

INFO MUTUALITÉ

Congés de Pâques : des agences restent ouvertes

///
Ce sont déjà les vacances de Pâques qui arrivent... Pour ne pas avoir de mauvaise surprise durant les congés, pensez à conserver les horaires d'ouverture de votre agence. Quelques-unes ferment la première semaine, d'autres la deuxième.

Tous les grands centres de service restent ouverts.
Attention : le lundi de Pâques, 25 avril, jour férié, toutes les agences seront fermées.

> Durant la première semaine des congés, du 11 au 15 avril, toutes les agences seront ouvertes à l'exception de celles de Berchem, Helmet (Schaerbeek), Georges-Henri (Woluwe-St-Lambert), Malibrans (Ixelles) et Watermael-Boitsfort.



© photo: iunfer

> Durant la seconde semaine, du 18 au 22 avril, toutes les agences seront ouvertes à l'exception de Mutsaert (Laeken), Miroir (Jette), Meiser (Schaerbeek), Saint-Luc (Woluwe-St-Lambert), Stockel (Woluwe-St-Pierre), Saint-Gilles, Forest et Auderghem.

> Le lundi de Pâques, 25 avril, jour férié, toutes les agences seront fermées.

Service Pension

///
Les permanences du service Pension seront fermées du 11 au 15 avril.

Service Social

///
Les permanences du service Social restent toutes ouvertes durant les congés de Pâques.

La MC Saint-Michel reste à votre disposition par e-mail à l'adresse st.michel@mc.be, par téléphone au 02 501 58 58 et en ligne sur www.mc.be. Bonnes vacances !

CA SE PASSE

Légumineuses - aliments (des) pauvres ?

///
Domestiquées dans le Croissant Fertile il y a 10.000 ans, les légumineuses - avec les céréales - ont été à la base de l'alimentation de l'humanité dans presque tous les continents : riz et soja en Asie, blé dur et pois chiche au Moyen-Orient, mil et sorgho en Afrique, maïs et haricots en Amérique centrale, blé et lentilles en Europe. Chargées d'un lourd passé : pauvreté, restriction et pénibilité et jadis déconseillées par les nutritionnistes, dans les pays industrialisés, leur consommation a chuté pour atteindre aujourd'hui 3 à 15 g par habitant et par jour. On assiste ces derniers temps à un regain d'intérêt pour ces aliments. Est-ce justifié ?

Venez en discuter avec les bénévoles de la locale de Bruxelles de Nature & Progrès.

Ouvert à tout public adulte.

Date : le jeudi 31 mars à 18h30.

Lieu : rue de la Mutualité 34 à 1180 Uccle.

Prix : 2 EUR pour les membres, 3 EUR pour les non membres.

Infos et inscriptions : Nathalie Rose (de préférence par mail : nrose.natpro@yahoo.com, sinon par téléphone : 0478 948 046).

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

Votre facture d'hospitalisation

Vous allez être hospitalisé, ou l'un de vos proches s'apprête à l'être... Sans doute vous posez-vous beaucoup de questions ! La MC Saint-Michel met tout en œuvre pour vous simplifier la vie. Voici quelques conseils pratiques concernant votre facture ; un prochain article abordera les démarches administratives préalables à une hospitalisation.

Puis-je bénéficier d'un remboursement de ma facture d'hospitalisation ?

Quand vous recevez votre facture, l'assurance maladie est déjà intervenue directement dans une partie des frais. Il vous reste à payer la partie dite "à charge du patient". En tant qu'affilié à la MC Saint-Michel (en ordre de cotisation et de stage à l'assurance complémentaire), vous bénéficiez automatiquement de la couverture Hospi Solidaire. Celle-ci intervient dans les coûts à votre charge. C'est pour cette raison que nous vous invitons à présenter votre facture à la mutualité dès que vous la recevez.

Quelles sont les démarches à faire pour bénéficier de ces interventions ?

Vous devez simplement transmettre à la mutualité l'original de la facture et compléter le formulaire de demande d'intervention que vous pouvez obtenir auprès de votre conseiller mutualiste. Si vous bénéficiez de l'Hospi Globale Plus, demandez également le formulaire d'intervention "Pré-Post" qui concerne les soins médicaux liés à votre hospitalisation 30 jours avant et 90 jours après celle-ci. Ce formulaire est à compléter et à transmettre à la mutualité avec les preuves de prestations de soins (souches, reçus...).

Que se passe-t-il avec les acomptes déjà versés à l'hôpital ?

Si vous avez déjà versé des acomptes à l'hôpital, ils seront repris sur votre facture finale et pris en compte dans les remboursements octroyés par nos couvertures hospitalisation.

J'ai déjà une assurance hospitalisation autre que celle de la MC : que faire ?

Dans un premier temps, vous devez présenter votre facture à votre compagnie d'assurance. Une fois le remboursement obtenu, vous pouvez nous présenter une copie de votre facture avec le détail de l'intervention de l'autre assurance et nous analyserons si vous avez droit à un remboursement complémentaire de notre part.

0800 10 9 8 7 : des conseillers à votre service

Les conseillers d'Hospi Assistance vous donnent par téléphone des informations personnalisées en fonction de votre situation : Comment et quand prévenir votre employeur ? Que prévoir ?... Sur simple demande, vous pouvez également obtenir la brochure "L'hôpital : Formalités, choix et coût" ainsi que les règlements complets de nos différentes assurances hospitalisation.

Renseignez-vous en ligne sur www.mc.be

Un module vous permet de comparer simultanément les pratiques tarifaires de quatre hôpitaux de votre choix. Attention toutefois : les montants indiqués ne constituent pas un engagement de l'hôpital : la facture réelle peut être plus ou moins élevée selon la lourdeur de l'intervention, le conventionnement ou non du médecin, le type de matériel, la durée de séjour... Il s'agit d'indications.

Depuis le 1^{er} janvier 2010, les hôpitaux ne peuvent plus facturer de suppléments de chambre pour les chambres à 2 lits.

La Mutualité à vos côtés

La MC recommande aux patients d'être vigilants et de toujours demander, avant une hospitalisation programmée, des informations sur les suppléments qui leur seront facturés.

À la demande du patient, les établissements hospitaliers sont tenus de lui transmettre un exemplaire de la déclaration d'admission comportant les tarifs de l'hôpital.

Vous hésitez sur ce qui vous est ou sera facturé ? Le service Défense des membres de votre mutualité est à votre disposition, sans frais : contactez-le au 02 501 58 58.

Vous pouvez obtenir aussi plus d'informations auprès de votre conseiller mutualiste ou en téléphonant gratuitement au 0800 10 9 8 7.

Assurance facultative

L'Assurance hospitalisation facultative de Base

À la MC, vous bénéficiez d'une assurance hospitalisation d'office (l'Hospi Solidaire) : elle est comprise dans votre cotisation. Il est possible toutefois d'opter pour des formules qui vous couvrent encore plus, comme par exemple l'Hospi de Base.

En plus des avantages de l'Hospi Solidaire, à laquelle tous les membres de la MC en ordre de cotisation et de stage ont droit d'office, l'Hospi de Base vous permet de bénéficier en chambre commune et à deux lits :

- > d'une franchise limitée à 100 euros par année civile pour les plus de 18 ans (au lieu de 275 ou 150 euros - selon le type d'hospitalisation, classique ou de jour) ;
- > d'une prise en charge des frais de téléphone jusqu'à 3,72 euros par jour ;
- > d'une intervention de 300 euros supplémentaires par hospitalisation

- en cas de séjour en hôpital psychiatrique ;
- > d'une intervention de 17 euros par mois dans les frais de location d'un système de téléassistance si cela s'avère nécessaire pendant les 3 mois suivants l'hospitalisation ;
- > d'une intervention de 30 euros par mois dans les frais de location de matériel santé pendant les 3 mois suivants l'hospitalisation ;
- > d'une intervention de 2.000 euros par hospitalisation pour les implants non remboursables par l'Assurance Maladie.

Si vous souhaitez séjourner en chambre commune ou à deux lits, optez pour l'Hospi de Base. Si vous privilégiez la chambre individuelle, préférez les Hospi globale 100 ou 200 qui interviennent dans les suppléments liés à la chambre individuelle.

Plus d'infos au 0800 10 9 8 7. N'hésitez pas à demander les brochures "Assurances hospitalisation : une protection sur mesure" et "L'hospitalisation : avant, pendant, après".

33 euros par an et par personne. Gratuit pour les moins de 18 ans

UCP - Altéo

Carrefours des générations : mieux vivre ensemble !

Le week-end du 2 et 3 avril 2011, une soixantaine de communes wallonnes et bruxelloises vont organiser un programme convivial, participatif et festif destiné à sensibiliser et à informer sur la problématique intergénérationnelle.

Visites, concerts, expositions, rencontres... mettront en valeur les solidarités entre générations autour de thématiques telles que cultures & loisirs, mobilité et moyens de communications, logements partagés, aménagement du territoire, vie affective...

Dans le cadre des Carrefours des générations, l'UCP, mouvement social des aînés, propose une animation de rencontre, d'échanges, avec des super mamies.

Vous avez 50 ans et plus, une vie active ? Aidez les jeunes adultes, partagez votre expérience, venez expliquer comment s'en sortir dans la vie trépidante du 21^{ème} siècle.

Vous êtes jeune, parent récent, vous travaillez et vous sentez débordé par l'ampleur de votre tâche, venez profiter de l'expérience de nos aînés.

Retrouvons-nous autour d'une table et partageons nos savoirs, nos questions, nos expériences, nos be-

soins... Nous découvrirons comment rafraîchir un citron asséché... et aussi que comment recycler des parapluies (dans le cadre de l'animation du cinquantenaire). Des exemples parmi tant d'autres !

A Berchem-Ste-Agathe avec le groupement local UCP de Jette Miroir

Date : le samedi 2 avril de 11h à 16h.
Lieu : CPAS "Val Fleuri" Rue des Fleuristes - dans le parc - sous chapiteau.
Gratuit et ouvert à tous.
Accès : Tram 19 - Arrêt "Fleuristes".

Au Cinquantenaire dans le cadre de l'événement "Génération en fête"

Date : le dimanche 3 avril de 11h à 18h.

Lieu : A l'intérieur du bâtiment du Musée Royal de l'Armée et de l'Histoire Militaire Section "Aviation".
Gratuit et ouvert à tous.

Accès : Métro Lignes Hermann Debraux et Stockel arrêt Mérode.



L'UCP soutient aussi un autre projet intergénérationnel "Transmission de la mémoire - partage des savoirs sur le thème des métiers scientifiques" en collaboration avec la Maison de Quartier de Neder-Over-Heembeek.

Infos : 02/501 58 13 (de 9h à 12h).

Réflexe Santé

Bike Experience : troquez la voiture contre le vélo !

Pour la deuxième édition de la Bike Experience, du 2 au 13 mai 2011, quelque 250 automobilistes vont avoir l'opportunité d'expérimenter le vélo à Bruxelles. Organisée par les associations cyclistes bruxelloises, la Bike Experience va offrir un coaching de 3 jours à ceux qui souhaitent tester le vélo sur de courtes distances... et ils sont nombreux : plus de 70% des déplacements automobiles à Bruxelles font, en effet, moins de 5 km !

La Bike Experience, un joli coup de pouce pour goûter au vélo !

La Bike Experience s'adresse à tous les automobilistes bruxellois qui se déplacent sur de courtes distances. Ils sont invités à laisser leur voiture au garage durant deux semaines, au début desquelles ils recevront une formation théorique et pratique, puis seront accompagnés durant 3 jours (matin et soir) par un cycliste aguerri qui fera avec eux les trajets domicile/travail. Un bon moyen pour se lancer dans l'aventure vélo en toute sécurité et avec les conseils d'un pro !

Pour ceux qui ne seraient pas encore équipés, des vélos seront mis gratuitement à la disposition des participants (conventionnel, pliable ou à assistance électrique, selon les besoins).

Soutien optimal pour les premiers coups de pédale : les préjugés volent en éclats.

Comment traverser les rails de tram ? Deux vélos peuvent-ils rouler côte à



côte en ville ? Remonte-t-on une file de voitures à l'arrêt par la droite ou par la gauche ? Quel itinéraire prendre pour ne pas se retrouver sur les grands boulevards autoroutiers ?

Ce sont les questions fréquentes qu'un nouveau cycliste se pose lorsqu'il commence à se déplacer à Bruxelles. Grâce à cet accompagnement, il trouve vite réponse et les préjugés relatifs à la sécurité, aux équipements ou aux efforts à fournir volent en éclats.

Augmenter le nombre de cyclistes pour agrémenter la ville !

"Lors de la première édition, 30 personnes ont été accompagnées", explique Remco Ruiter, Directeur de Pro Velo Bruxelles. "Les témoignages échangés sur le site Internet (www.bikeexperience.be) attestent

de leur haut niveau de satisfaction. Et après avoir tenté l'expérience, 75% des participants sont devenus cyclistes !"

"Quel plaisir le vélo !", témoigne aujourd'hui Barbara Gessler, participante en 2010 : "prendre une bonne bouffée d'air le matin et le soir, s'aérer avant et après le boulot, ça fait du bien !".

Les inscriptions à la Bike Experience 2011 sont prévues sur le site www.bikeexperience.be du 1^{er} au 31 mars. La sélection des participants se fera le 11 avril (par tirage au sort et en fonction de la disponibilité des accompagnateurs).

La MC Saint-Michel soutient la Bike Experience.



SPORTS SÉNIORS

En route pour l'aventure !

///

Sports Seniors et son club "Sentiers de traverse" vous propose une nouvelle rencontre "découverte de la marche nordique" dans le Parc royal. Le lieu de rendez-vous est fixé à l'entrée du parc juste en face du Palais royal.



A l'issue de cette séance découverte, les participants décideront s'ils souhaitent poursuivre l'aventure au travers de cinq séances de formation obligatoire pour pouvoir participer aux marches qui seront organisées régulièrement par la suite.

Les séances sont animées par Catherine Vinckenbosch, licenciée en kinésithérapie et Nordic Walking Instructor.

Date : le mercredi 30 mars de 10h à 12h.

Lieu : Parc royal (rendez-vous à l'entrée juste en face du Palais royal).

Prix par séance : 6 EUR pour les membres MC (8 EUR pour les non membres).
Infos et inscriptions (indispensables) : Patricia Khan au 02/242.56.04 ou à pat.pggg@yahoo.fr

ALTÉO

Recycl'Art : la section Altéo de Berchem vous invite !



///

"Que peut-on réaliser avec les trésors cachés de notre quotidien ? Le recyclage est une manne d'idées sans fin. Prenez une fourchette et faites-en un support GSM ludique. D'une boîte à œufs faites une guirlande lumineuse personnalisée. Sortons des sentiers battus du recyclage en masse et créons, redonnons une deuxième vie à notre échelle avec ce qui devait être jeté, oublié. Fouillez vos caves, vos greniers et placards, tous les recoins de votre 'home sweet home'. Vous serez étonnés de ce que l'on peut réaliser avec 3 fois rien."

Frédérique Coomans, artiste créatrice et conseillère mutualiste, nous guidera et nous amènera à donner une nouvelle vie à nos objets quotidiens, et ce de manière créative et accessible à tous. L'activité est gratuite !

Date : le vendredi 25 mars de 14h30 à 17h.

Lieu : Centre culturel Le Fourquet, place de l'Eglise 15 à 1082 Berchem-Ste-Agathe - salle Le Fenil.

Infos et inscriptions (souhaitées) : Michel Cormond au 02 501 58 16 (le matin).

SERVICE SOCIAL

"Bien Naître", des informations indispensables autour de la naissance

///

"Je suis enceinte et j'ai entendu dire que je devais prévenir mon employeur, que je pouvais demander la prime de naissance, que j'avais droit à un congé d'allaitement..."



Une permanence vous reçoit tous les lundis de 9h à 13h sans rendez-vous. Il est possible de prendre rendez-vous à d'autres moments de la semaine. Le service "Bien Naître" est disponible par téléphone au 02 501 58 30 de 9h à 12h. Dans certains cas particuliers, des visites à domicile sont possibles.

>> Le service "Bien Naître" vous offre :

- > Plus d'informations en matière de législation sociale : congés de repos de maternité, d'écartement, d'allaitement, parental, interruption de carrière, crédit temps, allocations et primes de naissances, etc.
- > Des conseils et une orientation personnalisés et adaptés en matière de structures d'accueil, d'aides à domiciles ou encore de logement adapté.
- > Des réponses aux questions liées au coût de votre séjour en maternité, surtout si votre enfant doit rester hospitalisé ou si vous rencontrez un litige avec le médecin ou l'établissement hospitalier.
- > Du soutien par rapport à d'autres préoccupations : droit d'un enfant naturel, démarches à effectuer en vue d'une reconnaissance de paternité et droits légaux qui en résultent.
- > D'être mieux informés, guidés, entourés face à l'isolement, l'abandon, à la maladie ou l'handicap d'un enfant.