

INFO MUTUALITÉ

Vos agences durant la semaine de Toussaint

///
Durant les congés de Toussaint (du lundi 28 octobre au vendredi 1^{er} novembre), les agences suivantes resteront ouvertes du lundi au jeudi selon leur horaire habituel (Lu et Me 9h-13h et 14h-16h - Je : 9h-13h et 15h-18h - Ve : 9h-13h) :

- ANDERLECHT > Cours Saint-Guidon 7
- BRUXELLES > Bd Anspach 111-115
- ETTERBEEK > Av. de la Chasse 2
- JETTE > Chaussée de Jette 681
- LAEKEN > Bd Emile Bockstael 183
- SCHAERBEEK > Rue royale Sainte-Marie 200
- UCCLE > Rue du Doyenné 98
- WOLUWE-ST-PIERRE > Place Dumon 2

Les autres agences seront fermées toute la semaine.

// Toutes nos agences seront fermées le vendredi 1^{er} novembre //



Le numéro gratuit 0800 10 9 8 7 reste à votre disposition. Retrouvez également une foule d'informations santé et les réponses à vos questions sur www.mc.be.

Du côté des boîtes aux lettres vertes

/// Pour ceux qui avaient l'habitude de déposer leurs documents dans la boîte aux lettres du 298a chaussée d'Helmet à Schaerbeek, sachez que celle-ci a été supprimée. Les boîtes les plus proches à Schaerbeek sont situées au 348 avenue Rogier (quartier Meiser) et au 438 chaussée de Louvain (quartier Dailly - nouvelle agence).

Une soixantaine de boîtes vertes sont réparties sur le territoire bruxellois. Elles sont relevées plusieurs fois par semaine. Confiez-leur vos attestations de soins et votre courrier destiné à la Mutualité Saint-Michel, en n'oubliant pas d'y coller une vignette jaune. Attention : les certificats médicaux doivent être obligatoirement envoyés par la Poste.

Retrouvez toutes les boîtes aux lettres vertes dans la rubrique "Points de contact" sur www.mc.be. Vous n'avez pas Internet ? Appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7.

Gros plan sur

Au service des malades chroniques

Un nouveau service vient de voir le jour à la Mutualité chrétienne : le Point Info malades chroniques. Vous l'avez peut-être découvert dans la précédente édition du journal En Marche. Le voici présenté plus en détails.

Dédié aux personnes malades chroniques, le Point Info malades chroniques favorise l'accès à l'information grâce à une adresse e-mail et à une page web spécifiques.

Construire un projet au plus près de la réalité

Le 23 août dernier, la MC a rencontré des personnes malades chroniques en partenariat avec Altéo Bruxelles. Après une brève présentation du projet, des animations ont été réalisées afin de récolter les avis, écouter les attentes, s'enrichir des expériences. Le but ? Construire et offrir un service qui réponde aux demandes du public. Le groupe était constitué de personnes qui se découvriraient malades chroniques et de personnes qui vivent avec la maladie depuis des années. Les échanges ont donc été très enrichissants, tant pour la MC que pour les personnes participantes. Lors de cette rencontre, l'attente essentielle par rapport au Point Info s'est centrée sur la qualité de l'accueil. Celle-ci se déclinait à travers l'humanité de la réponse apportée, l'écoute et l'empathie des répon-

dants et même l'honnêteté du service à admettre qu'il ne peut répondre à une question posée. D'autres points d'attention ont été mis en évidence : informer simplement et clairement, rapidement et efficacement. De plus, les compétences des personnes qui répondent ont aussi été mises en avant. Force a été de constater que ces attentes ont été récurrentes lors des quatre autres rencontres. En effet, les groupes de personnes malades chroniques d'Altéo du Hainaut oriental, du Brabant wallon, de Namur et de Verviers ont également été sollicités par la MC. En tout, une cinquantaine de personnes ont fait part de leurs avis. L'équipe du Point Info malades chroniques veille donc à écouter et à prendre en compte ces besoins légitimes lorsqu'elle interagit quotidiennement avec les personnes malades chroniques qui la contactent.



Concrètement ?

L'adresse e-mail et la page web constituent une première concrétisation d'un projet global d'information et d'accompagnement dédié aux malades chroniques. La MC attend d'évaluer les premiers mois de fonctionnement du Point Info, afin de développer le service au plus près des besoins du public.

// FRÉDÉRIQUE MAERLAN

Pour contacter le Point Info malades chroniques : info.maladeschroniques@mc.be ou www.mc.be/info.maladeschroniques Pour faciliter le traitement des demandes, veuillez préciser vos nom, adresse légale ou numéro de registre national.

Assurance complémentaire

Tout pour votre bien-être

Acupuncture, ostéopathie, chiropraxie, mésothérapie, diététique... Savez-vous qu'en tant que membre de la MC Saint-Michel, vous pouvez bénéficier d'une intervention de 10 euros par séance, jusqu'à 5 fois par an ?

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 type de prestation
- 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. Ce formulaire est téléchargeable sur www.mc.be (section Self-Service > Télécharger des formulaires).

Votre prestataire est-il reconnu ?

Les prestataires doivent être agréés par la MC Saint-Michel. Pour savoir si votre prestataire est agréé, vous pouvez appeler le 02 501 58 58 ou vous

adresser à votre conseiller mutualiste.

Jusqu'à 50 euros par an !

Vous avez droit, pour l'ensemble de ces disciplines, à 5 interventions de 10 euros par an. Vous pouvez donc bénéficier par exemple de 2 remboursements de 10 euros 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 euros par personne et par année civile.

NOVEMBRE

QUALIAS

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Fédération Mutualité chrétienne

DÈS NOVEMBRE,
**FAITES DE BEAUX RÊVES
GRÂCE À QUALIAS !**

Lit électrique

- relève-buste et relève-jambes
- sommier à lattes bois de 90x200cm
- barrières coulissantes
- poids max. 175 kg

1470€
1099€

Matelas ergonomique

Sur la gamme de matelas Ergomat

- circulation optimale de l'air
- régulation de l'humidité
- housse lavable

-20%

Prix fixe, valable du 01/11 au 30/11/2013, sauf omission ou erreur d'impression

Toujours un Qualias près de chez vous :

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



Accueil

Qu'est-ce qu'un Centre de Soins de Jour ?

Nous sommes tous préoccupés un jour ou l'autre par nos aînés, surtout si la maladie altère leur autonomie et questionne le maintien à domicile. Les Centres de Soins de Jour constituent alors une alternative au placement en proposant un accueil de jour adapté et en permettant à la personne de continuer à vivre chez elle tout en amenant un temps de répit aux proches.

Quand la mémoire oublie, le cœur n'oublie pas.

Perdre la mémoire ne veut pas dire perdre toutes ses aptitudes, telles que les gestes quotidiens ou les émotions, encore longtemps accessibles malgré la maladie.

Au Centre de Soins de Jour III^{ème} Millénaire, à Ixelles, plusieurs animations sont proposées, respectant le rythme des usagers et leur volonté ou non d'y participer.

Un accueil familial adapté pour la personne âgée présentant des difficultés.

Ces ateliers quotidiens visent des objectifs cognitifs, physiques, sensoriels, socio-culturels et domestiques tout en gardant une valeur omniprésente : le plaisir et le bien-être, qui sont vecteurs d'apaisement et de communication.

L'équipe du Centre de Soins de Jour est composée d'une logopède, d'une art-thérapeute, d'un animateur, d'une infirmière, d'une aide-soignante, d'une assistante so-

ciala et de deux chauffeurs/hommes d'entretien.

Le Centre assure également des soins d'hygiène et de confort (douche, bains balnéo relaxants, massages, aromathérapie, manucure...). Un repas équilibré est servi le midi. Un transport est assuré par les chauffeurs ; il est facultatif et dépend du lieu de résidence.

Le Centre dispose d'un véhicule avec élévateur adapté aux personnes à mobilité réduite.

Intéressé(e) pour l'un de vos proches ?

Le Centre de Soins de Jour III^{ème} millénaire étant agréé par l'INAMI, il vous sera demandé de transmettre divers documents complétés par le médecin traitant et/ou spécialiste. Un simple coup de fil permettra de voir ensemble la possibilité d'accueil de votre proche et de fixer un rendez-vous pour vous expliquer les démarches à suivre.

"Venez chez nous pour rester chez vous"



Infos pratiques

Capacité d'accueil : 20 places
Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
Prix/journée : 12, 90 EUR
Prix/transport : 0,42 EUR/km
Personne de contact : Monique ESSER
61-63 Chaussée de Vleurgat à 1050 Ixelles (provisoirement 39 rue Malibran à 1050 Ixelles jusqu'au 31/01/2014)
Tél : 02/639.34.96
E-mail : centresoinsdejour@acis-group.org

Du temps à donner

Volontaire, ça vous tente ?

La MC Saint-Michel vous propose plusieurs formes de volontariat. Quelques exemples :

> Entraîner des personnes dans le cadre du programme de course à pied "Je Cours Pour Ma Forme"
Intéressé(e) ? Contactez Aude Picavet au 02/501.55.19



> Animer des jeunes lors de plaines de jeux ou de séjours (en Belgique ou à l'étranger)
Intéressé(e) ? Contactez Pierre Bouvin au 02/501.58.47

> Accompagner dans leurs déplacements des personnes qui n'ont pas la possibilité de conduire une voiture en raison de leur maladie ou handicap
Intéressé(e) ? Contactez Dominique Penez au 02/501.58.15

> Animer des groupes sportifs pour les personnes de 50 ans et plus
Intéressé(e) ? Contactez Catherine Leclercq au 02/501.58.13



Ça s'est passé

La Journée des volontaires à la MC Saint-Michel

Dans le cadre de l'année européenne du volontariat, la MC Saint-Michel mettait ses volontaires à l'honneur en les invitant pour une journée festive ce vendredi 18 octobre dernier, à la Ferme Nos Piliifs. Les participants ont pu échanger leurs expériences et se rencontrer tout au long de la journée qui leur proposait des ateliers de réflexion, une visite de la ferme et un repas partagé en toute convivialité.



> Accompagner des personnes handicapées à la piscine (club "Le Pélican" à Woluwe-Saint-Pierre)
Intéressé(e) ? Contactez Michel Cormond au 02/501.58.16

> Donner des cours d'informatique, de langues ou autre pour les personnes de 50 ans et plus
Intéressé(e) ? Contactez Catherine Leclercq au 02/501.58.13

> Accompagner des personnes handicapées lors de séjours adaptés en Belgique ou à l'étranger
Intéressé(e) ? Contactez Yolanda Arguelles au 02/501.58.10

> Animer des ateliers santé dans les écoles (alimentation saine, santé dentaire...)
Intéressé(e) ? Contactez Aude Picavet au 02/501.55.19



CONFÉRENCE

Suicide et familles

Le Centre de Prévention du Suicide vous propose une rencontre avec Jean Van Hemelrijck, psychologue, psychothérapeute, formateur en thérapie systémique, et Isabelle Duret, psychologue, psychothérapeute, professeur à la Faculté des sciences psychologiques et de l'éducation à l'ULB, formatrice en thérapie systémique, autour du thème : "Suicides et familles".

La famille est, en principe, l'espace de ressources privilégié, le lieu de prévention primaire. Les orateurs partiront d'études récentes et de leur pratique pour aborder le suicide au travers des concepts d'appartenance, d'ancrage, de filiation et de transmission au sein des familles. Aborder la question du suicide et de son impact sur l'économie familiale suppose également de s'arrêter sur les sentiments de solitude et d'impuissance qui traversent ses membres. Enfin, la question du deuil après suicide et l'impact de celui sur la dynamique familiale présente et future sera, elle aussi, posée.

Cette rencontre est destinée aux acteurs scolaires et aux professionnels du secteur psycho-médico-social élargi ainsi qu'à toute personne intéressée.

La conférence sera suivie d'un temps de discussions avec les orateurs, les intervenants du Centre de Prévention du Suicide et les participants.

Infos pratiques :

Lieu : Centre Culturel d'Uccle, rue Rouge 47 à 1180 Bruxelles
Date : le mardi 12 novembre à 20h30 (fin prévue vers 22h30)
Prix : 5 EUR

Inscription souhaitée auprès du secrétariat du Centre de Prévention du Suicide : 02/650.08.69 ou cps@preventionsuicide.be

Versement par virement sur le compte bancaire de l'asbl 310-0190501-79 en mentionnant votre nom, votre prénom, la date de la rencontre, et le nombre de participants.

En partenariat avec La Cocof, la Fédération Wallonie-Bruxelles, et la Commune d'Uccle (Collège des Bourgmestres et Echevins et Echevinat de la Culture).

Toutes les infos sur : www.preventionsuicide.be/Conferences2013

QUIZZ

Connaissez-vous l'Europe ?

Comme annoncé dans le précédent numéro, vous retrouverez désormais dans chaque édition de votre journal En Marche une nouvelle rubrique : "Connaissez-vous l'Europe ?", dans la perspective des prochaines élections européennes le dimanche 25 mai.

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. 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

- Où est née Héléna Rubinstein, fondatrice de la firme de cosmétique qui porte son nom ?
A. Pologne
B. Autriche
C. Hongrie
- Lequel de ces films des frères Dardenne a obtenu la Palme d'Or au festival de Cannes ?
A. L'enfant
B. Le Gamin au vélo
C. Le silence de Lorna
- Quelle est la durée du mandat des commissaires européens ?
A. 6 ans
B. 5 ans
C. 3 ans

Les réponses sont : 1) B - 2) C - 3) B - Plus d'explications sur www.eneo.be/bruxelles.html

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