

ÇA SE PASSE

Conférence : "A l'écoute du silence"

avec **Michel Cool**, éditeur, journaliste de presse écrite, radio et télévision. Chroniqueur littéraire de l'émission dominicale "Le jour du Seigneur" sur France 2. Auteur de plusieurs ouvrages dont **Conversion au silence**, Prix 2012 de littérature religieuse.

Dans la société bruyante, agitée, déboussolée que nous connaissons, comment retrouver la paix, l'unité, le silence en soi ? Riche d'une longue expérience de journaliste, jalonnée de rencontres avec les "grands" et les "petits" de notre temps, Michel Cool évoquera son parcours spirituel et sa découverte de la liberté intérieure.

Date : le **jeudi 17 octobre** à 20h  
Lieu : Salle Le Fanal, 6 rue Joseph Stallaert, 1050 Bruxelles  
Prix : 10 EUR (étudiants 5 EUR)  
Infos : 02/343.28.15 (tél/fax) ou lesrencontresdufanal@scarlet.be  
Réservation souhaitée via le paiement sur le compte BE91 3101 6930 2876 des Rencontres du Fanal.

LES PETITS DÉJEUNERS THÉMATIQUES D'ENÉO

"La simplicité volontaire", un sujet qui concerne aussi les aînés



La simplicité volontaire consiste à adopter progressivement un mode de vie plus simple pour améliorer sa qualité de vie et préserver notre unique Terre.

La société actuelle basée sur la surconsommation, l'accumulation de biens et un gaspillage sans limite est dépendante d'une croissance économique permanente. Celle-ci nous conduit, par l'épuisement des ressources et la pollution galopante, à une catastrophe planétaire autant écologique que sociale.

La simplicité volontaire propose à chacun d'évoluer de façon consciente vers une existence matérielle simplifiée, désencombrée et une vie plus solidaire.

La conférence présentera les différentes facettes évidentes et plus discrètes de cette vie plus simple sur base des expériences de vie de chacun.

Intervenant : Ezio Gandin (Président des Amis de la Terre - Belgique)

Date : le **lundi 14 octobre** dès 9h30  
Lieu : Enéo - 111, Boulevard Anspach - 1000 Bruxelles - Etage 1B  
Inscription obligatoire auprès de Laurence Puyaubert : 02/501.58.17 ou laurence.puyaubert@mc.be

ENÉOSPORT

Marche nordique : session de découverte



Le club de marche nordique "Les sentiers de traverse" a le plaisir d'organiser une session de découverte de la marche nordique le **18 octobre à 10 heures** dans le parc de Bruxelles.

Les bâtons de marche seront mis à disposition. Le prix pour cette séance est de 8 euros.



Pour ceux qui désirent poursuivre après cette séance de découverte, une formation de base aura lieu dans le parc de Bruxelles les 25/10, 08/11, 15/11 et 22/11 de 10 à 12 heures.

Les frais pour cette formation sont de 18 euros. Attention : en cas de désistement, aucun frais n'est remboursé.

Pour participer à cette formation, il faut être en règle de cotisation pour l'année 2013 auprès de Enéo. Si vous n'êtes pas encore inscrit à Enéo, vous pouvez vous affilier via le club de marche nordique en versant la somme de 12 euros en sus des frais de participation.

Les frais de participation et la cotisation éventuelle d'Enéo sont à verser sur le compte BE57 0688 8904 4635 en mentionnant votre nom et prénom en communication.

Infos et inscriptions :

Si vous désirez participer à cette session, veuillez communiquer vos coordonnées par mail ou courrier à : Christel ou Daniel Lauwers  
Rue Antoine Dansaert 113 b 4  
1000 Bruxelles  
Tél. : 02/512.50.39  
GSM : 0475/515.905 ou 0475/515.913  
E-mail : lauwers.daniel@gmail.com

Incapacité de travail

Reprendre une activité adaptée

"Je suis en incapacité de travail, mais je ne veux pas rester les bras croisés. Puis-je quand même exercer une activité durant mon incapacité de travail ?" Oui ! Il existe différentes possibilités.

Vous pouvez :

- > reprendre une partie de vos activités chez votre employeur actuel ;
- > reprendre une activité auprès d'un autre employeur ;
- > exercer une activité bénévole pour une organisation ;
- > exercer une activité non rémunérée ;
- > exercer un mandat politique ;
- > suivre une formation ;
- > reprendre une partie de vos activités d'indépendant ;
- > ...

Dans une volonté de faciliter la remise au travail des personnes en incapacité de travail, le législateur a décidé d'assouplir les dispositions relatives à la reprise partielle ou progressive du travail.

L'activité que vous pouvez exercer dépend de votre situation professionnelle au début de votre incapacité de travail. Chaque activité que vous souhaitez entreprendre doit être autorisée par le médecin-conseil de votre mutualité.

Quand un travailleur se trouve en incapacité de travail suite à une affection grave ou prolongée, reprendre le travail de manière partielle peut s'avérer une solution pour favoriser la réinsertion.

Autorisation d'activité

Avant toute démarche, prenez contact avec votre employeur ou l'organisation auprès de laquelle vous souhaitez être bénévole ou volontaire, afin de déterminer les modalités de cette reprise d'activité (horaire, type d'activité, rémunération ou défraiement...)

Ensuite, vous devez remplir le **formulaire de demande d'autorisation d'activité en cas d'incapacité de travail**, qui est disponible sur

Plus d'infos

Si vous souhaitez davantage d'informations sur les possibilités et conditions pour exercer une activité durant votre incapacité de travail, demandez la brochure "Exercer une activité pendant mon incapacité de travail" ou téléchargez-la sur [www.mc.be](http://www.mc.be) (Que faire en cas de.../Maladie ou accident/ Incapacité de travail/ Exercer une activité pendant mon incapacité de travail)



Quand un travailleur se trouve en incapacité de travail suite à une affection grave ou prolongée, reprendre le travail de manière partielle peut s'avérer une solution pour favoriser la réinsertion.

[www.mc.be](http://www.mc.be). Vous pouvez également le demander à votre conseiller mutualiste ou gratuitement au 0800 10 9 8 7.

> Transmettez le formulaire de demande au médecin-conseil de votre mutualité **pour qu'il lui parvienne au plus tard (le cachet de la poste faisant foi)**

- Pour les ouvriers et les employés : le jour ouvrable qui précède immédiatement la reprise partielle d'activité
- Pour les indépendants : 15 jours avant le début de la reprise des activités

> Le médecin-conseil de la mutualité accordera l'autorisation pour une reprise partielle pour autant que l'activité professionnelle soit compatible avec la santé et qu'il reconnaisse à la personne une incapacité de travail de 50 % sur le plan médical (et non sur le volume de travail). Une fois l'autorisation accordée, la personne devra, chaque mois, rentrer à sa mutualité une attestation de son em-

ployeur ou une déclaration sur l'honneur si elle a entamé ou exerce une activité indépendante.

Volontariat

Si vous êtes en **incapacité de travail** et que vous souhaitez travailler comme volontaire, vous ne devez plus obligatoirement obtenir une autorisation de votre médecin-conseil pour entamer cette activité volontaire. Toutefois, une autorisation du médecin-conseil vous offre une meilleure protection juridique et vous permet d'éviter des surprises désagréables.

Le médecin-conseil devra juger si l'**activité volontaire** est compatible avec votre état général de santé. Pour ce faire, **vous devez compléter un formulaire** et le remettre au service des médecins-conseils de votre mutualité. Dans certains cas, votre médecin-conseil prendra contact avec vous pour vous rencontrer avant de se prononcer.

Vous pouvez télécharger ce formulaire sur [www.mc.be](http://www.mc.be). Vous pouvez également le demander à votre conseiller mutualiste ou gratuitement au 0800 10 9 8 7.

Les indemnités perçues dans le cadre du volontariat ne sont pas considérées comme un revenu pour autant que le volontariat ne perde pas son caractère non rémunéré conformément aux dispositions de la loi sur le travail volontaire.

Assurance complémentaire

Homéopathie : la MC Saint-Michel intervient !

L'**homéopathie** est une méthode thérapeutique qui consiste à prescrire au patient, sous une forme fortement diluée et dynamisée, une substance capable de produire des troubles semblables à ceux que ce patient présente.

Jusqu'à 125 euros par an

La mutualité rembourse 25% du prix des médicaments prescrits avec un maximum de 125 euros par bénéficiaire et par année civile.

Comment obtenir le remboursement ?

Demandez à votre pharmacien une attestation BVAC lors de l'achat des médicaments homéopathiques, en lui présentant la prescription faite par votre médecin. Transmettez les attestations BVAC à votre conseiller mutualiste ou glissez-les dans une boîte aux lettres verte (avec une vignette jaune). L'attestation BVAC spécifie clairement (par un astérisque) les mé-

dicaments qui feront l'objet d'un remboursement par la mutualité.



Nouveau cycle

# Ateliers Bien-être

La MC Saint-Michel, votre partenaire santé, vous propose à nouveau ses ateliers Bien-être : Taïchi, Yoga, Do-In / Auto-massage. Ces ateliers vous permettront de découvrir 3 techniques corporelles de relaxation et d'harmonisation et de vous initier à leur pratique.

La MC vous offre une occasion unique de prendre soin de vous à prix réduit pour les membres MC. N'hésitez plus : prenez le temps de découvrir ce qui peut vous détendre...

### > Taïchi (ou Taijiquan)

Dérivé des arts martiaux, le taïchi associe des mouvements continus, lents, simples et fluides en mettant l'accent sur une respiration plus profonde. Il permet de développer ou d'améliorer la souplesse, l'équilibre et la coordination. Il apporte un renforcement musculaire ainsi qu'une détente mentale et une meilleure prise de conscience de soi.

### > Yoga

Le Yoga combine des exercices de respiration, de la relaxation et des postures immobiles sans efforts musculaires. Le yoga agit en profondeur sur les organes, le système nerveux et la colonne vertébrale. Il permet de retrouver un corps souple, un mental équilibré et apporte un regain de dynamisme et de vitalité. Cette discipline induit l'union entre le corps et l'esprit pour atténuer les tensions émotionnelles.

### > Do-in / Automassage

C'est une technique qui associe pressions, frictions et tapotements



des doigts sur l'ensemble du corps. Moment de présence à soi, il permet de ressentir son propre corps, découvrir ses tensions et ainsi développer la conscience de soi. Apaisant, relaxant ou encore vitalisant, l'automassage a de nombreuses vertus et peut se pratiquer facilement que ce soit chez soi, au calme, au bureau ou ailleurs.

### Inscriptions :

Vous pouvez vous inscrire directement via notre formulaire en ligne sur : [www.mc.be/saint-michel/bien-etre](http://www.mc.be/saint-michel/bien-etre), ou par téléphone au 02/501.55.19. Il vous reste des questions ? Prenez

contact avec le service Infor Santé au 02/501.55.19.

**Dates :**  
les lundis 18 novembre,  
25 novembre et  
2 décembre de 18h30 à 20h

**Lieu :**  
Salle Colignon,  
Rue Sainte-Marie 200  
à 1030 Schaerbeek

**Prix :**  
- Membres MC : 30 EUR  
- Membres MC BIM  
ou OMNIO : 15 EUR  
- Non-membres : 60 EUR

## QUIZZ

### Connaissez-vous l'Europe ?



L'Europe, nous en faisons partie. L'Europe, c'est 2500 ans d'histoire, de vie commune, de construction et de création. L'Europe, c'est riche, c'est divers, et c'est peu connu. Les élections européennes auront lieu le dimanche 25 mai 2014, le même jour que les élections législatives fédérales et les élections régionales belges.



Enéo, le mouvement social des aînés de la Mutualité chrétienne, a créé une "Commission Europe". Elle vous invite, à travers différentes animations, une journée d'études et des petits déjeuners thématiques au cours des mois à venir, à découvrir les enjeux de ces élections et à mieux connaître notre continent.

Ainsi, vous retrouverez dans votre journal En Marche une nouvelle rubrique : "Connaissez-vous l'Europe ?".

Le but est de vous amener à tester vos connaissances concernant l'Europe (du point de vue géographique, culturel et politique) à travers un petit quizz de trois questions dans chaque numéro. Les bonnes réponses sont indiquées en-dessous. Mais pour plus d'infos et des explications complémentaires, n'hésitez pas à surfer sur le site d'Enéo : [www.eneo.be/bruxelles.html](http://www.eneo.be/bruxelles.html)

- 1) En 2015, la ville de Mons sera capitale européenne de la culture (avec Pilsen, en Tchéquie). Qui revendique ce titre en 2013 ?  
A. Patras  
B. Copenhague  
C. Marseille
- 2) Le reblochon est un fromage français. "Au printemps ou en été, il est encore plus parfumé", dit la publicité. De quelle région provient-il ?  
A. Haute-Savoie  
B. Pays de Loire  
C. Pyrénées
- 3) En quelle année la première élection du Parlement européen par le peuple a-t-elle eu lieu ?  
A. 1952  
B. 1962  
C. 1979

Les réponses sont : 1) C - 2) A - 3) C - Plus d'explications sur [www.eneo.be/bruxelles.html](http://www.eneo.be/bruxelles.html) !

## Outil pédagogique

# Découvrez [www.et-toi.be](http://www.et-toi.be) !

"Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" : un nouveau site pédagogique créé par la MC et assorti d'une formation complémentaire pour les professionnels de l'éducation et de la santé.

Infor Santé, le service de promotion de la santé de la MC, vous présente son nouvel outil pédagogique à destination des professionnels en contact avec les jeunes de 14 à 18 ans. Un site complet, pratique et simple pour mettre les ados en débat autour de sujets liés de près ou de loin à la santé.

### Une animation pour développer l'esprit critique

"Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" propose aux professionnels de l'éducation, du social et de la santé une technique d'animation originale : le "frasbee". Contraction de "phrase" et de "frisbee", cette technique participative demande aux jeunes de prendre position sur des affirmations et d'échanger leurs arguments respectifs. Les phrases vont et viennent au sein du groupe, sans que l'animateur n'apporte lui-même d'information. En une heure

d'animation, les jeunes consommateurs peuvent ainsi envisager tout ce qui les pousse à faire des choix au quotidien, en prendre conscience et se poser des questions. Le premier pas vers un esprit critique plus affûté et une remise en question personnelle de leurs comportements.

### Un site gratuit et accessible tous

Au menu sur [www.et-toi.be](http://www.et-toi.be), pas moins de 14 thématiques différentes à aborder avec les jeunes : alcool, boissons énergétiques, consommation durable, drogues et addictions, eau et soda, fast food, vie relationnelle et affective, produits light, régimes, réseaux sociaux, activité physique, stress, tabac, habitudes alimentaires.

Vous trouverez sur le site toutes les informations pratiques sur la philosophie de l'outil, le principe et les données techniques de l'animation,

et de la théorie et des fiches d'animation spécifiques par thématique. "Mon dossier" vous permettra même de constituer votre dossier d'animation sur mesure, avec tous les supports prêts à l'emploi. De quoi satisfaire tout animateur en herbe ou confirmé !

### Une formation complémentaire

Grâce à ce site, les professionnels expérimentés pourront ainsi mener directement un frasbee sans aucun problème, avec les supports disponibles. Mais tout le monde n'est pas un animateur de débats aguerri ! C'est pourquoi une formation complémentaire gratuite d'une journée accompagne l'outil pour les animateurs plus novices. L'occasion d'approfondir les fonctionnalités du site mais aussi et surtout de développer ses compétences en gestion de débat. En groupe restreint (maximum 15 personnes), chacun pourra poser

ses éventuelles questions sur l'outil, vivre le frasbee et acquérir les rudiments de la gestion de débat. L'accent sera mis sur la participation, l'expérimentation et l'échange. Les sessions de formation sont gratuites et accessibles à tout professionnel (ou étudiant) en contact avec le public ado. Ces formations s'organisent sur tout le territoire de la Wallonie et à Bruxelles (liste complète des dates disponible sur le site). Pour la région de Bruxelles, les for-

mations seront organisées au 1<sup>er</sup> trimestre 2014.

Si vous souhaitez être tenu au courant prioritairement des dates programmées et marquer déjà votre intérêt, envoyez un mail à [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be).

Pour toute information sur l'outil et les formations, surfez sur [www.et-toi.be](http://www.et-toi.be) ou contactez le service Infor Santé au 02/501.55.19 ou via [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be).

Les phrases vont et viennent au sein du groupe, sans que l'animateur n'apporte lui-même d'information.

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