

ÉNÉO, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

Premiers pas en informatique ?

Énéo, mouvement social des aînés vous invite à sa prochaine formation : Les premiers pas en informatique - Niveau "débutant". Apprenez à maîtriser un ordinateur avec des cours adaptés et à votre rythme. Ce cours est spécialement conçu pour des personnes qui ont une faible connaissance de l'outil informatique.



➤ Premier cours : mardi 17 septembre

10 séances (+ 4 séances éventuelles pour ceux qui le désirent)
 Horaire : de 13h30 à 15h30
 Animateur : Rita DOOMS
 Lieu : Auberge numérique de Fobagra, 46 rue de Jérusalem à 1030 Schaerbeek
 Prix pour les 10 séances : 50 EUR pour les membres MC et 60 EUR pour les non membres
 Infos : 02/501.58.13 (de 9h à 12h) ou eno.bruxelles@mc.be

Du neuf à Jette !

Vous avez 50 ans et plus ... Bienvenue aux nouveaux aînés !
 "En tant que nouvelle Présidente du groupement local d'Énéo Jette Miroir, je vous invite à venir nous rejoindre les vendredis après-midis de 14h30 à 17h (tous les quinze jours) au Centre Culturel de Jette, ou à l'extérieur pour des activités culturelles diverses."
 Prochain rendez-vous : le vendredi 30 août à 14h30 pour une promenade au Parc Baudouin à Jette.
 Infos : Françoise Becquart - GSM 0479/95.08.73.

SÉJOURS ALTÉO

Côte d'Amour et Presqu'île Guérandaise Altéo

Visitez Piriac-Sur-Mer du 29 septembre au 6 octobre

La station balnéaire de la Côte d'Amour est une petite cité de caractère. Piriac-sur-Mer vous invite à la découverte du sud de la Bretagne et plus particulièrement la presqu'île de Guérande. Il reste des places pour ce séjour pour des personnes handicapées ou malades mais pouvant effectuer quelques centaines de mètres seules.



Infos et inscriptions : 02/501.58.10 alteo.bruxelles@mc.be

OFFRE D'EMPLOI

Idée 53 asbl recherche un

Formateur cuisine/salle (H/F)

- Il/elle : assure la formation pratique et théorique d'un public adulte
- participe à la bonne marche du restaurant pédagogique et des services extérieurs
- suit la gestion et l'administration de l'atelier cuisine

Profil détaillé sur le site : <http://www.idée53.be/fr/blog.htm>

Conditions :

- Dispose d'une expérience utile
- Engagement au 1er septembre
- Contrat ACS niveau bachelor (une attestation est à fournir)
- Habite la Région Bruxelloise
- Contrat plein temps, à durée indéterminée

Lettre de motivation et CV à envoyer à ID53@idée53.be

50 x 2 entrées gratuites pour le salon Babydays

La MC Saint-Michel offre aux 50 premiers une entrée gratuite pour 2 personnes au salon Baby Days de Bruxelles qui se tiendra les 14 et 15 septembre à Tour & Taxi (Hall 4). Intéressé ? Envoyez un e-mail à info.bxl@mc.be avant le 31 août en mentionnant votre nom, prénom, adresse et numéro de téléphone. Les gagnants seront informés par e-mail ou par téléphone.



Info Mutualité

L'agence de Meiser (avenue Rogier 348) déménage à la Chaussée de Louvain

L'agence de la Mutualité Saint-Michel située avenue Rogier fermera définitivement ses portes le vendredi 27 septembre. Une toute nouvelle agence vous accueillera dès le lundi 30 septembre dans le quartier Dailly, au n°438 de la Chaussée de Louvain (Schaerbeek).

Une meilleure accessibilité

L'horaire d'ouverture sera étendu avec une plage d'accueil le vendredi matin :

Lu : 9h-13h et 14h-16h
 Ma : fermé sauf sur rendez-vous

Me : 9h-13h et 14h-16h

Je : 9h-13h et 15h-18h

Nouveau ! Ve : 9h-13h

Cette nouvelle agence sera située à proximité des bus 28, 29, 60, 61, 63 et 64.

Vous pouvez jusqu'à nouvel ordre continuer à déposer vos attestations dans la boîte aux lettres avenue Rogier.

Une nouvelle permanence du service social s'ouvre Rue Malibrant

A partir du 5 septembre, le service social de la MC Saint-Michel tiendra une permanence chaque jeudi de 9h à 12h30 à l'agence de Malibrant, située Rue Malibrant 51 à Ixelles.

Ce service est gratuit et ouvert à tous. D'autres permanences existent déjà à Bockstael, Uccle, Anspach, La Chasse, Colignon et Saint-Guidon.

Notez aussi que la permanence du service social à l'agence du boulevard Anspach a légèrement modifié son horaire :
 Les lundis et les mercredis : 9h à 16h (et non plus 17h).
 Les mardis, jeudis et vendredis : 9h-13h (inchangé)

//Attention !
 Changement d'horaire//

Pourquoi faire appel au service social ?

Si vous cherchez une aide ou un conseil suite à un souci de santé, si vous avez une question sur un courrier ou sur une démarche administrative, n'hésitez pas à contacter un travailleur social de la MC. Ils sont à votre service pour vous informer, vous écouter, vous conseiller, vous défendre, vous aider dans les démarches administratives, vous accompagner dans les moments difficiles. Ceux-ci travaillent en étroite collaboration avec l'ensemble des services de la MC ainsi qu'avec les services médico-sociaux de votre région.

Ce service est gratuit et accessible à tous !

N'hésitez pas à contacter le Service Social par téléphone au 02/501.58.30 (le matin) ou en vous rendant dans votre agence MC. Vous pouvez fixer un rendez-vous, éventuellement à votre domicile.

Énéo, mouvement social des aînés

"Construire sa retraite"



Avisez aux futurs et aux jeunes pensionnés. Ah, la retraite ! Entre euphorie et inquiétude, parfois attendue, parfois redoutée... Vous êtes bientôt à la retraite ou vous l'êtes déjà ? Une nouvelle étape de vie s'offre à vous ! Mais vous vous posez des questions, vous voulez construire une retraite qui vous convienne ?

Énéo vous propose un séminaire en plusieurs séances pour y réfléchir ensemble. Ce séminaire sera l'occasion de vous renseigner, de vous positionner et de créer votre projet de retraite. Après le succès de l'an passé, le projet est reconduit cette année ! Le nouveau séminaire "Construire sa retraite" se déroulera en 8 séances d'octobre à mai prochain.

Les thèmes abordés seront : les aspects financiers, la santé, les relations humaines, la gestion du temps, les activités... La méthodologie sera par-

ticipative et interactive : l'occasion de prendre un temps privilégié pour réfléchir ensemble à ce que vous voulez faire de votre retraite, cette "seconde vie" qui s'offre à vous.

Les séances d'information auront lieu le lundi 9 septembre à 18h et le lundi 16 septembre à 14h (vous pouvez choisir la date qui vous convient).

par la réflexion et l'expérience des autres participants qui peuvent donner une dimension nouvelle, de nouvelles perspectives à notre avenir.

C'est ce phénomène de recadrage général qui m'a aidé à voir plus clair et aussi à accepter plus facilement ce changement (le passage à la retraite)."

H. Nicolas, participant de l'an passé.

"Ce séminaire a le grand avantage de recentrer l'importance de nos valeurs pour notre futur proche, aidé en cela

inscriptions auprès de Laurence Puyaubert : 02/501.58.17 (entre 9h et 12h) ou laurence.puyaubert@mc.be



Gros plan sur...

A vos baskets pour la rentrée... (Re)découvrez les plaisirs de la course à pied !



Pas besoin d'abonnement hors de prix ni de matériel spécifique coûteux : jogger, ce n'est pas cher. Une paire de bonnes baskets, une tenue confortable et un peu de temps libre, vous voilà paré pour courir dans les parcs, forêts et espaces verts environnants.

13 semaines pour se (re)mettre en forme

L'objectif est de parvenir à courir une distance prédéfinie (5, 10 ou 15 km) en 13 semaines. Vous vous entraînez au rythme de 3 séances par semaine : l'une en groupe, encadrée par un coach, et les deux autres libres. Des fiches d'entraînement sont à votre disposition et des rendez-vous entre participants peuvent se donner.

Les maîtres mots du programme sont la santé, la convivialité et le plaisir. Le coach est là pour instaurer une bonne ambiance et donner des conseils, pas pour former des athlètes.

Pourquoi pas vous ?

Le programme est ouvert à toute personne de plus de 12 ans (en dessous de 18 ans, les jeunes doivent être accompagnés) qui souhaite tenter

l'aventure. A chacun son objectif, de complet débutant à coureur confirmé. L'expérience montre que même les plus sceptiques... y arrivent ! Alors, courez nous rejoindre...

A chacun son objectif, de complet débutant à coureur confirmé, et à chacun son jour et son lieu d'entraînement. *Le nombre de participants étant limité, n'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant !*

Bien que le programme soit à la portée de tous, il est toujours conseillé de consulter votre médecin pour avis médical si vous vous remettez au sport.

Plus d'infos et inscriptions :

- > Par téléphone : 02/501.55.19
- > Par e-mail : infor.sante.bxl@mc.be
- www.jecourspourmaforme.be - www.mc.be





QUALIAS

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition
Partenaire Mutuelle chrétienne

Nouveau chez Qualias





FUITES URINAIRES

encore +

Une solution adaptée avec la nouvelle gamme de protection AMD*

+ performant
- cher

*Disponible dans vos magasins Qualias dès septembre 2013

Toujours un Qualias près de chez vous :

BRUXELLES : Rue Malibran, 49 • 1050 Ixelles • 02/644 51 31

TALON

INSCRIPTION AU PROGRAMME "JE COURS POUR MA FORME - AUTOMNE 2013"

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Commune : _____

Téléphone/GSM : _____

E-mail (en imprimé) : _____

Lieu et niveau choisis : _____

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE.

JE SUIS MEMBRE MC :

- oui : mes frais de participation sont de 15 EUR.
- non : mes frais de participation sont de 30 EUR.

Date et signature : _____

La MC Saint-Michel respecte la loi relative à la protection des données personnelles.



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

Choisissez votre lieu et votre niveau

Schaerbeek 5 km	Mardi 18h30-19h30	10-09-2013	03-12-2013	RDV Stade Terdelt
Schaerbeek 10 km	Mardi 18h30-19h30	10-09-2013	03-12-2013	RDV Stade Terdelt
Schaerbeek 15 km	Jeudi 18h30-19h30	12-09-2013	05-12-2013	RDV Stade Terdelt
Schaerbeek 20 km	Jeudi 18h30-19h30	12-09-2013	05-12-2013	RDV Stade Terdelt
Evere 5km	Lundi 18h30-19h30	09-09-2013	02-12-2013	RDV Complexe Sportif d'Evere
Evere 10km	Lundi 18h30-19h30	09-09-2013	02-12-2013	RDV Complexe Sportif d'Evere
Evere 15km	Mercredi 18h30-19h30	11-09-2013	04-12-2013	RDV Complexe Sportif d'Evere
Koekelberg 5km	Jeudi 18h30-19h30	12-09-2013	05-12-2013	RDV Parc Elisabeth (Simonis)
Koekelberg 10 km	Jeudi 18h30-19h30	12-09-2013	05-12-2013	RDV Parc Elisabeth (Simonis)
Koekelberg 15 km	Jeudi 19h30-20h30	12-09-2013	05-12-2013	RDV Parc Elisabeth (Simonis)
Bois de la Cambre 5km	Mercredi 18h30-19h30	11-09-2013	04-12-2013	RDV au Carrefour des Attelages
Bois de la Cambre 10km	Mercredi 18h30-19h30	11-09-2013	04-12-2013	RDV au Carrefour des Attelages
Bois de la Cambre 15km	Dimanche 10h30-11h30	15-09-2013	08-12-2013	RDV au Carrefour des Attelages
Forêt de Soignes 5km	Dimanche 11h15-12h15	15-09-2013	08-12-2013	RDV au Rouge-Cloître
Forêt de Soignes 10km	Dimanche 10h-11h	15-09-2013	08-12-2013	RDV au Rouge-Cloître
Neder-Over-Hembeek 5 km	Mercredi 18h30-19h30	11-09-2013	04-12-2013	RDV au Complexe Sportif de Neder-Over-Hembeek
Neder-Over-Hembeek 10 km	Mercredi 18h30-19h30	11-09-2013	04-12-2013	RDV au Complexe Sportif de Neder-Over-Hembeek
Bruxelles - Parc Royal 5 km	Vendredi 13h15-14h15	13-09-2013	06-12-2013	RDV au Parc Royal