. Lorsque le budget des soins de santé (assurance soins de santé) est en déficit, la loi impose aux mutualités de demander cette cotisation dite de responsabilité financière.

Simplifiez-vous la vie

En nous communiquant votre adresse e-mail, vous avez la possibilité de recevoir automatiquement le détail de vos remboursements par e-mail ! Pour un contact facile et rapide avec votre mutualité, n'hésitez pas à nous communiquer également un numéro de GSM ou de téléphone auquel vous êtes joignable en journée.

Adresse e-mail (EN CAPITALES) :

Numéro de gsm ou de téléphone :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Transmettez-nous ce talon :

- > par e-mail à **st.michel@mc.be**
- > en passant dans une agence proche de votre domicile ou de votre lieu de travail
- > en le déposant dans une boîte aux lettres verte de la mutualité
- > par la Poste à l'adresse suivante : MC Saint-Michel - Service Communication - 111-115 bd Anspach - 1000 Bruxelles

ÇA SE PASSE

Les Relais Givrés

/// Pour la septième année consécutive, la MC Saint-Michel participera aux "Relais Givrés", accompagnée cette année par 7 équipes formées de coureurs ayant suivi le programme "Je Cours Pour Ma Forme". La course aura lieu le **samedi 19 janvier** à Neder-over-Heembeek (départ à 13h).
 Chaque équipe comprend 5 coureurs (ou coureuses) dont au minimum une dame et un vétéran (plus de 40 ans). Chacun à son tour doit courir 8 kilomètres et terminer par courir un tour de 4 kilomètres en équipe.
 Rejoignez-nous à notre stand et venez soutenir nos équipes! Pour ceux qui le souhaitent, il est encore possible de s'inscrire pour participer à la course-relais.
Date : le samedi 19 janvier à 13h
Lieu : Centre Sportif de Neder-over-Heembeek, Petit chemin Vert à 1120 Bruxelles
Infos : http://www.relaisgivrés.be

CONFÉRENCE-DÉBAT

Le surendettement à Bruxelles

/// Le CPCP (Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation) et le CPAS de Berchem-Sainte-Agathe organisent une conférence-débat sur "Le surendettement à Bruxelles" avec quatre intervenants :
 > Anne Defossez, directrice du Centre d'appui aux Services de Médiation de dettes de la Région de Bruxelles-Capitale
 > Didier Cherpion, médiateur de dettes
 > Danielle Stavaux, juriste bénévole à Télé-Service
 > Alain Caufrier, coordinateur de l'Entr'Aide des Marolles
Date : le jeudi 24 janvier de 12h à 14h
Lieu : Mutualité Saint-Michel, 111 Bd Anspach à 1000 Bruxelles, salle Iris (étage B1)
 Participation gratuite
Inscriptions (obligatoires) auprès de Janique Lemaire - 02 238 01 52 ou lemaire@ccpp.be

GRAIN DE SANTÉ

Régalez-vous avec les restes !

/// Lorsqu'on prépare le repas, il n'est pas toujours facile d'estimer les quantités avec précision. Et bien souvent, on se retrouve avec de la nourriture à ne plus savoir qu'en faire... Surtout ne jetez rien, car avec un peu d'imagination, on peut faire des restes les éléments de base d'une recette délicieuse !



Voici quelques idées en vrac :

>> Les restes à base de fruits et de légumes

Les légumes crus ou cuits peuvent facilement se transformer en cakes, quiches ou tartes. Une fois mixés, les légumes feront également une excellente soupe. Les fruits frais, quant à eux, pourront être dégustés en salades de fruits, ou lorsqu'ils deviennent trop mûrs, en compote ou en milk-shake.

>> Les restes de pâtes ou de riz

Froids, les pâtes ou le riz se déclinent en salade avec tout ce qu'il reste dans le frigo (œufs durs, rosbif, fromage, olives...). Il est également possible d'opter pour un bon gratin de pâtes, rapide et apprécié de tous.

>> Le pain rassis

Sucré ou salé, le pain permet de réaliser une infinité de recettes. Côté sucré, les recettes de pain perdu ne manquent pas : aux fruits frais, aux noisettes ou tout simplement au sucre. Côté salé, le pain grillé peut se garnir d'un tas d'ingrédients, comme on le ferait pour une pizza : sauce tomate, mozzarella, jambon de pays, basilic...

// Infor Santé

Mutualité chrétienne Bruxelles
 Mutualité Saint-Michel
 111-115, Bd Anspach 1000 Bruxelles
 Editeur responsable : Ch. Kunsch
 Fax 02/501.58.38 - Tél. 02/501.51.99

Tél. 02 501 58 58

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via **www.mc.be/journal** ou auprès du 0800 10 9 8 7