



BON À SAVOIR

Indemnités et vacances

///

>> Vous bénéficiez d'indemnités pour incapacité de travail et vous partez en vacances ? Pensez donc à avertir le service du médecin-conseil avant votre départ.

En règle générale, quand vous n'êtes pas en incapacité de travail, vous ne devez pas avertir votre mutualité avant de partir en voyage. Mais si vous êtes en incapacité de travail et que vous vous rendez dans un pays de l'Union européenne, en Suisse, en Norvège, en Islande ou au Liechtenstein, vous devez avertir la mutualité avant votre départ et signaler l'adresse de votre lieu de villégiature si le séjour devait dépasser deux mois. Si vous voulez vous rendre dans un autre pays, l'autorisation du médecin-conseil est indispensable.

Appelez le 02/501.58.58, parlez-en à votre conseiller mutualiste, ou envoyez un mail à st.michel@mc.be avec en objet "Accord séjour à l'étranger".



Gros plan sur...

Garde à domicile : un métier qui n'est pas encore reconnu

L'ASBL Gammes mène depuis trois ans une campagne de reconnaissance du métier de garde à domicile, dans le contexte bien connu du vieillissement de la population et le souhait de favoriser un maintien à domicile de qualité. Il s'agit de reconnaître une demande existante et d'essayer d'y répondre.

Gammes propose un service de garde à domicile dans les 19 communes de Bruxelles pour les adultes désorientés (Alzheimer et autres démences), en soins palliatifs, en fin de vie, en perte d'autonomie, en convalescence ou sortie d'hôpital, handicapés (physique et/ou mental), ou encore atteints de maladies telles que Parkinson, sclérose en plaques, dépression, cancer, thrombose, embolie pulmonaire ou AVC.

L'ASBL offre une formation continue et un revenu professionnel à des personnes qui sont peu ou pas diplômées mais prêtes à développer leurs compétences et à mettre leurs qualités humaines au service des autres.

Après une formation via un partenaire de l'insertion socioprofessionnelle, Gammes offre à ses travailleurs en programme de transition professionnelle une formation continue de 250 heures par an en moyenne. Le résultat est un service de qualité salué par les bénéficiaires et une formation adaptée et accessible à des publics peu qualifiés. Le souhait de voir le métier reconnu par la Région de Bruxelles-Capitale s'inscrit donc également dans cette optique-là. Un des enjeux de la reconnaissance du métier est d'accéder à une professionnalisation du service, faite de droits, mais aussi de critères et normes à respecter et ce, pour le plus grand bien de la collectivité.



L'aide à domicile, c'est quoi ?

Le garde a pour mission d'assurer une présence continue de jour comme de nuit auprès d'une personne pour garantir sa sécurité et son confort à son domicile. Il assure une présence axée sur la sécurité, l'hygiène et le confort du bénéficiaire. Avec l'accent mis sur la stimulation de l'autonomie du bénéficiaire, le garde va s'adapter à ses habitudes et le soutenir dans ses activités. Il constitue aussi un point de relais entre les différents intervenants d'aide à domicile professionnels et les proches, et permet en tant que tel une meilleure transmission d'informations.

Un des enjeux de la reconnaissance du métier est d'accéder à une professionnalisation du service, faite de droits, mais aussi de critères et normes à respecter.

Les enjeux de la reconnaissance du métier

Gammes est une Initiative locale de développement de l'emploi (Ilde) :

En région wallonne et flamande, le métier de garde à domicile est reconnu par les pouvoirs subsidiaires depuis plusieurs années déjà. Il n'en est pas de même à Bruxelles. C'est pourquoi la reconnaissance de ce métier est devenue une priorité absolue pour Gammes. Face aux nombreuses deman-

des et à la spécificité du métier de garde à domicile, le métier est aujourd'hui devenu un maillon indispensable dans la chaîne des soins à domicile complémentaire aux métiers déjà existants et reconnus. Gammes fait actuellement face à une demande de garde à domicile en Région bruxelloise qui ne cesse de croître alors que l'offre ne suit pas. Le manque d'effectif professionnel ne permet pas de faire face aux demandes de garde importantes, laissant les familles dans des situations devenues compliquées et difficiles à gérer.

En 2012, 64% de ces nouvelles demandes n'ont pas abouti par manque d'offre de garde à domicile ou en raison d'un coût de prestation trop élevé.

www.gammesasbl.be

SPORT

Mettez-vous à la Zumba !

///

>> La Zumba est un cours de cardio-fitness qui associe des exercices de renforcements musculaires à des pas de danse latino. Cette discipline permet d'évacuer le stress, de se déchaîner, de se dépenser.

Dans le cadre de ses actions de promotion de la santé et du bien-être, le service Infor santé de la MC Saint-Michel vous propose une session de 10 séances de Zumba, en collaboration avec le Fitness palace.



Pas besoin d'être un expert en danse pour débiter... Il suffit d'enfiler sa tenue de sport et de se laisser guider. Des douches sont à votre disposition sur place.

En pratique :

Horaires et dates :

10 vendredis d'octobre à décembre, de 12h30 à 13h30 : 03/10 - 10/10 - 17/10 - 24/10 - (pause Toussaint) - 7/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11 - 05/12 - 13/12

Lieu :

Au Fitness palace, situé à côté de l'arrêt de métro Anneessens.

Adresse : Palais du midi (1^{er} étage) - 3 rue Rogier Van der Weyden à 1000 Bruxelles.

Prix : 65 EUR pour les 10 cours, à verser sur le compte BE89 7310 1123 3985 en mentionnant dans la communication "ZUMBA_FRIDAY_MC" avant le 15 septembre.

Sont compris dans votre forfait : l'accès au cours ainsi qu'à la salle de fitness le jour de votre cours et l'assurance.

Le paiement se fait pour la totalité du module. Il ne sera pas possible d'être remboursé en cas de désistement ou si vous manquez des séances.

Le cours aura lieu sous réserve d'un minimum de 15 participants.

Plus d'infos : www.mc.be/bien-etre-bxl • info@fitnesspalace.be

Assurance complémentaire

Camps, stages et plaines : jusqu'à 20 euros d'intervention !

L'été arrive... Savez-vous que si votre enfant prend part durant les vacances scolaires à un camp de mouvements de jeunesse, à un stage ou à une plaine de vacances, la Mutualité Saint-Michel rembourse deux euros par jour ?

Quelles sont les conditions pour bénéficier de l'intervention ?

- > L'enfant doit avoir moins de 18 ans.
- > Cet avantage est valable pour un séjour comptant minimum 5 et maximum 10 jours, et représente donc un montant variant de 10 à 20 euros.
- > Le camp ou la plaine doit bénéficier de l'agrément de centre de vacances ONE ou Kind&gezin, ou être organisé(e) par les pouvoirs communaux.

Demandez dans votre agence le formulaire de demande d'intervention ou téléchargez-le sur www.mc.be. Il doit être complété par vous-même et par les organisateurs du camp.

Certaines organisations délivrent une attestation, celle-ci est valable si elle comprend les mêmes informations que notre formulaire.



Et pour les enfants ou jeunes handicapés

Pour les enfants et jeunes de moins de 21 ans, la Mutualité Saint-Michel intervient dans le prix d'un séjour proposé par un organisme spécialisé dans l'animation de jeunes handicapés.

L'intervention accordée s'élève à 5 euros par jour, pour minimum 5 et maximum 10 jours, soit 25 à 50 euros pour le séjour.

Plus d'infos : Jeunesse & Santé au 02/501.58.20

//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



Nouveau

Pour des remboursements plus rapides

//NOUVEAU
dès le mois
d'octobre
2014 !//

Dès ce mois d'octobre, la MC Saint-Michel passera à un système de traitement des attestations de soins par scanning (lecture informatisée). Vos consultations médicales pourront ainsi vous être remboursées plus rapidement.

De votre côté, rien ne change : vous devez toujours nous transmettre les papiers complétés par le médecin pour obtenir un remboursement. Mais vous serez remboursés plus vite ! En effet, le scanning permet une lecture optique de vos attestations de soins et un archivage numérique : plus simple et plus rapide que le traitement manuel ! De plus, cela permettra aux conseillers mutualistes de consacrer plus de temps à vous conseiller et à gérer vos dossiers.

Collez toujours une vignette jaune

Il est indispensable de coller une vignette jaune sur chacun des documents que vous nous transmettez. En effet, il y a un code-barres sur ces vignettes qui permet au système de scanning

Il est indispensable de coller sur chacun des documents que vous nous transmettez.

d'identifier le bénéficiaire des soins. Même si vos coordonnées ont déjà été complétées sur le document. Si vous ne disposez pas de vignettes jaunes avec code-barres, n'hésitez pas à en commander.

Vérifiez votre numéro de compte

Si vous nous avez déjà transmis un numéro de compte sur lequel verser les remboursements auxquels vous avez droit, pas de souci, inutile de nous le renseigner à nouveau sur votre demande de remboursement !

Sinon, ou si vous avez changé de numéro de compte, communiquez-le nous au plus vite : cela vous garantira un remboursement rapide et à la bonne adresse.



Le scanning permet une lecture optique de vos attestations de soins et un archivage numérique

Uniquement pour les consultations médicales

Ce système ne vaut que pour les visites médicales simples, que ce soit chez votre généraliste ou chez un spécialiste. C'est-à-dire que le scanning ne s'applique pas encore pour

Pour nous transmettre votre numéro de compte bancaire :

- > Utilisez notre formulaire en ligne sur www.mc.be/scanning-bxl
- > Contactez-nous gratuitement au 0800/10 9 8 7
- > Signalez-le à votre conseiller mutualiste

les traitements tels que kiné, soins infirmiers, logopédie, accords concernant les médicaments... En effet, ces attestations-là nécessitent une analyse et feront donc l'objet d'un paiement séparé et différé.

Ne vous inquiétez pas

Il est ainsi possible que pour des attestations transmises à la même date, vous soyez remboursés en plusieurs temps, car les documents qui peuvent passer par le scanning seront traités plus rapidement. Ne vous inquiétez donc pas !

Vos remboursements à disposition

Pour suivre le détail de vos remboursements, plusieurs options s'offrent à vous :

- Vous pouvez recevoir le détail de vos remboursements directement sur votre boîte mail : il suffit de nous transmettre votre adresse e-mail, si ce n'est pas encore fait !
- Vous n'avez pas Internet ? Pas de souci : vous pouvez vérifier que les paiements sont faits via vos extraits de compte, et demander à votre conseiller mutualiste de vous imprimer un aperçu (trimestriel, annuel, selon les besoins).
- Vous pouvez aussi vous inscrire sur la plateforme en ligne Doccle : vous avez ainsi un accès (sécurisé par un mot de passe) à tous vos courriers, vos factures et vos détails de remboursement, que vous pouvez archiver et classer à votre guise. Vous avez reçu récemment un courriel à ce sujet.

Énéosport

Journée sportive le 30 août

Vous avez 50 ans ou plus et vous êtes sportif, ou vous avez envie de le (re)devenir ? Profitez de la journée sportive organisée à Auderghem pour découvrir de façon pratique et conviviale la discipline qui vous correspond le mieux !

Marche nordique, badminton, course à pied, pilates seniors, gym douce, tai-chi, yoga, indiaka, aquagym... Vous pourrez tester les disciplines de votre choix pendant une heure ou deux au cours de la journée. Composez vous-même votre programme de découverte !

- Programme de la journée**
- 9h : accueil dans le hall Adeps
 - 9h30 à 10h : échauffement collectif
 - 10h30 à 12h15 : activités sportives au choix
 - 12h30 à 13h30 : pause de midi
 - 13h45 à 15h30 : activités sportives au choix
 - 15h45 à 16h45 : hip hop gold collectif
 - 17h : verre de l'amitié



Infos pratiques

Date : le samedi 30 août dès 9h
Lieu : Centre sportif de la Forêt de Soignes (Adeps), 2057 chaussée de Wavre à Auderghem
Prix : 10 EUR (15 EUR avec le lunch)
Il y aura des vestiaires à disposition. Merci de porter des chaussures de sport et une tenue adaptée. Il est possible de ne participer qu'à une moitié de la journée.

Infos et inscriptions en ligne sur www.mc.be/journee-sportive-bxl • eneosport.bruxelles@mc.be • 02/501.58.13 (de 9h à 12h)

Des loisirs sportifs pour les 50 ans et +

Les principaux objectifs d'Énéosport sont de permettre aux personnes de plus de 50 ans, quelles que soient leur capacités physiques, de pratiquer du sport de loisir en groupe.

Si la sécurité et l'encadrement sont des préoccupations primordiales au sein de nos clubs sportifs, l'esprit d'un groupe convivial et prenant du plaisir à pratiquer un sport ensemble est toujours présent.

Le sport apporte de nombreux bienfaits, tant physiologiques que psychiques, mais pratiquer du sport en groupe apporte bien plus encore au niveau du mental, et comme le di-

saient déjà nos ancêtres : "mens sana in corpore sano" (un esprit sain dans un corps sain).

Merci aux volontaires

Mais tout ceci n'est que la partie émergée de l'iceberg... car pour pouvoir proposer toutes ces activités, penser à la sécurité, développer de nouveaux sports, il faut beaucoup d'énergie.

Chaque semaine, ce sont des volontaires qui préparent les terrains et locaux, reconnaissent les sentiers de marche, assurent l'aspect administratif de leur club...

De nombreuses questions se posent et les réflexions vont bon train au



sein du comité ÉnéoSport : comment aider les clubs sportifs à se mettre en ordre face à telle ou telle obligation décrétales ? Quels séjours sportifs organiser pour satisfaire le plus grand nombre ? De quelle formation nos responsables locaux ont-ils besoin pour assurer leur volontariat plus facilement ? Quel sport développer ou dans quelle localité créer un nouveau club pour répondre à un besoin ? Comment faire connaître notre association ? Comment optimiser la gestion des listes de membres ou du budget annuel ?

Envie de nous rejoindre ?

Quels que soient vos désirs et vos préférences, si vous avez envie de participer au développement du sport pour aînés et que vous avez du temps à consacrer volontairement, n'hésitez pas à contacter le secrétaire d'ÉnéoSport Bruxelles : il y a certainement une place pour vous au sein de notre association sportive !

Plus d'infos sur le volontariat à ÉnéoSport Bruxelles : 02/501.58.13 (de 9h à 12h) • eneosport.bruxelles@mc.be

DU TEMPS À DONNER

ÉnéoSport, association sportive d'ânés reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles cherche

UN(E) PROFESSEUR D'AQUAGYM VOLONTAIRE

Gradué(e) ou licencié(e) en kinésithérapie ou en éducation physique, ou initiateur Adeps en aquagym, et disposant du BSSA (Brevet supérieur de sauvetage aquatique). Défraiements et frais de déplacement prévus.

Lieu : au Darwin Aquaclub - 15 rue Darwin à Forest / Ixelles
Date : à partir du 4 septembre - Tous les jeudis de 14h à 15h

Intéressé(e) ? N'hésitez pas à contacter énéoSport au 02/501.58.13 (de 9h à 12h) • eneosport.bruxelles@mc.be

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