

ERRATUM

Dans le numéro du 19 décembre, nous vous présentions Elisabeth Degryse, nouvelle directrice de la Mutualité Saint-Michel. Une erreur s'est glissée dans l'article, concernant le montant transféré aux régions. Il fallait lire : Un deuxième défi est le transfert des compétences : le texte de la 6^e réforme de l'État transfère plus de quatre milliards d'euros du budget de l'Inami vers les régions (et non quatre millions).

FORMATION

Fopes : Une formation universitaire pour des acteurs de changement

// La Fopes vous propose un master universitaire en Politique économique et sociale en horaire décalé //

Vous désirez comprendre les enjeux économiques et sociaux qui se posent à la société contemporaine, analyser les politiques mises en œuvre par les acteurs économiques, politiques et sociaux et élaborer avec d'autres des projets et des propositions dans un cadre universitaire ? La Fopes vous propose une formation en trois ans particulièrement pensée pour être compatible avec l'exercice d'une activité professionnelle : elle se déroule le samedi et un soir semaine ou un jour de semaine.

- Des séances d'information sont organisées pour les personnes intéressées :
- > à Bruxelles (1000), MOC, 19 rue Pletinckx
 - Lundi 31 mars à 19h
 - > à Bruxelles (1020), la Chôm'Hier, 131 rue Fransman
 - Samedi 1^{er} mars à 10h30
 - > à Louvain-la-neuve (1348), Fopes - 32 rue de la Lanterne Magique - local D144
 - Mercredi 19 février à 18h
 - Samedi 22 mars à 10h
 - Mercredi 7 mai à 18h

Infos et inscriptions : www.uclouvain.be/fopes • 010/47.39.07 • chantal.grandmaire@uclouvain.be

Gros plan sur...

(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*

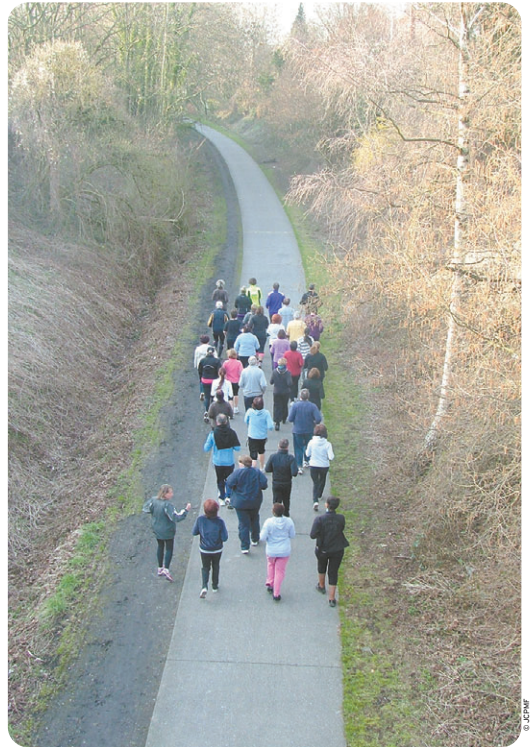
L'objectif est de parvenir à courir une distance prédéfinie (5, 10, 15 ou 20 km) en 13 semaines. Vous vous entraînez au rythme de 3 séances par semaine : l'une en groupe, encadrée par un coach, et les deux autres libres. Des fiches d'entraînement sont à votre disposition et des rendez-vous entre participants peuvent être organisés. 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. L'expérience montre que même les plus sceptiques y prennent goût ! Alors, courez nous rejoindre... À 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.

* 12 semaines + 1 séance finale avec un test.



Plus d'infos et inscriptions : www.mc.be/jcpmf-bxl

Vous n'avez pas internet ? Appelez le 02/501.55.19

Avant de (re)commencer le programme Je Cours Pour Ma Forme, il est conseillé de faire un bilan médical complet.

ÉNÉO, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

Atelier "Crayons et Pinceaux"

//
 Vous avez une âme d'artiste ? Vous aimez peindre ou dessiner ? Que vous soyez novice ou amateur averti, l'atelier "Crayons et Pinceaux" vous ouvre ses portes tous les mardis de 14h à 16h au Centre Elzenhof (12-16 av. de la Couronne) à Ixelles.
 Infos et inscriptions au 02/501.58.13 (de 9h à 12h)

Club d'aquagym

//
 énéoSport et le Darwin Aquaclub (15 rue Darwin) d'Ixelles vous accueillent pour des cours d'aquagym :
 • Le jeudi de 14h à 15h
 • Le vendredi de 10h à 11h
 Infos et inscriptions au 02/374.24.47



SÉJOUR ÉNÉO

Madère - À la découverte d'une île enchantée

//
 >> du 5 au 12 mai
 Les raisons de visiter Madère ne manquent pas ! En plus de ses paysages époustouflants avec ses montagnes verdoyantes, Madère séduit ses visiteurs avec la douceur de son climat, avec la gentillesse de ses habitants et avec son héritage culturel.



Séjour en hôtel ****, pension complète, excursions et transport inclus.

Informations auprès d'Énéo Vacances +50 au 02/501.58.13 (de 9h à 12h)

Lisez l'article en pages 4 et 5.

Lieux	Dates			
Schaerbeek 5 km	Mardi 18h30-19h30	11-03-2014	03-06-2014	RDV Stade Tardelt
Schaerbeek 10 km	Mardi 18h30-19h30	11-03-2014	03-06-2014	RDV Stade Tardelt
Schaerbeek 15 et 20 km	Jeudi 18h30-19h30	13-03-2014	05-06-2014	RDV Stade Tardelt
Evere 5 km	Lundi 18h30-19h30	10-03-2014	02-06-2014	RDV Complexe Sportif d'Evere
Evere 10 km	Lundi 18h30-19h30	10-03-2014	02-06-2014	RDV Complexe Sportif d'Evere
Evere 15 et 20 km	Mercredi 18h30-19h30	12-03-2014	04-06-2014	RDV Complexe Sportif d'Evere
Koekelberg 5 km	Jeudi 18h30-19h30	13-03-2014	05-06-2014	RDV Parc Elisabeth
Koekelberg 10 km	Jeudi 18h30-19h30	13-03-2014	05-06-2014	RDV Parc Elisabeth
Koekelberg 15 et 20 km	Jeudi 19h30-20h30	13-03-2014	05-06-2014	RDV Parc Elisabeth
Bois de la cambre 5 km	Mercredi 18h30-19h30	12-03-2014	04-06-2014	RDV au Carrefour des Attelages
Bois de la cambre 10 km	Mercredi 18h30-19h30	12-03-2014	04-06-2014	RDV au Carrefour des Attelages
Bois de la cambre 15 km	Dimanche 10h30-11h30	16-03-2014	08-06-2014	RDV au Carrefour des Attelages
Forêt de Soignes 5km	Dimanche 11h15-12h15	16-03-2014	08-06-2014	RDV au Rouge-Cloître
Forêt de Soignes 10 km	Dimanche 10h-11h	16-03-2014	08-06-2014	RDV au Rouge-Cloître
Neder-Over-Heembeek 5km	Mercredi 18h30-19h30	12-03-2014	04-06-2014	RDV au Centre sportif de NOH
Neder-Over-Heembeek 10 km	Mercredi 18h30-19h30	12-03-2014	04-06-2014	RDV au Centre sportif de NOH
Bruxelles - Parc Royal 5km	Vendredi 13h15-14h15	14-03-2014	06-06-2014	RDV au Parc royal
Bruxelles - Parc Royal 5km	Mardi 18h30-19h30	11-03-2014	03-06-2014	RDV au Parc royal

Assurance complémentaire

35 euros pour les sportifs !

La Mutualité chrétienne veut encourager ses membres à se maintenir en forme et à préserver leur santé. C'est la raison pour laquelle elle rembourse 35 euros par an à tout membre qui peut justifier d'une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive.

Comment bénéficier de cet avantage ?

> Vous devez être membre de la Mutualité Saint-Michel en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

> Vous devez être inscrit dans un club, une association ou une infrastructure sportive et justifier, en complétant le formulaire de demande d'intervention, d'une pratique sportive régulière pour une

saison couvrant tout ou partie de l'année civile en cours.

Vous pouvez vous procurer le formulaire de demande d'intervention auprès de votre conseiller mutualiste ou le télécharger sur notre site www.mc.be.

L'Avantage Sport est valable si vous participez au programme "Je Cours Pour Ma Forme"

> L'intervention couvre les frais réellement supportés par le membre et ne peut dépasser 35 euros par an et par membre.



Prix Atomia

Un prix pour les femmes scientifiques bruxelloises

Le prix "Atomia" a pour objectif de promouvoir la place des femmes dans la recherche scientifique et l'innovation en Région de Bruxelles-Capitale et de susciter des vocations scientifiques.

Ce prix récompensera deux catégories de femmes scientifiques : une junior (moins de 35 ans) et une senior (plus de 35 ans). Les candidates devront être bruxelloises et issues du milieu académique ou industriel. Elles devront faire valoir une carrière scientifique, un parcours professionnel ou une action scientifique remarquable et exemplaire, ou encore une éventuelle plus-value apportée à Bruxelles sur le plan scientifique.

Les candidatures doivent être introduites auprès d'Innoviris avant le 14 février.

fique, doivent être introduites auprès d'Innoviris, l'Institut bruxellois pour la recherche et l'innovation, avant le 14 février. Après pré-sélection, les candidatures seront évaluées par un jury pluridisciplinaire composé d'experts scientifiques académiques et industriels.

La candidate de chaque catégorie désignée comme lauréate par le jury recevra un prix d'une valeur de 10.000 euros. La remise du prix "Atomia" est prévue le mercredi 12 mars à la Bibliothèque Solvay, en présence de la Commissaire

européenne à la Recherche et à l'Innovation, Mme Geoghegan-Quinn.

"La solution aux défis actuels et futurs d'une société innovante dépend de la mobilisation de toutes les ressources humaines dans le domaine des sciences", explique Céline Fremault. "Les femmes représentent près de la moitié de la population mondiale. Bien que l'évolution soit encourageante, les femmes restent encore sous-représentées dans les sciences. Ce prix vise à les convaincre d'opter pour une carrière scientifique."

Plus d'infos sur le site www.innoviris.be

Femmes et citoyenneté

La Caravelle des droits des femmes

La Caravelle des droits des femmes est un outil de sensibilisation aux droits des femmes en partant du principe qu'elles peuvent être les principales actrices et expertes de leurs propres situations.

À l'heure actuelle, dans notre société, les droits humains ne sont toujours pas garantis pour toutes et tous : le droit d'accéder à un emploi, à un logement ou à des soins de santé de qualité, mais aussi le droit de rêver, le droit d'être respectée, le droit de nous révolter ou de transformer ensemble nos conditions de vie... Les femmes, plus particulièrement, rencontrent de nombreux obstacles et discriminations dans tous les domaines de leur vie. Face à ce constat, Vie féminine a lancé un projet aussi original qu'ambitieux : la Caravelle des droits des femmes. Cette cara-

vane itinérante voyage depuis le 8 mars 2013 (le 8 mars est la Journée internationale des femmes) à la rencontre des femmes de Wallonie et de Bruxelles.

Vie féminine

Un peu partout en Wallonie et à Bruxelles, Vie féminine rassemble des milliers de femmes de divers âges et origines. Au sein de ce vaste réseau, elles expérimentent des parcours d'autonomie, tissent des solidarités, savourent le plaisir d'agir ensemble, se mobilisent pour que notre société devienne plus égalitaire, plus

solidaire et plus juste. Grâce à la Caravelle des droits des femmes, Vie féminine mène une action inédite pour promouvoir, avec les femmes, l'égalité, la solidarité et la justice sociale.

Dates et lieux de passage

- Ixelles : du 17 au 20 février
 - Saint-Josse : les 21 et 24 février et les 5 et 6 mars
 - Saint-Gilles : du 25 au 27 février
 - Laeken : les 3 et 4 mars
- Selon les dates, des thématiques différentes seront abordées.

Plus d'infos : www.caravelledesdroits.be



INFO MUTUALITÉ

Calendrier des paiements des indemnités

Voici le calendrier des paiements des indemnités pour les six premiers mois de 2014. Vous pouvez retrouver l'information complète (jusqu'en décembre) sur www.mc.be.

Pour l'incapacité primaire

PÉRIODE	DATE DES PAIEMENTS
Janvier	1-14 20 janvier
	15-31 3 février
Février	1-14 20 février
	15-28 3 mars
Mars	1-14 20 mars
	15-31 3 avril
Avril	1-14 17 avril
	15-30 5 mai
Mai	1-14 19 mai
	15-31 2 juin
Juin	1-14 19 juin
	15-30 3 juillet

Pour l'invalidité

PÉRIODE	DATE DES PAIEMENTS
Janvier	28 janvier
Février	25 février
Mars	26 mars
Avril	25 avril
Mai	26 mai
Juin	25 juin

Pour les indépendants (incapacité primaire et invalidité)

PÉRIODE	DATE DES PAIEMENTS
Janvier	28 janvier
Février	25 février
Mars	26 mars
Avril	25 avril
Mai	26 mai
Juin	25 juin

FÉVRIER

Respirez un air sain et équilibré

avec les humidificateurs Lanaform

Family Vapolux
✓ Télécommande Intégrée
✓ Fonction d'ionisation

Baby & kids Charly
✓ Sécurisé
✓ Lumière apaisante

-15%
sur les humidificateurs
LANAFORM®

* Offre non cumulable valable du 1^{er} au 28 février 2014. Sous réserve de disponibilité et d'erreurs d'impression.

QUALIAS
Bandagisterie • Orthopédie • Optique • Audition
Partenaire Mutualité chrétienne

Toujours un Qualias près de chez vous :
BRUXELLES : 49, Rue Malibran • 1050 Ixelles • 02/644.51.31

Mutualité chrétienne Bruxelles
Mutualité Saint-Michel
111-115 bd Anspach à 1000 Bruxelles
Éditrice responsable : Elisabeth Degryse
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