

RÉFLEXE SANTÉ

Les Relais Givrés le 15 janvier

/// Pour la cinquième année consécutive, la Mutualité Saint-Michel participera aux "Relais Givrés", accompagnée cette année par deux équipes "Réflexe Santé" formées de coureurs ayant suivi le programme "Je Cours Pour Ma Forme". La course aura lieu le **samedi 15 janvier** à Neder-over-Hembeek. Chaque équipe comprend 5 coureurs (ou coureuses) dont au minimum une dame et un vétéran (plus de 40 ans). Chacun à son tour doit courir 8 kilomètres et terminer par courir un tour de 4 kilomètres en équipe. Rejoignez-nous à notre stand Réflexe Santé et venez soutenir nos équipes. Pour ceux qui le souhaitent, il est encore possible de s'inscrire pour participer à la course-relais. **Lieu** : Centre Sportif de Neder-over-Hembeek, Petit chemin Vert à 1120 Bruxelles. **Infos** : <http://www.relaisgivrés.be>



ALTÉO

Cherche kinésithérapeute ou éducateur physique

/// Le Pélican, Cercle Sportif d'Altéo est à la recherche d'un kinésithérapeute ou d'un éducateur physique (M/F) pour encadrer nos nageurs, les conseiller et leur permettre d'évoluer et de se dépasser toujours un peu plus, mais sans viser la performance à tout prix. Le but est de privilégier le loisir au travers du sport.

Nous recherchons également des Animateurs Volontaires, afin de renforcer notre Staff, et aider et encadrer nos membres du vestiaire à la piscine, le tout dans une ambiance conviviale.

Nous nageons en moyenne deux jeudis par mois, entre 11h15 et 13h dans la piscine du Centre Sportif de Woluwe-St-Pierre "Sportcity", avenue Salomé 2 à 1150 Bruxelles. Le calendrier est fixé pour la période de janvier à juin 2011.

Infos : Michel Cormond - 02/501.58.16 ou michel.cormond@mc.be



UCP

Ne ratez pas le Salon des Vacances de l'UCP ce 18 janvier !

/// L'UCP, mouvement social des aînés, organise prochainement son salon des vacances en collaboration cette année avec la régionale du Brabant wallon. L'occasion de découvrir les destinations "été" du service "vacances +50". L'opportunité pour vous et vos amis, membres ou non de l'UCP, de découvrir les séjours présentés dans la brochure "été 2011" à paraître, de vous retrouver dans une ambiance amicale et conviviale, de recevoir des renseignements précis sur les destinations, de participer à la tombola des vacanciers ou encore de vous inscrire directement à l'un des séjours proposés. Toute inscription le jour même donnera droit à une ristourne de 17,50 euros par personne. Les accompagnateurs de séjours des deux régionales présents dans leurs stands seront ravis de faire votre connaissance et de vous informer sur leurs destinations. Les personnes ayant voyagé avec Vacances+50 en 2010 recevront automatiquement la brochure par courrier. Pour ceux qui n'auraient pas voyagé avec l'UCP, le catalogue sera envoyé gratuitement sur demande au 02/501.58.13 (entre 9h et 12h).

Date : le mardi 18 janvier après-midi. **Lieu** : salle des Tayons, Maison de repos des Tayons (près de l'hôpital) - Rue Ste Barbe à 1400 Nivelles. Un voyage en car sera organisé depuis Bruxelles. **Plus d'infos** : 02/501.58.13 (entre 9h et 12h).



Gros plan

Les avantages 2011 de votre assurance complémentaire

Avec vous au fil des jours

> Maternité, naissance et adoption

UN BON D'UNE VALEUR DE DIX EUROS À VALOIR SUR UN "KIT PARENTS" CHEZ PROXIMITÉ SANTÉ ! *

- > Des cadeaux et une prime de **350 euros** pour fêter la naissance ou l'adoption de votre enfant
- > Une intervention de **150 euros** en cas d'accouchement dans une maison de naissance ou à domicile
- > Jusqu'à **250 euros** par cycle de fécondation in vitro
- > Le service "Bien naître"
- > Les Rencontres Allaitement



© photo-livre

> Soins des petits : 100% remboursés !

La MC rembourse les tickets modérateurs (soit la partie à votre charge selon les tarifs légaux) pour les soins médicaux et paramédicaux des enfants de moins de 7 ans : consultations chez le pédiatre, le médecin généraliste, le kiné, l'ORL, l'ophtalmologue, soins infirmiers,

prestations techniques (radiographies, laboratoire, analyses...), frais de bandagisterie et d'orthopédie...

> Garde d'enfants malades à domicile : 80 euros/an

Une intervention jusqu'à **80 euros par an** pour une garde d'enfants malades agréée (2 euros par heure de garde) et des tarifs préférentiels si vous faites appel au service de garde d'enfants malades d'Aide & Soins à Domicile.

> Classes vertes, de neige et de mer

La MC intervient jusqu'à **35 euros par an** pour les classes vertes, de mer et de neige ou les stages sportifs (à partir de 3 jours).

> Orthodontie

Intervention de **370 euros** dans le coût des traitements orthodontiques en plus du remboursement de l'assurance obligatoire (hors traitement de "première intention").

> Lunettes, verres et lentilles : sans limite d'âge

La MC intervient dans le renouvellement ou l'achat de lunettes, de verres ou de lentilles, à raison de **25 euros par tranche d'âge** (moins de 18 ans, 18-30 ans, 31-40 ans, 41-50 ans, 51-60 ans, 61 ans et plus).

> Homéopathie

La MC intervient à raison de 25% dans le coût des médicaments homéopathiques prescrits par un médecin (jusqu'à **125 euros par an**).



© Shutterstock

> Ostéopathie, chiropraxie, acupuncture et mésothérapie

La MC rembourse **10 euros par séance** (max. 50 euros par an), toutes disciplines confondues.

> Vaccination

La MC intervient dans le coût des vaccins jusqu'à **25 euros par an**, sans limite d'âge.

> Sport

Jusqu'à 30 ans : intervention annuelle de **35 euros** en cas de pratique régulière d'un sport dans un club sportif ou de stage sportif (de 3 jours min.).

NOUVEAU : LES MEMBRES DE SPORTS SENIORS (UCP) ET DU PÉLICAN (CLUB DE NATATION D'ALTÉO) BÉNÉFICIENT ÉGALEMENT DE CET AVANTAGE, SANS CONDITION D'ÂGE, À PARTIR DU 1^{ER} JANVIER 2011.*

*Sous réserve de l'accord de l'Office de Contrôle des Mutualités.



© Jupiterimages

Hospitalisation : avant, pendant et après

Nouveau : intervention pour les maladies graves et couteuses*

> Assurance Hospi Solidaire
Une intervention forfaitaire et unique de 150 euros peut être accordée :

- Si vous avez subi en 2011 une hospitalisation (classique ou de jour) en lien avec la maladie déclarée (voir liste des maladies faisant l'objet d'une intervention), que cette maladie soit pré-existante ou non ;

- En faisant parvenir votre demande à la Mutualité chrétienne.

> Assurances hospitalisation facultatives

Lorsqu'un forfait de 150 euros a été accordé par l'Hospi Solidaire, des interventions supplémentaires peuvent être obtenues sur présentation des pièces justificatives originales.

Hospi de base : 50 % des dépenses admissibles (médicaments non remboursables, matériel de bandagisterie/orthopédie non remboursable, frais de transport, certains prestataires paramédicaux...) avec un plafond annuel de 250 euros.

Hospi Globale Plus 100 et 200 : 50 % des dépenses admissibles avec un plafond annuel de 1.000 euros.

*Sous réserve de l'accord de l'Office de Contrôle des Mutualités

> Hospi Solidaire

Une assurance hospitalisation comprise d'office dans votre cotisation et dont bénéficient tous les adultes et les enfants du ménage.

> Assurances hospitalisation facultatives

Des assurances hospitalisation complémentaires, à de très bonnes conditions, qui vous garantissent une prise en charge encore plus étendue.

> Hospi Assistance

Les conseillers d'Hospi Assistance répondent à vos questions concernant l'hospitalisation au 0800 10 9 8 7.

> Transport médical

Des interventions pour le transport d'urgence, l'entrée et la sortie de l'hôpital, les transports pour traitements de dialyse, chimiothérapie...

> Convalescence

Pour vous rétablir, 3 centres de convalescence à votre disposition. Info : 02/501.58.30. après une hospitalisation, l'Hospi solidaire vous rembourse 50% du montant journalier d'un séjour de convalescence dans un centre de convalescence agréé (max. 19,10 euros par jour).

Mutualité chrétienne Bruxelles

Mutualité Saint-Michel
111-115, Bd Anspach 1000 Bruxelles
Editeur responsable : Ch. Kunsch
Fax 02/501.58.38 - Tél. 02/501 55 19

Tél. 02 501 58 58

Bien-être à domicile

> Aide et Soins à domicile

Les services d'aides familiales, d'aides ménagères, de gardes à domicile, de soins infirmiers, le service social et des bénévoles collaborent pour vous assurer aide et soins chez vous dans les moments difficiles.

Info : 02/647.03.66 ou www.fasd.be/bruxelles



> Location et vente de matériel santé

Proximité Santé vous propose du matériel médical et paramédical pour tous les âges de la vie en location ou en vente à tarif préférentiel.

Info : 02/644.51.31 ou www.qualias.be/magasins/bruxelles.html



> Conseils sur l'aménagement du domicile

En partenariat avec Solival Wallonie-Bruxelles, la MC vous conseille pour aménager votre domicile afin de préserver votre autonomie et la qualité de votre vie.

Info : 070/221.220 ou www.solivalwb.be



> Vitatel - Téléassistance

Intervention mensuelle est prévue dans les frais d'abonnement d'un appareil de téléassistance PSD.

Info : 02/501.58.30. ou www.vitatel.be

> Court-séjour

La MC intervient dans la prise en charge temporaire des personnes malades, handicapées et/ou en situation de soins palliatifs à domicile.

Info : 02/501.58.30.

> Prime d'aide à domicile

Une allocation pour les patients fortement dépendants : 75 euros le premier semestre et 100 euros les suivants.

Info : 02/501.58.30.

Services, information et défense

Des services et des publications sont à votre disposition pour vous informer et pour vous défendre :

> Service social

Ecoute, information, conseil, aide administrative en cas de problème de santé notamment. Des permanences près de chez vous.

Info : 02/501.58.30.

> Service Bien Naître

Une assistante sociale spécialisée dans la législation qui concerne la grossesse et la maternité vous accompagne dans vos démarches et vous informe sur vos droits et obligations.

Info : 02/501.58.33.

> Service Pension

Information sur votre pension, calcul prévisionnel, constitution et suivi de votre dossier... Plusieurs permanences à Bruxelles.

Info : 02/501.58.07.



© Stockport

> Service Défense des membres

En cas de litige avec un prestataire de soins, ce service vous informe, vous guide dans vos démarches, joue un rôle de médiateur...

> Infor Santé

Le service de promotion de la santé mène des projets divers pour favoriser santé et bien-être : les Rencontres Allaitement, les actions Réflexe Santé (alimentation et activité physique), la santé dentaire... Il publie et diffuse des brochures et outils pédagogiques sur des thèmes de santé.

Info : 02/501.55.19 ou infor.sante.bxl@mc.be

> Journal "En Marche"

Deux fois par mois, il vous propose des sujets d'actualité sur la santé et la société, vous informe sur l'assurance maladie, les nouveautés de la mutualité... Retrouvez votre journal également sur www.enmarche.be

> Lettre d'information

Tout l'info sur l'actualité de la MC et de l'assurance maladie dans notre lettre d'information électronique mensuelle. Abonnez vous sur www.mc.be



© Stockport

> Site internet

Une foule d'informations sur les avantages et services de la MC, les horaires des agences, les documents à télécharger... Tout est sur www.mc.be. La rubrique "mon dossier" vous donne accès à votre dossier personnel en toute sécurité (remboursements, indemnités, données personnelles...)

Vacances et loisirs

> Assurance et assistance à l'étranger

Une assurance santé gratuite pour les séjours à l'étranger, qui prend en charge les frais de soins de santé et le rapatriement si nécessaire. Un service d'assistance 24h sur 24.

> Séjours, stages et plaines

Jeunesse & Santé organise des stages et des séjours en Belgique et à l'étranger pour les enfants à partir de 3 ans.

Jusqu'à 18 ans, la MC intervient jusqu'à 20 euros par an (50 pour les enfants et jeunes handicapés) pour la participation à des camps, plaines, séjours et activités de vacances.

> Séjours pour tous

Des vacances en Belgique ou à l'étranger, pour les jeunes, les familles, les pensionnés, les personnes malades ou handicapées...



La MC en mouvement

A chaque moment de la vie, des services et mouvements qui vous concernent : Jeunesse & Santé (J&S), l'UCP (mouvement social des

âinés), Altéo (mouvement social des personnes malades, valides et handicapées).

FORMATION D'ADULTES - ISCO BRUXELLES

Animateur en action collective politique, culturelle et sociale

///

- > Vous cherchez à comprendre le monde qui vous entoure ? Pourquoi ces crises sociales, politiques, financières et environnementales ?
 - > Des situations injustes vous indignent et vous poussent à l'action, mais comment accompagner des groupes, des projets dans une perspective de justice sociale ?
 - > Vous désirez vous engager avec plus d'efficacité, plus de connaissances dans une perspective d'éducation permanente ?
- Alors, la formation ISCO peut vous intéresser. Elle vous propose, à raison d'un jour par semaine pendant 4 ans, d'acquérir des compétences pour devenir animateur en action collective politique, culturelle et sociale. Un Brevet d'Enseignement Supérieur (BES) sera délivré par la promotion sociale au terme de la formation.

>> Quelle méthodologie ?

L'ISCO est une formation générale qui vise la construction de savoir entre formateurs et étudiants. La méthodologie utilisée prend en compte l'expérience des étudiants et met l'accent sur les démarches participatives et de pensée critique plutôt que l'accumulation de savoirs.

>> En action à Bruxelles

- Durant quatre années, le processus de formation nécessite de la part de l'étudiant ISCO un investissement de temps pour assumer annuellement :
- > 171 périodes de cours, à savoir 15 journées de cours, le mardi 8h30 à 16h30 (en Congé éducation payés) et 7 soirées, à déterminer avec le groupe, de 20h à 22h (en temps personnel)
- > 38 périodes de travail en "sous-groupes" (en temps personnel)
- > 2 WE (en temps personnel), ainsi qu'une période de stage variable en fonction des années.

La formation démarre à Bruxelles le week-end du 5 et 6 février 2011. Pour tout renseignement complémentaire et inscription, contactez Nathanaëlle Adam au 02/557.88.39 ou Nicole Tinant au 0487/60.77.94.

Vos cotisations par mois en 2011

Titulaire :	9,66 euros
Titulaire bénéficiaire de l'intervention majorée :	8,89 euros
Ménage (2 titulaires) :	12,94 euros

Les personnes à charge d'un titulaire en ordre de cotisation bénéficient gratuitement des avantages et services de l'assurance complémentaire.

Cotisation ménage

A deux sous le même toit ?

Pourquoi payer deux cotisations pour votre assurance complémentaire ? Si vous êtes tous les deux affiliés à la MC Saint-Michel, vous payez une seule cotisation. Une économie et beaucoup de facilités :

- > une seule adresse
- > une seule mutualité
- > un seul interlocuteur

La cotisation ménage est accessible à toutes personnes domiciliées à la même adresse sans être parents jusqu'au 3^{ème} degré. Adressez-vous à votre conseiller mutualiste.

Demandez notre brochure complète au 0800 10 9 8 7 (appel gratuit) ou adressez-vous à l'un de nos conseillers mutualistes.

Une brochure complète à votre disposition

Voici un aperçu de vos avantages et services 2011. Pour connaître les conditions pour en bénéficier, demandez notre brochure complète au 0800 10 9 8 7 (appel gratuit) ou adressez-vous à l'un de nos conseillers mutualistes.

