

Vos avantages

Séjour de convalescence : la MC intervient

Après une maladie ou un accident grave, ou suite à une affection chronique, vous pouvez compter sur l'assistance et l'intervention financière de la MC pour votre séjour en centre de convalescence.

La MC propose des séjours dans ses 3 centres situés dans un cadre reposant et équipés de tous les appareils médicaux ou paramédicaux nécessaires, d'une alimentation appropriée et de l'attention requise.

Quelles sont les conditions ?

Pour bénéficier de l'intervention de la MC, vous devez remplir deux conditions :

- d'une part, vous devez être en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire ;
- d'autre part, vous devez posséder une autorisation du médecin-conseil de votre mutualité.

Durée du séjour

- Le séjour pour un convalescent aigu (et son accompagnant) a une durée minimale de 14 jours avec possibilité de prolongation jusqu'à 60 jours moyennant l'accord du médecin sur place.
- Un convalescent chronique reçoit une approbation pour une durée de 10 jours minimum et 20 jours maximum dans une période de 2 ans.
- Les accompagnants de malades aigus sont soumis à des conditions spécifiques.

Coût du séjour

Le coût varie suivant la situation du patient. La MC intervient en partie dans le montant restant à votre charge. Pour connaître les tarifs en fonction de votre situation, n'hésitez pas à contacter le service social de la MC Saint-Michel.

A qui s'adresser ?

Pour obtenir davantage d'informations et un formulaire de demande, prenez contact avec le service social de la MC Saint-Michel au 02/501.58.30 (entre 9h et 12h) ou à ServiceSocial.BXL@mc.be. Vous pouvez aussi télécharger le formulaire de demande en ligne sur www.mc.be ou le demander en appelant gratuitement le 0800 10 9 8 7. Généralement, les services sociaux des hôpitaux possèdent également ce formulaire.

Le document dûment complété par votre médecin doit ensuite être remis à la mutualité pour être soumis au jugement du médecin-conseil. Une réponse vous sera envoyée dans les plus brefs délais.

Assurance complémentaire

De plus, l'Hospi Solidaire intervient

En cas de séjour de convalescence postopératoire aiguë dans un centre agréé, l'Hospi Solidaire (comprise dans votre cotisation d'assurance complémentaire) rembourse 50% du montant journalier (jusqu'à 21,85 euros par jour)*. Pour connaître les conditions, contactez votre conseiller mutualiste ou appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7.

*Montant valable depuis le 1^{er} janvier 2012

Balades guidées

A la découverte de Laeken

L'association Laeken Découvertes vous propose de nombreuses promenades accompagnées dans les quartiers du Nord de la ville : serres, parcs et cimetière vous seront racontés et de nombreux bâtiments ouvriront leurs portes pour vous.

Les balades commencent à 14h30 et reviennent à 5 euros par personne (gratuit en-dessous de 18 ans). Voici le programme détaillé pour les mois à venir :

Aux bons soins du Docteur Horta
L'hôpital Brugmann et la Fondation Reine Elisabeth

La visite de cet hôpital pavillonnaire avant-gardiste conçu par Victor Horta est couplée à une merveille de l'Art Déco exceptionnellement accessible : la Fondation Reine Elisabeth de Henri Lacoste.

Départ : Entrée principale de l'hôpital (Tram 94, bus 83, 88 - arrêt Brugmann)
Dates : 14/07, 22/09



Le Roi jardinier

Les parcs et jardins privés de Léopold II

Parc Colonial, parc Sobjieski, Jardins du Fleuriste... Ces anciens jardins privés ouvrent au public des lieux de toute beauté, de grand intérêt botanique et paysager.



Sic transit...

Le cimetière de Laeken, ses deux églises et la Crypte Royale
Grand livre de pierre de l'histoire de Belgique, le cimetière offre une suite de rencontres étonnantes : un cœur lumineux qui s'affiche au solstice d'été, un exemplaire authentique du Penseur de Rodin,...
Départ : Entrée du cimetière au Parvis Notre-Dame (Métro 6 Bockstael, tram 94 arrêt Princesse Clémentine)
Dates : 16/06, 22/06 à 11h (solstice d'été), 21/07, 18/08, 15/09, 20/10, 01/11, 02/11, 03/11.



Cris et chuchotements

Art Déco, modernisme et culture Hip-Hop dans le quartier De Wand
Dans le quartier résidentiel de Laeken se dessine un parcours inédit, établi autour de l'ancien hameau De Wand : de pittoresques cités-jardins, l'architecture moderniste des années 50 et 60, et la plus grande fresque graffiti d'Europe.
Départ : Station De Wand (Trams 3, 7, 19, bus 53)
Dates : 28/07, 29/09



Autour du beffroi

100 ans d'urbanisme dans le quartier de la place Emile Bockstael
Les façades primées lors du concours d'architecture autour de la place Bockstael se répondent et encadrent la visite exceptionnelle de l'ancien hôtel communal.



Le roi urbaniste
Les grands travaux de nos souverains

De la chapelle Sainte-Anne au Pavillon chinois, Léopold I et II nous ont laissé un patrimoine et des aménagements remarquables autour de l'actuel Domaine royal.

Départ : Chapelle Sainte-Anne (Bus 53 - Ecole des Cadets)
Dates : 04/08, 06/10

Le chemin des écoliers
De l'école communale à l'école européenne

A travers leurs implantations et leurs bâtiments, toute l'histoire de l'enseignement à Bruxelles défille au fil des visites des établissements scolaires, d'une des premières écoles d'Henry Jacobs à l'École européenne (accès exceptionnel !) en passant par l'ancienne école normale flamande.

Départ : coin place Bockstael et rue Fransman (Métro 6, tram 94, bus 49, 53, 88 & 89 - Bockstael)
Dates : 11/08, 13/10

Toussaint

Avec fleurs et couronnes

Une visite sur la symbolique funéraire pour décoder les messages secrets du cimetière à 11h ou une visite à la rencontre de ses résidents illustres à 14h30.

Départ : Entrée du cimetière au Parvis Notre-Dame (Métro 6 Bockstael, tram 94 arrêt Princesse Clémentine)
Dates : 01/11, 02/11, 03/11 à 11h et 14h30



Plus d'infos sur www.laekendecouverte.be ou au 0479/39.77.15

Altéo

La joie de se sentir utile



Nous vous parlions dans le précédent numéro d'En Marche d'Énéo, le mouvement social des aînés de la MC Saint-Michel. Cette fois, nous vous invitons à découvrir Altéo, le mouvement des personnes malades, valides et handicapées de la MC Saint-Michel. Oui, vous avez bien lu : valides. L'idée, c'est de rencontrer la différence et de s'ouvrir à la solidarité.

"Il y a 4 ans, un passage difficile dans ma vie : les enfants ont quitté ensemble la maison et ma maman, que j'avais soignée pendant 7 ans pour la maladie d'Alzheimer, décède. Le vide laissé par ces 3 départs me pèse, mais je rencontre alors mon voisin qui travaille à la mutualité et me dit que ma longue expérience pour soigner Maman peut être utile pour le mouvement Altéo. Un peu réticente - peur de l'inconnu et de rencontrer des personnes déprimantes -, je me lance... et c'est l'effet inverse, l'horloge est remise à l'heure..."

Je rencontre des personnes extraordinaires, des exemples de courage et de gentillesse, de bonne humeur, d'amitié et d'entraide. Je me sens utile et appréciée. Je joins l'utile (aider des personnes moins valides) à l'agréable (l'ambiance joyeuse). Je me fais des tas d'amis et ma vie est à nouveau bien remplie. Finalement, Maman m'a fait un beau cadeau qu'Altéo m'a permis de partager avec les autres." (Marie-Paule)



force et leur courage parfois. Et en plus, on s'est vraiment bien amusés." (Laurence)

Dépasser l'appréhension première

La maladie et le handicap font peur, bien souvent. "Comment communiquer avec une personne handicapée mentale, comment aider une personne à mobilité réduite, en suis-je vraiment capable ?" se demande-t-on. Or, lorsque vous vous engagez avec Altéo, que ce soit pour accompagner un séjour, partager un projet, participer à une activité sportive ou culturelle, vous découvrez que vous pouvez avoir confiance, vous laisser entraîner, guider et... vous amuser tout simplement. De plus, Altéo organise des formations à la manutention, à l'écoute, aux soins, pour pouvoir se sentir à l'aise avec tous les aspects de la relation. "Cela m'a permis de porter un autre regard sur les personnes handicapées, de mesurer leurs réelles difficultés au quotidien (du genre trottoirs pas adaptés aux voitures...) et d'apprécier leur joie de vivre, leur

Le concept, c'est donc d'être ensemble pour s'entraider et offrir à chacun la possibilité d'élargir son champ d'expérience

Recevoir en donnant

Le concept, c'est donc d'être ensemble pour s'entraider et offrir à chacun la possibilité d'élargir son champ d'expérience, que l'on soit plus ou moins valide, plus ou moins malade. Pour tous, c'est l'occasion de partir en vacances, de faire du sport, de se divertir et de se cultiver.

"Partir comme volontaire avec Altéo m'a apporté de nombreuses anecdotes et souvenirs, beaucoup de bons moments avec des personnes formidables : les soirées dansantes, les karaokés (je chante très mal, mais c'est d'autant plus drôle), les balades sur la digue, un concert classique avec un orchestre philharmonique, les apéros... Ça m'a permis de découvrir la mutualité autrement et de revenir aux racines de l'engagement mutualiste, une bonne prise de recul par rapport à mes activités quotidiennes de l'époque !

Plus il y a des volontaires, plus des vacanciers peuvent partir en séjour. Pour certains vacanciers, ils n'ont qu'une semaine de vacances par an et le reste de l'année, ils n'ont pas l'occasion de faire autant d'activités et ne reçoivent pas la même attention." (Christophe)

Un vaste panel de possibilités

Le volontariat est toujours une expérience enrichissante. Avec Altéo, il y en a pour tous les goûts, que vous soyez plutôt sportif, créatif, amoureux de la nature ou boute-en-train. Cela va de accompagnateur bénévole pour les personnes qui ne peuvent se déplacer seules à leurs rendez-vous médicaux, à des séances de natation avec le club Le Pélican (détente garantie), en passant par les ateliers artisanaux, les séances de cinéma et les danses folkloriques.

Agir dans la société

Enfin, il y a aussi un aspect citoyen et politique, Altéo étant un mouvement social partenaire de la MC (dont la mission est notamment de garantir l'accès aux soins de santé pour tous) et une asbl reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles en tant qu'association d'Education permanente. Ainsi, Altéo associe, forme, favorise la participation active en son sein et dans la société. Le mouvement porte des revendications au niveau politique, représente et défend ses membres, en matière de mobilité, de santé, de droits. Cela se fait à travers des groupes de réflexion, ouverts à toute personne intéressée.

// AURELIA JANE LEE

Envie de voir tout cela d'un peu plus près ? Contactez Altéo au 02/501.58.16 ou 15 ou à alteo.bruxelles@mc.be. Visitez aussi le site www.alteoasbl.be.

ÉNÉOSPORT

Découverte de la marche nordique



Le club de marche nordique "Les sentiers de traverse" a le plaisir d'organiser une session "découverte marche nordique".

Date : le mercredi 26 juin à 10h

Lieu : Parc de Bruxelles - rendez-vous devant la grande entrée en face du Palais royal

Prix : 8 EUR. Les bâtons de marche seront mis à votre disposition.

Infos et inscriptions : communiquez vos nom, prénom, adresse et e-mail à lauwers-trosien@skynet.be ou au 02/512.50.39 et versez la somme de 8 EUR sur le compte de "Les sentiers de traverse" - IBAN : BE57 0688 8904 4635 - BIC : GKCCBEBB - en mentionnant les nom et prénom du participant et "Découverte MN 2013".



Et pour ceux qui désirent poursuivre après cette première séance de découverte, une formation de base aura lieu durant 5 séances : les 10, 17, 24, 31 juillet et le 7 août à 10h au Parc de Bruxelles.

VACANCES

Séjours variés pour les jeunes



Jeunesse & Santé, asbl partenaire de la Mutualité chrétienne, est une organisation de jeunesse spécialisée dans l'animation de jeunes en séjour et plaines.

Pour cet été, J&S vous propose :

> **Un séjour péniche-vélo.** Chaque jour, les enfants parcourent une petite trentaine de kilomètres pendant que la péniche navigue vers un autre port où ils se retrouveront. Des haltes pour des animations, activité piscine, visites, etc. seront également au programme.



> **Nouveauté pour cette année, un séjour lanque en néerlandais.** Pendant 5 jours, à raison de 3 heures par jour, les enfants sont pris en charge par des formateurs provenant de l'ASBL ITC (www.interteaching.eu) qui de par leur approche ludique, basée sur le principe de l'intelligence globale, pousseront les enfants à se dépasser face à la deuxième langue nationale.

> **Un séjour à la ferme.** Les enfants logent dans une partie de la ferme totalement aménagée pour permettre l'accueil de groupes. Les 150 hectares de cette ferme bio permettent aux enfants de rentrer en contact avec des vaches, chevaux, lapins, poules, chèvres... Le séjour est encadré par les animateurs pédagogiques de la ferme. De plus, ils participeront à des ateliers culinaires (fabrication de pain, beurre, confiture...), des ateliers nature avec guide, des ateliers ferme, et au nourrissage des animaux. (www.fermedelageronne.be)

> **Un séjour Sports, aventure et nature** à Valle Aurina pour les 14 ans spécialement. Au programme, accrobranches, rafting, nuit en refuge... Un programme bien rempli encadré par des professionnels de ces activités et les amateurs de Jeunesse & Santé pour mettre une ambiance de feu.

Infos pratiques :

LIEUX	AGE	DATES	PRIX MC	PRIX RÉEL
Péniche vélo	10-13 ans	20-27/07/2013	195 EUR	362 EUR
Chêne - ferme	7-10 ans	1-11/08/2013	218 EUR	428 EUR
Spa Néerlandais	10-13 ans	10-17/08/2013	167 EUR	334 EUR
Vale Aurina	14 ans	19-28/07/2013	351 EUR	601 EUR

Infos et inscriptions : www.jsbruxelles.be ou 02/501.58.20

Par ses initiatives locales, Altéo offre des lieux de convivialité, de partage, de rencontre et d'expression.

Par ses clubs sportifs, Altéo favorise l'exercice physique, toujours bénéfique pour la santé.

Par ses séjours de vacances, Altéo met l'univers à la portée de tous.

Par ses actions de solidarité locales, Altéo permet de rester au centre de la vie sociale.

Par ses actions politiques, Altéo milite pour des changements dans des domaines aussi variés que l'emploi, la mobilité, les revenus...

Mais Altéo, au fond, qui est-ce, si ce n'est l'ensemble des membres qui constituent le mouvement ou qui s'y joindront dans un avenir proche ? Et donc peut-être vous aussi...

Si l'action du mouvement vous intéresse, si vous voulez apporter votre pierre à l'édifice, en fonction du temps dont vous disposez et du secteur dans lequel vous avez envie de vous investir, n'hésitez pas à vous manifester !

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