

//Prenez de bonnes résolutions pour 2013 ! //



INFO MUTUALITÉ

Vos agences à Carnaval

///  
 Durant les vacances de Carnaval (du lundi 11 au vendredi 15 février), les agences suivantes resteront ouvertes selon leur horaire habituel :  
**ANDERLECHT** > Cours Saint-Guidon 7  
**BRUXELLES** > Bd Anspach 111-115  
**ETTERBEEK** > Av. de la Chasse 2  
**JETTE** > Chaussée de Jette 681  
**LAEKEN** > Bd Emile Bockstael 183  
**SCHAERBEEK** > Rue royale Sainte-Marie 200  
**UCCLE** > Rue du Doyenné 98  
**WOLUWE-ST-PIERRE** > Place Dumon 2  
 Les autres agences seront fermées toute la semaine.

Le numéro gratuit 0800 10 9 8 7 reste à votre disposition.  
 Retrouvez également une foule d'informations santé et les réponses à vos questions sur [www.mc.be](http://www.mc.be).

ÇA SE PASSE

Epilepsie : parlons-en !

///  
 Vous souffrez d'épilepsie ou vous êtes un proche de patient épileptique ? Pour vous soutenir, vous accompagner, vous informer, la Ligue francophone belge contre l'épilepsie vous propose deux rendez-vous :

- > **Un groupe de parole** pour les parents d'enfants qui souffrent d'épilepsie  
 Date : le **mardi 5 février** de 17h à 19h  
 Lieu : Salle Hilde Brand, service de neurologie, Cliniques Erasme, 808 route de Lennik à 1070 Anderlecht
- > **Une journée d'information** sur l'épilepsie  
 Date : le **samedi 9 février**  
 Lieu : 49 avenue Albert à 1190 Forest  
 Le Docteur Patrick Van Bogaert présidera la table ronde. La rencontre est plus spécialement destinée de 10h à 12h aux parents dont l'enfant souffre du syndrome de Dravet. Une permanence sera ouverte jusqu'à 14h pour accueillir toutes vos questions à propos de l'épilepsie.  
 Infos : 02/344.32.63 - [www.ligueepilepsie.be](http://www.ligueepilepsie.be)

ENÉO, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

Le scrabble duplicate



// Nouveau à Schaerbeek ! //

///  
 Le Scrabble Duplicate, contrairement au jeu en famille (aussi appelé Scrabble classique) élimine la part de hasard due au tirage : chacun reçoit les mêmes 7 lettres. Chaque joueur part ainsi sur la même base et est confronté au même problème. C'est la connaissance des mots et le placement judicieux sur la grille qui font la différence... et le gagnant. Les mots admis et la façon de compter les points restent les mêmes.  
 Matériel à apporter : un jeu de scrabble, un bic et du papier bouillon. Une seule règle pour s'inscrire : bonne humeur et convivialité  
 Dates : tous les vendredis de 14h à 17h à partir du 1<sup>er</sup> février  
 Lieu : 200 rue Royale Ste Marie à 1030 Schaerbeek (salle Collignon)  
 Infos et inscriptions : André Vanderbeck (joueur de Scrabble Duplicate depuis 20 ans) - 02/733.42.78 - GSM 0479/59.02.01  
 ou [andre.vanderbeck@gmail.com](mailto:andre.vanderbeck@gmail.com)

Sport

Je Cours Pour Ma Forme, c'est reparti !

Suite au succès toujours rencontré, la MC Saint-Michel vous invite à enfilez de nouveau vos baskets pour participer à la saison de printemps 2013 du programme "Je Cours Pour Ma Forme".

13 semaines pour se (re)mettre en forme

L'objectif est de parvenir à courir une distance prédéfinie (5, 10, 15 ou 20 km) en 13 semaines. Vous vous entraînez au rythme de 3 séances par semaine : l'une en groupe, encadrée par un coach, et les deux autres libres. Des fiches d'entraînement sont à votre disposition et des rendez-vous entre participants peuvent se donner.



"Je Cours Pour Ma Forme" ne vise pas la compétition, le chrono ou la performance, mais bien les bienfaits sur la santé. Pas besoin d'abonnement hors de prix ni de matériel spécifique coûteux : jog-

ger, ce n'est pas cher. Une paire de bonnes baskets, une tenue confortable et un peu de temps libre suffisent.

L'expérience montre que même les plus sceptiques... y arrivent ! Alors, courez nous rejoindre...

Le nombre de participants étant limité, n'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant !



Pourquoi pas vous ?

Le programme est ouvert à toute personne de plus de 12 ans (en dessous de 18 ans, les jeunes doivent être accompagnés) qui souhaite tenter l'aventure. A chacun son objectif, de complet débutant à coureur confirmé et à chacun son jour et son lieu d'entraînement.

Plus d'infos et inscriptions :  
 > Par téléphone : 02/501.55.19  
 > Par e-mail : [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be)  
 > En remplissant le talon ci-dessous [www.jecourspourmaforme.be](http://www.jecourspourmaforme.be) - [www.mc.be](http://www.mc.be)

INSCRIPTION AU PROGRAMME "JE COURS POUR MA FORME - PRINTEMPS 2013"

COMPLÉTEZ CE TALON ET RENVOYEZ LE AU SERVICE INFOR SANTÉ, MC SAINT-MICHEL, 117 BOULEVARD ANSPACH - 1000 BRUXELLES OU PAR MAIL À [INFOR.SANTE.BXL@MC.BE](mailto:INFOR.SANTE.BXL@MC.BE)

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

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Commune : \_\_\_\_\_

Téléphone/GSM : \_\_\_\_\_

E-mail (en imprimé) : \_\_\_\_\_

Je souhaite m'inscrire dans le groupe :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE

LIEU	NIVEAU	JOUR	DÉBUT	HORAIRE	LIEU DE RENDEZ-VOUS
<input type="checkbox"/> Bois de la Cambre	0-5 km	Mercredi	6 mars	18h30-19h30	Carrefour des Attelages
<input type="checkbox"/> Bois de la Cambre	5-10 km	Mercredi	27 février	18h30-19h30	Carrefour des Attelages
<input type="checkbox"/> Evere	0-5 km	Lundi	25 février	18h30-19h30	Complexe Sportif
<input type="checkbox"/> Evere	5-10 km	Lundi	25 février	18h30-19h30	Complexe Sportif
<input type="checkbox"/> Evere	10-15 km	Mercredi	27 février	18h30-19h30	Complexe Sportif
<input type="checkbox"/> Forêt de Soignes	0-5 km	Samedi	2 mars	11h15-12h15	Rouge-Cloître
<input type="checkbox"/> Forêt de Soignes	5-10 km	Samedi	2 mars	10h-11h	Rouge-Cloître
<input type="checkbox"/> Koekelberg	0-5 km	Jeudi	28 février	18h30-19h30	Place Simonis
<input type="checkbox"/> Koekelberg	5-10 km	Jeudi	28 février	19h30-20h30	Place Simonis
<input type="checkbox"/> Schaerbeek	0-5 km	Mardi	5 mars	18h30-19h30	Stade Terdelt
<input type="checkbox"/> Schaerbeek	5-10 km	Mardi	26 février	18h30-19h30	Stade Terdelt
<input type="checkbox"/> Schaerbeek	10-15 km	Jeudi	28 février	18h45-20h	Stade Terdelt
<input type="checkbox"/> Schaerbeek	15-20 km	Jeudi	28 février	18h45-20h	Stade Terdelt

JE SUIS MEMBRE MC :

- oui : mes frais de participation sont de 15 EUR.
- non : mes frais de participation sont de 30 EUR.

Date et signature :

La MC Saint-Michel respecte la loi relative à la protection des données personnelles.




## Action TENA Men : 1 paquet GRATUIT\*!

Un homme sur huit est confronté à des troubles de la vessie à un certain moment de sa vie. Ceci peut conduire à des fuites urinaires.

TENA propose une large gamme de produits spécialement développés pour les hommes. Grâce à leur forme anatomique, à la douceur de leur matière et au système Odour Control™, les protections TENA Men sont discrètes, confortables et efficaces en cas de troubles de la vessie.

**A l'achat d'un TENA Men, recevez 1 paquet gratuit.**

\*Maximum 1 paquet gratuit par client

Action valable sur les TENA Men Level 1, 2 et 3 et TENA Men Protective Underwear Level 4

Bruxelles 02/644 51 31 Rue Malibran, 49 1050 Ixelles

[www.qualias.be](http://www.qualias.be)

Action uniquement valable du 1<sup>er</sup> au 28 février 2013 dans les magasins QUALIAS

Bon à savoir

# 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) et d'autre part, en informer votre mutualité en lui remettant votre certificat médical très rapidement : **nous vous conseillons de le faire dans les 48 heures** ! Les délais varient en fonction de votre statut : si vous êtes couvert par un salaire garanti et que votre incapacité ne dure que quelques jours, la démarche n'est pas nécessaire ; si vous êtes chercheur d'emploi ou s'il s'agit d'une rechute, en revanche, vous devez absolument respecter ce délai de 48h. Bref, dans le doute, évitez tout retard.

En effet, si la mutualité ne réceptionne pas votre attestation d'incapacité de travail dans les délais indiqués, vous perdez 10% de vos indemnités

de maladie par jour de retard (le cachet de la poste faisant foi).

Le certificat médical, aussi appelé "formulaire confidentiel", est un document officiel très important qui nous permet de déterminer le début de votre incapacité de travail. 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 MC Saint-Michel, 111-115 Bd Anspach. Il ne faut surtout pas le déposer dans une boîte aux lettres de la MC, ni fournir une photocopie. Seul le certificat original, dont toutes les

rubriques doivent être complétées (y compris le diagnostic), est considéré valable.

**Vous pouvez vous procurer un formulaire de déclaration d'incapacité de travail ("formulaire confidentiel") sur [www.mc.be](http://www.mc.be), auprès de votre conseiller mutualiste ou en appelant le 0800 10 9 8 7 (appel gratuit).**

### Feuille de renseignements

Une fois qu'elle a reçu votre certificat médical, la mutualité vous envoie une feuille de renseignements. Vous devez la compléter et la transmettre à l'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 travail. Cette feuille de renseignements sert donc à calculer le montant de vos indemnités. Renvoyez-la rapidement !

## 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 en agence ou en appelant le 0800 10 9 8 7 (appel gratuit).



pacité 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, d'envisager une reprise à temps partiel...

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

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, d'envisager une reprise à temps partiel...

## Assurance complémentaire

# Bientôt parents ? La MC Saint-Michel dorlote vos enfants !

### 350 euros et un bon de réduction

A la MC Saint-Michel, vous recevez :

- > une allocation de 350 euros par naissance ou adoption ;
- > un bon de 10 euros sur un kit "Jeunes parents" chez Proximité Santé.

### Comment bénéficier de ces avantages ?

- > L'allocation est payée sur présentation d'un extrait d'acte de naissance ou d'adoption.
- > Ces avantages sont accordés aux parents pour autant que l'enfant soit membre de la Mutualité Saint-Michel.



### Accouchement

#### > A l'hôpital : une assurance hospitalisation comprise

Grâce à l'assurance Hospi solidaire, la maman et son bébé bénéficient d'office d'une couverture hospitalisation.

#### > Dans une maison de naissance ou à domicile : 150 euros

Si vous choisissez d'accoucher dans une maison de naissance ou à domicile, une intervention de 150 euros vous est octroyée.

### Hospi solidaire : votre bébé couvert dès sa naissance

En étant en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire, vous offrez notamment à votre enfant, dès son inscription à la MC, un cadeau de choix : il est, comme vous, automatiquement couvert par l'assurance Hospi solidaire. Simplifiez vos démarches administratives en regroupant votre famille à la MC : renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste.

### Dépistage de la surdité chez les nouveau-nés : jusqu'à 10 euros

Le dépistage automatisé s'effectue grâce à un appareil qui mesure le fonctionnement correct de l'oreille interne. L'assurance Hospi solidaire prend en charge les frais de dépistage de la surdité chez le nouveau-né qui sont repris sur la facture d'hôpital de la maman (jusqu'à 10 euros).

## Des conseils et un accompagnement personnalisés

En tant que futurs ou jeunes parents, vous vous posez des questions sur les démarches à accomplir, les congés auxquels vous avez droits ou d'autres aspects légaux et administratifs concernant la naissance ? **Contactez le service Bien Naître de la MC Saint-Michel au 02 501 58 30 (entre 9h et 12h).** Une assistante sociale vous recevra sur rendez-vous pour vous apporter toute l'aide et les informations souhaitées.

Si vous souhaitez plus d'informations sur les assurances hospitalisation de la MC, n'hésitez pas à demander notre brochure "Assurances hospitalisation : une protection sur mesure".



## LE GRAIN DE SANTÉ

### Mal aux pieds ? Pieds fatigués ?

/// Nos pieds sont les premiers à endosser la fatigue d'une journée. Ils nous transportent, nous supportent tout au long de notre vie et sont parfois soumis à rude épreuve dans nos chaussures fermées. Loin de nos yeux, nous avons tendance à les oublier et les négliger... Pourtant, prendre soin d'eux est essentiel à notre équilibre.

#### >> On peut prendre soin de ses pieds soi-même :

Assis, posez une cheville sur la cuisse de l'autre jambe (position tailleur).

#### 1. Rotation de la cheville

> Une main posée sur la cheville, l'autre main saisit les orteils et effectue un mouvement de rotation de la cheville, dans un sens puis dans l'autre.

#### 2. Flexion du dessus du pied

> Une main est posée à plat sur la cheville  
> L'autre se place à plat sur le dessus des orteils  
> Les 2 pouces sont posés sous la plante du pied  
> Pousser sur les orteils pour les plier et fléchir la voûte plantaire tandis que les pouces pressent sous la plante du pied.

Si la position tailleur vous est impossible ou inconfortable, vous pouvez adopter une autre technique qui consiste à utiliser une balle de tennis que vous faites rouler sous le pied.

#### 3. Se masser

Commencer le massage par les pieds, puis les chevilles, les talons et remonter jusqu'aux genoux. Avec le pouce, effectuer des rotations lentes dans le sens des aiguilles d'une montre sur la plante des pieds, ensuite sur les orteils, les faire bouger un par un, d'avant en arrière et en rotation. Insister sur les zones tendues et ne pas oublier les malléoles. Pour un massage plus doux et plus efficace, utilisez une huile ou une crème.

#### >> Un bon bain de pieds, ça fait beaucoup de bien, surtout l'hiver !

Laisser tremper les pieds dans une eau à 37° pendant 15 à 20 minutes. On peut ajouter à l'eau quelques gouttes d'huile essentielle (lavande, citron...) un sel de bain ou simplement du gros sel.

Evidemment, en cas de problème, consultez toujours un médecin ou un podologue.

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