

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.

ALTÉO

Découvrez les loisirs adaptés grâce à la LuAPE et Almagic



/// Dans le cadre de la Semaine de la Mobilité, Altéo La Woluwe vous invite à participer à une journée de découverte interactive et de sensibilisation aux difficultés rencontrées par les personnes en situation de handicap physique, mental ou sensoriel.



Durant cette journée, vous aurez l'occasion de tester différentes aides techniques (Vélos adaptés aux PMR, Joëlettes, etc) ainsi que différents jeux, et d'échanger vos expériences avec des personnes moins valides, etc. L'événement est organisé en collaboration avec l'asbl Almagic* et la LuAPE**.

Date : le mercredi 18 septembre de 10h à 18h
 Lieu : avenue du Parc de Woluwe à 1150 Woluwe-Saint-Pierre
 Gratuit et ouvert à tous
 Infos et réservations : Michel Cormond 02/501.58.16 (le matin)

* L'ASBL Almagic (ou le droit de se déplacer) a pour objectif de favoriser le déplacement et le droit des personnes moins valides. Cela englobe les handicaps moteurs lourds, mais également ceux dits légers et ceux liés au vieillissement, souvent laissés pour compte.
 Avenue des Mimosas 7 - 1150 Woluwe-Saint-Pierre
 0499/22.68.68 - almagic.asbl.news@gmail.com - www.almagic.org/asbl
 ** La Lu.A.P.E. est une ludothèque adaptée, située dans un parc, d'accès facile, de plein pied, ouverte à tous, en priorité aux personnes handicapées.
 Avenue Edmond Parmentier n°19 bte 8 - 1150 Woluwe-Saint-Pierre
 02/772.75.25 - luape@skynet.be - www.luape.be

Gros plan sur...

Les jeunes Like la MC



Les jeunes aiment la MC... et la MC le leur rend bien ! Que ce soit avec son mouvement Jeunesse & Santé, à travers les festivals de musique, dans les hautes écoles ou sur Internet, la Mutualité Saint-Michel accompagne les étudiants, leur facilite la vie et les informe quant à leur santé et leurs droits.

Les jeunes ne sont pas toujours au courant du fonctionnement de la sécurité sociale et, tant qu'ils bénéficient d'une bonne santé, ne pensent pas nécessairement à leur assurance hospitalisation, par exemple.

La mutualité, c'est aussi quand on est en bonne santé.

La MC Saint-Michel n'intervient pas qu'en cas de maladie ou d'accident.

> Vous faites du sport ? Votre mutualité intervient à raison de 35 EUR par an dans le coût de votre abonnement ou de votre inscription.

> Vous partez en Erasmus* ou en vacances à l'étranger ? Grâce à Mutas, l'assurance voyage de la MC, vous êtes couvert pour vos soins de santé partout où vous allez. La MC intervient également dans les frais de vaccination (*au sein de l'Union Européenne uniquement)

> Vous utilisez un moyen de contraception (pilule, patch, implant, stérilet...) ? La MC Saint-Michel vous rembourse jusqu'à 40 EUR par an sur le coût de votre contraceptif.

De nombreux autres avantages vous sont offerts en matière de soins préventifs et de bien-être : diététique, ostéopathie, homéopathie, bandagisterie...

Mais la Mutualité ne vous apporte pas qu'une aide financière...

La mutualité, c'est aussi des outils pratiques et des publications.

> Connaissez-vous le Kit de la Bloque ? Fort utile pour traverser les périodes de préparation aux examens, à chaque session, ce petit coffret comporte tout le matériel nécessaire pour vous organiser dans votre travail, avec vos proches et gérer le stress sans négliger votre santé.

> Besoin de petits conseils pour vous débrouiller derrière les fourneaux ? Demandez le livret de recettes faciles spécialement conçu pour les étudiants, "Envie de passer à la casserole ? La cuisine pour les pas trop forts...". Il est gratuit !

> Fan de musique ? Pensez tout de même à protéger vos oreilles dans les concerts en utilisant les bouchons d'oreille de la MC (voir ci-contre).

> Vous entamez vos études ? Vous vous installez dans votre propre logement ? Vous cherchez à décrocher votre premier emploi ? A chaque étape importante de votre vie, la MC Saint-Michel et Jeunesse & Santé vous fournissent toutes les infos utiles. Découvrez les brochures "Mode d'emploi" :



en ligne sur www.jeunesseet-sante.be/outils_brochures.htm ou en les commandant au 02/501.55.47.

- www.enmarche.be),
- > des séjours de vacances (avec Jeunesse & Santé, Intersoc...),
- > des projets solidaires (Coopération internationale en RD Congo, mouvement Altéo pour les jeunes handicapés...),
- > des stands d'infos, sur les campus, dans les salons... (UCL, EPHEC, salon Citizen Job...)
- > des événements sportifs (Je Cours Pour Ma Forme, 20 km de Bruxelles...),
- > des concours...

La Mutualité chrétienne, c'est bien plus qu'un simple organisme assureur.

La mutualité, c'est aussi sur Facebook !

Depuis 2012, la MC est également présente sur Facebook, une façon d'être plus accessible si vous avez des questions, si vous souhaitez être au courant des dernières actualités ou connaître les événements auxquels la MC participe. Vous y découvrez aussi nos campagnes, nos partenariats, des photos et des vidéos.

Car la Mutualité chrétienne, c'est bien plus qu'un simple organisme assureur. C'est aussi :

> une foule de conseils pour votre bien-être (n'hésitez pas à surfer sur www.mc.be et sur

A propos ... Voici les cinq grands gagnants de notre dernier concours :

- Mikail Cobanoglu
- Ilir Dogi
- Alienor Quairiat
- Mohamed Benamar
- Sara Fernandez Sidhoum

Chacun d'eux a remporté un iPod Touch. Félicitations à tous !

Personne à charge ou titulaire ?

En tant qu'étudiant ou jeune travailleur, vous pouvez être personne à charge ou titulaire. Cela dépend de votre statut et de votre âge. Vous devez vous inscrire comme titulaire dès que vous percevez un revenu ou des allocations de chômage. A partir de 25 ans, toutefois, même si vous ne percevez pas encore de revenu ou d'allocations, vous ne pouvez plus être personne à charge : vous devez donc aussi, dans ce cas, vous inscrire comme titulaire. Il y a cependant quelques exceptions, par exemple en cas de faibles revenus ou d'absence de revenus : renseignez-vous !

La démarche est simple : vous pouvez le faire en envoyant un mail à info.bxl@mc.be ou en appelant gratuitement la MC au 0800 10 9 8 7. Vous pouvez bien sûr également vous rendre dans votre agence MC la plus proche.

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

Ça se passe

Bruxelles-Champêtre en musique...

Le dimanche 22 septembre, Bruxelles organise le "dimanche sans voiture" pour laisser libre cours aux vélos et aux balades à pied. L'événement clé et insolite de cette journée originale est Bruxelles-Champêtre. Sur la Place des Palais et dans le Parc Royal, une centaine de producteurs et fermiers locaux, des activités pour petits et grands, ainsi que des concerts vous seront proposées. Plus de 2000 m² de pelouse seront spécialement installés pour permettre de pique-niquer dans un havre de paix.



... avec la MC Saint-Michel !

Imaginez un événement de cette ampleur sans musique... ce serait impensable, non ? Depuis 10 années que Bruxelles-Champêtre existe, des artistes vous ont proposé une multitude de concerts gratuits et des découvertes musicales des

La MC Saint-Michel sera présente et distribuera gratuitement des bouchons d'oreille.

plus variées Cette 11^{ème} édition ne dérogera pas à cette règle !

De la musique, il y en aura donc partout et pour tous les goûts ! De l'atmosphère feutrée du classique, lyrique du chant, chaleureuse du jazz, mélodique de la "louange", tonique du funky, du rock et même du rap.

Les lieux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Plus d'info : www.bruxelles-champetre.be
02/346.60.02



La MC Saint-Michel sera présente pour sensibiliser le public en distribuant gratuitement des bouchons d'oreille.

Pendant une et une seule journée, la campagne et la convivialité s'invitent en ville. Notez bien le 22 septembre dans votre agenda !



A votre service

Solival déménagement !



Connaissez-vous Solival ? C'est une asbl partenaire de la Mutualité chrétienne qui vous aide à repenser et réaménager votre domicile suite à une perte de mobilité ou toute autre sorte de handicap. En effet, c'est seulement lorsqu'on est confronté à la situation qu'on se rend compte que ce qui allait de soi, après un accident ou l'âge venant, n'est plus si évident : cette petite marche entre le salon et la salle à manger, la hauteur du plan de travail dans la cuisine, l'accessibilité de tel meuble... Si, par exemple, il faut prévoir qu'une personne en chaise roulante puisse circuler dans une maison, les portes doivent être assez larges, les sols planes, les objets à portée de main. Dans d'autres cas, il s'agira simplement d'ajouter des

poignées dans la salle de bain ou d'inverser le sens d'ouverture d'une porte. Des petites choses simples, parfois, mais qui faciliteront grandement la vie et permettront de rester chez soi et relativement indépendant.

Une salle d'essais et d'apprentissages

Solival à Bruxelles emménage dès ce mois de septembre dans un nouvel espace, à Berchem-Sainte-Agathe. Anciennement, Solival était situé à la rue Malibran, dans le quartier Flagey à Ixelles. Ses nouveaux bureaux seront couplés à une salle d'essais et d'apprentissages. C'est-à-dire que vous pourrez tester

sur place toutes les aides techniques et le matériel adapté (bain avec porte ouvrante, cuisine avec plan de travail abaissé, WC avec barres d'appuis...) afin d'établir les mesures idéales, de calculer les aires de manœuvre nécessaires etc. Il suffit de prendre rendez-vous avec une des ergothérapeutes de Solival pour pouvoir profiter gratuitement de ce service.

Contact :

Solival
Hôpital VALIDA
Avenue Josse Goffin 180
1082 Berchem-Sainte-Agathe
www.solival.be
070/221.220



LE GRAIN DE SANTÉ

Profitez de la musique en toute sécurité !

///

Une exposition excessive et prolongée au bruit peut conduire à une perte d'audition, un mal aux oreilles, des bourdonnements ou sifflements (acouphènes) ou une hypersensibilité au bruit (hyperacousie).



Quelques conseils pour éviter que cela n'arrive !

>> Le décibel

L'intensité d'un son est mesurée en décibels (dB). Un décibel représente la plus petite variation d'intensité sonore perceptible par l'oreille humaine.

A partir de 80 dB, même si l'on ne ressent pas de douleur, le bruit peut déjà provoquer des troubles auditifs ! Et plus l'écoute est prolongée, plus les risques sont importants.

Voici les durées d'exposition maximales recommandées :

- 95 dB : 4 heures
- 100 dB : 2 heures
- 105 dB : 1 heure
- 110 dB : 30 minutes
- 115 dB : 15 minutes !

Il existe des applications gratuites pour les smartphones et Iphone permettant de mesurer les décibels et ainsi d'évaluer si le bruit ambiant est trop élevé. Un outil pratique à utiliser en festival par exemple...

Profitez des concerts et festivals en toute sécurité !

Le son de la musique en festival ne peut légalement pas dépasser les 110 dB. Cependant la durée d'écoute et la sensibilité de chacun peuvent, malgré cette précaution, être sources de troubles. Quelques conseils pour l'éviter :

- > Utilisez des protections auditives. Elles peuvent être gênantes au début mais cela disparaît avec l'habitude. Attention : elles réduisent les risques mais ne les suppriment pas totalement ! Même muni de vos bouchons, appliquez aussi les autres conseils qui suivent.
- > Ne vous collez pas aux haut-parleurs ou aux enceintes.
- > Protégez les oreilles de vos enfants avec des protections adaptées comme des casques (leurs oreilles sont plus fragiles que celles des adultes) et éloignez-les des haut-parleurs.
- > Accordez un peu de répit à vos oreilles de temps en temps en faisant de petites pauses dans un endroit un peu plus calme.

>> Profitez de la musique partout !

Avec votre lecteur numérique portable (MP3, GSM, iPod...):

- > Ne mettez pas le son de votre lecteur trop fort (max. 60% ou 80dB)
- > Ne l'utilisez pas plus d'une heure d'affilée ou alors diminuez le son dès le départ pour augmenter la durée d'écoute.

Attention ! Si vous écoutez de la musique sur une longue période en continu, l'oreille se fatigue et entend moins bien. Vous avez donc tendance à monter le son. Privilégiez plutôt une pause calme pour reposer vos oreilles !

>> Trop tard ?

Vos oreilles siffilent ou bourdonnent depuis plus de 48 heures ? Vous avez des douleurs vives lorsque vous entendez le moindre bruit ? Vous n'arrivez plus à suivre correctement une conversation entre amis ? Vous avez une perte d'audition totale ou même partielle après une exposition au bruit ? Consultez immédiatement votre médecin ! Un traitement rapide peut vous éviter des troubles irréversibles.

/// Infor Santé

Pour plus d'infos, surfez sur www.mc.be/eclate-toi

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