

BALADES GUIDÉES À BRUXELLES

À la découverte des espaces verts de la ville

///

Pour la quatrième année consécutive, l'Echevin de l'Environnement et des Espaces verts et la cellule Eco-conseil vous invitent à découvrir la biodiversité, les arbres remarquables et le patrimoine historique qui se cachent dans les parcs et espaces verts de la Ville de Bruxelles.

Des balades guidées pour découvrir la richesse des parcs de Bruxelles seront animées par des guides-nature du Cercle des Guides-nature du Brabant tout au long de l'année.



Prochaines dates :

>> **Dimanche 14 avril à 10h : Parc de Bruxelles**

Biodiversité végétale et histoire du plus ancien parc bruxellois

Rendez-vous : Entrée principale face au palais royal, place des Palais.

Durée : 1h30 environ

>> **Dimanche 28 avril à 8h30 : Cimetière de Bruxelles**

Le chant et les cris dans la vie des oiseaux. Histoire, art et biodiversité dans un parc paysager classé. Tombes de quelques personnages illustres.

Rendez-vous : à l'entrée principale du cimetière (à l'extrémité de l'avenue du cimetière de Bruxelles à Evere).

Durée : 1h30 environ

Réservations souhaitées à ecoconseil@brucity.be ou au 02/279.33.10.

GROUPES DE PAROLE

Epilepsie

///

Vous souffrez d'épilepsie ou vous êtes un proche de patient épileptique et vous souhaitez vous informer, être soutenu et accompagné ? La Ligue Francophone Belge contre l'épilepsie vous propose :

> Un Groupe de parole, le **mardi 30 avril** de 20h à 21h au siège de la Ligue, 49 avenue Albert à 1190 Forest. Le sujet sera "L'épilepsie au Quotidien" sous forme de témoignages et d'échanges.

> Un Groupe de parole pour des parents d'enfants qui souffrent d'épilepsie le **mardi 7 mai** de 17 h à 19 h à la Salle Hilde Brand, service de neurologie, cliniques Erasme, 808 route de Lennik à 1070 Anderlecht.

Infos et inscriptions : 02/344.32.63 ou gjslemothu@ligueepilepsie.be

ALTÉO

Handicap : comprendre la Convention des Nations-Unies

///

Altéo vous invite à parcourir ensemble la version simplifiée de la Convention des Nations-Unies relative aux droits des personnes handicapées réalisée par le SISAHM (asbl qui accompagne les personnes ayant une déficience intellectuelle, dans divers domaines de la vie quotidienne).

Une excellente façon de vous réapproprier les différents thèmes de cette convention par le biais de trois jeux qui suscitent l'échange, la réflexion et le débat.

Un petit goûter convivial clôturera la rencontre.

Date : le **mardi 16 avril** de 14h30 à 16h45
Lieu : 346 av d'Auderghem, à 1040 Etterbeek
Prix : 2 EUR
Infos et inscriptions : 02/501.58.16

La mobilité à Jette

///

Altéo vous propose une rencontre avec Christine Gallez, échevine de la mobilité à la commune de Jette. Ce sera l'occasion de lui présenter la brochure "une commune où tout le monde est gagnant" réalisée par le Mouvement des personnes malades, valides et handicapées. Christine Gallez exposera les réalisations faites et à venir au niveau communal, laissant la place ensuite à une réflexion commune pour une meilleure mobilité notamment des personnes à mobilité réduite. La séance se terminera par un goûter.

Date : le **vendredi 19 avril**
Lieu : Centre Armillaire, 145 bd de Smet de Naeyer, à 1090 Jette (local 110 - 1^{er} étage)
Prix : 2 EUR
Infos et inscriptions : 02/501.58.16

Gros plan sur

Le Salon des femmes : bien plus qu'un salon de coiffure

C'est un petit cocon de douceur, aux couleurs gaies, perché au sommet du bâtiment qui abrite les bureaux de chômage de la CSC. On en connaît l'adresse (45 Rue Malibran) parce que le CPAS nous l'a confiée ou tout simplement par le bouche à oreille.

Car le Salon des Femmes, en moins d'un an, s'est déjà fait une réputation telle que son carnet de rendez-vous est déjà complet jusqu'à la mi-mai.

Se sentir bien d'abord

Destiné spécifiquement aux femmes qui traversent une passe difficile (mamans solo, chercheuses d'emploi ou autre) et dont les finances ne permettent pas de s'offrir le luxe du coiffeur ou de l'esthéticienne, ce salon social leur propose ces services pour la modique somme de 5 euros. Parce que se sentir bien dans sa peau, prendre soin de son apparence, se mettre en valeur et prendre un peu de temps pour soi n'est pas futile. C'est même chaudement recommandé !

Parce que la façon dont on se sent se reflète sur le visage, au Salon des Femmes, on fait plus que coiffer et maquiller. On prend le temps, on est à l'écoute, on accueille chacune, on prend soin du moral comme du physique. L'image de soi est très importante pour retrouver la confiance.

Un espace de parole

Le Salon des Femmes est une véritable entreprise de réinsertion socioprofessionnelle et a pour ob-



jectif d'accompagner chaque cliente dans son cheminement personnel. Parfois, il s'agit déjà simplement d'être là, d'offrir une oreille attentive. Mises en confiance, les femmes se déchargent un peu de leurs fardeaux, osent parler de leurs difficultés. Elles se sentent entendues. Elles reviennent. Parfois avec une amie, une sœur, une fille. L'aide peut être très concrète : au Salon des Femmes, il est aussi possible de retravailler son CV, de bénéficier des conseils d'une styliste, d'une assistante sociale...

main. Elles apprennent à ne pas se sentir coupable de prendre un temps pour elles.

Remettre le pied à l'étrier

Le succès de l'initiative révèle un réel besoin au sein de la population bruxelloise. De nombreuses femmes vivent seules, avec des enfants à charge. Leur salaire est souvent loin d'être suffisant pour les dépenses de la famille. Certaines n'ont pas d'emploi. Le découragement fait que parfois elles n'en cherchent plus, elles n'ont plus la force, elles ont "décroché". Le Salon des Femmes leur permet de "remettre le pied à l'étrier". On ne les rend pas dépendantes ; au contraire, on stimule leur autonomie, on les amène à découvrir leurs propres ressources et à acquérir une meilleure estime d'elles-mêmes. Le Salon des Femmes crée aussi du lien, et encourage à la solidarité.

Il faudrait plus d'initiatives en ce sens !

Mais les projets de ce genre ont du mal à se démultiplier. Ici, l'initiative à la base est privée. Le Salon des Femmes bénéficie du soutien de nombreux sponsors, qui lui fournissent les locaux (la MC Saint-Michel), le matériel (L'Oréal), le mobilier (Ikea), le revêtement de sol (Quickstep)... C'est une chance ! Les initiatives du projet ont déployé beaucoup d'énergie pour le mettre sur pied, et quand elles voient ce que cela donne aujourd'hui, elles restent motivées et convaincues de l'intérêt du concept. Cependant, sans subsides, c'est très difficile de se déployer. // AURELIA JANE LEE

Le Salon des Femmes en bref

5 euros pour un accompagnement social et une remise en beauté

Situé à la rue Malibran, non loin de la place Flagey, ce salon accueille les femmes en situation précaire et leur offre pour la modique somme de 5 euros un accompagnement social et une remise en beauté. L'idéal par exemple pour préparer un entretien d'embauche, ou simplement pour retrouver confiance en soi et reprendre pied dans la vie sociale.

Sur place, une assistante sociale assure l'accueil et la prise en charge. En plus de recevoir des soins (manucure, maquillage, nouvelle coupe, relooking...), il est possible de revoir son CV, d'obtenir de l'aide dans ses démarches administratives, d'avoir accès à un ordinateur...

Intéressée ?

Si vous êtes en difficulté - chercheuse d'emploi, émergeant au CPAS, maman célibataire, victime de violences... - contactez le Salon directement ou via les associations qui vous accompagnent (Forem, Actiris, associations des droits de la femme, services sociaux...).

Le Salon des Femmes
 Rue Malibran 45
 Tél. : 02/646.00.16
 Internet : www.lesalondesfemmes.be

Assurance complémentaire

La MC Saint-Michel intervient pour la contraception

Dans le cadre de l'assurance obligatoire (INAMI), toutes les femmes peuvent bénéficier d'une intervention dans l'achat de certaines pilules et autres moyens de contraception prescrits par leur médecin (patches, stérilets...).

De plus, les jeunes filles de moins de 21 ans bénéficient d'une intervention plus importante.

Pour bénéficier de cette intervention, il suffit de présenter sa carte SIS au pharmacien lors de l'achat du produit contraceptif : il l'appliquera automatiquement.

vosre charge lors de l'achat d'un contraceptif féminin.

- > Intervention **jusqu'à 40 euros par an.**
- > Intervention **jusqu'à 120 euros tous les 3 ans** pour les moyens de contraception à plus long terme comme le stérilet ou l'implant contraceptif.

Cet avantage est valable quel que soit votre âge et pour tout contraceptif acheté ou placé après le 31 décembre 2012, dès lors que vous êtes en ordre de cotisation auprès de la MC Saint-Michel.



remettez-le nous.

- > Pour le stérilet ou l'implant contraceptif : remettez-nous soit le BVAC, soit un formulaire de demande d'intervention dûment complété par votre gynécologue.

Ce formulaire est disponible auprès de votre conseiller mutualiste ou sur www.mc.be.

A l'achat d'un contraceptif, la MC Saint-Michel intervient, depuis le 1^{er} janvier 2013, dans le montant restant à votre charge.

Comment bénéficier de cet avantage ?

- > Pour la pilule, le patch, l'injection et l'anneau vaginal : demandez à votre pharmacien le justificatif BVAC et

Le plus de votre mutualité

Dans le cadre de son assurance complémentaire, la MC Saint-Michel intervient en plus, depuis le 1^{er} janvier 2013, dans le montant restant à

//NOUVEAU en 2013//

Invitation



Groupe de Parole "Malades Chroniques"

Diabète, fibromyalgie, sclérose en plaques... Certaines maladies nous obligent à vivre avec elles, pour toujours ou pour un long moment. Le quotidien en est changé : les relations, la vie professionnelle, les loisirs, l'alimentation... Le portefeuille aussi est souvent touché.

Etre malade "chronique", c'est-à-dire sur le long terme, engendre un vécu particulier. Partager cette expérience avec d'autres personnes qui se trouvent dans une situation

similaire, pouvoir sensibiliser les personnes qui ignorent ce que c'est, construire ensemble des projets pour améliorer la qualité de vie et le dialogue, tels sont les objectifs du

Groupe de Parole "Malades Chroniques".

Celui-ci a été créé au sein d'Altéo, le mouvement des personnes malades, valides et handicapées de la MC Saint-Michel, il y a déjà de nombreuses années. Il est ouvert à tous ceux qui se sentent concernés et souhaitent faire bouger les choses, rencontrer d'autres personnes et construire des projets communs.

Ces dernières années, le groupe a par exemple travaillé sur les impacts de la maladie sur la vie sociale et plus particulièrement dans la sphère professionnelle, ou encore sur la relation Patient-Médecin.

Intéressé(e) ?

Altéo vous invite à une réunion d'information le **vendredi 19 avril** de 14h15 à 16h30 au Boulevard Anspach, 111 à 1000 Bruxelles. Ce sera l'occasion de faire connaissance, entre nouveaux et anciens, et de parler de vos besoins, de vos attentes et des objectifs du groupe au sein du mouvement social de personnes malades valides et handicapées. Vous êtes donc les bienvenus avec vos idées, votre énergie et votre expérience, pour enrichir la vie d'un groupe où chacun se sent accueilli et écouté, et d'où peuvent naître des réflexions communes.

Infos et inscriptions auprès de Michel Cormond : 02/501.58.16 (entre 9h et 12h)

Bon à savoir

Un forfait de 150 euros en cas de maladie

Une maladie peut peser sur le budget d'un ménage : médicaments, déplacements, aides médicales diverses, aménagement du domicile... C'est pourquoi la MC octroie 150 euros à ses membres confrontés à des problèmes de santé de longue durée et aux conséquences lourdes. Cette intervention est prévue par la couverture Hospi Solidaire. Tous les membres affiliés à la MC bénéficient de cette couverture hospitalisation dès lors qu'ils sont en ordre de cotisation.

Quelles sont les conditions pour bénéficier de ce forfait ?

Cette intervention vous est octroyée si : 1. Votre maladie est reprise dans la

liste établie par la MC. Vous pouvez demander cette liste à votre conseiller mutualiste ou au numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

- Vous avez été **hospitalisé(e)** dans le cadre de cette maladie. L'hospitalisation doit avoir débuté au plus tôt le 1^{er} janvier 2011.

Quelles démarches devez-vous faire ?

Vous devez vous procurer un formulaire de demande d'ouverture de dossier auprès de votre conseiller mutualiste ou sur www.mc.be. Une partie doit être complétée par votre médecin traitant et l'autre

par vous-même. Remettez-le ensuite à la mutualité, qui se chargera de votre dossier.

Particularités de l'intervention

Aucun questionnaire médical ne doit être complété pour bénéficier de l'intervention.

La MC intervient pour une série de pathologies très actuelles et rarement couvertes par les assurances, à savoir : l'insuffisance cardiaque, l'insuffisance respiratoire et certaines maladies mentales.

LE GRAIN DE SANTÉ

(Re)découvrez les massages relaxants

/// L'art du massage existe depuis la nuit des temps... Nous en retrouvons les traces près de 3000 ans avant J.-C. Le massage est à la mode, on ne le juge plus. Il attire de plus en plus d'adeptes dans les centres esthétiques et les salons de massages.



>> Alors le massage, un luxe ? A vous de voir...

Les bienfaits des massages pour la santé globale ne sont plus à vanter : ils aident à la détente, réduisent les maux physiques causés par le stress (maux de dos, manque d'énergie, insomnie, tensions musculaires, douleurs...), augmentent la conscience du corps, éveillent le sens du toucher, aiguisent les perceptions, accroissent la conscience des émotions et ainsi aident à mieux gérer le stress.

Les massages du monde sont nombreux. Selon les techniques utilisées, les pays d'origine et les buts à atteindre, le massage sera différent.

Il ne faut pas confondre le "massage de bien-être", dont l'objectif peut être la relaxation, la détente corporelle et psychique avec le "massage médical ou thérapeutique" exercé par les masseurs-kinésithérapeutes sur prescription médicale.

>> Zoom sur deux massages parmi les plus prisés :

Le massage californien

Ce massage à l'huile dénoue les tensions accumulées, en favorisant la circulation d'énergie.

Le massage californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle. Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation physique et psychique. Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions plus profondes. Cela peut faire surgir et libérer des émotions cachées, inscrites dans la mémoire corporelle.

Le shiatsu ou massage japonais

C'est une forme d'acupression, c'est-à-dire une technique de massage tonifiante et harmonisante qui s'exerce par la pression des pouces le long des méridiens du corps. Le but du shiatsu est de soulager les douleurs, la tension et la fatigue ainsi que les symptômes de certaines maladies en exerçant une pression sur des points spécifiques, appelés "tsubo", situés sous la peau, les mêmes que ceux utilisés par l'acupuncture. Ces points sont sensibles à la pression et peuvent quelquefois provoquer une sensation de malaise, ce qui montre que le courant de l'énergie vitale dans le corps est bloqué à cet endroit. La disparition de la douleur indique que le flux d'énergie recommence à circuler dans le corps.

Le shiatsu se pratique couché et habillé.

Le massage est une des bases de la santé et de l'épanouissement de l'être humain que nous négligeons trop souvent...

//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