

COURSE À PIED



Participez à la Manneken-Pis Corrida !

Envie de visiter Bruxelles en courant ? Le vendredi 26 décembre aura lieu la 5^e édition de la Manneken-Pis Corrida, une des étapes du Zatopek Urban Tour. La MC Saint-Michel sera partenaire de l'événement ! Vivez ce moment unique : une course nocturne (4 ou 8 km) et festive au cœur de Bruxelles et ses illuminations ! Inscrivez-vous au sein de l'équipe "MC Saint-Michel JCPMF" et bénéficiez ainsi d'une réduction de deux euros sur le prix d'inscription.

- Date :** le vendredi 26 décembre
Départ :
 • 19h30 : départ des 4 km
 • 20h : départ des 8 km
Lieu : La course partira de la Place d'Espagne et traversera ensuite les prestigieuses Galeries de la Reine, la Grand-Place de Bruxelles avant de saluer le Manneken-Pis.
Prix :
 • 4 km : 14 EUR (au lieu de 16 EUR en préinscription)
 • 8 km : 16 EUR (au lieu de 18 EUR en préinscription)

Infos et inscriptions (avant le 25 novembre) sur www.mc.be/corrída

ATELIER D'ÉCHANGE

"Je gère mon argent"

L'Université des Femmes (UF) vous propose un moment convivial et instructif où, entre femmes et jeunes filles, nous partagerons les bonnes pratiques, tuyaux et astuces que nous mettons en œuvre pour affronter les petits problèmes du quotidien.



L'activité, animée par une coordinatrice de l'UF, sera ponctuée d'une pause sandwiches/boissons et se déroulera en présence de Fatima Hamri, médiatrice de dettes, qui complètera les informations. Un dossier documentaire reprenant adresses utiles et articles sur le thème "la gestion de l'argent" sera remis aux participantes.

- Date :** le mardi 18 novembre de 18 à 21h
Lieu : rue du Méridien 10 à 1210 Bruxelles
Prix : 5 EUR
Informations et inscriptions souhaitées au 02/229.38.25 ou via info@universitedesfemmes.be

Cette activité est organisée dans le cadre des activités d'éducation permanente soutenues par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

ALTÉO

Le piège des pseudo-remèdes de santé



La section Forest d'Altéo accueillera Jacques Vedrin, médecin généraliste à la retraite, pour parler des pièges publicitaires par rapport "aux produits alimentaires vantant un effet médical non établi". Nous sommes sollicités par des images, des slogans, des pseudo-articles, nous recommandant une série de produits sensés nous maintenir en bonne santé ! Comment réussir à se faire sa propre opinion ? Une occasion unique de pouvoir poser des questions et recevoir des informations éclairées en toute simplicité. Un goûter clôturera la séance.

- Date :** le mardi 18 novembre de 14h30 à 17h
Lieu : rue des Alliés 54 à 1190 Forest, salle Lot de Raet (2^e étage)
Prix : 1 EUR
Infos et inscriptions : 02/501.58.16

Invitation

Altéo la Woluwe fête ses 10 ans !

Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées vous invite à venir découvrir la section Altéo La Woluwe.

Ce sera l'occasion de passer en revue les moments forts de la section et de vous parler brièvement du mouvement Altéo, qui vise à créer du lien, des échanges et de la solidarité entre les personnes valides, malades et handicapées. Après un spaghetti cuisiné par les membres du groupe de La Woluwe et un bon dessert, vous serez conviés à une après-midi festive et récréative surprise. Une occasion de faire plus ample connaissance.

la Bergerie du Bon Pasteur (bâtiment central au bout de l'allée). Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite. L'événement est gratuit. Il est organisé avec le soutien de la CCPH (Commission consultative des personnes handicapées) et Monsieur De Beukelaer, échevin des Personnes handicapées et de l'Égalité des chances à Woluwe-Saint-Pierre.



Intéressé(e) ? Inscrivez-vous !

Afin de nous permettre d'organiser au mieux cette journée, pourriez-vous signaler votre présence avant le 14 novembre auprès de Michel Cormond, soit par téléphone au 02/501.58.16 soit par mail à michel.cormond@mc.be. En fonction du nombre d'inscriptions, il est possible qu'un autre moment soit proposé. La priorité sera donnée aux nouveaux membres.

- Date :** le mardi 25 novembre de 11h à 16h
Lieu : rue au Bois 365b à Woluwe Saint-Pierre, dans la salle à manger

Qu'est-ce qu'Altéo ?

Altéo est un mouvement social dont les objectifs sont notamment d'améliorer les conditions de vie des personnes malades et handicapées, de favoriser leur intégration dans la société, de défendre leurs droits et intérêts mais aussi de favoriser l'entraide de proximité. L'action collective, la participation citoyenne et l'entraide volontaire sont les moyens mis en place par l'association pour atteindre ces missions. Créée en 1961, Altéo ASBL est un mouvement partenaire de la Mutualité chrétienne et est reconnue, en tant qu'association d'éducation permanente, par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Il rassemble des personnes confrontées à une incapacité de travail prolongée, à un handicap physique, mental ou sensoriel, à un problème de santé mais aussi des personnes valides engagées dans ses projets. Présent sur l'ensemble des communes de Wallonie et de Bruxelles, il touche plus de 10.000 membres par le biais d'actions de revendication, de sensibilisation ainsi que de l'organisation de loisirs (séjours, activités) et de services (transports, visites à domicile).

Appel à volontaires

Énéo a besoin de vous !



Énéo, mouvement social des aînés, propose des activités par, pour les aînés et avec les aînés. Toutes les activités pour les plus de 50 ans sont donc organisées grâce à l'engagement de seniors bénévoles.

Vous avez envie de vous engager dans un volontariat qui a du sens et est utile ? Rejoignez l'équipe de volontaires Énéo !

e-mail) et les rapports, rédige et envoie le programme d'activités, participe aux réunions de comité une fois par mois.

certaines activités, participent aux réunions de comité...

- **Les groupements locaux de Jette et Ganshoren recherchent tous deux :**
- **Un(e) secrétaire :** rédige les convocations de réunions (écrites et par

- **Des personnes faisant partie de l'équipe d'animation :** réfléchissent au programme d'activités du groupement, prennent en charge éventuellement l'organisation de

- **Le groupement local de Jette recherche en plus :**
- **Un(e) trésorier(e) :** s'occupe des comptes des activités organisées, du suivi du paiement des cotisations et présente une fois par an aux membres une situation comptable. Participe aux réunions de comité une fois par mois.

Intéressé(e) ? Besoin de plus d'infos ?

- N'hésitez pas à contacter :**
- Françoise Becquart au 0479/95.08.73 (pour Jette uniquement)
 - Christiane Asscherickx au 02/427.81.45

Débat

L'avenir des soins de santé : votre opinion nous intéresse !

À l'occasion de ses 50 ans, l'Inami souhaite faire un bilan de son action afin d'orienter au mieux ses choix pour l'avenir. La Mutualité chrétienne et la Fondation Roi Baudouin s'associent à ce projet.

Selon vous, que signifie aujourd'hui la solidarité ? Vous sentez-vous assez consulté pour les questions de santé ? Comment pourriez-vous être plus impliqué ? Venez en débattre lors d'une soirée organisée par la Fondation Roi Baudouin **ce 20 novembre à Bruxelles**. Vous pouvez poser votre candidature en surfant sur

www.kbs-frb.be/INAMI50.htm. Sur base des inscriptions reçues, la Fondation Roi Baudouin composera pour chaque rencontre un groupe suffisamment diversifié de 50 participants. Elle vous confirmera ensuite votre inscription et précisera les détails pratiques.



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

Info Mutualité

Rénovation de l'agence de Georges Henri

L'agence rouvrira le lundi 8 décembre

Pour mieux vous servir, nous prévoyons des travaux de rénovation dans l'agence située avenue Georges Henri 244 à 1200 Woluwe-Saint-Lambert, à dater du 17 novembre.

L'agence sera par conséquent fermée pour une durée de 3 semaines et rouvrira le lundi 8 décembre. La boîte aux lettres reste accessible et sera levée régulièrement : vous pouvez y déposer vos documents (à l'exception des certificats médicaux, qui doivent être envoyés par la Poste).

Durant les travaux, vous pouvez vous rendre dans les autres agences proches :

> **STOCKEL**
Place Dumon 2
02/779.03.82

> **LA CHASSE**
Av. de la Chasse 2
02/648.10.57

> **DAILLY**
Chaussée de Louvain 438
02/705.77.01

Ces 3 agences sont ouvertes selon l'horaire suivant :
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

À votre service

Parents ? Futurs parents ? Des questions ?

- > Je suis enceinte, dois-je prévenir mon employeur ? Quand dois-je l'informer ?
- > Je suis enceinte et au chômage, ai-je droit au repos de maternité ?
- > J'attends des triplés, ai-je droit à des avantages supplémentaires ?
- > Je viens d'accoucher, comment bénéficier d'allocations familiales ? J'ai entendu parler d'allocation de naissance et de prime de naissance, de quoi s'agit-il ? Que dois-je faire pour en bénéficier ?
- > À partir de quand dois-je inscrire mon enfant dans un milieu d'accueil ?
- > Congé d'allaitement ? Congé parental ? Congé de naissance ? Je suis un peu perdu(e). Pouvez-vous m'aider à m'y retrouver ?
- > Je suis enceinte, mon employeur m'informe que je vais être écartée. Quelles démarches dois-je effectuer ?

- > Mon compagnon et moi ne pouvons pas avoir d'enfant et pensons à l'adoption. Avons-nous les mêmes droits au niveau des allocations familiales et des différents congés ?
- > Mon enfant est resté hospitalisé juste après sa naissance. Ai-je le droit de prolonger mon congé maternité ?
- > ...

Besoin d'aide ?

La Cellule "Bien Naître" du service social de la Mutualité Saint-Michel est là pour vous informer, vous conseiller, vous orienter et vous apporter un accompagnement personnalisé en fonction de votre situation. Les trois assistantes sociales de la cellule vous reçoivent sur rendez-vous. Dans certains cas, celles-ci peuvent se rendre à votre domicile.



Vous pouvez les contacter par téléphone au 02/501.58.30 du lundi au vendredi de 9h à 12h ou par mail à l'adresse suivante : ServiceSocial.BXL@mc.be

Assurance complémentaire

Naissance : les avantages de la MC

Une couverture hospitalisation
L'Hospi solidaire est une couverture hospitalisation comprise dans l'assurance complémentaire de la Mutualité chrétienne (MC). Tous les affiliés en ordre de cotisation peuvent donc en bénéficier en cas de besoin, sans frais supplémentaires.
Grâce à l'assurance Hospi solidaire, la maman et son bébé bénéficient d'office d'une couverture hospitalisation.

Une intervention de 150 euros
Si vous choisissez plutôt d'accoucher dans une maison de naissance ou à domicile, une intervention de 150 euros vous est alors octroyée dans le cadre de l'assurance complémentaire de la MC.

Dépistage de la surdité : jusqu'à 10 euros
Le dépistage automatisé s'effectue chez les nouveau-nés grâce à un ap-

pareil qui mesure le fonctionnement correct de l'oreille interne. L'assurance Hospi solidaire prend en charge les frais de dépistage de la surdité chez le nouveau-né qui sont repris sur la facture d'hôpital de la maman (jusqu'à 10,68 euros).

Et plein d'autres avantages
La MC Saint-Michel vous offre aussi, en cas de naissance ou d'adoption, une allocation de 350 euros, un bon de réduction pour l'achat de matériel de puériculture (langes, biberons, coussin d'allaitement, etc.) chez Qualias-Proximité Santé, le remboursement (selon les tarifs officiels) des soins de votre enfant... La MC reste à vos côtés et vous conseille tout au long de votre vie et de celle de vos enfants !

Brochure "Naître parents"

Vous trouverez dans la brochure "Naître parents. Nos conseils, vos droits." toutes les informations nécessaires pour bien préparer la naissance de votre enfant : les démarches à accomplir, votre santé et celle du bébé, la préparation à l'accouchement, les adresses utiles...
Demandez-la à votre conseiller mutualiste ou commandez-la gratuitement au 0800 10 9 8 7.



Attention

La Mutualité Saint-Michel sera fermée le lundi 10 et le mardi 11 novembre (Armistice).

- > Vous avez un document à nous transmettre ? Vous pouvez le déposer dans les boîtes aux lettres vertes.
- > Vous avez besoin d'un formulaire, d'une attestation... ? Plusieurs sont téléchargeables sur www.mc.be (section "Self-Service").
- > Vous avez une question, vous cherchez une info ? Surfez sur www.mc.be ou envoyez-nous un mail à st.michel@mc.be
- > En cas d'urgence, vous pouvez contacter gratuitement le 0800 10 9 8 7.

BON À SAVOIR

Accès au magasin Qualias - Proximité Santé

Si vous devez vous rendre chez Qualias - Proximité Santé, rue Malibrant 53 à Ixelles, retenez que l'accès se fait via la courrette, et non par l'agence de la Mutualité Saint-Michel (située tout près, au numéro 51). Une fois entré dans la petite cour, le magasin se trouve au fond à gauche.

QUESTION DE PENSION

Quelles sont les démarches à effectuer pour demander ma pension ?

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

SERVICE N°67
Poser une perfusion. Sans perdre son sang-froid.

02 880 54 96

AIDE & SOINS A DOMICILE
Profitez de 1001 SERVICES SOUS UN MÊME TOIT.
Infirmier(ère)s - Gardes d'enfants malades et gravement malades - Aides ménagères - Aides familiales - Kinésithérapeutes - ...
www.fasd.be/bruxelles

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