

SPORT ET SANTÉ

Devenez coach sportif "Je Cours Pour Ma Forme" sur Bruxelles



La MC Saint-Michel recherche des coachs pour encadrer des sessions "Je Cours Pour Ma Forme" sur Bruxelles. Vous aimez courir et vous avez envie de partager votre passion ? Accompagnez votre groupe dans sa progression afin que les participants parviennent à courir 5, 10 ou 15 km à la fin de la session !

Concrètement :

- > Vous encadrez un groupe de débutants ou confirmés pendant minimum 2 sessions de 13 semaines d'entraînements à raison d'une séance d'une heure par semaine, principalement en soirée ou le week-end. Une session s'organise au printemps et une autre à l'automne.
- > Une indemnité de bénévolat de 15 EUR par séance vous est octroyée.
- > Vous participez préalablement à une formation d'une demi-journée offerte par la Mutualité chrétienne.
- > Le programme ne vise ni la compétition, ni le chrono ou la performance mais bien les bienfaits pour la santé. Les objectifs sont donc avant tout le bien-être et la convivialité. C'est pourquoi une des premières qualités demandée est de pouvoir parler la langue du "sport-santé-plaisir" et non celle du "sport-compétition".

Intéressé(e) ? Envie d'avoir plus d'informations ? Contactez le service Infor Santé : 02/501.55.19 • infor.sante.bxl@mc.be

Pour en savoir plus sur le programme "Je cours pour ma forme", consultez également le site www.jecourspourmaforme.be

CONFÉRENCE

La télévision : amie ou ennemie ?

Présente dans quasiment tous les foyers, parfois en plusieurs exemplaires, la télévision suscite son lot de questions et alimente bien les débats notamment en ce qui concerne la violence qu'elle véhicule au quotidien, les visions du monde qu'elle nous propose, son impact sur les différents publics...



La soirée sera consacrée à une approche la plus objective possible du phénomène télévisuel, sans sévérité excessive mais sans complaisance non plus.

Date : le lundi 9 décembre à 19h
Lieu : Hôtel communal, 2 avenue Paul Hymans à 1200 Woluwe-Saint-Lambert
Infos et réservations : 02/761.60.18 (entre 13h et 18h30) • cybercite@woluwe1200.be

Indemnités

Malade... ? Dites-le nous à temps !

Une grippe, un tour de reins, une jambe cassée... vous empêche d'aller travailler ? Diverses démarches administratives sont à entreprendre. Pour vous faciliter la tâche, la Mutualité chrétienne est à vos côtés !

Une incapacité, deux certificats
Envoyez par la poste un certificat médical original précisant le diagnostic :

- > au médecin-conseil de votre mutualité (le cachet de la poste faisant foi) ;
 - > à votre employeur.
- N'hésitez pas à utiliser nos formulaires médicaux "Port payé par le destinataire" (appelés "Confidentiels"). Demandez-les à votre conseiller mutualiste ou téléchargez-les sur www.mc.be.

En cas de doute, envoyez votre certificat dans les 2 jours ! Lorsque le délai d'envoi de votre certificat médical est dépassé, vos indemnités sont diminuées de 10% jusqu'au jour de la réception de celui-ci.

En cas de rechute dans les deux semaines pour une même maladie, renvoyez un certificat médical dans les 2 jours. Pour toute situation particulière, demandez conseil à votre conseiller mutualiste.

Pour recevoir vos indemnités

Lorsque l'incapacité de travail est reconnue par le médecin-conseil, la mutualité vous envoie une feuille de renseignements que vous devez compléter, signer et renvoyer rapidement. Celle-ci est indispensable pour le paiement de vos indemnités.

Entre-temps, la mutualité demande à votre employeur et/ou à votre caisse de paiement des allocations de chômage, les données nécessaires à la détermination de vos indemnités.

Le médecin-conseil peut vous convoquer à un examen médical. Une absence injustifiée entraîne

une suspension, provisoire ou définitive, du paiement de vos indemnités.

Quelles indemnités recevrez-vous ?

> Pour les travailleurs salariés
Vos indemnités d'incapacité de travail sont versées après la période de salaire garanti versé par l'employeur. Vous recevrez 60% du salaire brut perçu, limité toutefois à un montant maximum de 75,89 euros par jour durant la première année d'incapacité de travail.

> Pour les chômeurs
Vos indemnités d'incapacité de travail sont égales à vos allocations de chômage. Elles pourraient être revues après 6 mois d'incapacité, en fonction de votre âge ou de votre catégorie figurant sur la feuille de renseignements.

> Pour les indépendants
A partir du 2^e mois, votre mutualité intervient pour un montant journalier (6 jours/semaine) de :

- 33,13 euros/jour pour les cohabitants ;
- 40,81 euros/jour pour les isolés ou les cohabitants considérés comme isolés ;
- 53,99 euros/jour pour les chefs de famille.



tion de votre famille peut faire changer le taux de vos indemnités. Tout changement doit donc être immédiatement signalé à votre mutualité.

En cas de doute, envoyez votre certificat dans les 2 jours !

Votre incapacité se prolonge ?
Si la durée de votre incapacité de travail dépasse un an, vous entrez dans une période dite d'invalidité et vos indemnités varieront en fonction de votre situation familiale (charge de famille, isolé, cohabitant) et de votre situation professionnelle antérieure. Vous ne devez pas envoyer de certificat de prolongation au médecin-conseil de la mutualité.

Les indemnités sont payées :

- tous les 15 jours pour les salariés et les chômeurs ;
- tous les mois pour les indépendants et les invalides.

Toute modification de la composition

La fin de votre incapacité
L'attestation de reprise du travail ou du chômage doit être transmise immédiatement à votre mutualité. Cette reprise détermine la fin de l'indemnisation, au même titre que la fin de reconnaissance d'incapacité imposée par le médecin-conseil ou par le conseil médical de l'Inami.

Attention : Un congé de maternité, de naissance, d'adoption, un accident et une maladie professionnelle nécessitent l'application de législations différentes.

Bon à savoir
Pendant votre incapacité de travail, tout séjour à l'étranger doit être signalé au médecin-conseil et tout séjour à l'étranger hors CEE doit être préalablement autorisé par le médecin-conseil.

Dans le cas où vous reprenez un travail partiel adapté à votre état de santé, la demande d'autorisation doit parvenir (le cachet de la poste faisant foi) au médecin-conseil avant la reprise.

Pour en savoir plus, demandez la brochure "Être actif pendant mon incapacité de travail" ou téléchargez-la sur www.mc.be.

Modalités d'envoi d'un certificat médical

- Un certificat ne peut jamais être mis dans une boîte aux lettres verte de la mutualité ; il doit transiter par la Poste car c'est le cachet postal qui fait foi.
- Le certificat d'incapacité de travail "Port payé par le destinataire" (ou "Confidentiel") peut être obtenu auprès de la mutualité ou vous pouvez le commander via Mon dossier.
- Il est important que le certificat d'incapacité de travail comporte toutes les informations légales et, notamment, le diagnostic.
- Si vous utilisez un certificat à télécharger, envoyez-le dans une enveloppe timbrée, en l'adressant au médecin-conseil de votre mutualité.

Délais à respecter

	2 JOURS	14 JOURS	28 JOURS
Employé			X
Indépendant			X
Ouvrier		X	
Chômeur	X		
Enseignant temporaire	X		
Agent temporaire des services publics	X		
Autres statuts*	X		

* Un règlement spécial existe pour le personnel nommé de la fonction publique. Ces fonctionnaires ne doivent pas rentrer de certificat à leur mutualité. Par contre, le personnel temporaire et contractuel de la fonction publique est soumis au même règlement que les travailleurs salariés.

NOVEMBRE

QUALIAS

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Auditif

Partenaire 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

- 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

Prévention

Protégez-vous contre la grippe !

Le virus de la grippe est très contagieux. Les personnes fréquentant souvent des lieux fort visités ou des espaces fermés risquent davantage d'être contaminées. La vaccination est le seul moyen de se protéger contre la grippe.

Grâce à la vaccination, le système immunitaire peut fabriquer des anticorps qui s'accrochent au virus et le neutralisent, ce qui permet d'augmenter la résistance à la maladie. Un vaccin contre la grippe vous protège lors de tout contact avec le virus pendant environ six mois. Dès lors, le vaccin contre la grippe s'avère être un moyen efficace de prévention.

Comment et quand se faire vacciner ?

Le virus de la grippe change chaque année. Il convient dès lors de se faire vacciner tous les ans. La période idéale est octobre-novembre étant donné que la grippe survient principalement de novembre à mars et que le vaccin est efficace après deux semaines.

A qui est destiné le vaccin contre la grippe ?

- Les groupes à risque sont :
- Toute personne **au-delà de 65 ans** ;
 - Les **personnes qui vivent au sein d'institutions** ;
 - Toute personne (à partir de l'âge de 6 mois) qui a une **affection chronique sous-jacente**, même stabilisée, d'origine pulmonaire, cardiaque, hépatique, rénale, métabolique ou des troubles immunitaires (naturels ou induits) ;
 - Les enfants de 6 mois à 18 ans sous thérapie à l'aspirine au long cours ;
 - **Le personnel du secteur de la santé en contact direct avec les groupes mentionnés ci-dessus** ;
 - Les **femmes enceintes qui seront au deuxième ou troisième trimestre de grossesse** au moment de la vaccination.



Idée reçue : le vaccin contre la grippe provoquerait la grippe

Le vaccin contre la grippe ne contient pas de virus vivant et ne peut donc pas déclencher une grippe. Le virus mort stimule la production par l'organisme d'anticorps spécifiques mais ne le rend pas malade. Si vous tombez quand même malade peu de temps après la vaccination, cela signifie sans doute que vous avez été contaminé peu de temps avant ou après l'injection ou que vous avez été infecté par un virus autre que celui contenu dans le vaccin.

Assurance complémentaire : 25 euros !

La MC Saint-Michel vous rembourse jusqu'à 25 euros par an et par personne dans vos frais de vaccination. Pour bénéficier de cet avantage, remettez à votre conseiller mutualiste (ou via l'une de nos boîtes vertes) l'attestation "BVAC", à demander à votre pharmacien(ne) lors de l'achat du vaccin.



Ça se passe

Animation-rencontre autour du thème "Budget et Crédit"

"Hier, je suis allée faire des courses et comme d'habitude, j'ai eu l'impression que tout était beaucoup trop cher. Comment font les autres pour gérer leur budget nourriture ?"

"Comment cela se fait-il qu'avec mon salaire, je n'arrive pas à économiser un peu tous les mois ?"

"C'est la rentrée scolaire des enfants, comment vais-je faire ?"

"Depuis que je suis pensionnée, mes revenus ont fortement diminué."

Parents, pensionnés, jeunes salariés, familles monoparentales... nous avons tous un jour ou l'autre l'impression d'être dépassés par l'évolution du coût de la vie. On a beau faire de plus en plus attention, rien n'y fait ! Quand les grosses factures arrivent, on est toujours surpris, d'autant plus que le coût élevé du logement pèse lourdement sur le budget disponible des ménages bruxellois. N'oublions pas que plus d'un quart des Bruxellois (28,3%) doivent vivre avec un revenu inférieur au seuil de risque de pauvreté. Depuis quelques temps déjà, différents services et mouvements

(service social, Énéo, Altéo) réfléchissent à des possibilités d'action. Le service social apporte une aide individuelle et les mouvements organisent régulièrement des séances d'information. Ainsi, deux séances "animation-rencontre" sont organisées prochainement. Vous avez envie d'échanger, de discuter en petit groupe sur la manière de gérer au mieux son budget, de résister ou faire face au surendettement ? Vous avez envie de partager des trucs et astuces ? Les séances seront ouvertes à toutes et tous - jeunes et moins jeunes.

Nous avons tous un jour ou l'autre l'impression d'être dépassés par l'évolution du coût de la vie.



Dates : les **mercredi 11 et mardi 17 décembre** de 14h30 à 17h
Lieu : MC Saint-Michel, 111 Bd Anspach à 1000 Bruxelles – étage B1 (salle Iris)

Informations et inscriptions :
 02/501.58.13 (de 9h à 12h)
 eneo.bruxelles@mc.be

QUIZZ

Connaissez-vous l'Europe ?



///

Dans la perspective des prochaines élections européennes le dimanche 25 mai, vous retrouverez désormais dans chaque édition de votre journal En Marche cette 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. 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'Énéo : www.eneo.be/bruxelles.html



1. Je suis un fleuve, je traverse le lac Léman et j'arrose la ville de Vienne. Quel est mon nom ?
 a) l'Isère - b) le Rhône - c) l'Aar
2. De ces trois pays baltes, lequel est le plus au Nord ?
 a) Lituanie - b) Estonie - c) Lettonie
3. Laquelle de ces compétences relève uniquement de l'Union européenne ?
 a) Protection et amélioration de la santé - b) Formation professionnelle - c) Union douanière

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

ÉNÉO - DÉBAT

Nos impôts ! Pour qui ? Pour quoi ?



///

Dans le cadre des "Samedis de l'Intergénérationnel", la Coordination des aînés du Ciep Bruxelles a le plaisir de vous inviter à une conférence-débat sur le thème "Nos impôts ! Pour qui ? Pour quoi ?". Cela pourrait se présenter comme un jeu ! Dans la colonne de gauche, on inscrirait toutes les formes de taxes et d'impôts que nous connaissons : TVA, IPP (impôt des personnes physiques), taxe régionale, précompte professionnel, impôt cadastral, accises... Et à droite, les charges et services assumés par les différents niveaux de pouvoir public : santé, éducation, pension, chômage, CPAS, sécurité sociale, éclairage public, circulation. Oui, les listes sont longues, d'un côté comme de l'autre ! Oui, nous avons toujours le sentiment de payer trop et de recevoir trop peu ! Alors, posons-nous la question : Nos impôts ! Pour qui ? Pour quoi ? Le débat sera introduit par François GOBBE, du Réseau Justice Fiscale, et sera suivi d'un goûter.



Date : le samedi 30 novembre à 14h30 (accueil dès 14 h)
Lieu : La Chôm'Hier, 131 rue Fransman à 1020 Laeken (Métro Bockstael - Bus 49, 53, 88 - Tram 94)

Entrée libre mais inscription indispensable
 Merci de confirmer votre participation au plus tard le mardi 26 novembre au matin au Ciep : 02/557.88.35 • ciep.secr@mcobxl.be • Fax : 02/274.06.27

Les "Samedis de l'Intergénérationnel" sont une initiative des "Aînés dans la Ville" en collaboration avec le groupe de travail Jeunesse du Ciep Bruxelles. L'objectif est de croiser les regards de différentes générations avec les réalités d'aujourd'hui pour mieux affronter les défis de demain.

Mutualité chrétienne Bruxelles
 Mutualité Saint-Michel
 111-115 bd Anspach à 1000 Bruxelles
 Éditeur 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