

DU TEMPS À DONNER

Devenez bénévole à l'ONE!



- > Vous disposez de temps libre ?
  - > Vous aimez le contact, la petite enfance, la jeunesse ?
  - > Vous voulez vous engager socialement ?
  - > Vous voulez vous engager dans une équipe ?
  - > Le tout dans un climat convivial et agréable ?
- Vous êtes disponible, accueillant, chaleureux, discret, patient, tolérant et respectueux d'autrui...

La consultation de l'ONE de Schaerbeek, 13 rue d'Anethan recherche des volontaires. Pour toute info, contactez Madame Ndeze au 02/216.90.57 ou au 0499/57.29.59

Intéressé(e) ? Complétez ce talon et renvoyez-le à l'adresse : Service Communication - Mutualité Saint-Michel - 111-115 bd Anspach - 1000 Bruxelles. Nous vous recontacterons.

Je souhaite devenir bénévole à la consultation ONE de Schaerbeek.

Nom :

Prénom :

Rue :

Localité :

Tél. :

GRUPE DE PAROLES

Comment parler de l'épilepsie à son lieu de travail ?

///

La Ligue francophone belge vous propose de vous accueillir pour un groupe de parole, de soutien et un accompagnement, en présence de Madame Geneviève Pilette, juriste aux Ateliers des droits sociaux de l'ASBL "Solidarités Nouvelles de Bruxelles". Vous ne trouverez pas à cette réunion de recettes toutes faites, ni de solutions miracles, ce ne sera pas non plus un lieu où les jugements et préjugés circuleront.

Ces rencontres doivent vous permettre de prendre du recul, de reprendre confiance en vous et envers les autres. Madame Pilette sera présente comme personne ressource pour entendre vos questions, préoccupations et apporter des éléments de réponse.

Date : le jeudi 20 mars de 17h à 19h

Lieu : 49 avenue Albert 1190 Bruxelles

Infos et inscriptions : 02/344.32.63 • giselemotheu@ligueepilepsie.be

ALTÉO

Expo photos "Un chemin de traverse"



///

Altéo vous propose une visite de l'exposition de photos "Un chemin de traverse", en compagnie de l'artiste photographe Vincent Verhaeren.

Après plus de 250 voyages dans 110 pays et 8 ans passés à l'étranger, Vincent Verhaeren dresse un bilan. Il faut respecter la terre et la nature, mais l'homme en fait partie ! Tous les pays se ressemblent et tous les hommes et les femmes aussi : chacun a envie d'être heureux et de connaître le bonheur. Il y a malheureusement des minorités, des puissants, des dirigeants, des intégristes, des marchands de canons et c'est souvent ces minorités qui font la loi pour la majorité. La démocratie n'est jamais acquise, elle ne tombe pas du ciel, la justice sociale est une lutte de tous les jours pour chacun d'entre nous. C'est le message que ce photographe essaie de faire à travers ses photographies.

"Quand je vois le désert la journée et le ciel étoilé la nuit, je pense à la terre, à l'univers, aux constellations, à l'infini ; cela me donne le vertige, je me dis que nous sommes bien petits."

Date : le mardi 18 mars de 14h30 à 16h30

Lieu : Maison de la création - Bruxelles Nord, 246a bd Emile Bockstael à 1020 Bruxelles

Infos et inscriptions au 02/501.58.16

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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7

Ça s'est passé

Inauguration d'une salle d'essais et d'apprentissages Solival à Berchem

Plus de 120 personnes étaient présentes le 20 février dernier lors de la soirée d'inauguration d'une nouvelle salle d'essais et d'apprentissages Solival installée au sein du Centre hospitalier Valida à Berchem-Sainte-Agathe.

Cette salle permet de découvrir et d'essayer, dans un environnement proche du réel, du matériel adapté pour la cuisine, la chambre, la salle de bain... afin d'aménager votre domicile lorsque le handicap ou l'âge limite votre autonomie ou celle de vos proches. De nombreuses adaptations sont possibles, et il est important de trouver celles qui conviendront pour chaque cas particulier. Les ergothérapeutes Solival sont là pour accompagner la personne et lui permettre de retrouver un confort de vie optimal.

Lors de l'inauguration, les professionnels de la santé et du secteur médico-social ont pu découvrir la salle et les collaborations mises en place entre le Centre hospitalier Valida et l'équipe de Solival en faveur d'une réadaptation pluridisciplinaire et parfaitement coordonnée des patients. La salle d'essais et d'apprentissages n'est bien entendu pas réservée aux patients de Valida ; elle est située au rez-de-chaussée du centre hospitalier et est accessible gratuitement à toute personne intéressée.



Patricia Dessart, chef du service médecine physique et réadaptation de Valida



Jean-Marc Dieu, administrateur délégué de Solival



Véronique Legrain (Solival) et Julie Bonhomme (Valida), ergothérapeutes



Pr Henri Nielen, directeur médical à Valida



Lisez aussi l'article en page 2



Séjours Altéo

Séjour-formation pour les malades chroniques et leurs proches



Thématique : Plus de bien-être pour tous avec moins de moyens //

Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, vous propose un séjour-formation à Spa-Nivezé. Ce séjour s'adresse plus particulièrement à des personnes malades chroniques (c'est-à-dire confrontées à une maladie de longue durée) et à leur entourage familial.

**Avec le soutien de la Mutualité chrétienne,** Altéo propose ce séjour à un prix abordable pour les personnes malades chroniques souhaitant se former, se rencontrer et échanger sur des thématiques en rapport direct avec leur vécu dans une démarche d'éducation permanente.

Au programme :

- > Approche du concept de "bien-être" (well-being) et de son rôle dans notre quotidien.
- > La communication non violente et la notion de bien-être.
- > Les attentes et les besoins de bien-être des personnes malades chroniques, et l'assurance maladie invalidité.
- > Une alimentation tendant vers un état de bien-être, avec une diététicienne.
- > Des activités physiques et ludiques pour encourager les attitudes facilitatrices de bien-être des personnes malades.

tratrices de bien-être des personnes malades.

Place à la détente et aux activités récréatives

Les matinées seront réservées à des temps de formation, tandis que les après-midis seront occupés par des ateliers d'improvisation et d'écriture. En soirée, moments de détente, cinéma, spectacle, buffet et soirée musicale alterneront. Des activités spéciales de détente seront prévues, telles que sauna, hammam, relaxation-méditation, visite aux thermes de Spa et piscine (en présence d'accompagnants).

Dates : du 25 avril au 2 mai

Lieu : Domaine de Spa-Nivezé

Transport en car avec élévateur (accessible aux personnes malvoyantes, malentendantes ou à mobilité réduite)



Prix : 403 EUR pour les membres MC (603 EUR pour les non membres) Supplément single : 120 EUR Ce prix comprend le transport, la pension complète, les formations et les animations.

Attention : le prix signalé en pages 09 et 17 de la brochure vacances Altéo (de 512 euros et 712 euros) est erroné.

Séjours enfants et ados



# Pour un été super animé ... rendez-vous à Jeunesse & Santé !

Il est déjà temps de penser aux vacances de vos enfants... Que feront-ils à Pâques et cet été ? Jeunesse & Santé leur propose des séjours animés à des prix très attractifs. En tant que membre de la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez d'une importante réduction.



## J&S : des animateurs compétents et des valeurs partagées

Jeunesse & Santé, ASBL partenaire de la Mutualité chrétienne, est une organisation de jeunesse reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Depuis plus de quarante ans, J&S offre à des milliers d'enfants la possibilité de vivre des vacances épanouissantes ! Séjours en Belgique ou à l'étranger, plaines de jeux récréatives tout près de chez soi, il y en a pour tous les goûts !

Les activités de J&S sont reconnues, subsidiées et contrôlées par l'ONE. Les animateurs et coordinateurs sont formés par l'ASBL et chaque équipe encadrante est composée d'animateurs détenteurs du brevet d'animateur/coordinateur de centres de vacances ou en cours de formation.

Lors d'un séjour thématique (équitation, voile...), des collaborations sont établies avec des spécialistes en la matière, des professionnels qui connaissent le terrain. Jeunesse & Santé a la volonté d'emmener chaque enfant dans un univers où il se sentira bien, de proposer des activités adaptées à ses besoins, en respectant ses envies, ses capacités, ses faiblesses... J&S souhaite offrir une place à chacun dans un cadre "bienveillant"... Ainsi, des séjours pour enfants et jeunes moins valides et porteurs d'un handicap sont aussi organisés.

Vous trouverez un aperçu des séjours dans le tableau ci-dessous.

La brochure détaillée est disponible sur simple demande au 02/501.58.20 et également consultable sur le site internet [www.jsbruxelles.be](http://www.jsbruxelles.be), où vous pouvez directement inscrire vos enfants en ligne.

Alors n'hésitez plus et venez nous rejoindre !

### Séjours Pâques

THÈME	AGES	DATE DÉBUT	DATE FIN	LIEU	PRIX NON MEMBRE	PRIX MEMBRE MC
Mix anim'	7-12	5/04	12/04	Spa	302 EUR	141 EUR
Mix anim'	7-10	12/04	19/04	Coxyde	302 EUR	141 EUR
Aventure	10-13	12/04	19/04	Spa	323 EUR	162 EUR

### Séjours Été

THÈME	AGES	DATE DÉBUT	DATE FIN	LIEU	PRIX NON MEMBRE	PRIX MEMBRE MC
Spéléo - aventure	10-13	9/08	19/08	Han S/ Lesse	469 EUR	239 EUR
Cuisine - aventure	12-14	4/07	11/07	Chevetogne	275 EUR	170 EUR
Aventure et nature	14	18/07	27/07	Italie	615 EUR	365 EUR
Aventure	15-18	16/07	25/07	Espagne	595 EUR	520 EUR
Aventure	15-17	5/08	14/08	Espagne	595 EUR	520 EUR
Sport-aventure	15-17	31/07	10/08	Formigueres	555 EUR	480 EUR
Camp chantier	16-18	10/07	16/07	Dour	179 EUR	104 EUR
Cirque	7-10	7/08	14/08	Erezee	346 EUR	185 EUR
Cirque	8-13	31/07	7/08	Erezee	346 EUR	185 EUR
Cirque	9-13	31/07	10/08	Bredene	455 EUR	225 EUR
Équitation	7-12	1/07	11/07	Spa	548 EUR	318 EUR
Équitation	7-13	19/07	26/07	Marchin	384 EUR	223 EUR
Équitation	7-10	10/08	17/08	Graide	384 EUR	223 EUR
Équitation	7-10	16/08	23/08	Spa	384 EUR	223 EUR
Équitation	8-13	3/08	10/08	Graide	384 EUR	223 EUR
Équitation	10-13	11/07	21/07	Spa	548 EUR	318 EUR
Ferme - intégration	10-13	1/08	8/08	Juseret	356 EUR	218 EUR
Jeux de rôles	15-17	6/07	13/07	Lesse - Redu	364 EUR	289 EUR
Langue / anglais	10-13	14/08	23/08	Rochefort	430 EUR	223 EUR
Langue / néerlandais	10-13	1/07	11/07	Middelkerke	468 EUR	238 EUR
Multisports	7-10	11/07	18/07	Bredene	336 EUR	175 EUR
Multisports	12-14	20/07	27/08	Bretagne	440 EUR	256 EUR
Péniche	10-13	10/07	17/07	Péniche	347 EUR	200 EUR
Péniche	10-13	24/07	31/07	Péniche	347 EUR	200 EUR
Péniche	10-13	10/08	17/08	Péniche	347 EUR	200 EUR
Rando - découverte	15-18	10/07	19/07	Trento	605 EUR	530 EUR
Voile	14	3/08	12/08	Meze	615 EUR	365 EUR

ÇA SE PASSE

### Printemps de la finance

///

La CNE Finances, la CSC BHV et le Ciep-MOC Bruxelles vous invitent à une assemblée d'interpellation de candidats aux élections fédérales et européennes sur l'avenir du secteur bancaire sur les thèmes suivants : la lutte contre la spéculation : en s'attaquant aux paradis fiscaux, en levant le secret bancaire, en instaurant une taxe sur toutes les transactions financières... ;

- > une réelle séparation bancaire ;
- > une banque publique qui remplit une mission de service public ;
- > le maintien de l'emploi dans le secteur.

La journée sera introduite par Eric De Keuleneer, professeur d'économie à la Solvay Brussels School ULB et clôturée par Marie-Hélène Ska, secrétaire nationale de la CSC.

Date : le jeudi 27 mars de 8h30 à 16h30

Lieu : 19 rue Pléinckx à 1000 Bruxelles, salle Dom Helder Camara

Infos et inscriptions au 02/557.88.38



CONFÉRENCE

### La fin de vie, une aventure

///

Il n'y a guère de transitions plus incisives dans une existence que la naissance et la fin de vie. S'il paraît normal de se préparer à l'accouchement et à la naissance d'un bébé, ne serait-il pas logique de se préparer aussi à l'autre pan de notre vie : la fin de vie et la mort, la mienne ou celle d'un proche ?

Pour cela, les malades et leurs familles ont besoin de donner sens à ce vécu dans lequel par exemple la maladie grave les a propulsés.

Après avoir accompagné de nombreuses personnes en fin de vie, Lydia Müller nous montre qu'il est possible de percevoir la fin de vie non comme une catastrophe ou une calamité, mais de découvrir que s'y cache et s'y révèle une aventure de l'esprit et de la conscience.

Date : le vendredi 14 mars à 20h

Lieu : sous la basilique de Koekelberg - Parvis de la basilique à Ganshoren - Salle Vita porte n° 5 (Parking aisé)

Prix : 12 EUR (10 EUR en prévente)

Un séminaire sur la compréhension et l'accompagnement des étapes de la mourance est également organisé les samedi 15 mars de 10 à 18h et dimanche 16 mars de 9 à 17h, à 200 m de la basilique. Le coût du séminaire est de 165 EUR. Si vous souhaitez y participer, vous devez réserver votre place (15 à 20 participants maximum)

Infos et inscriptions au 0472/88.34.72 (après 17h ou le mercredi)

• [conference@pass-ages.be](mailto:conference@pass-ages.be) • [www.pass-ages.be](http://www.pass-ages.be)

Cet événement est co-organisé par Pass-ages, Amala, le Cefoc,

Infor-Homes, Tonglen-Belgique et Element'erre.



ALTÉO RECHERCHE DES VOLONTAIRES

### Devenez volontaire dans l'accompagnement par le transport



///

"Arrivé à la retraite, je voulais absolument occuper mon temps libre, faire quelque chose. J'ai trouvé une annonce dans En Marche. J'ai appelé, et voilà, depuis mars 2011, je suis volontaire. J'ai déjà découvert des coins de Bruxelles que je ne connaissais pas - heureusement qu'il y a le GPS !"

Lorsqu'on doit se rendre à une consultation médicale, on ne peut pas toujours conduire soi-même et on n'a pas toujours la possibilité de se faire aider par un proche. C'est pourquoi Altéo organise un service d'accompagnement volontaire par le transport dans le cadre de l'assurance complémentaire de la Mutualité chrétienne. En vous engageant comme volontaire, vous contribuez au projet social du mouvement en rendant service à des personnes et vous créez du lien avec elles. "

À la base, je ne me suis jamais senti doué pour ça, et finalement voilà, je suis dans le domaine social. J'en suis le premier étonné ! J'apprends beaucoup au contact des personnes. J'étais un solitaire, un taiseux, et là je découvre le plaisir de parler avec les gens, de les aider, de me sentir utile."

Vous avez un peu de temps à donner ? Vous disposez d'un véhicule et vous êtes prêt(e) à accompagner des personnes dans Bruxelles ? Altéo assure la coordination du service, vous propose une formation de base, des rencontres entre volontaires ainsi qu'un défraiement pour vos frais de transport. La coordination est assurée par Altéo, qui vous contacte en fonction des besoins et vous répondez en fonction de vos disponibilités.

Intéressée(e) ? Pour en savoir plus, envoyez-nous un mail à [altéo.bruxelles@mc.be](mailto:altéo.bruxelles@mc.be) ou contactez le service Transports d'Altéo au 02/501.58.15 (entre 9h et 12h30).