

BALADES GUIDÉES À BRUXELLES

A la découverte des espaces verts de la Ville

Pas besoin de partir loin pour être dépaycé ! Parfois, tout en restant à Bruxelles, vous pouvez découvrir des écrans de verdure invitant à la détente.

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 :

➤ Samedi 7 juillet à 10h au Parc Meudon

Exploration d'un espace vert peu connu ayant eu ses lettres de noblesse. Découverte des arbres et de la flore.
RDV : Entre les deux tours de l'entrée du parc (croisement des rues des Faïnes et du Ramier à Neder-Over-Heembeek).

➤ Dimanche 21 juillet à 10h au Craetbos

La diversité végétale d'une friche.
RDV : A Neder-Over-Heembeek, au croisement des rues de Versailles et du Craetveld (du côté du Bois et des immeubles).

➤ Dimanche 4 août à 10h au Parc du Cinquanteaire

Arbres remarquables de ce vaste ensemble de jardins parsemés de monuments et de bâtiments.
RDV : A l'entrée principale du côté de l'avenue de la Joyeuse Entrée.

➤ Samedi 17 août à 10h au Parc d'Egmont

Biodiversité au cœur de la ville, quelques arbres remarquables, les oiseaux et le patrimoine.
RDV : A l'Orangerie à l'intérieur du parc. Le parc s'étend entre le salon et la petite ceinture.

Le mouvement qui grandit avec vous



Sans doute connaissez-vous Jeunesse & Santé pour ses séjours de vacances, si vos enfants y ont participé. Savez-vous que ces séjours sont animés par des jeunes formés par les soins de J&S également ? Et que J&S propose aussi des projets pour les enfants handicapés, des activités, des outils d'animation et de réflexion... ?

Après Énéo et Altéo, c'est au tour de Jeunesse & Santé, le troisième mouvement de la Mutualité chrétienne, de se présenter dans les pages d'En Marche. J&S est une organisation de jeunesse active dans l'animation, la formation et l'éducation des jeunes. Elle est reconnue et soutenue par la Fédération Wallonie-Bruxelles et les Régions wallonne et bruxelloise.

Des séjours de qualité pour vos enfants...

Jeunesse & Santé est sans doute avant tout connu pour les séjours en Belgique et à l'étranger que le mouvement organise depuis de nombreuses années. Ceux qui sont partis avec J&S en gardent des souvenirs inoubliables : grands jeux, veillées, bricolages, matches, promenades... A Jeunesse & Santé, on fait des rencontres, on noue des amitiés, on découvre ses talents, on s'amuse beaucoup et on apprend plein de choses. Les séjours ont des thématiques différentes, selon qu'on soit plutôt sportif, créatif, qu'on aime les animaux ou les sciences, la mer ou la montagne. Mais c'est toujours, en revanche, la même qualité d'encadrement, des journées alternant activités et détente, et un esprit de bonne humeur, de motivation et d'ouverture aux autres très typique.

... et aussi des formations !

Pour beaucoup, une fois qu'ils ont découvert J&S, ça ne les lâche plus. L'ambiance, être avec les autres, développer sa personnalité et sa créativité, c'est tellement passionnant qu'après avoir participé aux séjours, ils décident de continuer et de devenir animateurs. Comme Elisabeth, qui vient de commencer sa formation avec un premier week-end :

"Après une première approche positive et entraînante de J&S (découvert via mon grand frère), je suis venue à ce premier week-end avec une bonne dose de motivation et l'envie de vivre tout ça par moi-même. Je connaissais déjà quelques petits trucs et fonctionnements qu'il m'avait expliqués et après expérience, je dois dire qu'il ne m'avait pas menti ! J'ai beaucoup aimé l'ambiance décontractée et l'enthousiasme général. Les jeunes de mon année sont sympas et ouverts à de nouvelles idées. Les B (2ème année de formation), les 3èmes et nos formateurs m'ont vraiment lancée et motivée à suivre la formation qui a déjà très bien commencé. J'ai appris de nombreuses choses pratiques qui me seront utiles à diverses occasions, dans ma vie professionnelle et de tous les jours. J'en garde un bon souvenir et espère être tout



aussi emballée durant les prochaines rencontres !"

Evoluer avec et grâce à chacun

La formation peut se poursuivre en plusieurs étapes jusqu'au niveau de coordinateur de séjours et de formateur. Elle est reconnue et effectivement, peut se révéler très utile tant dans la vie professionnelle qu'au quotidien. On apprend à organiser des activités, à planifier le temps, à enseigner par le jeu, à raconter des histoires et aussi, bien sûr, à veiller au niveau de sécurité, à gérer toutes sortes de situations, à être de plus en plus responsable. Le tout se fait par des jeux de rôle, lors de week-ends, en rencontrant les jeunes qui sont déjà engagés plus loin dans leur parcours d'animateurs, puis en participant à des séjours encadrés par les plus expérimentés. "La formation B permet à chaque animateur de découvrir une certaine autonomie et demande d'affirmer ses responsabilités vis-à-vis de l'animation via une semaine d'animation qui nous plonge dans le vif du sujet. C'est aux animateurs d'organiser la majeure partie du séjour, les formateurs sont là pour les évaluer et les aider à trouver le bon chemin si besoin. C'est une expérience très intéressante qui permet de compléter et d'affirmer son profil d'animateur." (Bastien D.)

Des valeurs à construire et partager

Pour les mordus, cela évolue encore plus loin, durant une troisième année qui permet de creuser l'un ou l'autre sujet choisi. Sylvaine et Bastien V. en témoignent : "Ayant grandi et généralement pris de la maturité, des thématiques plus sérieuses sont abordées ou approfondies. L'ambiance plus relax et moins formelle de ce

week-end nous permet de débattre librement des valeurs J&S et d'exposer nos avis, d'apprendre ceux d'autrui et, par conséquent, de ressortir grandis."

Promouvoir la santé

Une des caractéristiques de Jeunesse & Santé, c'est qu'au-delà d'être un mouvement de jeunesse, comme son nom l'indique, c'est aussi un mouvement pour la santé. J&S est partenaire de la Mutualité chrétienne et donc a aussi pour mission de transmettre les valeurs de solidarité et d'aider à promouvoir la santé parmi les plus jeunes. J&S travaille donc souvent en collaboration avec le service Infor Santé de la MC.

Des outils éprouvés

Cela passe par des outils créés spécialement pour les enfants, les ados ou les étudiants, des animations, et également des séjours (comme Kilokiri pour les jeunes en surpoids ou AniHan pour les jeunes handicapés)...

Jeunesse & Santé a par exemple conçu un outil et des animations pour accompagner les étudiants en période de blocus : le kit Starting Bloque. Il est disponible sur simple demande au 0800 10 9 8 7 ou via le site www.startingbloque.be sur lequel vous trouverez toute l'explication du concept. Pour une commande groupée, contactez le 02/501.58.20.

Vous êtes intéressés par les outils, les formations, les séjours proposés par Jeunesse & Santé ? Surfez sur www.jsbruxelles.be ou appelez le 02/501.58.20

// AURELIA JANE LEE

Promo juillet

QUALIAS
Innovation - Qualité - Service - Santé
Formes - Matériaux - Coloris

- 15%*

Votre confort sur mesure !
Découvrez notre gamme de fauteuils releveurs sur mesure.

- > De 1 à 4 moteurs avec position relax ou releveur
- > Adapter à votre morphologie
- > Tissu ou vinyle
- > Nombreux coloris
- > Nombreux accessoires en option

*Offre non cumulable, valable du 1 au 31 juillet 2013. Possibilité de passer commande à partir du 12 juin 2013. Photos non contractuelles. Seul directeur au service d'impression.

Magasin
Bruxelles 02/644 51 31 Rue Malibrán, 49 1050 Ixelles

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

Info Mutualité

Votre agence en juillet et en août

Les vacances d'été approchent à grands pas. Dans le souci de rester accessible pour tous, aucune des agences de la MC ne fermera complètement durant les deux mois de vacances : tous les centres de services (à Anspach, Colignon, Saint-Guidon, Bockstael, La Chasse et Uccle) resteront ouverts et les autres agences adopteront un horaire allégé.

Vous trouverez tous les détails pratiques ci-dessous. L'information se trouve également sur notre site www.mc.be. Vous n'avez pas Internet ? Formez gratuitement le 0800 10 9 8 7 pour tout renseignement concernant les horaires de votre agence.

Votre mutualité reste toujours joignable :
 > par mail à st.michel@mc.be
 > par téléphone au 02/501.58.58

BERCHEM
 Rue Dr. Leemans 1
 Je : 9h-13h et 15h-18h

BOITSFORT
 Place Keym 61
 Lu : 9h-13h et 14h-16h

EVERE
 Avenue Henri Conscience 163
 Me : 9h-13h et 14h-16h

IXELLES - MALIBRAN
 Rue Malibran 51
 Me : 9h-13h et 14h-16h
 Ve : 9h-13h

JETTE - MIROIR
 Chaussée de Jette 681
 Lu : 9h-13h et 14h-16h
 Je : 9h-13h et 15h-18h

LAEKEN - MUTSAERT
 Rue de Wand 140
 Me : 9h-13h et 14h-16h

Service Social et Service Pension

La permanence du Service Social sera fermée :
 > à **La Chasse** (Etterbeek) : les jeudis 4 juillet, 11 juillet et 15 août
 > à **Colignon** (Schaerbeek) : les lundis 8 juillet, 15 juillet, 22 août et 29 août
 > à **Uccle** : les lundis 1^{er} juillet, 8 juillet et 15 juillet
 > à **Anspach** (Bruxelles) : le jeudi 15 août et le vendredi 16 août

La permanence du Service Pension sera fermée :
 > à **La Chasse** (Etterbeek) : les vendredis 5 juillet, 12 juillet et 19 juillet
 > à **Saint-Guidon** (Anderlecht) : les jeudis 4 juillet, 11 juillet et 18 juillet
 > à **Uccle** : les lundis 1^{er} juillet, 8 juillet, 15 juillet et 22 juillet
 > à **Bockstael** (Laeken) : les jeudis 25 juillet, 1^{er} août, 8 août et 15 août
 > à **Colignon** (Schaerbeek) : les lundis 29 juillet, 5 août, 12 août et 19 août

En dehors de ces dates, les permanences seront ouvertes selon leur horaire habituel durant toutes les vacances.

Toutes les agences seront fermées le jeudi 15 août et le vendredi 16 août.

SAINT-GILLES
 Parvis de Saint-Gilles 16a
 Lu : 9h-13h et 14h-16h
 Je : 9h-13h et 15h-18h

SCHAERBEEK - MEISER
 Avenue Rogier 348
 Lu : 9h-13h et 14h-16h

WOLUWE-ST-PIERRE - STOCKEL
 Place Dumon 2
 Me : 9h-13h et 14h-16h
 Je : 9h-13h et 15h-18h

WOLUWE-ST-LAMBERT - GEORGES HENRI
 Avenue Georges Henri 244
 Lu : 9h-13h et 14h-16h
 Ve : 9h-13h

// Tous les grands centres de services (à Anspach, Colignon, Saint-Guidon, Bockstael, La Chasse et Uccle) resteront ouverts //

Le grain de santé

Vous avez dit régimes ?

Lorsque l'été approche, les magazines féminins ne sont jamais à court d'idées pour proposer différentes formules pour perdre du poids. Les régimes publiés dans ces magazines ont beau promettre des miracles, ils ne sont pas toujours efficaces et sont parfois même farfelus voire dangereux. Comment faire le tri parmi les nombreux régimes proposés ?

Il n'existe pas de régime miracle pour perdre du poids ou maintenir votre poids en santé. Il est donc essentiel de choisir un régime efficace sur le long terme et qui vous convient le mieux en fonction de votre métabolisme, du nombre de kilos à perdre et de vos habitudes de vie.

Un "bon régime" intègre toutes les catégories alimentaires mais en proportion correcte. Ainsi, il pourra être suivi sur de longues périodes et permettra de perdre du poids graduellement mais de manière durable.

- Incontournables, les fruits et légumes vous apporteront vitamines et fibres. Contrairement à certaines idées reçues, les féculents sont indispensables par leurs apports en fibres et en protéines végétales notamment. Privilégiez aussi les poissons pour leurs protéines mais aussi pour leurs acides gras bénéfiques au niveau

cardiovasculaire (oméga-3). Enfin, les viandes, les œufs et les produits laitiers ont l'avantage d'apporter des protéines animales mais sont riches en graisses.

- Les matières grasses d'origine animale sont à limiter. Privilégiez plutôt les huiles végétales.

- Les aliments contenant naturellement des sucres simples (lait, fruits...) sont à recommander car ils apportent, en plus des sucres, des nutriments utiles (vitamines, minéraux...). Par contre, les produits sucrés qui contiennent des graisses (biscuits, viennoiseries, certaines céréales...) sont à limiter au maximum.

Un bon régime devra aussi promouvoir l'activité physique. En effet, la gestion du poids ne repose pas uniquement sur les "entrées" alimentaires mais également sur les "sorties". Par conséquent, optez pour le



duo gagnant : choix alimentaires judicieux et activité physique régulière (au moins une demi-heure par jour) !

Si vous décidez d'entamer un régime, demandez conseil à votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un(e) diététicien(ne). Le rôle de celui(celle)-ci est de vous aider à vous alimenter d'une manière équilibrée tout en tenant compte de vos goûts et de vos habitudes de vie.

// INFOR SANTÉ

INVITATION

Ancien(ne)s des Guides Catholiques de Belgique (GCB), venez fêter les 50 ans du Domaine de Mozet !



///
Octobre 1963 : les Guides Catholiques de Belgique posaient leurs sacs à dos au Domaine de Mozet pour la première fois !
Le samedi 12 octobre 2013, pour le 50^e anniversaire du Domaine, les GCB convient tous les anciens du Mouvement à se joindre à la fête.

Au programme : dès 16 heures au Domaine, des activités à la carte (dont une célébration à l'église de Mozet à 16 heures), suivies des spectacles féeriques dans le parc, une petite restauration et un bar des retrouvailles au château. Les festivités finiront en apothéose avec un fabuleux spectacle de clôture (fin prévue vers 21 heures).

Vous qui avez connu le Domaine, qui avez contribué à la rénovation du château, qui y avez campé, tenu des réunions, organisé ou participé à des fêtes et des rassemblements Guides...

Vous qui avez fréquenté Mozet à l'occasion des camps de formation, qui y avez rencontré tant de personnes et qui vous y êtes fait des amis...

Vous qui vous sentez "chez vous" à Mozet... venez retrouver son ambiance à cette occasion !

Venez nombreux, venez en famille, et surtout, parlez-en autour de vous !

En pratique

Inscription obligatoire avant le 30 septembre, sur le site www.mozet.be/50ans ou au 02/538.40.70.

Prix : à votre bon cœur.

Navettes depuis la gare de Namur et des parkings de dissuasion.

Plus d'infos sur www.mozet.be/50ans ou au 02/538.40.70.



ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Diététique : la MC Saint-Michel intervient !

///
Dans le cadre de l'Avantage Bien-être, la Mutualité Saint-Michel intervient à raison de 5 fois 10 EUR pour des consultations de diététique.

Attention, cet avantage fait partie du Pack Bien-être qui est valable également pour l'ostéopathie, l'acupuncture, la chiropraxie et la mésothérapie. Vous avez droit, pour l'ensemble de ces disciplines, à 5 interventions de 10 EUR par an. Vous pouvez donc bénéficier par exemple de 2 remboursements de 10 EUR en diététique, 2 en ostéopathie et 1 pour l'acupuncture, ou bien 5 remboursements dans un seul type de prestation, pour un total de 50 EUR par personne et par année civile.

>> Comment obtenir cet avantage ?

Remettez à votre conseiller l'attestation fournie par votre prestataire de soins, munie d'une vignette jaune. Pour chaque prestation, les données suivantes doivent être clairement reprises sur le document :

- le nom du bénéficiaire des soins
- la date du traitement
- le montant payé
- le nom, le cachet et la signature du prestataire de soins

Vous pouvez également demander le formulaire "Demande d'intervention pour l'avantage Bien-être" à votre conseiller mutualiste et le faire remplir par votre prestataire de soins.

Un diététicien agréé

Votre diététicien doit être agréé par le SPF Santé Publique. Pour savoir si tel est le cas, vous pouvez vous renseigner auprès de votre conseiller mutualiste en agence, par mail à st.michel@mc.be ou par téléphone au numéro gratuit 0800/10.9.8.7.