

ATTENTION

Les agences de la MC Saint-Michel seront fermées les jeudi 29 et vendredi 30 mai (Ascension).

RECYCLAGE

Le Musée des enfants a besoin de vous

/// Durant toute l'année, le Musée des enfants d'Ixelles organise des ateliers créatifs à partir de matériaux de recyclage. Mais aujourd'hui, son stock s'épuise ! Pour continuer à fonctionner dans un esprit vert, le musée appelle donc à la générosité. Vous pouvez déposer, tous les jours de 9h à 18h, les objets suivants : pots de yaourt, rouleaux d'esuie-tout, capsules métalliques, ficelle, laine, coton, filets de fruits, bougies, boutons. Ils seront ensuite transformés en œuvres d'art...

Date : tous les jours de 9h à 18h
Lieu : Musée des enfants, 15 rue du Bourgmeestre à 1050 Bruxelles
Infos : www.museedesenfants.be • 02/640.01.07

ALTÉO RECHERCHE DES VOLONTAIRES

Devenez volontaire dans l'accompagnement par le transport !

/// Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, recherche des volontaires pour assurer l'accompagnement par le transport de personnes malades vers un lieu de consultation médicale ou de convalescence.



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.

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-vous un mail à altéo.bruxelles@mc.be ou contactez le service Transports d'Altéo au 02/501.58.15 (entre 9h et 12h30).

Assurance complémentaire

Vous partez en vacances ?

Grâce à votre assurance complémentaire, si vous tombez malade ou êtes victime d'un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas, l'assistance voyage de la MC. Cette assistance mondiale vous assure l'encadrement nécessaire et couvre vos frais d'aide médicale urgente.

Emportez toujours votre World assistance card (WAC) comme aide-mémoire si vous devez contacter la Centrale d'alarme Mutas depuis votre lieu de villégiature pour un problème de santé ou de rapatriement. **Le numéro d'appel unique à former, 24h sur 24h et 7 jours sur 7, est le +32 2 272.09.00.**

Pour tous les pays de l'Union Européenne (1), la Suisse, la Norvège, l'Islande, le Liechtenstein, la Macédoine et l'Australie, emportez aussi la **Carte européenne d'assurance maladie** (Ceam) et ce, même s'il s'agit d'un voyage scolaire ou de groupe. Au verso, vous retrouverez d'ailleurs le numéro de téléphone de la centrale d'alarme Mutas.

Cette carte, personnelle et dont la durée de validité est limitée dans le temps, constitue la preuve que son titulaire (adulte ou enfant) est en ordre d'assurance soins de santé obligatoire. Elle permet de bénéficier du tiers-payant sur les coûts des soins hospitaliers et donc, de ne pas avancer l'argent dans les hôpitaux publics. Pour les pays ayant signé une convention avec la Belgique (Algérie, Croatie, Tunisie, Turquie, Bosnie-Herzégovine, Macédoine, Monténégro, Kosovo et Serbie), un autre formulaire spécifique à chaque pays doit être emporté.

Ces documents de voyage, gratuits, doivent être demandés, avant votre départ, auprès de votre conseiller mutualiste, au numéro gratuit 0800 10 9 8 7, ou peuvent être commandés sur le site www.mc.be (la WAC peut être téléchargée).



dommages physiques urgents. Elle ne couvre ni la perte ou le vol de bagages ni le dépannage de la voiture...

Une intervention dans les frais médicaux ambulatoires, d'hospitalisation et de rapatriement est valable pour les sinistres de 200 euros ou plus, peu importe le pays où vous séjournez. Ils sont pris en charge par la MC, déduction faite, par dossier, d'une franchise de maximum 60 euros (25 euros pour les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée - BIM). Pour certains pays (2), si le montant total des soins médicaux est inférieur à 200 euros, vous pourriez bénéficier d'une intervention de l'assurance soins de santé obligatoire.

Le numéro d'appel unique à former, 24h sur 24h et 7 jours sur 7, est le +32 2 272.09.00

Quelles conditions d'interventions ?

L'assistance voyage de la MC s'applique uniquement aux séjours récréatifs à l'étranger, pour une durée maximale de trois mois à partir du premier jour des soins. L'aide médicale urgente est exclusivement réservée aux

Que faire en cas de maladie ou d'accident lors de votre séjour ?

• Les frais médicaux ambulatoires (consultations, médicaments...) sont à payer sur place. Ramenez en Belgique les factures originales, les preuves de paiement, les prescrip-

tions médicales et présentez-les à votre conseiller mutualiste avec la demande d'intervention complétée. Pour les médicaments délivrés en France, conservez les emballages. • En cas d'admission dans un hôpital, présentez toujours le document officiel au prestataire de soins (Ceam...) et contactez toujours, dans les 48 heures, la centrale d'alarme Mutas. • En cas de demande de rapatriement en Belgique, contactez toujours la centrale d'alarme. Le rapatriement sera organisé si l'équipe médicale de Mutas l'estime nécessaire.

Pour plus d'infos sur l'assistance voyage de la MC, consultez le dépliant disponible auprès de votre conseiller mutualiste, appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur www.mc.be.

(1) Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Roumanie, Royaume-Uni, Slovaquie, Slovénie, Suède.

(2) Pays de l'UE, Suisse, Norvège, Islande, Liechtenstein, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Kosovo, Macédoine, Monténégro, Serbie, Croatie, Turquie et Maroc.

LES BAS... À BAS PRIX

Dans notre magasin Qualias de Bruxelles
49, Rue Malbran • 1050 Ixelles
02/644.51.31
0800 10 987
WWW.QUALIAS.BE

Bon d'achat de 10€ TVAC OFFERT
(par tranche d'achat de 50€ TVAC dans la gamme bas)

Offre non cumulable, valable du 1^{er} juin au 30 juin 2014. Bon d'achat valable jusqu'au 31 juillet 2014. Frais promotionnels, non remboursables en espèces. Sans imposition ou annulation d'impression.

L'AGENCE MC D'ANSPACH EST TEMPORAIREMENT DÉPLACÉE AU N°27 DE LA RUE DES PIERRES (À 3 MIN À PIED).

Horaires d'ouverture inchangés • Boîtes aux lettres accessibles au boulevard Anspach et à la rue des Pierres
Vous pouvez aussi toujours contacter la MC Saint-Michel par mail ou par téléphone : st.michel@mc.be • 02/501.58.58



Infor santé

Vivre en famille, à la recherche d'un équilibre

Le service Infor santé de la MC Saint-Michel vous propose une conférence autour de la gestion des émotions en lien avec la famille.

Être parent est une grande aventure remplie de richesses, de partages, de petits et grands bonheurs. Mais vivre ensemble comporte aussi des difficultés. Cela peut amener des conflits, des tensions, des non-dits. Cependant, il est possible d'éviter qu'un climat stressant s'installe en prenant conscience de nos mécanismes, de nos comportements, de nos façons de réagir.

L'équilibre familial passe notamment par la connaissance et la compréhension de nos émotions et de nos besoins.

Ainsi les émotions interviennent constamment dans notre quotidien :

joie, tristesse, colère, peur, culpabilité... Apprendre à les connaître, les reconnaître ; vivre et "jouer" avec elles plutôt que les subir est important car elles sont le reflet de nos besoins : besoin de partager, de sécurité, de réconfort, de toucher, de reconnaissance, etc.

Vivre en famille demande de tenir compte des besoins de tout le monde : de soi-même, de son conjoint/sa conjointe, de ses enfants.

Il s'agit bien souvent de faire des concessions, des compromis pour trouver un équilibre où chacun a ses besoins respectés, ses envies écoutées, son espace de vie préservé.



Une invitation à tous

Tendre vers une harmonie familiale demande parfois de prendre du recul. C'est ce à quoi le service Infor santé de la MC Saint-Michel vous invite avec sa conférence "Vivre en famille, à la recherche d'un équilibre - Avancer avec les besoins et les émotions de chacun."

Conférence

Vivre en famille, à la recherche d'un équilibre. Avancer avec les besoins et les émotions de chacun

Entre joies et peines, tâches quotidiennes et loisirs, tensions ou conflits familiaux et difficultés au travail, envies et besoins... il n'est pas toujours facile de savoir tout concilier quand on est parent.

Comment répondre à ses propres besoins et respecter ceux de ses enfants ?

Comment construire une vie commune harmonieuse, à l'écoute des émotions de chacun ?

Il n'y a pas de solution miracle, mais bien des outils, des pistes, des astuces à utiliser pour apprendre à gérer les conflits, communiquer et mieux se comprendre afin de s'épanouir dans son

environnement familial et d'aider ses enfants à se sentir mieux dans leur peau.

La conférence sera donnée par Luc Schreiden, psychologue et psychothérapeute - maître de conférences à l'ULG.

Date : le jeudi 19 juin de 18h30 à 20h
Lieu : Salle Pletinckx, 19 rue Pletinckx à 1000 Bruxelles
Prix : gratuit
 Accessible aux personnes à mobilité réduite
 Inscriptions via le formulaire en ligne sur www.mc.be/bien-être.bxl • Plus d'infos : 02/501.55.19

//OUVERT À TOUS !!

Élections

L'Europe, c'est nous !

Au cours de ces derniers mois, vous avez eu l'occasion de participer à un petit quizz sur l'Europe, proposé par la commission Europe d'Énéo, pour le plaisir de rappeler nos souvenirs ou de parfaire nos connaissances.

"Cela a pu sembler difficile mais il n'y avait pas de concours, donc par de premier ni de dernier, pas de gagnant ni de perdant. Juste un jeu ! Nous avions en fait un double objectif : faire découvrir ou redécouvrir l'Europe avec sa richesse et sa diversité, tout en s'amusant. Nous voulions surtout attirer votre attention sur les prochaines élections."

Ce 25 mai auront lieu les élections régionales, fédérales et européennes

"Trois pour le prix d'une", avons-nous pu dire à propos des élections, sous forme de plaisanterie.

Mais ce n'est pas une plaisanterie. Trois élections sans doute, mais tellement interdépendantes, imbriquées l'une dans l'autre !

Ainsi, le premier ministre qui sera désigné à la suite des élections fédérales fera partie du Conseil européen (souvent appelé aussi Sommet européen). Il contribuera alors au choix des impulsions nécessaires au développement de l'Europe et à la définition des orientations politiques générales. Inversement, nombre de décisions prises au niveau régional ou fédéral - 70% au dire de certains - sont influencées par celles qui ont été prises au niveau européen.

Quelles valeurs défendons-nous ?

Il importe donc d'être cohérent dans nos choix. On entend souvent demander : "Pour qui faut-il voter ?" Est-ce la bonne question ? Que voulons-nous en fait ? Manifester notre insatisfaction, notre mauvaise humeur, nos craintes ?



Voter, ce n'est pas faire confiance à un voisin sympathique, ni à un habitué des interviews qui sait comment y faire. Voter, c'est faire confiance à un programme qui sera défendu par un parti. Alors, il est nécessaire de nous demander quelle société nous voulons, quelles sont nos valeurs ? Voulons-nous une société où le mot "solidarité" a encore tout son sens, voulons-nous des transferts de compétences qui ne soient pas des transferts d'austérité, voulons-nous faire, refaire, communauté ensemble ?

Je pense donc je vote : voter, c'est penser à tout cela !



NOUVEAU GROUPE À PROJET

La "simplicité volontaire", ça vous intéresse ?

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

Énéo vous propose de faire partie d'un groupe à projet. Les membres de ce groupe vont travailler ensemble sur ce sujet avec comme objectif de s'informer et de sensibiliser les autres aînés (inviter un intervenant, organiser une projection-débat, une visite...), de se former pour animer une activité sur un thème...

Lors de la première réunion, les participants détermineront ensemble le nom à donner au groupe, le contenu, les thèmes qui seront abordés. Chacun fera part de ses priorités.

Date : le lundi 2 juin à 14h

Lieu : 111 Boulevard Anspach à 1000 Bruxelles

Inscriptions : 02/501.58.13 (entre 9h et 12h) • laurence.puyaubert@mc.be



CONFÉRENCES

L'éducation psychomotrice

L'équipe pédagogique de l'école du Homborch et de la commune d'Uccle vous invite à une conférence consacrée à la pratique de l'éducation psychomotrice pour promouvoir les apprentissages scolaires dans les classes maternelles et pour le cycle 5-8.

La conférence sera animée par Colette Lefranq, psychomotricienne riche d'une expérience de travail de 22 ans.

Date : le vendredi 23 mai à 19h

Lieu : salle de gymnastique de l'école du Homborch, 34 avenue de Homborchveld à 1180 Uccle

Prix : 5 EUR

Réservation souhaitée sur le compte BE77 3101 7400 3942.

Le bénéfice sera versé intégralement pour les futures activités des enfants.

Plus d'infos : parents.homborch@hotmail.com • bleu.colettelefranq@gmail.com

Le cancer de la prostate

La Fondation contre le cancer vous invite à une matinée d'information le samedi 24 mai à Schaerbeek.

Le cancer de la prostate est particulier à plus d'un titre, ne serait-ce que parce qu'il est le plus fréquent des cancers masculins. C'est aussi un des rares cancers dont on peut parfois se poser la question : faut-il le traiter ou pas ? En effet, depuis quelques années, un diagnostic de cancer de la prostate ne mène plus nécessairement à une opération ou à un traitement, mais bien parfois à une "surveillance active".

Pour les cancers que l'on choisit de traiter, les différentes possibilités se sont étoffées ces dernières années. Robots, cryothérapie, ultrasons, curiérapie... comment s'y retrouver et surtout comment limiter les effets secondaires redoutés que sont l'incontinence ou l'impuissance ? Enfin, pour les cancers avancés, quels sont les nouveaux médicaments, hormonaux et autres ?

Afin de répondre à toutes ces questions, la parole sera donnée à un panel d'experts. Le public pourra intervenir lors de séances de questions-réponses.

Date : le samedi 24 mai de 8h30 à 13h

Lieu : Diamant Brussels, 80 boulevard Auguste Reyers à 1030 Schaerbeek

Prix : 15 EUR

Infos : 02/743.37.36 • www.cancer.be/matinee-information

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