

Info mutualité

Vos agences durant la semaine de Toussaint

Durant les congés de Toussaint (du lundi 27 octobre au dimanche 2 novembre), les agences suivantes : resteront ouvertes selon leur horaire habituel (Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h • Je : 9h-13h et 15h-18h • Ve : 9h-13h) :

ANDERLECHT
> 7 cours Saint-Guidon

BRUXELLES
> 27 rue des Pierres

ETTERBEEK
> 2 av. de la Chasse

JETTE
> 681 chaussée de Jette

LAEKEN
> 183 bd Emile Bockstael

SCHAERBEEK
> 200 rue royale Sainte-Marie

UCCLE
> 98 rue du Doyenné

WOLUWE-ST-PIERRE
> 2 place Dumon

Durant les congés de Toussaint (du lundi 27 octobre au dimanche 2 novembre)



À savoir

Les autres agences seront fermées toute la semaine.

La permanence du service Pension à Bockstael sera fermée le jeudi 30 octobre.

Le numéro gratuit 0800 10 9 8 7 reste à votre disposition.

Retrouvez également une foule d'informations santé et les réponses à vos questions sur www.mc.be.

En manque de lumière ?

Découvrez la luminette qui vous apporte la lumière du jour même en hiver !

- ✓ Moins de fatigue
- ✓ Plus d'énergie
- ✓ Plus de vitalité
- ✓ Moins de stress
- ✓ ...

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

219€ LUMINETTE
(lunettes de luminothérapie)

Action valable du 1^{er} au 30 novembre 2014. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.

QUALIAS
Béniériste • Orthoptiste • Opticien • Audition
Partenaire Mutualité chrétienne

SERVICE N°67

Poser une perfusion. Sans perdre son sang-froid.

02 880 54 96

PROFITEZ DE 1001 SERVICES SOUS UN MÊME TOIT.
Infirmier(ères) - Gardes d'enfants malades et gravement malades - Aides ménagères - Aides familiales - Kinésithérapeutes - ...
www.fasd.be/bruxelles

AIDE & SOINS A DOMICILE
Partenaire Mutualité chrétienne

Infor Santé

La contraception d'urgence

La contraception d'urgence n'est pas une méthode de contraception habituelle, régulière ; elle ne doit être utilisée que de façon exceptionnelle. Elle repose sur la prise d'hormones à un dosage particulier.

Elle est **nécessaire**, lorsque l'on veut éviter une grossesse non désirée suite à :

- > un rapport sexuel non protégé (absence de contraception) ;
- > un rapport sexuel mal protégé (préservatif rompu, mal placé ou mal retiré, etc.) ;
- > un oubli de deux (retard de plus de 24 heures) ou de plusieurs pilules, ou des vomissements ou diarrhées sans prise d'une pilule supplémentaire.

Deux possibilités existent :

- > La **pilule du lendemain** : à base de progestatif, ce médicament doit être pris le plus tôt possible après le rapport sexuel non protégé, et au plus tard dans les 72 heures qui suivent. Elle est délivrée en pharmacie (± huit euros, remboursés totalement par la mutualité pour les femmes de moins

de 21 ans) ou dans les centres de planning familial. Afin de ne pas retarder la prise des comprimés, ces médicaments peuvent être délivrés par le pharmacien sans ordonnance médicale.

- > La **pilule du surlendemain** : c'est un autre médicament dont il faut prendre un comprimé, le plus tôt possible après le rapport sexuel non protégé et au plus tard dans les cinq jours qui suivent. Il est plus coûteux (± 17 euros à charge de la patiente), et ne peut être délivré que sur prescription médicale.

Il a **des effets indésirables plus importants.**

Plus la contraception d'urgence est prise rapidement, plus elle a de chances d'être efficace.

Attention : la contraception hormonale d'urgence n'est pas efficace à 100%. En cas de retard de règles, consultez sans tarder votre médecin. La contraception hormonale d'urgence ne protège pas non plus contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).

// INFOR SANTÉ

Erratum

Dans une précédente édition de la brochure "Sex Appeal, pilules & cie" (2011), une erreur s'est glissée concernant la pilule du lendemain, à la page 13. La pilule du lendemain est bien disponible gratuitement dans tous les plannings familiaux, tant à Bruxelles qu'en Wallonie. Cela a été corrigé dans l'édition de 2013.

Assurance complémentaire

La MC intervient jusqu'à 25 EUR pour vos vaccins

Les mois les plus froids approchent ; il est temps de penser à se protéger contre les maladies habituelles de l'hiver, dont la grippe. La Mutualité Saint-Michel intervient dans le coût des vaccins pour un montant de 25 EUR maximum par année civile et par bénéficiaire.

L'intervention dont vous bénéficiez (maximum 25 EUR par an) sera calculée sur les coûts restants à votre charge après déduction de tout autre remboursement ou ristourne. Attention : cette intervention ne vaut pas pour les vaccinations gratuites effectuées dans les réseaux de vaccination de la petite enfance suivant le calendrier vaccinal de base, ni pour les vaccins gratuits effectués dans le cadre de la médecine du travail, ni pour tout autre vaccin gratuit.

Demandez l'attestation BVAC à votre pharmacien !

Le remboursement sera effectué sur base d'une attestation de prestation pharmaceutique remboursable dans le cadre d'une assurance complémentaire (BVAC) délivrée par le pharmacien.

Si vous achetez votre vaccin à l'étranger, toute preuve d'achat permettra d'obtenir le remboursement. Dès vaccination, vous pouvez remettre vos preuves d'achat accompa-



gnées d'une vignette de mutuelle à votre conseiller mutualiste ou les déposer dans une de nos boîtes vertes.

//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

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

Ixelles

Le site Malibran en rénovation

Le site Malibran, situé dans la rue du même nom à Ixelles, abrite et rassemble de nombreux services partenaires de la Mutualité Saint-Michel. À partir de ce mois d'octobre, des travaux sont entamés en vue d'une complète rénovation des lieux. Tous les services présents restent cependant accessibles.

Le site Malibran accueille :

- Aide & soins à domicile : Croix jaune & blanche (service infirmier), Aide familiale et ménagère, centre de coordination, service de garde d'enfants malades.
- Proximité santé : un service de location et de vente de matériel santé, qui propose également des services de transports et de petits travaux pour les personnes isolées, et qui est en même temps une association d'insertion sociale.
- Similes : un service d'aide aux personnes atteintes de troubles psychologiques et à leur entourage.
- Arpaïe : ce restaurant social est une ASBL d'aide à l'insertion socioprofessionnelle par la formation.



- Un Centre psycho médico-social (PMS).
- La confédération des syndicats chrétiens (CSC).

Tous les services restent accessibles !

Des logements pour les seniors



La Résidence du Puy dispose de 38 appartements modernes et sécurisés.

Le site Malibran est notamment dédié aux seniors, avec des services allant des aides et soins à domicile à la location et livraison de matériel santé (aides à la mobilité, bandagisterie, matériel pour incontinence, mobilier spécifique...).

Une maison de repos et de soins est établie juste à côté du site et, à deux pas de là (61 chaussée de Vleurgat), une résidence entièrement rénovée déjà accueille les personnes autonomes de 65 ans et plus. L'ASBL Acis, active dans le secteur médico-social wallon et bruxellois, gère ces deux entités ixelloises modernisées pour encore mieux accueillir et soigner les seniors et assurer leur confort.

La Résidence du Puy dispose de 38 appartements modernes et sécurisés, dont douze sont aménagés pour les personnes à mobilité réduite (PMR). Ces logements ont une superficie de 50 à 70m², avec vue sur la rue ou le jardin, certains étant pourvus d'une terrasse ; une vingtaine sont encore disponibles. "Ils ne sont pas meublés, mais très bien équipés", explique le

directeur Pierre Demanet. "Avec une salle de séjour, une cuisine équipée, une salle de bain avec douche de plain-pied et WC, une détection incendie, un système d'appel d'urgence, un ouvre-porte à distance avec parlophone et caméra."

Un concierge est chargé de l'entretien général du bâtiment, de certains petits travaux domestiques et du gardiennage.

La résidence dispose d'une grande salle à manger-salon-café commun, l'idéal pour développer des relations conviviales. Une buanderie collective a été aménagée au sous-sol, tandis qu'un jardin arboré avec terrasses et mobilier, qui sera tout prochainement "relooké", est accessible. Les résidents peuvent également faire appel à une aide-ménagère.

"La Résidence du Puy est un lieu de vie au sein duquel nous espérons que le résident se plaira le plus longtemps possible", souhaite Pierre Demanet. "Néanmoins, si son état ne lui permet plus de vivre de manière autonome, il bénéficiera d'une priorité pour être hébergé temporairement ou définitivement dans notre maison de repos et de soins, la Résidence Malibran."

Infos pratiques
Résidence du Puy
61 chaussée de Vleurgat à 1050 Ixelles

Contact : Pierre Demanet (direction) et Clara Di Cicco (secrétariat)
Téléphone : 02/627.81.20
Fax : 02/267.81.21
E-mail : residencedupuy.malibran@acis-group.org
Internet : www.acis-group.org

QUESTION DE PENSION

Je suis pensionné et je voudrais reprendre une petite activité. Est-il exact que je payerai beaucoup d'impôts ?

///

Le service Pension de la Mutualité Saint-Michel répond à cette question et à bien d'autres.

Vous pouvez toujours le contacter par téléphone les lundis, mardis, jeudis et vendredis entre 9h et 12h30 au numéro 02/501.58.07 et tous les jours par mail à pensionbx1135@mc.be.

Vous pouvez aussi vous rendre dans une des permanences à Bruxelles :

- > à 1030 Schaerbeek, le lundi de 9 à 12h30 : 200 rue Royale Ste Marie
- > à 1180 Uccle, le lundi de 9 à 12h30 : 98 rue du Doiyenné (uniquement sur rendez-vous)
- > à 1000 Bruxelles, le mardi de 9 à 12h30 : 27 rue des Pierres
- > à 1070 Anderlecht, le jeudi de 9 à 12h30 : 8 cours St Guidon
- > à 1020 Laeken, le jeudi de 9 à 12h30 : 179 bd E.Bockstael
- > à 1040 Etterbeek, le vendredi de 9 à 12h30 : 2 avenue de la Chasse

ÉNÉO, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

Atelier "Crayons et Pinceaux"

///

Venez jouer avec les couleurs et les formes, venez développer votre créativité et votre coup de crayon ! Venez dessiner, peindre, coller... Que vous aimiez le figuratif ou l'abstrait, que vous soyez débutant ou habitué.

L'Atelier "Crayons et pinceaux" d'Énéo Bruxelles est un atelier multi-techniques : crayons, fusain, aquarelle, pastels secs, pastels gras, gouache, acrylique, collages... Il est animé par Claudia, artiste peintre.

"J'ai fréquenté l'atelier 'Crayon et Pinceau' de Claudia pendant quelques années. Au début, on est un peu dubitatif... On se dit : 'Je ne vais jamais y arriver.' Et pourtant, après quelques temps de pratique, le résultat est là ! Cela grâce à la bienveillance et au soutien de Claudia. Merci Claudia !"

John Dahm

Dates : les mardis à 14h du 4 novembre au 16 décembre

Un nouveau cycle reprendra en janvier 2015.

Lieu : 12 avenue de la Couronne à 1050 Ixelles

Prix : 25 EUR pour les membres de la MC (32 EUR pour les non-membres)

Infos et inscriptions : 02/501.58.13 (entre 9h et 12h) • eneo.bruxelles@mc.be

ÉNÉOSPORT

énéoSport

//NOUVEAU !
UN CLUB DE VÉLO
POUR LES 50 ANS
ET +//

Cyclons avec plaisir

///

Suite au grand succès de la découverte de Bruxelles à vélo par nos amis du Hainaut lors du dimanche sans voiture, c'est sur les chapeaux de roues que se lance un nouveau club cyclo énéoSport au sein de la régionale de Bruxelles.

À cette occasion, vous êtes vivement invités à sa première sortie qui aura lieu lundi 27 octobre. Venez découvrir la Toscane du Nord en retraçant l'histoire de la Gueuze sur vos deux roues, traverser le Pajottenland et ses champs agricoles remplis de houblon et passer un moment convivial et amusant tout en gardant la forme !



Avec le vélo, faites-vous plaisir !

Vous êtes partant ? Alors n'hésitez pas à confirmer au plus vite votre présence !

Infos pratiques

Date : le lundi 27 octobre

Heure : rdv à 9h45, départ précis à 10h (nous n'attendons pas les retardataires)

Lieu de rendez-vous : Métro Roi Baudouin (terminus de la ligne 6)

Balade : 22km aller-retour à allure légère (+/- 13km/h)

Apportez votre pique-nique ! Un verre de l'amitié vous sera offert en fin de parcours

Infos et inscriptions : pierre.leclef@mc.be • 0473/54.05.35