

ÉNÉOSPORT



Gros plan sur...



Journée sportive le samedi 30 août

// Bienvenue à tous les 50 ans et + ! //

>> 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, Je Cours Pour Ma Forme, 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 !

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)

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

VACANCES

// Du 12 au 19 septembre //

Partez à Ostende avec Altéo

///

Ce séjour accueillera une trentaine de personnes âgées semi-valides, vivant seules ou en couple à leur domicile et rencontrant de légères difficultés de mobilité et/ou de santé pour lesquelles une aide est parfois nécessaire. Une équipe de volontaires assurera l'animation des activités et se tiendra, ainsi qu'une infirmière, à la disposition permanente des vacanciers.

Hébergement :

Proche de la plage, l'hôtel Royal Astrid de confort *** dispose de chambres à deux lits pourvues de sanitaires complets, TV et téléphone. Des chambres pour personne seule sont disponibles avec supplément de prix (150 euros).

Au programme :

Gymnastique matinale adaptée, promenades en petits groupes, goûter-crêpes sur la digue, piscine, jeux de société, animation religieuse, soirées récréatives ou culturelles. Quelques voiturettes seront disponibles pour les personnes ne pouvant se déplacer seules lors des sorties à l'extérieur.

Dates : du 12 au 19 septembre

Prix : 745 EUR

Prix membres MC : 585 EUR

Supplément single : 150 EUR

Ce prix comprend le voyage en car, la pension complète en chambre double, l'eau prise à table lors des repas, l'accompagnement par des volontaires et les animations.

(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 trois 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.

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.

Plus d'infos et inscriptions :

www.mc.be/jcpmf-bxl

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

L'expérience montre que même les plus sceptiques y prennent goût !



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.

Témoignage

"Je voulais remercier la MC Saint-Michel d'organiser le programme JCPMF. Il y a deux ans, je n'aimais pas et ne savais pas courir. J'ai appris à le faire avec ce programme tout en douceur, qui apporte le soutien collectif. Et j'ai couru les 20 km de Bruxelles de 2014 en ayant commencé le groupe des 5 km en septembre 2012 !

Merci de rendre la course à pied accessible à toute personne qui veut s'y mettre !

Et puis, merci pour le soutien des personnes de la MC présentes au stand lors des 20 km de Bruxelles !"

J. De Grave

LIEU ET NIVEAU	HEURES	DU	AU	RENDEZ-VOUS
Schaerbeek 5 km	Mardi 18h30-19h30	16/09	09/12	RDV Stade Terdelt, 2 place Terdelt à 1030 Schaerbeek
Schaerbeek 10 km	Mardi 18h30-19h30	16/09	09/12	RDV Stade Terdelt, 2 place Terdelt à 1030 Schaerbeek
Schaerbeek 15-20 km	Jeu 18h45-20h	18/09	11/12	RDV Stade Terdelt, 2 place Terdelt à 1030 Schaerbeek
Evere 5 km	Lundi 18h30-19h30	15/09	08/12	RDV Complexe sportif d'Evere - 300 avenue des anciens Combattants
Evere 10 km	Lundi 18h30-19h30	15/09	08/12	RDV Complexe sportif d'Evere - 300 avenue des anciens Combattants
Evere 15-20 km	Mercredi 18h30-19h30	17/09	10/12	RDV Complexe sportif d'Evere - 300 avenue des anciens Combattants
Koekelberg 5 km	Jeu 18h30-19h30	18/09	11/12	RDV Parc Elisabeth (Basilique de Koekelberg), place Simonis
Koekelberg 10 km	Jeu 19h30-20h30	18/09	11/12	RDV Parc Elisabeth (Basilique de Koekelberg), place Simonis
Koekelberg 15-20 km	Jeu 18h30-19h30	18/09	11/12	RDV Parc Elisabeth (Basilique de Koekelberg), place Simonis
Bois de la Cambre 5 km	Mercredi 18h30-19h30	17/09	10/12	RDV au Carrefour des Attelages devant le kiosk
Bois de la Cambre 10 km	Mercredi 18h30-19h30	17/09	10/12	RDV au Carrefour des Attelages devant le kiosk
Bois de la Cambre 15 km	Dimanche 10h-11h	21/09	14/12	RDV au Carrefour des Attelages devant le kiosk
Forêt de Soignes 5 km	Dimanche 11h15-12h15	21/09	14/12	RDV au Rouge-Cloître près de la fontaine à l'entrée du domaine, dans la zone des bâtiments
Forêt de Soignes 10 km	Dimanche 10h-11h	21/09	14/12	RDV au Rouge-Cloître près de la fontaine à l'entrée du domaine, dans la zone des bâtiments
Forêt de Soignes 15 km	Dimanche 10h-11h30	21/09	14/12	RDV au Rouge-Cloître près de la fontaine à l'entrée du domaine, dans la zone des bâtiments
Bruxelles - Parc Royal 5 km	Vendredi 12h30-13h30	19/09	12/12	RDV au parc Royal - Au croisement de la rue Royale et de la rue de la Loi
Bruxelles - Parc Royal 10 km	Vendredi 12h45-13h45	19/09	12/12	RDV au parc Royal - Au croisement de la rue Royale et de la rue de la Loi
Neder-Over-Heembeek 5 km	Mercredi 18h30-19h30	17/09	10/12	RDV au Centre sportif de Neder-Over-Heembeek - 99 Petit Chemin Vert à 1120 Bruxelles
Neder-Over-Heembeek 10 km	Mercredi 18h30-19h30	17/09	10/12	RDV au Centre sportif de Neder-Over-Heembeek - 99 Petit Chemin Vert à 1120 Bruxelles

Il y a de meilleures solutions pour sortir de voiture !



HANDYBAR poignée de sécurité et de soutien

26,00€



COUSSIN GLISSANT pour entrer et sortir facilement

-20%



Actions non cumulables, valables du 1^{er} au 30 septembre 2014. Sauf omission ou erreur d'impression.

Dans notre magasin Qualias de Bruxelles
49, Rue Malibran • 1050 Ixelles
02/644.51.31
WWW.QUALIAS.BE



Énéo, mouvement social des aînés



Séminaire "Construire sa retraite"

Ah, la retraite !... Entre euphorie et inquiétude, parfois attendue, parfois redoutée...

Vous êtes bientôt à la retraite ou vous l'êtes déjà ? Une nouvelle étape de vie s'offre à vous ! Mais vous vous posez des questions, vous voulez construire une retraite qui vous convienne ?

En effet, le tournant à prendre est important. Retraité, vous aurez probablement une trentaine d'années devant vous, à vivre le mieux possible. Énéo vous propose un séminaire pour aborder les différents thèmes à prendre en compte. Cela sera l'occasion de vous renseigner, de vous positionner et de créer votre projet de retraite. Les thèmes du séminaire : aspects financiers, santé (sport, alimentation...), relations de couple, familiales, amicales, gestion du temps, activités, bénévolat... Afin de vous permettre de développer votre réflexion et de mettre en place une retraite qui corresponde à votre situation et à vos aspirations, les séances sont étalées sur plusieurs mois. Énéo vous

propose au choix 2 séances d'informations gratuites :
 > le **jeudi 11 septembre à 14h**
 > le **lundi 22 septembre à 18h**
Lieu : Énéo, 111-115 bd Anspach à 1000 Bruxelles
 Pour des raisons d'organisation, l'inscription à la séance de votre choix est indispensable.

Inscriptions : 02/501.58.13 entre 9h et 12h • eneo.bruxelles@mc.be

Le séminaire proprement dit se déroulera d'octobre 2014 à février 2015
 Le prix pour l'ensemble du séminaire sera de :
 > 15 EUR pour les membres d'Énéo
 > 20 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne
 > 30 EUR pour les autres (l'affiliation à Énéo vous est offerte)



ATTENTION

L'agence de la rue Malibrant à Ixelles est fermée du 4 au 26 août inclus pour travaux. Vous pouvez vous rendre à l'agence la plus proche, au n°2 avenue de la Chasse (Etterbeek), ouverte selon les mêmes horaires :
 Lundi et mercredi : 9h-13h et 14h-16h
 Mardi : uniquement sur rendez-vous
 Jeudi : 9h-13h et 15h-18h
 Vendredi : 9h-13h

//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



Invitation

Festiv'Africa !

La MC Saint-Michel et Vitrine africaine vous invitent le 20 septembre prochain à Festiv'Africa ! Cet événement réunira une vingtaine d'associations en lien avec l'Afrique et la coopération internationale.

Au programme : de nombreux exposants, de la musique, de l'artisanat, de la mode africaine, des ateliers cuisine, des ateliers de djembé, des cours de danse africaine, des contes pour enfants...
 Ambiance assurée tout au long de la journée par l'humoriste Kody !
Date : le samedi 20 septembre de 12h à 18h30
Lieu : Curo Hall, 7 rue Ropsy Chaudron à 1070 Anderlecht (près du métro Clémenceau et des abattoirs)
Entrée gratuite !
 Restauration sur place

Plus d'infos : www.mc.be/festivafrika • 02/501.51.97



Venez découvrir les partenariats avec l'Afrique au sein de notre village associatif dans une ambiance familiale, multiculturelle et festive.

CONFÉRENCE

"Le travail m'a tuer"

/// >> À l'occasion de la Journée mondiale de la prévention du suicide, le Centre de prévention du suicide organise une journée de conférences sur le thème de la souffrance au travail.

Date : le mercredi 10 septembre de 8h30 à 16h
Lieu : Bruxelles Laïque, 18-20 avenue de Stalingrad à 1000 Bruxelles
Prix : 15 euros par personne, à payer sur place ou par virement sur le compte BE58 3100 1905 0179 en mentionnant nom, prénom, profession.
Inscriptions : 02/650.08.69 • communication@preventionsuicide.be
 Attention, le nombre de places est limité.
Plus d'infos : www.preventionsuicide.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

Assurances hospitalisation

Votre conseiller est là pour vous aider

Personne n'est à l'abri d'un souci de santé ou d'un accident... C'est pourquoi la MC vous propose divers types de couvertures hospitalisation. Mais laquelle choisir ? Que va-t-elle coûter ? À quels avantages donne-t-elle droit ? Votre conseiller mutualiste est là pour vous aider à répondre à ces questions, et à prendre la bonne décision !

La MC met un point d'honneur à garantir à chacun l'accès à des soins de santé de qualité à des prix raisonnables. C'est pour cela qu'elle vous propose différentes formules. Ne vous restez plus qu'à choisir celle qui sera la mieux adaptée à vos besoins, et à votre budget.

L'Hospi solidaire

En tant que membre MC en ordre d'assurance complémentaire, vous bénéficiez d'office de l'Hospi solidaire. Grâce à elle, en chambre commune ou à deux lits, sont intégralement pris en charge les frais d'hospitalisation des

enfants de moins de 18 ans ; quant aux adultes, ils ont la garantie de ne jamais payer plus de 275 euros par hospitalisation et jamais plus de 550 euros par an en cas d'hospitalisations multiples.

Les Hospi facultatives

Vous souhaitez être encore mieux couvert en cas d'hospitalisation ? Vous pouvez compléter votre couverture Hospi solidaire en souscrivant l'une des assurances de la MC : l'Hospi +, l'Hospi +100 ou l'Hospi +200. Vous bénéficiez alors d'une protection plus large et de remboursements complémentaires.

À quel prix ?

L'Hospi solidaire est déjà comprise dans votre cotisation d'assurance complémentaire. Pour les Hospi facultatives, les prix varient en fonction de l'âge et du moment de l'inscription. Les avantages sont bien entendus différents selon la couverture choisie.

Pour vous y retrouver, n'hésitez pas à rencontrer un conseiller mutualiste. Il possède également un outil qui lui permet de simuler ce que vous coûtera votre assurance, et ainsi de comparer et de choisir en toute connaissance de cause !

Vous allez être hospitalisé ?

N'hésitez pas à pousser également la porte d'une de nos agences ! Votre conseiller mutualiste pourra comparer les tarifs de différents hôpitaux et vous donner une idée de ce que votre hospitalisation va vous coûter. Alors vous désirez souscrire à une assurance hospitalisation ? Vous avez des questions concernant votre couverture actuelle ? Vous allez vous faire hospitaliser et

vous ne savez pas ce que cela va vous coûter ? Nos conseillers mutualistes sont là pour vous aider ! En permanence ou sur rendez-vous, n'hésitez pas à leur rendre visite. Les horaires de toutes nos agences sont disponibles sur www.mc.be (rubrique "points de contact") ou au 0800/10 9 8 7, et vous pouvez prendre rendez-vous en téléphonant au 02/501.58.58.

Envie d'en savoir plus sur nos assurances hospitalisation avant de vous rendre dans une de nos agences ? Rendez-vous sur www.mc.be/hospitalisation.

// Cécile Derlet