

AIDE & SOINS À DOMICILE

1.001 services sous un même toit



À la suite d'un accident, d'un handicap ou d'une maladie grave, il devient parfois difficile de se débrouiller malgré la volonté ferme de rester chez soi, proche de son entourage familial. C'est la raison pour laquelle, avec son partenaire Aide & Soins à Domicile, la MC Saint-Michel vous propose des services sur mesure et accessibles à tous.

SERVICE N°236

Préparer vos repas. Quand vous n'êtes pas dans votre assiette.



02 880 54 96



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

Aide à la vie journalière

Les aides familiales et aides ménagères se chargent entre autres de la préparation des repas, des courses, de l'entretien de votre domicile... Elles peuvent également s'occuper des enfants, aider à la toilette tout en restant à votre écoute. Elles peuvent apporter réconfort et soutien. Vous bénéficiez d'une intervention de la MC de 0,62 euro par heure.

Soins infirmiers à domicile

Les infirmier(è)s de la Croix Jaune & Blanche se déplacent à votre domicile, soignent selon la prescription du médecin et collaborent étroitement avec lui. Ils peuvent assurer tous les types de soins, des plus simples aux plus complexes : injections, pansements, placement et surveillance de perfusion ainsi que les soins palliatifs en fin de vie.

Garde d'enfants malades

Votre enfant est malade et ne peut être admis à la crèche, chez la gardienne ou à l'école ? Une puéricultrice qualifiée du service des Libellules peut assurer sa garde pendant votre absence et sur base du certificat médical.

Les Libellules sont des puéricultrices diplômées, agréées par l'ONE et sont formées en continu aux matières concernant le domaine de l'enfance et de la santé.

Coordination et aide sociale

Si vous avez besoin d'être conseillé, vous pouvez faire appel à des assistantes sociales qui évaluent vos besoins et vos ressources et vous proposent des solutions. Elles préparent le retour de l'hôpital, recherchent et mettent en place une structure d'aide et de soins à domicile.

Plus d'infos : 02/880.54.54 • www.fasd.be/bruxelles

Si vous habitez hors de Bruxelles et que vous souhaitez obtenir des services d'aide et de soins à domicile, Aide & Soins à Domicile assurera le suivi de votre demande auprès des organismes compétents dans votre région.

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

Témoignage

Bien vivre après un AVC

Marie-Paule Fayt-Davin vit depuis 11 ans avec les séquelles d'un accident vasculaire cérébral (AVC). À 39 ans, sa vie a basculé. Elle raconte dans un livre son parcours, le long réapprentissage du quotidien, l'acceptation de son nouvel état et les façons de faire qu'elle a imaginées pour garder sa joie de vivre, son humour et sa sensibilité.

Beaucoup de nos gestes les plus ordinaires sont devenus, pour Marie-Paule, de véritables exploits. Elle a dû apprendre à vivre selon d'autres rythmes et dans une certaine dépendance aux autres. La patience, l'autodérision et la persévérance lui sont devenues des qualités indispensables. Son histoire fait réfléchir, bien sûr parce qu'elle nous rappelle à quel point la santé est précieuse et fragile, mais surtout parce que Marie-Paule a su la transformer en une riche aventure humaine et nous offre un regard étonnant sur la vie.

Faire confiance

Du jour au lendemain, Marie-Paule a eu besoin des autres (proches, amis, professionnels), de leur aide et de leur compréhension pour pouvoir continuer à avancer. Cette dépendance soudaine l'a amenée à réévaluer à quel point la qualité des relations que nous entretenons avec notre entourage, et en particulier quand il s'agit de relations de soins, est vraiment déterminante.

Elle témoigne : "J'ai connu des moments de découragement avec certains soignants que la vie m'imposait... Deux ans après mon accident, j'ai trouvé la force de le dire et de changer cela. J'ai décidé alors de faire confiance à mes 'amis' en acceptant les soignants qu'ils connaissaient... Ensuite, je faisais confiance uniquement à mon intuition (qui s'est affirmée, depuis). Aujourd'hui, lorsque je cherche un thérapeute, j'en parle autour de moi, puis je laisse faire les concours de circonstances'. Lorsque je rencontre le soignant, je me base sur mon feeling. J'ai beaucoup d'amis en qui j'ai toute confiance et je n'ai jamais été déçue (au contraire !)."

Apprendre les uns des autres

Savoir bien s'entourer est devenu crucial pour Marie-Paule. Même si elle essaie aussi, par ailleurs, de récupérer un maximum de ses facultés et de progresser par elle-même pour reconquérir une partie de son autonomie. "Pour moi, actuellement, tout ce que je vis fait partie de ma réévaluation et est un prétexte à m'améliorer..." Et l'expérience que Marie-Paule vit, et nous confie à travers son livre, est également un témoignage précieux



pour tous ceux qui sont amenés, par leur profession ou suite aux aléas de la vie, à entretenir une relation d'aide avec une personne malade, handicapée ou en convalescence : "Une amie (thérapeute) me certifiât que les personnes ayant un handicap ont un grand rôle à jouer dans nos sociétés : avec leur vécu, leur souffrance et leur distance, ces personnes enseigneront à leur entourage à avoir une réaction davantage adéquate face à la vie... Cette pensée est atterrante et c'est pour parler avec vous que je suis là aujourd'hui..."

Développer un nouveau regard

En effet, Marie-Paule pose sur le monde qui l'entoure un tout autre regard, depuis son accident. Et son entourage aussi, à son contact, apprend à voir les choses autrement, parfois ! Les priorités changent et toujours, c'est l'humain qui va finalement prendre le dessus. Ce que sa "nouvelle vie" a appris à Marie-Paule, c'est qu'il faut savoir être à l'écoute de soi-même et des autres, oser demander, oser faire confiance, être patient et persévérant.

"Une amie qui m'aide depuis onze ans disait que les personnes 'en demande d'aide' permettent d'exister aux per-

sonnes 'donneuses d'aide' (personnes donneuses d'un peu de temps de bien-être). Cette idée m'a aidée à oser demander... Par aide, je veux parler aussi bien des soins que des amusements. Osons demander un peu de temps de 'mieux-être', clairement et poliment, à des personnes de notre entourage, pour nous octroyer un petit moment de plaisir ensemble... (mon truc, c'est d'utiliser l'humour pour demander ; cela fait travailler l'imagination et les neurones). Il peut s'agir de petites choses : faire une promenade en voiture près de chez vous, vous faire lire un passage d'un livre..."

Cultiver la gratitude

Marie-Paule tient d'ailleurs aussi à remercier tous ceux qui, aujourd'hui, exercent ces métiers qui "sauvent" : les infirmières, ambulanciers, médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, logopèdes, acupuncteurs, ergothérapeutes... et bien d'autres encore. La gratitude est ce qui lui permet également de garder le moral en dépit des difficultés que son handicap lui impose. Son témoignage est, pour tous, une belle leçon d'humilité et d'optimisme.

/// AURELIA JANE LEE

Un livre

Vingt secondes et tout bascule, par Marie-Paule Fayt-Davin, paru aux éditions Méhari et vendu au profit de Handicap International



//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



Info Mutualité

Congés de Noël

Durant les congés scolaires de la fin de l'année, du 22 décembre au 4 janvier inclus, les horaires des agences de la MC Saint-Michel seront réduits. Pour ne pas être pris au dépourvu, consultez-les ici. Vous les retrouverez également en ligne sur www.mc.be.

Les agences qui vous accueillent durant les congés :

Semaine de Noël
Nous vous recevons du 22 au 24 décembre à :

- ANDERLECHT**
> cours Saint-Guidon 7
- BRUXELLES** > rue des Pierres 27
- ETTERBEEK** > av. de la Chasse 2
- JETTE** > chaussée de Jette 681
- SCHAERBEEK**
> rue royale Sainte-Marie 200
- UCCLE** > rue du Doyenné 98
- WOLUWE-ST-PIERRE**
> place Dumon 2

//Fermeture les 25 & 26 décembre !//

Semaine de Nouvel An
Nous vous recevons du 29 au 31 décembre à :

- ANDERLECHT**
> cours Saint-Guidon 7
- BRUXELLES** > rue des Pierres 27
- ETTERBEEK** > av. de la Chasse 2
- LAEKEN** > bd Emile Bockstael 183
- SCHAERBEEK**
> rue royale Sainte-Marie 200
- UCCLE** > rue du Doyenné 98
- WOLUWE-ST-PIERRE**
> place Dumon 2

//Fermeture les 1^{er} & 2 janvier !//

La MC Saint-Michel vous souhaite d'avance d'excellentes fêtes de fin d'année.



Les autres agences seront fermées du 22 décembre au 4 janvier inclus.

- Service Social**
- > La permanence d'Ixelles (rue Malibran 51) sera fermée les jeudis 18 et 25 décembre ainsi que le jeudi 1^{er} janvier.
 - > La permanence d'Uccle (rue du Doyenné 98) sera fermée les lundis 22 et 29 décembre.
 - > Les permanences d'Anderlecht (cours Saint-Guidon 7) et de Laeken (boulevard Emile Bockstael 183) seront fermées les mercredis 24 décembre et 31 décembre.
 - > Les permanences d'Etterbeek (avenue de la Chasse 2) et de Schaerbeek (rue royale Sainte-Marie 200) seront

fermées les jeudis 25 décembre et 1^{er} janvier.

- > La permanence d'Anspach (rue des Pierres 27) sera fermée les jeudi 25 et vendredi 26 décembre ainsi que les jeudi 1^{er} et vendredi 2 janvier.

- Service Pension**
- > La permanence d'Anspach (rue des Pierres 27) sera ouverte les mardis 23 et 30 décembre.
 - > La permanence de Schaerbeek (rue royale Sainte-Marie 200) sera ouverte les lundis 22 et 29 décembre.
 - > Toutes les autres permanences seront fermées du lundi 22 décembre au vendredi 2 janvier 2015.

THÉÂTRE

L'Oiseau vert

L'asbl "L'Art d'Être(s) Différent(s)" présente **L'Oiseau vert**, une pièce de Carlo Gozzi interprétée par pas moins de 25 acteurs.

L'Oiseau vert est une fable, un conte. Une rencontre entre humains et monde féérique.

Et si la patience de l'espoir, la constance de la fidélité, la ruse et le sourire de l'amour l'emportent ? Peut-on échapper à un destin cruel, se défaire de liens qui nous désespèrent, et retrouver la liberté et le bonheur ? Et si le désir de vivre, de se battre et d'aimer était plus fort que la magie destructrice ?

Dates : le samedi 13 décembre à 20h et le dimanche 14 décembre à 15h

Lieu : Centre communautaire de Joli-Bois, avenue du Haras 100 à 1150 Woluwe-Saint-Pierre

Prix : 12 EUR (8 EUR pour les enfants et les membres de l'ABCD) • 10 EUR pour les groupe de min. 10 personnes

Infos et réservations : 02/673.01.28 • beginh.jacqueline@skynet.be

SPORT ET SANTÉ

Devenez coach sportif "Je cours pour ma forme" sur Bruxelles



La MC Saint-Michel recherche des coachs pour encadrer des sessions "Je Cours Pour Ma Forme" sur Bruxelles.

Vous aimez courir et vous avez envie de partager votre passion ? Accompagnez votre groupe dans sa progression afin que les participants parviennent à courir 5, 10 ou 15 km à la fin de la session !

Concrètement :

- > Vous encadrez un groupe de débutants ou confirmés pendant minimum deux sessions de 13 semaines d'entraînements à raison d'une séance d'une heure par semaine. Une session s'organise au printemps et une autre à l'automne.
- > Une indemnité de bénévolat de 15 euros par séance vous est octroyée.
- > Vous participez préalablement à une formation d'une demi-journée offerte par la Mutualité chrétienne.
- > Le programme ne vise ni la compétition, ni le chrono ou la performance mais bien les bienfaits pour la santé. Les objectifs sont donc avant tout le bien-être et la convivialité. C'est pourquoi une des premières qualités demandée est de pouvoir parler la langue du "sport-santé-plaisir" et non celle du "sport-compétition".

Intéressé(e) ? Envie d'avoir plus d'informations ?

Contactez le service Infor Santé au 02/501.55.19 ou par mail à infor.sante.bl@mc.be.

Pour en savoir plus sur le programme "Je cours pour ma forme", consultez également le site www.jecourspourmaforme.be

Info Mutualité

Rénovation de l'agence de Mutsaerd

Pour mieux vous servir, nous prévoyons des travaux de rénovation dans l'agence située rue de Wand 140 à 1020 Laeken, à dater du 15 décembre.

L'agence sera par conséquent fermée pour une durée de trois semaines et rouvrira le lundi 5 janvier. La boîte aux lettres reste accessible et sera le-

vée 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 l'agence de Bockstael : Bd Emile Bockstael 183 02/425.95.23

Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

Elles restera ouverte durant les congés de fin d'année mais sera fermée les jeudi 25 et vendredi 26 décembre (Noël) ainsi que les jeudi 1^{er} et vendredi 2 janvier (Nouvel An).

//L'agence rouvrira le lundi 5 janvier//

Intervention majorée

Y avez-vous droit ?

Le statut BIM (Bénéficiaire de l'intervention majorée) offre de nombreux avantages aux personnes disposant de faibles revenus, tels qu'un meilleur remboursement des soins de santé, des réductions pour les transports en commun, le téléphone ou le chauffage ou encore une intervention plus élevée pour les séjours de vacances Jeunesse & Santé.

Qui peut en bénéficier ?
Certaines personnes bénéficient automatiquement de l'intervention majorée parce qu'elles perçoivent une allocation, ou bien de par leur statut : c'est le cas par exemple des orphelins ou des mineurs non accompagnés. Le droit à l'intervention majorée peut également être octroyé sur base des revenus, si ceux-ci ne dépassent pas un certain montant. Pour 2014, ce plafond est fixé à 16.743,70 euros pour les revenus de l'année 2013 et augmenté de 3.099,72 euros par personne supplémentaire dans le ménage.

Vous pensez que cela pourrait être votre cas ?
Si vous pensez rentrer dans les critères pour bénéficier de l'intervention majorée, n'hésitez pas à en parler avec votre conseiller mutualiste.

Si vous bénéficiez déjà du droit à l'intervention majorée et que nous sommes amenés à le limiter, vous recevrez un courrier vous invitant à rencontrer votre conseiller mutualiste pour réexaminer votre dossier.

Comment introduire une demande ?

Pour faciliter le traitement de votre dossier, munissez-vous lors de votre visite en agence de tous les documents utiles permettant de prouver vos revenus durant l'année précédant celle de votre demande :

- Les talons ou extraits de compte de toutes les pensions (également étrangers) ;
- Le dernier avertissement extrait de rôle en matière d'impôts des personnes physiques ;
- Les talons, extraits de compte, justifi-

catifs de rente, de pension extralégale ou d'avantage, d'accident de travail, de maladie professionnelle... ;

- Les justificatifs d'assurances groupe ou d'assurance vie, d'épargne pension... ;
- Le dernier avertissement extrait de rôle en matière de précompte immobilier ;
- Les justificatifs des biens mobiliers (capitaux, parts...);
- Les justificatifs de tous les autres revenus (paiements d'allocations de chômage, fiches de paie, prime de fin d'année, pécule de vacances, pension alimentaire...).

Plus d'infos sur www.mc.be/bim
Demandez également notre fiche-info consacrée à l'intervention majorée : 02/501.58.58 • st.michel@mc.be

DU TEMPS À DONNER

Devenez bénévole à l'ONE !



- > Vous disposez de temps libre ?
- > Vous aimez le contact, la petite enfance, la jeunesse ?
- > Vous voulez vous engager socialement ?
- > Vous voulez vous impliquer dans des activités créatives ?
- > Vous voulez vous engager dans une équipe ?
- > Le tout dans un climat convivial et agréable ?
- > Vous êtes disponible, accueillant, chaleureux, discret, patient, tolérant et respectueux d'autrui...

La consultation de l'ONE de Schaerbeek, rue d'Anethan 13 recherche des volontaires.

Pour toute info, contactez Madame Ndeze au 02/216.90.57 ou au 0499/57.29.59.

INTÉRESSÉ(E) ? COMPLÉTEZ-CE TALON ET RENVOYEZ-LE À L'ADRESSE : SERVICE COMMUNICATION - MUTUALITÉ SAINT-MICHEL - BD ANSPACH 111-115 - 1000 BRUXELLES. NOUS VOUS RECONTACTERONS.

Je souhaite devenir bénévole à la consultation ONE de Schaerbeek.

Nom : _____

Prénom : _____

Rue : _____

Localité : _____

Tél. : _____