

ÉNÉO, 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 brouillon. Une seule règle pour s'inscrire : bonne humeur et convivialité.  
**Dates :** tous les **vendredis** de 14h30 à 17h.  
**Lieu :** 200, rue Royale Ste Marie à 1030 Schaerbeek (salle Colignon).  
**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

INVITATIONS ALTEO

Découvrez le projet "1 toit 2 âges"



Le souhait de l'ASBL "1 toit 2 Ages" est de mettre en relation des personnes d'accueil et des étudiants dont les attentes sont compatibles. D'un côté, de grandes maisons presque vides, occupées par un senior seul ou en couple, d'un autre, des étudiants à la recherche d'un kot.

L'idée est de proposer à ces deux générations de vivre ensemble au sein d'un même logement. Une expérience pilote, novatrice et porteuse de liens dans le domaine du logement.

**Date :** le **mardi 12 mars** de 14h30 à 17h.  
**Lieu :** 54, rue des Alliés à 1190 Forest (2<sup>ème</sup> étage, salle Lod de Raet).  
**Prix :** 1 EUR.  
**Infos et inscriptions :** 02/501.58.16.

Un jumelage communal avec le Maroc

Anne-Françoise Nicolay, responsable des relations Nord-Sud, viendra parler du jumelage de la commune de Jette avec la commune rurale de Sidi Bibi (Maroc), située à 40 km d'Agadir. En partenariat depuis 2005, Jette soutient actuellement l'administration locale dans la mise en œuvre d'un plan de développement humain. De bons résultats ont été obtenus en matière de lutte contre l'analphabétisme et l'abandon scolaire, de création et de formation de centres préscolaires. En 2013, le service social va coordonner un plan de lutte contre la drogue et susciter la création de projets d'économie sociale pourvoyeurs d'emploi pour les jeunes.

**Date :** le **vendredi 22 mars** de 14h30 à 16h45.  
**Lieu :** centre Armillaire, 145, bd de Smet de Naeyer à 1090 Jette (1<sup>er</sup> étage, local 110).  
**Prix (goûter) :** 2 EUR.  
**Infos et inscriptions :** 02/501.58.16.

APPRENDRE

Atelier vélo spécial printemps

Les Ateliers de la rue Voot proposent un atelier vélo thématique pour apprendre à entretenir votre vélo après l'hiver. Stressé à la perspective d'une éventuelle crevaillon, désespéré par cette chaîne qui n'arrête pas de sauter, inquiet par le grincement de vos freins... ? Pour rouler sereinement et en toute sécurité, rien de tel que d'être autonome en mécanique vélo. Venez découvrir comment lubrifier la chaîne, les roulements, vérifier la transmission et les freins...  
 A partir de 15 ans.  
**Dates :** le **vendredi 15 mars** de 13h à 16h ou le **jeudi 28 mars** de 18h à 21h (au choix).  
**Lieu :** 40, bd du Triomphe à 1160 Auderghem.  
**Prix :** 35 EUR.  
**Infos et réservations (obligatoires) :** 02/762.48.93.

Gros plan sur...

Des remboursements en bandagisterie

//NOUVEAU//

La MC Saint-Michel vous propose depuis cette année un nouveau service. Désormais, vous pouvez acheter chez Proximité Santé - Qualias, partenaire de la Mutualité chrétienne, du matériel de mobilité, d'orthopédie et de bandagisterie et bénéficier dans certains cas d'une intervention de l'Inami.

Quel matériel puis-je acheter ?

Impossible de vous donner ici une liste exhaustive ! Il existe une très grande quantité d'aides et de solutions adaptées. Mais voici les trois grandes catégories de produits disponibles :

> Aides à la mobilité

Voiturette (manuelle ou électrique, intérieur et/ou extérieur), scooters (intérieur et/ou extérieur), voiturette pour enfant, cadre de marche, tricycle, cousin d'assise (anti-escar-re)...

> Bandagisterie

Bandage pour hernie, lombostat, ceinture abdominale, semelles orthopédiques, bas thérapeutiques, prothèses mammaires, matériel pour stomie ou incontinence...

> Orthopédie

Corset, coquilles, orthèses, minerve, semelles, appareil de hanche, prothèses de membres, chaussures orthopédiques, vêtements compressifs...

**Conseil malin :** avant de vous rendre sur place au magasin de Proximité Santé, n'hésitez pas à appeler le 02/644.51.31.



Comment ça se passe ?

Pour bénéficier d'une intervention de l'Inami, vous devez disposer de la prescription d'un médecin (généraliste ou spécialiste selon le matériel). Pour une aide à la mobilité, le document appelé "Annexe 19" doit être complété par votre médecin.

Vous pouvez alors prendre contact avec Proximité Santé, pour convenir d'un rendez-vous avec le bandagiste. L'objectif de ce rendez-vous est de déterminer quel matériel vous conviendra le mieux. Il existe une variété de chaises roulantes que l'on n'imagine pas ! Comment faire son choix ?



Quelles sont les différences ? Le bandagiste est là pour vous conseiller. Il prendra aussi, le cas échéant, vos mensurations ou un moulage (pour un corset par exemple). Il pourra même se déplacer à domicile pour mesurer la largeur de vos portes, par exemple en vue de l'achat d'un scooter d'intérieur.

Une fois le matériel défini, le bandagiste introduit une demande d'intervention financière auprès du médecin-conseil de la mutualité. C'est ce qui va vous permettre de bénéficier d'un remboursement partiel, ou parfois même total, de votre achat.

Bon à savoir

Pensez aussi à la location !

Proximité Santé - Qualias loue également du matériel d'aide à la mobilité, si par exemple vous n'avez besoin d'une chaise roulante que pendant une durée déterminée (parce que vous êtes plâtré ou pour un séjour en particulier).

Profitez aussi d'un large éventail de matériel complémentaire à vendre ou à louer. Retrouvez-le dans le catalogue (disponible sur [www.proximitesante.be](http://www.proximitesante.be)) ou en magasin. Des ergothérapeutes vous accueillent et vous conseillent par téléphone ou sur place, à votre convenance.

Comment contacter Proximité Santé - Qualias ?

Le service est ouvert et joignable du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.  
 Proximité Santé - Qualias  
 Rue Malibran, 49 - 1050 Ixelles  
 Tél. : 02/644.51.31  
 Fax : 02/644.51.33.  
 Mail : [info@proximitesante.be](mailto:info@proximitesante.be).  
 Site internet : [www.proximitesante.be](http://www.proximitesante.be)

Pouvez-vous bénéficier du tiers-payant ?

Dans certains cas, lors de votre visite chez le médecin, vous ne payez que le ticket modérateur (c'est-à-dire le montant qui reste à votre charge après l'intervention de l'assurance soins de santé) ainsi que les suppléments éventuels. Le prestataire ou l'institution qui a dispensé les soins demande alors directement à la mutualité le montant qui correspond à l'intervention de l'assurance soins de santé. Vous déboursez donc moins. Ce système s'appelle "le tiers-payant".

Ont automatiquement droit au tiers-payant :

- > les bénéficiaires de la garantie de revenu aux personnes âgées (GRAPA),
- > les bénéficiaires d'une allocation pour handicapé,
- > les mineurs étrangers non accompagnés (MENA).

Cet avantage peut également être accordé à d'autres personnes, dont les revenus annuels ne dépassent pas un certain montant (indexé chaque année) :

- > les bénéficiaires du revenu d'intégration,

- > les chômeurs complets depuis plus de 6 mois consécutifs (isolé ou chef de ménage),
- > les veufs, invalides, pensionnés, orphelins,
- > les titulaires en charge d'une famille monoparentale,
- > ...

Si vous pensez être concerné, parlez-en à votre conseiller mutualiste. Le cas échéant, il vous demandera de rassembler toutes vos preuves de revenus pour l'année écoulée (2012) afin de constituer un dossier. Après calcul, si vous ne dépassez effectivement pas le montant établi, la mutualité ouvrira, pour vous, le droit au tiers-payant et à l'intervention majorée.

Attention : Les dispositions légales prévoient cependant que dans certaines conditions, les prestataires ne sont pas tenus d'appliquer le tiers-payant (cela dépend en bandagisterie, par exemple, du matériel et du montant de l'achat, notamment).

Assurance complémentaire

# Camps, stages et plaines : jusqu'à 20 euros d'intervention !



Carnaval est passé ; Pâques arrive... Savez vous que si votre enfant a pris part durant les vacances scolaires à un camp de mouvements de jeunesse, à un stage ou à une plaine de vacances, la Mutualité Saint-Michel rembourse 2 euros par jour ?

**Quelles sont les conditions pour bénéficier de l'intervention ?**

- > L'enfant doit avoir moins de 18 ans.
- > Cet avantage est valable pour un séjour comptant minimum 5 et maximum 10 jours, et représente donc un montant variant de 10 à 20 euros.
- > Le camp ou la plaine doit bénéficier

de l'agrément comme centre de vacances ONE ou Kind&Gezin, ou être organisé(e) par les pouvoirs communaux.

**Demandez dans votre agence le formulaire d'intervention ou téléchargez-le sur [www.mc.be](http://www.mc.be).** Il doit être complété par vous-même et par les organisateurs du camp. Cer-



taines organisations délivrent une attestation, celle-ci est valable si elle comprend les mêmes informations que le formulaire de la Mutualité.

**Et pour les enfants ou jeunes handicapés**

Pour les enfants et jeunes de moins de 21 ans, la Mutualité Saint-Michel intervient dans le prix d'un séjour proposé par un organisme spécialisé dans l'animation de jeunes handicapés. L'intervention accordée s'élève à 5 euros par jour, pour minimum 5 et maximum 10 jours, soit 25 à 50 euros pour le séjour.

Plus d'infos : Jeunesse & Santé au 02/501.58.20.

**Et les classes de neige ?**

La MC Saint-Michel intervient aussi dans les frais liés à un séjour scolaire (classes de mer, classes vertes, classes de neige...)

En tant que membre en ordre de cotisation, vous pouvez bénéficier d'une intervention jusqu'à concurrence de 35 euros pour un séjour de neige, de mer ou de classes vertes de 3 jours minimum.

Il suffit de rentrer, auprès de votre conseiller mutualiste, une attestation de l'école qui comporte les informations suivantes : le nom de l'établissement, le nom du responsable, la date et la signature du responsable, le montant payé et les coordonnées de l'enfant.

Attention ! Le cumul de cet avantage avec l'intervention Sport ne peut dépasser 35 euros.



Altéo - formations

# Un séjour de formation à Spa



Du 26 avril au 3 mai 2013 au Domaine de Spa-Nivezé

Ce séjour-formation s'adresse plus particulièrement à des personnes malades chroniques (c'est-à-dire confrontées à une maladie de longue durée) et à leur entourage familial immédiat.

Avec le soutien financier de la Mutualité chrétienne, Altéo - mouvement social de personnes malades, valides et handicapées - propose ce séjour à un prix abordable pour les personnes malades chroniques souhaitant se former, se rencontrer et échanger sur des thématiques en rapport direct avec leur vécu, dans une démarche d'éducation permanente.

**Thème abordé : Le pouvoir de dire et d'agir avant, pendant et après la maladie.**

**Contenu**

- > Définitions du concept : "Le pouvoir de dire et d'agir" (empowerment).
- > Approche du rôle de ce concept en présence d'Anne Remacle, sociologue.
- > Communication non violente

dans le contexte de la maladie avec Jean-François Lecocq, formateur en communication non violente.

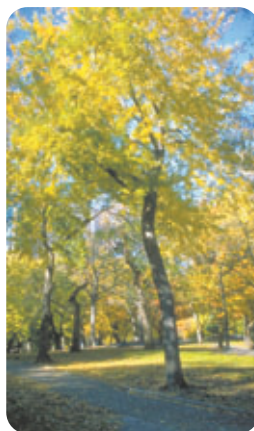
- > Attentes et besoins des personnes confrontées à la maladie.
- > Alimentation de la personne malade, avec une diététicienne.
- > Activités physiques et ludiques pour garder le moral face à la maladie.

**Programme des journées**

- > Matinées : temps de formation.
- > Après-midis : atelier d'improvisation et d'écriture, "passeurs de mémoire".
- > Soirées : moments de détente, ciné-club, spectacle, buffet et soirée musicale.
- > Activités spéciales de détente : thermes de Spa, piscine avec la présence d'accompagnants, sauna, hammam...
- > Dimanche matin : vadrouille au Centre de Spa.

**Prix**

Prix membres MC : 385 EUR.  
Prix non membres MC : 546 EUR.



Supplément single : 120 EUR.  
Ce prix comprend : le transport en car (avec élévateur), la pension complète, les formations et les animations.

Plus d'infos : 02/501.58.15 ou 02/501.58.10.

EXPOSITION

La Cité des Enfants

///

Cette exposition, destinée aux enfants et à leurs familles, a pour but de sensibiliser un large public à l'architecture et à l'urbanisme bruxellois.

Au programme : une découverte interactive et pédagogique du patrimoine et de la ville et de ses composantes (les commerces, les logements, les lieux de loisirs, les bureaux, les parcs...) réunis autour de quatre sections : "se loger", "apprendre", "s'amuser" et "travailler". Une double lecture, avec plans, dessins, maquettes, photographies et objets provenant des Archives d'architecture moderne et de collections publiques et privées, permettra d'expliquer la ville aux enfants et aux adultes. A travers plusieurs jeux et à l'aide de livrets pédagogiques, les petits visiteurs pourront pleinement prendre part à l'exposition.

Dès 5 ans.

Date : du mardi au vendredi de 12h à 18h, les samedis et dimanches de 10h30 à 18h, jusqu'au 31 décembre 2013.

Lieu : Fondation pour l'architecture, 55 Rue de l'Ermitage, 1050 Ixelles.

Prix : gratuit.

Plus d'infos : 02/642.24.80 ou [www.fondationpourlarchitecture.be](http://www.fondationpourlarchitecture.be)



LE GRAIN DE SANTÉ

Connaissez-vous bien les vitamines et les minéraux ?

//QUIZ//

///

1. La vitamine D intervient dans l'absorption du calcium et du phosphore et permet au calcium de se fixer sur les os.

Quel aliment représente la principale source alimentaire de vitamine D ?

- > Les poissons gras
- > Le beurre

2. La vitamine C intervient dans la fabrication et l'entretien des vaisseaux sanguins et des muscles et aide à nous défendre contre les maladies.

Près de 80% des apports journaliers en vitamine C sont assurés par :

- > 50g de poivrons
- > 50g de céréales

3. Le magnésium est essentiel à de nombreuses fonctions de l'organisme. Il est connu notamment pour préserver l'équilibre nerveux et musculaire. L'organisme n'a pas de réserves en magnésium, il lui faut donc un apport quotidien et régulier pour répondre à ses besoins.

Quelle est la meilleure source de magnésium ?

- > Le lait et les produits laitiers
- > Les fruits et les légumes secs

4. Le lait entier contient plus de calcium et de vitamines que le lait demi-écrémé

- > Vrai
- > Faux

5. Quel est le composant de l'oeuf le plus riche en vitamines et minéraux ?

- > Le blanc
- > Le jaune

Réponses :  
1. Les poissons gras. Parmi ceux-ci, on retrouve la sardine, le hareng, le maquereau ou encore le saumon. Le beurre (ouf comme la viande, les oeufs, le lait...) contient de petites quantités de vitamine D.  
2. 50g de poivrons. Mais aussi les fraises, les cassis, les kiwis, les agrumes, les tomates... qui sont d'excellentes sources de vitamines C.  
3. Les fruits et les légumes secs : bananes séchées, figues séchées, lentilles, épinards...  
4. Faux. Qu'il soit entier, écrémé ou demi-écrémé, le lait contient toujours autant de calcium et de vitamines du groupe B.  
5. Le jaune. Bien que le blanc fournisse les 2/3 des protéines, le jaune est plus riche en vitamines et en minéraux.

// 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