

Attention

La Mutualité Saint-Michel sera exceptionnellement fermée le vendredi 26 septembre. En cas d'urgence, contactez gratuitement le 0800 10 9 8 7.

INFO MUTUALITÉ

Le service Pension vous informe

- Vous arrivez en fin de carrière et vous vous posez des questions sur :
  - **Les choix à effectuer** pour votre fin de carrière (réduction du temps de travail, crédit-temps, prépension, pension anticipée...)
  - **Les législations** relatives aux différents régimes de pension (salariés, indépendants, services publics, Ossom, pensions étrangères...)
  - **Les modifications** dans votre situation familiale de pensionné(e) ou de futur(e) pensionné(e) : décès, divorce, séparation...
  - **La Garantie de revenus** aux personnes âgées (Grapa)
  - **Les allocations** aux personnes handicapées
  - **La fiscalité** des pensionnés

Le service Pension de la Mutualité chrétienne vous apporte des réponses concrètes concernant votre pension et vous propose des conseils adaptés à votre situation.

Le service Pension de la MC Saint-Michel à Uccle (98 rue du Doyenné) vous reçoit désormais uniquement sur rendez-vous, les lundis matin. Pour prendre rendez-vous, appelez le 02/501.58.07 entre 9h et 12h30 (tous les jours sauf le mercredi).

//NOUVEAU//

D'autres permanences vous reçoivent à Bruxelles, sans rendez-vous :

<b>SCHAERBEEK</b>	200 rue Royale Sainte-Marie	le lundi de 9h à 12h30
<b>BRUXELLES</b>	111-115 boulevard Anspach	le mardi de 9h à 12h30
<b>ETTERBEEK</b>	2 avenue de la Chasse	le vendredi de 9h à 12h30
<b>ANDERLECHT</b>	7 cours Saint-Guidon	le jeudi de 9h à 12h30
<b>LAEKEN</b>	179 boulevard Emile Bockstael	le jeudi de 9h à 12h30

Pour contacter le service Pension par téléphone, appelez le 02/501.58.07 (les lundis, mardis, jeudis et vendredis entre 9h et 16h).

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 ?

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.

Le séminaire se déroulera d'octobre à juin 2015 (et non février 2015 comme annoncé précédemment).

- 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)

Deux séances d'informations gratuites auront lieu à Bruxelles :

- > le jeudi 11 septembre à 14h
  - > le lundi 22 septembre à 18h
- Lieu : Énéo, 111-115 bd Anspach à 1000 Bruxelles  
Inscriptions : 02/501.58.13 entre 9h et 12h • eneo.bruxelles@mc.be

//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](mailto:st.michel@mc.be) • 02/501.58.58



Ça se passe

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 de cuisine, des ateliers de djembé, des cours de danse africaine... Ambiance assurée tout au long de la journée par l'humoriste Kody ! Venez découvrir les partenariats avec l'Afrique au sein de notre village associatif dans une ambiance familiale, multiculturelle et festive.

Date : le samedi 20 septembre de 12h à 18h30

Lieu : Caro 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](http://www.mc.be/festivafrika) • 02/501.51.97



//ENTRÉE GRATUITE//

Bruxelles-Champêtre en musique...

Le dimanche 21 septembre, Bruxelles organise le "dimanche sans voiture" pour laisser libre cours aux vélos et aux balades à pied. L'événement clé et insolite de cette journée originale est Bruxelles-Champêtre.



Sur la Place des Palais et dans le Parc Royal, une centaine de producteurs et fermiers locaux, des activités pour petits et grands, ainsi que des concerts vous seront proposés. Plus de 2000 m² de pelouse seront spécialement installés pour permettre de pique-niquer dans un havre de paix.

... avec la MC Saint-Michel !

Imaginez un événement de cette ampleur sans musique... ce serait impensable, non ? Depuis 11 années que Bruxelles-Champêtre existe, des artistes vous ont proposé une multi-

tude de concerts gratuits et de découvertes musicales des plus variées. Cette 12<sup>e</sup> édition ne dérogera pas à cette règle ! De la musique, il y en aura donc partout et pour tous les goûts ! La MC Saint-Michel sera présente pour sensibiliser le public en distribuant gratuitement des bouchons d'oreille.

Pendant une et une seule journée, la campagne et la convivialité s'invitent en ville. Notez bien le 21 septembre dans votre agenda !

La MC Saint-Michel sera présente et distribuera gratuitement des bouchons d'oreille.

Les lieux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Plus d'infos : 02/346.60.02 • [www.bruxelles-champetre.be](http://www.bruxelles-champetre.be)

Cinéma latino-américain à Bruxelles

Ne manquez pas Peliculatina, le festival international du cinéma latino-américain de fiction de Bruxelles ! Cette troisième édition se déroulera du 23 au 29 septembre aux cinémas Vendôme et Galeries ainsi qu'à Flagey.

Le festival Peliculatina est entièrement dédié au cinéma latino-américain et ibérique de fiction, récent et majoritairement inédit en Belgique. Cette année, 25 films seront présentés dans 6 sections :

- Section Pays Andins : Peliculatina met l'Équateur, le Pérou et la Bolivie à l'honneur.
- Section Ibérique : c'est l'occasion de découvrir de nombreuses productions cinématographiques espagnoles et portugaises, inédites chez nous.
- Section Regards au féminin : aussi bien devant que derrière la camé-

ra, les femmes ont réussi à se créer une place à part dans le monde du cinéma.

- Section Jeunes : cette nouvelle section interpellera les plus jeunes sur leur environnement et les sujets qui les préoccupent.
- Section Politique : un des aspects les plus connus du cinéma latino-américain depuis les années 60-80 : un cinéma politique voire militant (et progressiste).
- Section Más Taquilleras (films à succès) : les films latinos qui ont fait le plus d'entrées en Amérique latine.



Le Festival Peliculatina, c'est aussi :
 

- Une soirée de gala d'ouverture et une soirée de clôture grand public avec dégustation de spécialités latino-américaines.
- Des rencontres avec des réalisateurs et des acteurs.
- Des conférences sur le cinéma latino-américain.
- Des concerts de groupes latino-américains.

Plus d'infos : [www.peliculatina.be](http://www.peliculatina.be)

Outils et publications

## Puberté, contraception, premières règles...

Certains sujets, pourtant incontournables, ne sont pas toujours faciles à aborder avec les ados... Comment leur parler de la sexualité avec le ton juste ? Infor santé, le service de promotion de la santé de la MC, propose trois brochures pour les jeunes autour de la puberté, des premières règles et de la contraception.

### > La puberté, keskeC ?

Une brochure richement illustrée et documentée afin d'expliquer aux adolescents les changements qui se passent dans leur corps et dans leur tête. Un outil très utile aussi pour les adultes qui souhaitent entamer la discussion ou organiser des animations avec les ados sur la puberté. En une soixantaine de pages, ce petit livre explore, sans tabou, les différentes thématiques liées à la puberté, telles que les changements du corps, l'aspect psychologique et aussi la vie sociale et affective.



### > Sex-appeal

La brochure sex-appeal est destinée aux jeunes de moins de 21 ans et reprend des explications sur les différents moyens contraceptifs, quelques idées reçues via un vrai-faux, un rappel de l'importance du préservatif mais aussi des infos sur la réduction financière des moyens contraceptifs prescrits pour les moins de 21 ans. On y trouve aussi des infos sur les centres de planning.

### > Les règles, C kwa ça ?

C'est une brochure d'information générale sur les règles à destination des jeunes filles de 10-12 ans. On y retrouve des vrai ou faux, des témoignages sur toutes les questions que se posent les jeunes filles.



Plus d'infos sur [www.mc.be/infosante](http://www.mc.be/infosante). Ces brochures sont disponibles dans les agences MC et peuvent être commandées gratuitement à l'adresse [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be).

## Le suicide : on peut en parler



Ce mercredi 10 septembre a lieu la journée mondiale de la prévention du suicide. Force est de constater que, dans l'opinion publique, un certain nombre d'idées reçues circulent encore aujourd'hui : "le suicide, on ne peut rien y faire", "c'est héréditaire", "ceux qui en parlent ne le font pas"...

À l'occasion de ses 40 ans d'existence, le Centre de prévention du suicide a réalisé en 2011 un album BD qui réunit 14 auteurs, aux styles et aux parcours très différents. L'objectif est de faire passer l'idée dans le grand public que "le suicide n'est pas une fatalité", "qu'on peut en parler", et "qu'une prévention du suicide est possible". Cet album est gratuit.

Vous êtes enseignant, bibliothécaire, médecin, psychothérapeute, assistant social, vous travaillez dans un centre PMS, PSE, un planning familial, en hôpital, dans une école, une université, au sein d'une ASBL... ?

Vous souhaitez aborder le sujet du suicide au sein de votre organisation, de votre entreprise, dans un groupe

de parole, lors d'une formation ou d'une animation ?

Demandez un exemplaire de l'album "Vivre ?" en appelant le 02/501.55.19 ou en envoyant un mail à [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be)

Plus d'infos sur [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be)

## Assemblée d'information

### Participez au Conseil consultatif communal des aînés !

Un Conseil consultatif communal des aînés (CCCA) a pour mission première de débattre d'enjeux communaux concernant les aînés et de fournir aux autorités communales des recommandations pour développer des politiques qui tiennent compte des besoins de cette catégorie de la population. À travers leur représentation au CCCA, les aînés peuvent donc partager leur "expertise du quotidien" et formuler des avis sur des questions d'intérêt communal. Ainsi, les discussions du CCCA portent sur des matières telles que la mobilité, le logement, la santé...

Pour mieux cerner la situation sur la région de Bruxelles Capitale, Énéo

Bruxelles organise une première assemblée d'information.

**Date :** le mardi 16 septembre à partir de 13h45

**Lieu :** Mutualité Saint-Michel, 200 rue royale Sainte-Marie à Schaerbeek

### Au programme :

**13h45 :** Accueil

**14h :** Présentation de la situation à Bruxelles par un représentant de la Coordination des associations de seniors

**14h30 :** La parole aux témoins – avec des membres Énéo présents dans des CCCA ainsi que des représentants des communes

**15h30 :** Pause-collation

**15h45 :** "De quoi ai-je besoin pour oser me porter volontaire dans un CCCA ?"

**16h45 :** Clôture – conclusions

Cette assemblée est ouverte à toute personne désireuse de s'investir dans cette thématique, déjà membre ou pas d'un CCCA ou d'un autre lieu où il exerce activement sa citoyenneté (antennes de quartier...) ainsi qu'à toute personne qui souhaite une première information.

Entrée gratuite mais inscription souhaitée

Plus d'infos et inscription : 02/501.58.13 (de 9h à 12h) • [eneo.bruxelles@mc.be](mailto:eneo.bruxelles@mc.be)



## Assurance complémentaire

### Contraception : la MC Saint-Michel intervient

Saviez-vous que la MC Saint-Michel rembourse une partie des frais liés à la contraception féminine ?



#### Quelle intervention ?

- > Pour la pilule, le patch, l'injection ou l'anneau vaginal : intervention de 40 euros par an.
- > Pour les stérilets et les implants contraceptifs : intervention de 100 euros tous les trois ans.

#### Comment se faire rembourser ?

Quand vous achetez votre moyen contraceptif, demandez à votre pharmacien l'attestation BVAC. Remettez cette attestation à la MC : vous serez remboursée de votre quote-part personnelle jusqu'au montant mentionné ci-dessus et en fonction du contraceptif utilisé.

## CONFÉRENCE ET GROUPES DE PAROLES

### L'épilepsie au quotidien

La Ligue francophone belge contre l'épilepsie (LFBE) organise une conférence sur l'impact de l'épilepsie sur les apprentissages de l'enfant, animée par le docteur Patrick Van Bogaert, neuropédiatre.

**Date :** le lundi 22 septembre à 20h

**Lieu :** site de la LFBE, 49 avenue Albert à 1190 Forest

Des groupes de paroles sont également prévus :

#### • Le samedi 13 septembre de 10h à 13h :

Réunion avec des parents dont l'enfant souffre du syndrome de Dravet : "Ce que les parents voudraient vous dire..."

Personne ressource : le docteur Patrick Van Bogaert, neuropédiatre

#### • Le jeudi 16 octobre de 17h à 19h :

Échange avec des parents dont l'enfant souffre d'épilepsie : "Vivre le quotidien."

#### • Le jeudi 23 octobre de 17h à 19h :

Rencontre avec des parents et des adolescents pour qui "Participer à un stage de formation pose un souci... parce qu'ils souffrent d'épilepsie."

Personne ressource : Madame Dubois, assistante sociale

La participation à ces rencontres est gratuite.  
Contact : 02/344.32.63 • [giselemotheu@ligueeepilepsie.be](mailto:giselemotheu@ligueeepilepsie.be)  
Plus d'infos sur [www.ligueeepilepsie.be](http://www.ligueeepilepsie.be)

## VOLONTARIAT

### Partir en vacances... autrement



"Des rencontres, des échanges, des souvenirs, le sentiment d'être utile, de procurer du bien-être... mais aussi tout ce qu'on peut recevoir des vacanciers et des autres bénévoles : sourires, gratitude, complicité et même amitié..."  
Florence

Altéo organise plus de 70 séjours par an adaptés aux personnes handicapées et malades. L'association mutualiste recherche des volontaires accompagnants et des infirmières pour encadrer et aider ces personnes lors de vacances organisées.

"Je suis depuis longtemps sensible aux problèmes des personnes handicapées. Je suis partie à Spa en août de l'année dernière. Et cette semaine, bien que très fatiguée, m'a fait réaliser pleinement la chance d'avoir une famille en bonne santé ! Si je peux y retourner, ce sera encore et toujours pour permettre à quelqu'un de passer d'excellentes vacances."  
Isabelle

Altéo organise la formation et le suivi des volontaires. Vous êtes intéressé(e) et voulez recevoir plus d'informations sur le volontariat chez Altéo ? Contactez-nous au 02/501.58.10.

### 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