

ÉNÉO - CULTURE

Expo d'art contemporain :  
Turbulences II



La Commission "Culture" d'Énéo vous propose la visite de l'exposition "Turbulences II" à la Villa Empain. Contrairement à d'autres états de la matière dits "stables" ou "équilibrés", les processus turbulents sont extrêmement mouvants, irréversibles et imprévisibles. Traversées par des flux fascinants, les œuvres présentées dans cette exposition témoignent de l'art de jouer avec les turbulences. L'ordre et le désordre, ici étroitement liés, proposent un univers fécond et dynamique, poétique et enchanté.  
Date : le mercredi 31 juillet à 14h30.  
Lieu : 67 Avenue Franklin Roosevelt, à 1050 Ixelles.  
Rendez-vous dans l'entrée de la Villa.  
Prix : 7 EUR  
Inscriptions : eneo.bruxelles@mc.be ou au 02/501.58.17 (entre 9h et 12h)  
Plus d'info sur Énéo ? Surfez sur www.eneo.be

CONCERT

Grand bal latino : cumbia péruvienne

A l'occasion de la fête nationale du Pérou, la Maison d'Amérique Latine présente, avec le soutien du consulat du Pérou, un grand bal latino le samedi 13 juillet à la Tentation. Les plus grands musiciens de la cumbia et de la chicha seront présents.  
Au programme de la soirée :  
• 21h : Concert Los Quintana  
• 22h : initiation/animation Cumbia par Fernando Ortega  
• 23h : Cumbia All stars  
• 1h : Diyei Pituto  
Restauration et cocktails latino  
Lieu : La Tentation, 28 Rue de Laeken à 1000 Bruxelles  
Prix : 20 EUR (prix réduit pour les groupes en prévente et pour les Article 27)  
Réservations : 02/535.93.86  
Infos : www.america-latina.be

BON À SAVOIR

Indemnités et vacances

Vous bénéficiez d'indemnités pour incapacité de travail et vous partez en vacances ? Pensez donc à avertir le service du médecin-conseil avant votre départ.  
En règle générale, quand vous n'êtes pas en incapacité de travail, vous ne devez pas avertir votre mutualité avant de partir en voyage. Mais si vous êtes en incapacité de travail et que vous vous rendez dans un pays de l'Union européenne, en Suisse, en Norvège, en Islande ou au Liechtenstein, vous devez avertir la mutualité avant votre départ et signaler l'adresse de votre lieu de villégiature si le séjour devait dépasser deux mois.  
Si vous voulez vous rendre dans un autre pays, l'autorisation du médecin-conseil est indispensable.  
Appelez le 02/501.58.58, parlez-en à votre conseiller mutualiste, ou envoyez un mail à st.michel@mc.be avec en objet "Accord séjour à l'étranger".

Gros plan sur

Des vacances sans souci  
à l'étranger

Grâce à votre assurance complémentaire, si vous êtes malade ou victime d'un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas, l'assistance voyage de la MC. Cette assistance mondiale vous assure l'encadrement nécessaire et couvre vos frais d'aide médicale urgente.

Quels documents emporter avec vous ?

Emportez toujours votre World Assistance Card (WAC) comme aide-mémoire si vous devez contacter la Centrale d'alarme Mutas depuis votre lieu de villégiature pour un problème de santé ou de rapatriement. Le numéro d'appel unique à former, 24h sur 24h et 7 jours sur 7, est le +32 2/272.09.00.

Dans certains pays, vous pouvez être remboursé sur place de vos frais médicaux ambulatoires. Emportez alors les documents suivants :

- Pour tous les pays de l'Union Européenne<sup>(1)</sup>, la Suisse, la Norvège, l'Islande, le Liechtenstein, la Macédoine et l'Australie : la CEAM (carte européenne d'assurance maladie) et ce, même s'il s'agit d'un voyage scolaire ou de groupe. Au verso de cette carte, vous retrouverez le numéro de téléphone de Mutas.

- Pour les pays ayant signé une convention avec la Belgique (Algérie, Croatie, Tunisie, Turquie, Bosnie-Herzégovine, Monténégro et Serbie) : un autre formulaire spécifique à chaque pays.

Pour obtenir le visa qui vous permettra de voyager en Russie ou à Cuba, vous devrez présenter une attestation confirmant le droit à la couverture Mutas.

Tous ces documents de voyage doivent être réclamés, avant votre départ, auprès de votre conseiller mutualiste, au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou sur le site www.mc.be.

Tous ces documents de voyage doivent être réclamés, avant votre départ, auprès de votre conseiller mutualiste, au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou sur le site www.mc.be (rubrique "commander des documents").

Que faire en cas de maladie ou d'accident lors de votre séjour ?

• Les frais médicaux ambulatoires (consultation, médicaments...) sont à payer sur place. Ramenez en Belgique les originaux des preuves de paiement et présentez-les à votre conseiller mutualiste<sup>(2)</sup>.



• En cas d'admission dans un hôpital, présentez toujours le document officiel au prestataire de soins (CEAM...) et contactez, dans les 48 heures, la centrale d'alarme.  
• Un rapatriement en Belgique sera organisé si l'équipe médicale de Mutas l'estime nécessaire.

Quelles conditions d'interventions ?

L'assistance voyage de la MC s'applique uniquement aux séjours récréatifs à l'étranger, pour une durée de maximum trois mois à partir du premier jour des soins. L'aide médicale urgente est exclusivement réservée aux dommages physiques urgents. Elle ne couvre pas la perte ou le vol de bagages, le dépannage de la voiture...

Une intervention dans les frais médicaux ambulatoires, d'hospitalisation et de rapatriement est valable pour les sinistres de 200 euros ou plus, peu importe le pays où vous séjournez. Ils sont pris en charge par la MC, déduction faite, par dossier, d'une franchise de maximum 60 euros (25 euros pour les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée ou du statut OMNIO). Pour certains pays<sup>(3)</sup>, si le montant total des soins médicaux est infé-

rieur à 200 euros, vous pouvez bénéficier éventuellement d'une intervention de l'assurance soins de santé obligatoire, variable selon les pays.

Pour connaître le pourcentage d'intervention selon le pays, contactez votre conseiller mutualiste.

- (1) Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Roumanie, Royaume-Uni, Slovaquie, Slovénie, Suède.
- (2) Pour la Tunisie, nous vous conseillons de vous faire rembourser sur place.
- (3) Pays de l'UE, Suisse, Norvège, Islande, Liechtenstein, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Croatie, Kosovo, Macédoine, Monténégro, Serbie, Turquie et Maroc.



Pour plus d'infos sur l'assistance voyage de la MC ou d'éventuelles situations particulières (incapacité de travail, pensionné étranger habitant en Belgique...), consultez le dépliant disponible gratuitement auprès de votre conseiller mutualiste ou téléchargeable sur www.mc.be

Promo juillet

QUALIAS

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

Magasin

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

Offre non cumulable, valable du 1er au 31 juillet 2013. Possibilité de passer directement à l'achat au 02 272 272 09 00. Sous réserve de disponibilité et de l'admission au service client.

Anniversaire

# Chers lecteurs...

A l'occasion du 1500<sup>ème</sup> numéro, arrêtons-nous quelques instants...

Dans chaque **En Marche**, deux pages sont consacrées à votre région, aux activités qui s'y passent, aux avantages qui vous sont réservés en tant que membre de la Mutualité Saint-Michel, à des conseils santé et à des infos pratiques concernant les modes de contact et les services à votre disposition.

Saint-Michel et de nos partenaires de façon claire, complète et agréable.

Mais je brûle d'une envie : connaître votre avis ! Quels sont les articles qui vous ont le plus intéressés ? Quelles rubriques lisez-vous en premier lieu ? Avez-vous des suggestions ?



**Vous pouvez m'envoyer un mail à [enmarche.bruxelles@mc.be](mailto:enmarche.bruxelles@mc.be) ou m'écrire un courrier à Aurelia Jane Lee, En Marche, 117 Boulevard Anspach à 1000 Bruxelles.**

// AURÉLIA JANE LEE

**Qui se cache derrière ces pages ?**

Vous avez déjà vu ma signature au bas de certains articles. Depuis presque six ans, je rédige ces pages en essayant de vous tenir informés des actualités de la MC

**Donnez-moi votre avis !**

N'hésitez pas à prendre la plume à votre tour pour me faire part de vos suggestions. Je ne peux pas les deviner, mais je suis sûre que vous avez des choses à me dire !

Télé-Accueil

# Devenir écoutant-bénévole



Connaissez-vous le numéro gratuit 107 ? Derrière ce numéro, des volontaires sont à votre écoute jour et nuit. 80 % des appels téléphoniques qui arrivent au 107 et plus de 90 % des appels en ligne sur le site d'écoute par Chat ne sont pas décrochés faute d'effectifs. L'association lance un appel à candidature.

Plus de 210.000 appels ont été enregistrés en 2012 par le central téléphonique de Télé-Accueil Bruxelles. C'est dix mille de plus que l'année précédente. A contrario, le nombre d'appels décrochés est en diminution : 43.000 contre 45.000 en 2011. Beaucoup d'appels restent donc sans réponse.

plus de 3000 appels ont été décrochés l'année passée, autrement dit seulement 6 % d'entre eux.

**Pourquoi pas vous ?**

Pour répondre à ces appels de plus en plus nombreux, l'association cherche à accroître son équipe d'écouterants bénévoles.



Les candidats peuvent prendre contact avec le secrétariat au 02/538.49.21. Une formation et un encadrement professionnel sont assurés.

et qui souhaite en parler dans l'anonymat et la confidentialité. L'écoute est assurée par des bénévoles 24h/24 et 7j/7 grâce au numéro de téléphone gratuit 107 ou par Chat tous les soirs de 19 heures à 23 heures sur [www.chat-accueil.org](http://www.chat-accueil.org)

Depuis 1959, Télé-Accueil Bruxelles propose une écoute à toute personne en difficulté sur le plan moral, social ou psychologique

**L'écoute est assurée 24h/24 et 7j/7 grâce au numéro de téléphone gratuit 107 ou par Chat tous les soirs de 19 heures à 23 heures sur [www.chat-accueil.org](http://www.chat-accueil.org)**

Côté Chat-Accueil (le site d'écoute en ligne) la situation n'est pas meilleure. Il voit son succès augmenter d'année en année de manière exponentielle. Plus de 46.000 appels entrants ont été enregistrés en 2012 contre 27.000 en 2011 et 17.000 en 2010. Un peu

Témoignages d'écouterants

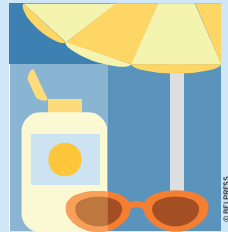
- "Ecouter a renforcé en moi la tolérance..."
- "Mon oreille attentive ne fonctionne pas seulement durant les permanences à Télé-accueil, mais à tout moment, là où je me trouve."
- "C'est au travers de la rencontre avec un autre que je mesure ce que peut signifier le mot solidarité..."
- "Chaque personne ainsi rencontrée est une expérience de vie..."
- "Je n'ai plus l'impression de 'faire quelque chose', de 'résoudre un problème', de 'trouver une solution'... je m'intéresse à une personne."
- "A 18 ans, j'avais une devise : 'servir'. J'ai eu besoin de gens qui m'ont aidé et après ma vie professionnelle, par solidarité, j'ai voulu aider aussi."
- "Tout ce qui se passe à Télé-Accueil Bruxelles m'aide profondément à garder les pieds sur terre. Je suis partie prenante du monde tel qu'il est. Chaque coup de fil me le rappelle et j'en suis reconnaissant."
- "J'étais femme au foyer. J'ai été aussi traductrice et je suis venue à Télé-Accueil au moment où mes enfants sont allés à l'école. J'étais plus libre et je voulais faire quelque chose d'autre. J'ai vécu aussi avec des personnes difficiles qui ne m'écoutaient jamais. Une expérience très douloureuse pour moi et mes enfants. Et c'est certainement pour cela que l'écoute est très importante pour moi. C'est ce qui m'importe et je me rends compte que c'est une chose essentielle dans la vie. Je l'ignorais au début de mon engagement. C'est à travers la formation continue que j'en ai pris conscience."
- "J'ai compris l'importance de parler. Avant, on me coupait la parole, on ne m'écoutait pas... mais je n'en faisais pas un plat. En venant à Télé-Accueil j'ai compris combien il était important de laisser le champ libre à l'appelant tout en existant soi-même. Je me suis rendu compte que, au fond, j'étais en colère contre cette non-écoute."

LE GRAIN DE SANTÉ

## Ça brille, ça réchauffe, ça peut être dangereux... Qui suis-je ?

///

Le soleil sera notre allié pendant quelques mois, enfin espérons-le ! Mais attention, les abus sont parfois dramatiques : brûlures, coups de soleil, taches pigmentées, cataracte, cancer de la peau...



Il est donc toujours utile de rappeler quelques conseils essentiels de protection :

**>> La protection solaire**

Il est important d'utiliser une protection qui correspond à votre type de peau. Pour cela, tenez compte de votre couleur de cheveux et de peau ; les peaux et cheveux clairs doivent ainsi utiliser un indice de protection plus élevé que les peaux mates et cheveux foncés.

Pour bien protéger, les crèmes doivent se mettre 30 minutes avant toute exposition, puis toutes les 2 heures (voire plus tôt si vous avez été dans l'eau). S'exposer, avec ou sans crème, entre 12 et 16 heures (moment où le soleil est au zénith et où ses rayons sont les plus puissants) n'est pas recommandé. Méfiez-vous du vent, d'un ciel voilé ou lorsqu'il y a une fine pluie car on pourrait penser que les UV sont moins nocifs ; mais ce n'est pas le cas.

**>> Des vêtements adaptés**

L'été, on aime se dévêtir et pourtant, il s'agit de la meilleure protection solaire. Cette protection dépend de 3 facteurs :  
 - des mailles du vêtement : plus le tissage est serré et régulier, moins les UV sont transmis ;  
 - de la couleur : les tissus plus sombres transmettent moins les UV ;  
 - de l'humidité : les tissus mouillés transmettent davantage les UV que les vêtements secs. C'est pour cela qu'un enfant qui porte un tee-shirt mouillé dans une piscine n'est pas totalement protégé des UV. Pour le visage et le cou, sortez chapeau et casquette pour les protéger.

**>> L'hydratation plus que jamais**

Par grande chaleur, la perte d'eau est plus importante car, pour maintenir notre corps à 37°, nous transpirons davantage. Il est donc important de boire de l'eau en quantité suffisante pour remplacer cette perte et ne pas attendre que la sensation de soif soit présente pour boire !

**>> Les lunettes de soleil**

Les lunettes solaires doivent être plus qu'un accessoire branché. Il est essentiel qu'elles soient adaptées au visage et équipées de verres anti-UV avec un indice de filtration solaire qui correspond à la capacité de filtration des rayons du soleil. Cette mention doit figurer sur la monture ou l'emballage des verres solaires et sera de 3 types :

- Catégorie 2, 100% UV : vos verres filtreront de 58% à 82 % de la luminosité solaire et seront efficaces dans des situations d'ensoleillement moyen ;
- Catégorie 3, 100% UV : vos verres filtreront 83 à 92% de la luminosité solaire. Ce filtre est parfait pour la plupart des situations d'ensoleillement et sera particulièrement efficace dans des situations de forte luminosité solaire (en été, en vacances à la mer, à la plage et aux sports d'hiver) ;
- Catégorie 4, 100% UV : ce filtre est le plus puissant de tous, il peut filtrer jusqu'à 97% de la luminosité. Il n'est utilisé qu'en cas de luminosité solaire extrême comme par exemple pour l'alpinisme sur les glaciers ou en haute montagne car la luminosité est démultipliée par la réverbération sur la glace et la neige.

**Bon à savoir :** l'utilisation de lunettes de soleil est indispensable dès le plus jeune âge.

// 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