

ATTENTION

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

CONFÉRENCE

Vivre en famille, à la recherche d'un équilibre

>> Avancer avec les besoins et les émotions de chacun

La MC Saint-Michel vous propose une conférence autour de la gestion des émotions en lien avec la famille.

Entre joies et peines, envies et besoins, tâches quotidiennes et loisirs, tensions ou conflits familiaux et difficultés au travail... 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

CULTURE

Visite guidée de la RTBF

Vous connaissez la RTBF. Mais savez-vous ce qui se passe de l'autre côté de l'écran ou dans le studio radio ? Le CPCP (Centre permanent pour la citoyenneté et la participation ASBL) organise une visite guidée de la radio-télévision belge francophone.

Date : le mercredi 18 juin à 14h30

Lieu : rendez-vous à la Cité de la RTBF, rue Colonel Bourg (entrée Diamant) à Bruxelles

Prix : 7,50 EUR à payer sur place

Infos et inscriptions (pour le 13 juin au plus tard) : 02/238.01.52 • lemaire@cpcp.be

MUSIQUE

Chœur des chœurs :

>> un concert d'été et de solidarité

Trois chœurs en tournée (140 choristes et musiciens !) se sont proposés d'organiser ensemble un concert au profit "d'Espace social télé-service" : un francophone ("Les Bengalis" de Liège), un néerlandophone ("Exsultate" de Heusden-Zolder) et un germanophone ("Musica Cantica" de Eupen).

Date : le dimanche 29 juin à 15h

Lieu : Eglise Saint Jacques-Sur-Coudenberg, place Royale à 1000 Bruxelles

Infos et réservations : 8 EUR en prévente, à verser sur le compte d'Espace social BE62 2100 2049 7061 avec la mention "concert" et l'indication du nombre de places - 10 EUR sur place

Il vous est aussi possible de soutenir le Comité d'honneur.

Maison d'humanité et de solidarités, l'ASBL a pour but de venir en aide aux personnes et familles démunies ou en difficulté, et de restaurer ou de renforcer leur dignité. Centre d'action sociale globale (CASG), Espace social a pour mission de développer son action en assurant aux bénéficiaires, un premier accueil, une analyse de leur(s) situation(s) problématique(s), une orientation, un accompagnement et un suivi. Espace Social télé-service est situé entre la Porte d'Anderlecht et la Porte de Ninove, à proximité du canal et du centre-ville...

Plus d'infos sur www.espacesocial.be

Étude sur les migraines : appel à volontaires

Les migraines étant étroitement liées aux émotions et au stress, une équipe de l'université catholique de Louvain a dispensé et évalué, en 2013, deux types d'intervention visant une meilleure gestion des migraines. Les résultats de cette étude montrent que les deux interventions sont efficaces sur des variables telles que la fréquence des crises, le bien-être et la qualité de vie.

Dans un souci constant d'efficacité, cette équipe travaille actuellement à l'amélioration de ces interventions, qu'elle souhaite à nouveau dispenser et évaluer dans le courant de cette année. Elle est donc à la recherche de personnes migraineuses prêtes à participer à une formation.

À qui cette formation est-elle destinée ?

À toute personne migraineuse répondant aux critères de sélection suivants :

- Être âgé de 18 ans ou plus ;
- Ne pas avoir déjà participé à l'édition 2013 de la formation ;
- Être confronté aux crises migraineuses au moins deux fois par mois ;
- En cas de traitement prophylactique, le prendre depuis au moins un an au moment du début de la formation

L'objectif est de dispenser une formation à la gestion des migraines et des émotions et d'en mesurer l'efficacité sur vos migraines et votre qualité de vie. Deux méthodes différentes vous sont proposées, avec ce même objectif. La répartition dans les groupes est aléatoire.

La matière dispensée allie théorie et exercices pratiques. Des exercices à domicile vous sont également proposés et revêtent une importance cruciale pour maximiser les chances que cette formation vous soit profitable.

Infos pratiques

Cette formation de groupe est dispensée en 6 séances, d'une durée de 3 heures chacune, à raison d'une soirée par semaine (de 18h15 à 21h15) en septembre et octobre 2014. Il est possible de suivre la formation à Bruxelles (UCL-Woluwe), Louvain-la-Neuve (UCL-faculté de psychologie) ou à Yvoir (UCL-CHU Mont-Godinne).

Vous trouverez plus d'informations sur les différentes plages horaires disponibles sur la page Facebook www.facebook.com/formationmigraine

La méthode

Les séances se déroulent en soirée. La matière dispensée allie théorie et exercices pratiques. Des exercices à domicile vous sont également proposés et revêtent une importance cruciale pour maximiser les chances que cette formation vous soit profitable. La formation sera dispensée par un



psychologue ou un étudiant en psychologie en fin de formation, qui animera celle-ci dans un groupe d'une dizaine de participants.

Y a-t-il des questionnaires à remplir ?

Oui, puisque l'objectif est de mesurer l'efficacité de cette formation, qui s'insère dans un programme de recherche. Pour cela, vous serez invités à remplir un calendrier des migraines trois mois avant le début de la formation. En outre, vous devrez compléter en ligne (c'est-à-dire sur Internet) un questionnaire comprenant plusieurs échelles dans les deux semaines qui précéderont le début de la formation.

D'autres données, à définir, sont également susceptibles d'être prises en fonction des paramètres qu'il sera pertinent de mesurer. Ces démarches constituent les mesures dites "pré-test". Une fois la formation terminée, il vous faudra à nouveau remplir les mesures après trois mois de formation et après un an de formation (mesures "post-test").

Est-ce gratuit ?

Oui, cette formation est entièrement gratuite car elle s'insère dans un programme de recherche.

Les mesures avant et après formation sont primordiales, car, sans elles, il est impossible de savoir sur

quelles variables les méthodes de prise en charge sont efficaces.

Pour maximiser les chances que vous répondiez aux mesures une fois la formation terminée, un système de caution a été mis au point. Ainsi, une somme de 100 euros vous sera demandée au début de la formation, et restituée lorsque vous répondrez aux mesures post-test à 3 mois (50 euros) et à un an (50 euros).

Besoin de plus amples informations ?

Vous pouvez contacter l'équipe par mail à l'adresse suivante : formation.migraine@gmail.com ou visiter la page Facebook : www.facebook.com/formationmigraine. Une séance d'informations est également organisée le jeudi 12 juin à 18h30 à la faculté de psychologie, 10 place Cardinal Mercier à 1348 Louvain-la-Neuve.

Jusqu'à quand et comment s'inscrire ?

Vous pouvez vous inscrire soit en contactant les formatrices par mail (formation.migraine@gmail.com), soit auprès du secrétariat, les lundis, mercredis et jeudis de 8 à 12h au 010/4745.47.

Lors de votre inscription, il vous sera demandé de donner vos coordonnées complètes, ainsi que votre premier et second choix en termes d'horaires. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au vendredi 20 juin 2014.

ATTENTION

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



Sport - Course à pied

Participez avec la MC Saint-Michel à l'Ecotrail de Bruxelles !

Le samedi 13 septembre aura lieu la troisième édition de l'Ecotrail de Bruxelles. La MC Saint-Michel est le partenaire officiel du trail 9 km de l'Ecotrail de Bruxelles 2014. Inscrivez-vous dès maintenant !

Le parcours

La course met en avant les nombreux espaces verts de la ville de Bruxelles. Le petit "plus" de l'Ecotrail de Bruxelles : l'épreuve réunit dans une même célébration du trail un public de spécialistes qui relèvent le défi des 80km et un public d'amateurs qui s'initient aux charmes de la discipline.

Rejoignez-nous !

Participez à l'Ecotrail et rejoignez l'équipe de la MC Saint-Michel pour le trail 9km :

- Vous bénéficierez d'une réduction de 2 euros sur votre prix d'inscription.
- Vous ne devrez plus faire la file le jour même : votre dossard sera à votre disposition au stand de la MC Saint-Michel.
- Des boissons vous seront offertes au stand de la MC Saint-Michel.
- Vous disposerez d'un espace pour déposer vos affaires.
- Vous recevrez un t-shirt pour la course.

Des douches et vestiaires sont disponibles.

Animations

En collaboration avec Zatopek Eco-trail, la MC Saint-Michel met à disposition des enfants (3-9 ans) un **château gonflable** au pied de l'Atomium.

Les 6 épreuves de l'Ecotrail

6 épreuves sont au programme de l'Ecotrail de Bruxelles :

- **Trail 9 km** : une initiation au trail dans un esprit "Je traile pour ma forme"
Départ : 15h30 au pied de l'Atomium
- **Trail 18 km** : une course individuelle de 18 km
Départ : 15h30 au pied de l'Atomium
- **18 km Walk** : une randonnée sans chrono pour les marcheurs
Départ : 15h15 au pied de l'Atomium
- **18 km Duo** : une course de 18 km sans chrono et en duo
Départ : 15h15 au pied de l'Atomium

Pour ces quatre épreuves : soupe/pain/fruit/boisson sont offerts aux coureurs au pied de l'Atomium.

- **Trail 80 km Run-Bike-Bike** : une épreuve de 80 km en équipe de trois personnes, dont 2 vélos
Départ : chalet Robinson dans le bois de la Cambre à 13h15 (village EAT)
- **Trail 80 km** : une épreuve individuelle de 80 km, qualificative pour l'UTMB
Départ : chalet Robinson dans le Bois de la Cambre à 12h30 (village EAT)

Pour ces deux trails : un buffet d'après course est offert aux coureurs au pied de l'Atomium.



Venez découvrir en courant les nombreux espaces verts que recèle la ville de Bruxelles.

Prix d'inscription pour les différentes épreuves :

- Trail 9 km : 8 EUR (au lieu de 10 EUR)
- Trail 18 km : 16 EUR (au lieu de 18 EUR)
- 18 km Walk : 13 EUR (au lieu de 15 EUR)
- 18 km Duo : 26 EUR pour l'équipe (au lieu de 28 EUR)
- 80 km Run Bike Bike : 94 EUR pour l'équipe de trois personnes (au lieu de 96 EUR)
- Trail 80 km : 53 EUR (au lieu de 55 EUR)

Plus d'infos sur www.ecotrailbrussels.com

Inscrivez-vous au sein de l'équipe "MC Saint-Michel JCPMF" !

Remplissez, avant le 11 août, le formulaire d'inscription en ligne sur www.mc.be/ecotrail-bxl.

Dès traitement de votre inscription, vous recevrez les informations nécessaires pour le versement de vos frais d'inscription.

Vous vous êtes déjà inscrit ? Pas de souci, prévenez-nous et nous ferons le nécessaire pour vous inclure dans l'équipe...

Soutenez notre partenaire au Nord-Kivu

La MC Saint-Michel est le partenaire officiel du trail 9 km de l'Ecotrail de Bruxelles 2014.

Pour chaque inscription, deux euros seront reversés pour renforcer l'accès aux soins de santé au Nord-Kivu : les organisateurs verseront un euro, la MC Saint-Michel y ajoutera un euro.



Dans de nombreuses régions du monde, et en particulier dans les pays du Sud, la plupart des familles n'ont pas accès aux soins de santé de qualité. C'est ainsi qu'en 2010, un partenariat s'est noué entre la Mutualité Saint-Michel et la Mutualité de Solidarité pour la santé (MUSOSA) basée à Butembo au Nord-Kivu en République démocratique du Congo. L'objectif de ce projet est d'améliorer l'accès aux soins de santé de la population du Nord-Kivu en soutenant les initiatives mutualistes de la région. En 2013, la MUSOSA comptait plus de 5.000 membres.

En participant au trail de 9 km de l'Ecotrail, vous contribuez directement au financement des objectifs de la MUSOSA. Cela lui permet à la fois d'offrir des services de qualité à ses membres mais aussi de les représenter à tous les niveaux de l'État et de la pyramide sanitaire dans cette région où les conditions de vie restent souvent difficiles.

Plus d'informations au sujet du partenariat MC Saint-Michel & Musosa sur www.mc.be/cooperation.bxl

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Le court séjour : du répit pour les aidants proches !

Le court séjour offre la possibilité d'accueillir temporairement des personnes malades, handicapées et/ou en situation de soins palliatifs à domicile dans un établissement assurant soins médicaux et accompagnement, afin de vous laisser un peu de répit. En tant que membre de la MC Saint-Michel, vous bénéficiez d'une intervention de 16,11 EUR par jour.

Les conditions

Vous devez choisir l'établissement en concertation avec le service social de la MC Saint-Michel. La durée du séjour est fixée à minimum 2 jours et maximum 30 jours par année civile.

Infos : contactez le service social de la MC Saint-Michel au 02/501.58.30 (entre 9h et 12h)

CONCOURS CINÉMA

Le parfum de la carotte

///

>> L'ASBL liégeoise Les Grignoux distribue un film destiné aux enfants de 4 à 7 ans : **Le parfum de la carotte**. La MC est partenaire et vous propose de remporter 5x2 places pour le dimanche 15 juin à 11h.



L'avant-première aura lieu le dimanche 15 juin à 11h au cinéma

Aventure à Bruxelles, en présence de la réalisatrice de *La carotte géante* (l'un des films du programme) et sera suivie d'un petit encas... à la carotte, offert aux enfants.

Le parfum de la carotte est composé de quatre courts métrages belges assemblés pour former un programme de 45 minutes, idéal pour les petits.

> *La confiture de carottes* d'Anne Viel (6 mn)

Deux amis lapins, en plein hiver, voient leur réserve de confiture de carottes épuisée. Mais qui a dit que les carottes ne se trouvent que dans les jardins ? Certainement pas l'oncle Robert qui leur a légué une précieuse carte au trésor...

> *La carotte géante* de Pascale Hecquet (6 mn)

Une souris est poursuivie par un chat qui est poursuivi par un chien qui est poursuivi par une petite fille qui est grondée par sa mammy qui se fait bougonner par le papy qui fait sa soupe et a besoin d'une carotte...

> *Le petit hérisson partageur* de Marjorie Caup (5 mn)

Un petit hérisson trouve une pomme magnifique dans la forêt. Il la roule derrière un rocher pour faire bombance à son aise. Mais voilà que s'inventent au festin d'autres petits gourmands...

> *Le parfum de la carotte* de Rémi Durin et Arnaud Demuyne (27 mn)

Pièce maîtresse du programme, c'est une comédie chantée sur un rythme de samba où Lapin et Écureuil, voisins et amis, doivent dépasser leurs différences de goûts pour échapper au renard chasseur de gibier. Le tout composé dans un graphisme aux mille couleurs éclatantes.

L'ensemble du programme traite du partage, de la nourriture qui permet de se rencontrer, de l'entraide, de l'amitié et de la fraternité. Coloré et dynamique, le dessin animé est soutenu par une musique de jazz manouche enlevée et entraînante.

De quoi régaler les yeux et les oreilles !

Rempportez 5 X 2 places !

Vous souhaitez assister à cette avant-première ?

Envoyez-nous vos coordonnées complètes à communication.bxl@mc.be avant le 12 juin à 16h.

Les gagnants seront prévenus par e-mail.

Infos : www.grignoux.be

//CONCOURS//

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