

INFO MUTUALITÉ

Les agences ouvertes au Carnaval

Durant la semaine de Carnaval, du lundi 7 mars au vendredi 11 mars, plusieurs agences resteront ouvertes. Il s'agit de :

- |  |   |
|--|---|
| <b>ANDERLECHT</b><br>Cours Saint-Guidon 7<br>02 521 53 09<br>Lu et me : 9h-13h et 14h-16h<br>Ma et Ve : 9h-13h<br>Je : 9h-13h et 15h-18h | <b>LAEKEN</b><br>Bd. E. Bockstaël 183<br>02 425 95 23<br>Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h<br>Ma et Ve : 9h-13h<br>Je : 9h-13h et 15h-18h            |
| <b>BRUXELLES</b><br>Bd. Anspach 111-115<br>02 501 58 58<br>Lu et Me : 9h-16h<br>Ma et Ve : 9h-13h<br>Je : 9h-17h                         | <b>SCHAERBEEK</b><br>Rue Royale Sainte-Marie 200<br>02 216 10 76<br>Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h<br>Ma et Ve : 9h-13h<br>Je : 9h-13h et 15h-18h |
| <b>ETTERBEEK</b><br>Av. de la Chasse 2<br>02 648 10 57<br>Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h<br>Ma et Ve : 9h-13h<br>Je : 9h-13h et 15h-18h    | <b>UCCLLE</b><br>Rue du Doyenné 98<br>02 344 06 02<br>Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h<br>Ma et Ve : 9h-13h<br>Je : 9h-13h et 15h-18h               |
| <b>JETTE</b><br>Chaussée de Jette 681<br>02 425 16 82<br>Lu : 9h-13h et 14h-16h<br>Ma et Ve : 9h-13h<br>Je : 9h-13h et 15h-18h           | <b>WOLUWE-ST-PIERRE</b><br>Place Dumon 2<br>02 779 03 82<br>Lu, Ma et Ve : 9h-13h<br>Me : 9h-13h et 14h-16h<br>Je : 9h-13h et 15h-18h           |

Les autres agences seront fermées toute la semaine. Vous pouvez toujours nous joindre au 02/501.58.58 ou par mail à [st.michel@mc.be](mailto:st.michel@mc.be). Retrouvez également une foule d'infos et de documents à télécharger sur [www.mc.be](http://www.mc.be).

RÉFLEXE SANTÉ

Je Cours Pour Ma Forme : encore quelques places !

Nous en parlions dans le numéro précédent : la Mutualité Saint-Michel, en collaboration avec l'asbl Sport & Santé, ouvre au mois de mars une quatrième session du programme Je Cours Pour Ma Forme. Envie de vous joindre au groupe pour (re)découvrir les plaisirs de la course à pied, à votre rythme et en bénéficiant de l'encadrement d'un coach ? Il est encore temps de vous inscrire, mais dépêchez-vous, les places sont limitées !

- Lieu : Stade Terdelt - Place Terdelt 2 à 1030 Schaerbeek
- Dates :
- > Pour les 5 km : les mardis du 1<sup>er</sup> mars au 24 mai, de 18h30 à 19h30.
  - > Pour les 10 km : les mardis du 1<sup>er</sup> mars au 24 mai, de 18h30 à 19h30.
  - > Pour les 15 km : les mardis du 1<sup>er</sup> mars au 24 mai, de 18h30 à 19h45.
  - > Nouveau : Pour les 20 km : les jeudis du 3 mars au 26 mai, de 18h30 à 19h45.
- Prix : 15 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne (25 EUR pour les non-membres).
- Infos et inscriptions : 02/501.55.19 - [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be)  
Plus d'infos sur [www.mc.be](http://www.mc.be)

SPORTS SENIORS

Promenade verte à Bruxelles

Le club Sports Seniors vous invite à continuer la découverte de la promenade verte avec "Les sentiers de traverse". La Promenade Verte est un itinéraire balisé qui borde la frontière de la Région bruxelloise et permet de découvrir une nature préservée en pleine ville, de prendre conscience que la vie en ville peut être agréable et qu'il n'est peut-être pas toujours nécessaire de s'expatrier vers la périphérie pour avoir une certaine qualité de vie. La prochaine promenade vous fera voir autrement la vallée du Molenbeek, le Nord-Ouest de Bruxelles, Berchem, Ganshoren et Jette.

Date : le mardi 1<sup>er</sup> mars à 13h45.

Lieu : départ de Hunderenveld à Berchem (Tram 19, bus 20 ou 84).

Prix : 10 EUR pour les balades mensuelles ou 1,50 EUR par sortie à donner sur place.

Infos : 02/427.60.29 ou [www.ucp-bruxelles.be](http://www.ucp-bruxelles.be)

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

Tél. 02 501 58 58

Gros plan sur...

Comment réduire vos dépenses en soins de santé ?

C'est souvent parce qu'on ne connaît pas ses droits que l'on ignore comment faire des économies en matière de soins de santé. À la Mutualité Saint-Michel, nous misons sur l'information de nos membres pour garantir à tous des soins de santé à juste prix.

Une économie de 30 % chez le généraliste

Un premier exemple : connaissez-vous le Dossier Médical Global (DMG) ? Il est probable que non, car le taux de couverture du DMG à Bruxelles n'est encore que de 15%. Pourtant, tout le monde peut le demander à son médecin de famille. L'avantage du DMG, outre le fait qu'il permet un meilleur suivi des soins de santé, est financier : il offre une réduction de 30 % sur le ticket modérateur\* de chaque consultation. De plus, nous remboursons intégralement les frais d'ouverture du DMG (28,15 euros au 1<sup>er</sup> janvier 2011). \*Le ticket modérateur est le montant restant à votre charge selon le remboursement au tarif officiel.

Médicaments : la même qualité, moins cher

16 à 30 % moins chers, les médicaments génériques sont une copie garantie par la Santé Publique d'un médicament original dont la formule est hors brevet. Trop de gens ignorent qu'ils peuvent demander à leur médecin de leur prescrire un médicament générique, ou pensent que ces médicaments sont de moindre qualité. Détrompez-vous ! Pour en savoir plus, consultez notre module de calcul sur [www.mc.be](http://www.mc.be). Si vous n'avez pas de connexion Internet, vous pouvez demander à votre conseiller mutualiste de vous renseigner à ce propos ou appeler le numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

Le juste prix chez le médecin

Selon une enquête de Test-Achat, 40 % des personnes interrogées ne savent pas si leur médecin est conventionné ou non. Or, 78,71 % des médecins exerçant à Bruxelles sont conventionnés ou partiellement conventionnés. Pour savoir si c'est le cas du vôtre, vous pouvez

consulter le module de recherche sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou poser la question à un de nos conseillers.

Hôpitaux : comparer et choisir sur mc.be

À la Mutualité Saint-Michel, l'évaluation et la surveillance des coûts à charge des patients hospitalisés font partie de nos priorités. Afin de mettre cette information à la disposition de tous, nous proposons également sur notre site Internet un module permettant de comparer les pratiques tarifaires des hôpitaux, pour vous permettre de faire votre choix en connaissance de cause.

Omnia : moindres revenus, moindres frais

Le statut Omnia est très intéressant financièrement, et pourtant c'est un avantage qui reste méconnu. Depuis 4 ans, ce statut destiné aux personnes disposant de faibles revenus leur permet d'obtenir de meilleurs remboursements en soins de santé. Pour ouvrir un dossier, il suffit de faire la demande auprès de votre conseiller mutualiste ou dans un de nos services sociaux.

L'assurance Hospi Solidaire, sans limite d'âge ni questionnaire médical

À la Mutualité Saint-Michel, l'accès aux soins hospitaliers est un droit pour tous. En effet, l'Hospi Solidaire est d'office comprise dans la cotisation d'assurance complémentaire, afin que tout le monde puisse en bénéficier, sur base d'un principe



de solidarité. L'hospitalisation reste ainsi accessible à tous et des milliers de ménages sont à l'abri de mauvaises surprises financières.

Une limite aux frais de santé

Le Maximum à facturer (MAF) assure le remboursement des tickets modérateurs payés au-delà d'un certain plafond, qui varie selon le revenu ou statut social. Les mutualités se chargent de répertorier tous les frais de soins de santé pouvant être comptabilisés pour l'octroi éventuel du MAF. Les bénéficiaires du MAF ne doivent accomplir aucune démarche particulière ; il s'agit d'une protection automatique.

Une aide juridique

Notre service Défense des membres veille au maintien de la sécurité tarifaire et garantit son respect. Il répond aussi aux questions de facturation. Vous pouvez y faire appel, en cas de besoin, via votre conseiller mutualiste.

La Mutualité Saint-Michel est à votre disposition

Appelez-nous au 02/501.58.58 ou, pour les questions d'ordre plus général, au 0800 10 9 8 7.

Nous sommes également joignables en ligne à l'adresse [st.michel@mc.be](mailto:st.michel@mc.be). Vous trouverez déjà une foule d'information sur [www.mc.be](http://www.mc.be).

Vos conseillers mutualistes sont là aussi pour répondre à vos questions. Selon les cas, des entretiens sur rendez-vous sont possibles.

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Et vous bénéficiez en plus d'une série d'avantages !

- > La MC vous rembourse votre quote-part personnelle pour tous les soins de votre enfant depuis sa naissance jusqu'à la veille de ses 7 ans ;
- > Les moins de 30 ans qui pratiquent un sport de façon régulière peuvent recevoir jusqu'à 35 euros par an ;
- > La MC intervient aussi si vous optez pour les médecines douces : les séances d'ostéopathie, de chiropraxie, de mésothérapie et d'acupuncture vous sont remboursées jusqu'à concurrence de 10 euros par séance (50 euros par an) ;
- > Vous bénéficiez d'une intervention qui peut s'élever jusqu'à 80 euros par an si vous devez faire appel à un service de garde d'enfant malade (à raison de 2 euros par heure de garde) ;
- > Proximité Santé, partenaire de la MC, met à votre disposition (en vente ou en location) du matériel santé à des tarifs préférentiels ;
- > ...

Pour un aperçu complet de tous les avantages de la MC, demandez la brochure "Avantages et services 2011" dans votre agence ou au 0800 10 9 8 7, ou surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be) !

A votre service

# Le service social... un service proche de vous

Le service social de la Mutualité Saint-Michel est ouvert à tous : il est là pour vous informer, vous conseiller, vous accompagner dans vos démarches ou vos difficultés, en particulier lorsque la maladie survient.

**Du simple renseignement** à la prise en charge de situations plus complexes, nos travailleurs sociaux sont là, auprès de vous, pour vous aider, vous accompagner le temps qu'il faut pour retrouver la confiance et une qualité de vie optimale. A votre écoute, ils peuvent également, avec votre accord, vous orienter vers des services d'avant-garde spécialisés pour répondre au mieux à vos besoins, prendre contact avec une autre institution.

**Nos travailleurs sociaux sont là, auprès de vous, pour vous aider, vous accompagner le temps qu'il faut pour retrouver la confiance et une qualité de vie optimale**

- > vous souhaiteriez un emploi mieux adapté à votre état de santé ;
- > vous êtes hospitalisé et votre retour à domicile s'avère difficile ;
- > vous vous inquiétez quant aux infrastructures et services existants pour répondre à votre handicap ou celui d'un de vos proches ;
- > vous recherchez les droits et avantages sociaux liés à votre situation particulière ;
- > ...

Notre équipe est à votre disposition pour toute demande concernant l'assurance-maladie et les autres législations sociales, comme celles relatives au handicap, à l'aide sociale... Nos assistants sociaux se rendent également à domicile lorsque la situation l'impose. En lien avec les autres services de la mutualité et notre réseau social et associatif, nous tentons de trouver avec vous la solution la plus adaptée à votre situation.

**Vous pouvez nous rencontrer à :**  
**BRUXELLES,**  
 Boulevard Anspach, 111-115.  
 02/501.58.30 : les lundi et mercredi de 9h à 17h ; les mardi, jeudi et vendredi de 9h à 13h.

**UCCLE,**  
 Rue du Doyenné, 98. 02/340.88.26 : le lundi de 9h à 12h30.

**LAEKEN,**  
 Boulevard Emile Bockstael, 183.  
 02/423.04.04 : le mardi de 9h à 12h30.

**ANDERLECHT,**  
 Cours Saint-Guidon, 7. 02/521.54.68 : le mardi de 9h à 12h30.

**SCHAERBEEK,**  
 Rue Royale Sainte-Marie, 200.  
 02/240.80.30 : le jeudi de 9h à 12h30.

**ETTERBEEK,**  
 Avenue de la Chasse, 2. 02/629.04.92 : le jeudi de 9h à 12h30.

Le Service social est également à votre disposition par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 12h au 02/501.58.30.

Le service social est agréé et subventionné par la Région bruxelloise.

Appel à témoins

## Vous êtes en incapacité de travail prolongée ?

Vous recevez une indemnité d'invalidité de votre mutuelle depuis près d'un an ? Vous pouvez nous aider ! Dans le but d'améliorer l'accompagnement des personnes en invalidité/incapacité de travail prolongée, la Mutualité chrétienne mène une étude.

Alors que la vie doit se réorganiser suite à cette incapacité forcée, nous savons que l'accompagnement et le soutien en cette période difficile sont essentiels. C'est pourquoi nous faisons appel à vous ! Vous qui vivez cette situation, venez témoigner ! Nous cherchons à mieux cerner vos besoins et attentes en matière d'accompagnement, d'information et de conseil de la part de votre mutualité.

Votre témoignage est des plus précieux en vue d'améliorer la qualité de nos services d'accompagnement et de soutien à apporter à toute personne en incapacité de travail prolongée.

**Concrètement :**  
 > Une rencontre collective sera prévue pour cette étude à la Mutualité Saint-Michel, bd. Anspach 111-115 (Salle Iris, 1<sup>er</sup> étage) le vendredi 25 mars de 14h à 17h.

> Vos témoignages seront traités en tout anonymat par le service d'étude de la mutualité.

> Les personnes qui y participeront seront remboursées

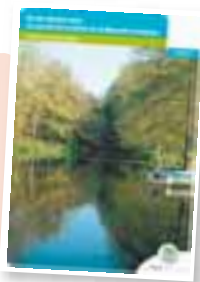
**Nous cherchons à mieux cerner vos besoins et attentes en matière d'accompagnement, d'information et de conseil de la part de votre mutualité.**

des frais de déplacement engagés. Un service "voiturage" est à disposition des personnes rencontrant des difficultés à se déplacer.

> **Attention :** il ne s'agit pas d'aborder le sujet sous forme de thérapie de groupe mais plutôt de laisser place au vécu de chacun afin d'expliquer les difficultés, besoins et attentes rencontrés.

Vous souhaitez poser des questions, en savoir davantage sur cette étude ? Vous souhaitez apporter votre témoignage ?

Infos et inscriptions : avant le 18 mars auprès du Service Social de la Mutualité Saint-Michel au 02/501.58.30 tous les jours de 9h à 12h ou par e-mail : julie.barozzini@mc.be



- > Si vous recevez une indemnité d'invalidité de votre mutuelle depuis près d'un an,
- > Si vous avez récemment reçu le 4<sup>ème</sup> numéro de notre brochure 'La vie devant nous',
- > Si vous êtes prêt à partager votre expérience avec nous, faites-vous connaître.

Altéo organise un séjour à Ovatat du 4 au 11 mars pour personnes handicapées mentales.



>> Intéressé(e) ?  
 Prix et infos au service vacances d'Altéo : 02/501.58.10

PETITS DÉJEUNERS THÉMATIQUES DE L'UCP

### Et si demain était le dernier jour du reste de ma vie ?



Notre vie pourrait s'arrêter aujourd'hui, demain ou dans dix ans... Si nous restons vivants jusqu'au dernier souffle, la mort fait cependant partie du quotidien de chacun, elle peut nous toucher de près ou de loin à chaque instant.

Qu'est-ce qui nous fait peur dans cette étape de notre vie ? Qu'est-ce qui au contraire pourrait nous rassurer et nous aider à vivre ces moments sereinement ? Peut-on se préparer ensemble à partir ? Faut-il penser à sa mort quand on est vivant ? Parlons-nous de la mort en famille, avec les enfants, les tout-petits... ? L'UCP vous invite à venir témoigner de ces questions importantes autour d'une animation interactive où chacun aura l'occasion, s'il le désire, de s'exprimer, de partager...

Date : le lundi 7 mars à 9h30.  
 Lieu : 19 rue Pléтинckx à 1000 Bruxelles - salle 3.  
 Participation gratuite.  
 Animatrices : Anne Jaumotte et Emilie Bert.  
 Infos et inscriptions : 02/501 58 13 (de 9h à 12h) - ucp.bruxelles@mc.be

UCP, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

### Communiquer à l'heure de Facebook et de Skype



Envie d'avoir toutes les clés en main pour bien communiquer ?

Nous avons aujourd'hui autour de nous tous les outils pour communiquer facilement et rapidement : GSM, mails, Facebook, téléphonie par internet... nous procurer une facilité que les anciens n'ont pas toujours connue. C'est une avancée technologique phénoménale, mais qui nous confronte aussi à nos propres limites : coût de l'équipement, capacités d'adaptation... Les nouvelles technologies nous envahissent, il faut pouvoir prendre du recul, avoir un regard critique, agir en citoyen responsable...

A l'occasion de la Semaine numérique, l'UCP vous invite à divers événements :

- > Le **lundi 28 février** à 10h : Animation-débat "Trucs et astuces pour communiquer grâce à internet (email, téléphone - voip, chat...)" encadrée par Henry Lequarré - animateur NTIC.
- > Le **mercredi 2 mars** à partir de 12h : Midi de la communication, en partenariat avec Média Animation sur le thème : "Facebook, quelle position pour le secteur associatif ?"
- > Le **mercredi 2 mars** de 14h à 16h : deux ateliers
  - "Création d'une page Facebook UCP-Bruxelles" - animé par les animateurs NTIC de l'UCP.
  - "Facebook, comment me positionner en tant qu'individu ?" animé par un animateur de Média seniors.

Lieu : 100 avenue Mounier à 1200 Woluwe-Saint-Lambert.  
 Infos et inscriptions : 02/501.58.13 (de 9h à 12h).  
 Petite restauration offerte le 2 mars pour les personnes qui participent aux deux animations, uniquement sur inscription.