

CONCOURS

Salon du mariage :
gagnez des entrées gratuites !



Le Salon du mariage de Bruxelles offre, le temps d'un week-end, la possibilité à tous ses visiteurs de trouver tout ce qu'ils cherchent pour leur mariage en un seul et même lieu !
Son but est de permettre de comparer et choisir les meilleurs services et produits qui contribueront à faire de leur évènement, l'un des plus beaux jours de leur vie !

La MC Saint-Michel offre aux 50 premiers répondants une entrée gratuite pour 2 personnes au Salon du mariage qui se tiendra à Tour & Taxis les 3, 4 et 5 octobre prochains.

Dates : le vendredi 3 octobre de 17h à 21 h et les samedi et dimanche 4 et 5 octobre de 10h à 18h
Lieu : Tour & Taxis (Hall 2), 86 C avenue du Port à 1000 Bruxelles
Intéressé(e) ? Complétez avant le 26 septembre le formulaire sur www.mc.be/mariage-bxl

À deux sous le même toit ?

>> N'oubliez pas d'informer votre mutualité de tout changement de situation !
Vos avantages si vous êtes tous les deux inscrits à la MC xSaint-Michel :

- Un point unique de contact pour toutes vos démarches mutualistes
- Une facilité d'accès et un conseil personnalisé quel que soit le mode de contact choisis
- Une assurance hospitalisation et une assurance dentaire sans questionnaire médical ni limite d'âge, comprises dans la cotisation

À votre service

Du nouveau
pour vos remboursements

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 pour une partie des soins ! 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.

Attention : tous les types d'attestations ne passent pas par le scanning

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 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.

Ainsi, pour des attestations transmises à la même date, vous serez remboursé en plusieurs temps, car les documents qui peuvent passer par le scanning seront traités plus rapidement. Ne vous inquiétez donc pas !

Vous avez besoin d'un remboursement urgent ?

Pour plus de rapidité encore, vous pouvez remettre vos attestations en mains propres à un conseiller mutualiste. Il encodera votre remboursement le jour-même ou le lendemain au plus tard. Le paiement vous parviendra dans un délai de trois jours maximum (ce délai varie selon les banques).
Les soins de santé représentent parfois des sommes importantes. Si vous disposez de peu de revenus ou traversez une période difficile sur le plan financier, sachez qu'il existe des



Les documents qui peuvent passer par le scanning sont traités plus rapidement. Ils seront donc remboursés séparément.

solutions, telles que le tiers-payant social ou les maisons médicales. Parlez-en à votre conseiller !

En cas de séparation : qui reçoit les remboursements ?

Par défaut, les remboursements sont versés sur le compte du parent à la charge de qui les enfants sont inscrits à la mutualité.
Si vos enfants ne sont pas inscrits à votre charge, d'autres possibilités existent :
> Vous pouvez renseigner un compte fixe pour votre enfant.

Pour cela, un formulaire est disponible en ligne sur www.mc.be/scanning-bxl. Vous pouvez également vous adresser à votre conseiller mutualiste.

> Si occasionnellement, des remboursements doivent parvenir sur votre compte, il vous faudra joindre aux attestations un formulaire, que vous pouvez vous procurer en agence ou en contactant la mutualité au 02/501.58.58 ou à st.michel@mc.be. Ce formulaire est également téléchargeable sur www.mc.be/scanning-bxl.

Par défaut, les remboursements sont versés sur le compte du parent à la charge de qui les enfants sont inscrits.

Faites de
BEAUX RÊVES !

Lit électrique

- Relève-buste et relève-jambes
- Lit à hauteur variable
- Sommier à lattes bois de 90x200cm
- Barrières coulissantes
- Potence

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



à partir de 1470€
1099€

Action non cumulable, valable du 1^{er} au 31 octobre 2014. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.

QUALIAS
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Auditif
Partenaire Mutualité chrétienne

//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



Les bons réflexes à avoir

> Collez toujours une vignette jaune munie d'un code-barres

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 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.

Pour des remboursements rapides et efficaces, pensez toujours à coller une vignette sur chaque document que vous nous transmettez ! Commandez-en de nouvelles avant d'en manquer !



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

Mobilité

Rejoignez-nous pour Libercity 2014 !

Le 14 octobre, découvrez Bruxelles autrement. Apprenez qu'il est possible de visiter Bruxelles même lorsque l'on est une personne à mobilité réduite (PMR).



Libercity, c'est une journée pour sensibiliser différents publics (étudiants bruxellois de 18 à 25 ans, professionnels du tourisme et tout autre secteur) aux difficultés d'accès que rencontrent les personnes à mobilité réduite dans de nombreux lieux publics et dans l'espace urbain en général. Une PMR, c'est aussi une personne âgée, une femme enceinte, une maman avec sa poussette, une personne malvoyante... Il est donc important de tous s'impliquer et de faire bouger les choses.



Lors de la journée Libercity, des groupes formés de cinq étudiants vont sillonner différents quartiers de la Région de Bruxelles-Capitale (Anderlecht - Midi, Bois de la Cambre, Botanique, Ilot Sacré - Sablon, Parc du Cinquantenaire, Plateau du Heysel, Porte de Namur, Quartier Louise, Quartier Royal, Sainte Catherine - Bourse).

Ils seront munis d'un kit d'apprentis experts pour mesurer, photographier, commenter les espaces publics visités afin de vérifier l'accessibilité aux PMR (ex : hauteur des marches, des tables, accès aux toilettes, aux chambres, aux salles de musées...).

À chaque lieu, une fiche critère est complétée. Cette dernière sera retranscrite dans le guide "Bruxelles pour tous" (voir sur www.bruxellespourtous.be) qui reprend les lieux accessibles (avec explications) pour les PMR.

Après quelques explications, les groupes partiront visiter un quartier précis afin de vérifier l'accessibilité des lieux sur le chemin mentionné.

Le groupe "accessibilité et mobilité" d'Altéo vous invite à les rejoindre pour participer à ce beau projet.
Date : le mardi 14 octobre de 9h (accueil 8h30) à 16h
Lieu : Passage 44 (Salle Atrium), 44 bd du Jardin botanique à 1000 Bruxelles
Inscriptions : 02/501.58.16 (de 9h à 12h) • michel.cormond@mc.be

Infor santé

Santé dentaire et estime de soi

L'estime de soi se construit au fur et à mesure des expériences de la vie, et ce, dès le plus jeune âge. La perception que l'on a de notre propre corps est un des facteurs ayant un impact direct sur la construction de l'estime de soi. C'est tout particulièrement le cas chez les adolescents : à cette période de la vie, l'apparence physique occupe une place importante pour l'adolescent qui cherche à plaire et à s'intégrer dans un groupe social.

Même au-delà de l'adolescence, le lien entre la perception de son corps et le degré d'estime de soi reste étroit. L'estime de soi est un facteur psycho-social qui influence grandement notre façon d'interagir, de rentrer en relation avec les autres.



Des dents en pleine santé, un atout pour communiquer

La santé bucco-dentaire joue un rôle important dans la construction et la stabilité de l'estime de soi : le sourire est l'une des premières choses que l'on remarque sur le visage d'autrui. Une mauvaise santé bucco-dentaire peut donc avoir des répercussions importantes sur notre capacité à entrer en contact avec les autres, que ce soit avec les amis ou encore, par exemple, lors d'un entretien professionnel : une gêne pour parler, pour sourire... finit par s'installer, engendrant petit à petit une perte de confiance en soi et un repli sur soi.

La santé bucco-dentaire joue un rôle important dans la construction et la stabilité de l'estime de soi

Le dentiste : un allié pour le maintien de la santé bucco-dentaire

Le rôle du dentiste n'est pas de vous "faire la leçon" en cas de problème, ni d'émettre des jugements de valeur. Son rôle est de vous aider à maintenir une bonne santé bucco-dentaire. Au-delà d'apporter les soins nécessaires,

son rôle est aussi de vous donner des conseils personnalisés et de répondre à vos questions. En lui rendant visite au minimum une fois par an et en suivant ses conseils, vous préserverez votre santé dentaire et éviterez des frais lourds par la suite. Cela vous aidera à garder des dents saines et ainsi, plus de raisons d'avoir peur de sourire ou de vous exprimer ! Vous pourrez le faire en toute confiance.

Quelques conseils pour le maintien d'une bonne santé bucco-dentaire

- Brossez-vous les dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoré, surtout le soir avant le coucher ;

- Changez de brosse à dents tous les trois mois ou avant si les poils commencent à se courber ;
- Utilisez quotidiennement du fil dentaire après le brossage ;
- Évitez de grignoter et limitez votre consommation de sucre dans l'alimentation ;
- Rendez-vous au moins une fois par an chez votre dentiste.

// INFOSANTÉ

Les soins dentaires ont un certain coût, c'est pourquoi la Mutualité chrétienne a mis sur pied l'assurance Dento solidaire, comprise dans votre cotisation. Si vous souhaitez en savoir plus ou être mieux couvert encore, n'hésitez pas à vous rendre dans une de nos agences ou à nous contacter au 0800 10 9 8 7.

ÉNÉOSPORT



Marche nordique : session de découverte

>> Le club de marche nordique "Les sentiers de traverse" a le plaisir d'organiser une session de découverte de la marche nordique le 22 octobre à 10 heures dans le parc de Bruxelles.

Les bâtons de marche seront mis à disposition. Le prix pour cette séance est de huit euros. Pour ceux qui désirent poursuivre après cette séance de découverte, une formation de base aura lieu dans le parc de Bruxelles les 5/11, 12/11, 19/11, 26/11 et 3/12 de 10 à 12 heures.

Date : le mercredi 22 octobre à 10h
Lieu : Parc royal de Bruxelles (métro "Parc")
Prix : 8 EUR à verser le compte des Sentiers de Traverse BE57 0688 8904 4635 (nom + prénom en communication)
Inscription obligatoire auprès de Christel et Daniel Lauwers : 02/512.50.39 • 0475/51.59.05 ou 0475.51.59.13 • lauwers.daniel@gmail.com



LES PETITS DÉJEUNERS THÉMATIQUES

Le bail locatif : droits et obligations

>> La législation en matière de baux locatifs pour les particuliers est relativement complexe. Comment s'y retrouver entre les différents droits et obligations afférents aux propriétaires et aux locataires ?



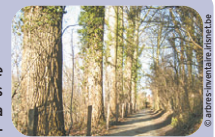
Afin d'y voir plus clair, Énéo, mouvement social des aînés, vous invite à son petit déjeuner qui aura pour thème "Le bail locatif : droits et obligations des locataires et des propriétaires". Cette conférence-débat sera animée par José Garcia, secrétaire général du syndicat des locataires.

Date : le lundi 6 octobre de 9h30 à 12h30
Lieu : Énéo, 111 bd Anspach à 1000 Bruxelles (sonner à Énéo - étage B1)
Participation gratuite
 Attention, les places sont limitées ! Pour des raisons d'organisation, l'inscription préalable est obligatoire.
Infos et inscription (obligatoire) : 02/501.58.13 (de 9h à 12h) • eneo.bruxelles@mc.be

EXCURSION

Poelbos et marais de Jette

Natagora vous emmène à la découverte de deux réserves naturelles régionales (zone spéciale de conservation Natura 2000 "Vallée du Molenbeek"). Le Poelbos est une ancienne carrière de pierre, reboisée au 17^e siècle, et où sourdent plusieurs sources qui alimentent un étang de pêche ainsi que le marais de Jette contigu. Celui-ci a été réhabilité dans le cadre de l'aménagement du Parc régional Roi Baudouin à Jette. Emportez des bottes ou des chaussures imperméables ! Les chiens ne sont pas admis.
Date : le samedi 4 octobre 14h à 16h30
Lieu : rendez-vous à l'entrée de la réserve du Poelbos, 110 av. du Laerbeek à Jette
Contact : 02/893.09.91 • jean.rommes@natagora.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