

ÇA SE PASSE

**Epilepsie : parlons-en !**

///  
"Vous souffrez d'épilepsie ou vous êtes un proche de patient épileptique. Pour vous soutenir, vous accompagner et vous informer, la Ligue francophone belge contre les épilepsies (LFBE) vous propose deux rendez-vous :

- > un groupe de paroles, le 26 mai de 17h à 19h, salle Vincent -2 P6 aux Cliniques universitaires Saint Luc, avenue Hippocrate, 10 à 1200 Bruxelles ;
- > une rencontre du midi, le 21 juin de 12h30 à 14h, au siège de la Ligue, avenue Albert, 49 à 1190 Bruxelles.

Infos : Gisèle Motheu au 02/344.32.63.

**A la découverte des potagers de Bruxelles**

///  
Dans le cadre de ses portes ouvertes, l'asbl Nature & Progrès vous invite au Jardin de la Héronnière pour une visite guidée des potagers.

Date : le dimanche 19 juin de 14h à 18h.

Lieu : rue de la Héronnière (en face du N° 100) à 1170 Watermael-Boitsfort.

Infos et programme complet des portes ouvertes :

http://www.natpro.be/portesouvertes

**Rencontre autour de la foi**

///  
"Les pieds dans le bénitier", pour l'avenir de l'Église, par Anne Soupa, journaliste, théologienne, et Christine Pedotti, écrivain, éditrice, toutes deux auteures de l'ouvrage sujet de leur conférence.

Enracinées dans une foi profonde, engagées au sein de l'Église, elles analyseront sans concession les limites d'un pouvoir trop centralisé. Résolument tournées vers l'avenir, elles interpellent la responsabilité de baptisés : "Ni partir, ni se taire".

Date : le jeudi 26 mai à 20h.

Lieu : salle Le Fanal, 6, rue Joseph Stallaert à 1050 Ixelles.

Prix : 9 EUR (étudiants 5 EUR). Réservation souhaitée sur le compte BE91 3101 6930 2876.

Infos et inscriptions : par téléphone/fax au 02/343.28.15 ou par mail à lesrencontresdufanal@scarlet.be

SÉJOURS ADAPTÉS

**Le Maroc, des montagnes de l'Atlas aux rivages d'Essaouira**



///  
Œuvre nationale des aveugles (ONA ASBL) propose un séjour adapté aux personnes déficientes visuelles, du 3 au 10 septembre 2011.

Spécialement conçu pour les déficients visuels, ce voyage participatif vous mène sur de petits sentiers à la découverte du mode de vie de la population berbère, du cœur de Marrakech aux rivages d'Essaouira en passant par les villages typiques des montagnes de l'Atlas.

Une découverte du Maroc pleine de saveurs, d'odeurs et de partage.

Au programme, au fil des jours : soirée et dîner sur la place Djemaa el Fna, nuit dans un riad au cœur de la médina de Marrakech, marche en montagne, préparation de plats traditionnels et du pain berbère, visite d'un village de potiers, séance de hammam traditionnel, découverte de la vallée de l'Ouirika et son jardin biologique de plantes aromatiques et médicinales, visite d'une coopérative solidaire d'huile d'argan, balade sur la plage d'Essaouira, visite du musée de l'Art de vivre et sa collection de kaftans.

En partenariat avec Azimut Voyage.

Prix : 1.105 EUR par personne comprenant le vol (Bruxelles-Marrakech), les hébergements, les repas, tous les transferts, l'équipe qui nous accompagne en montagne, les guides, les entrées des lieux visités.

Infos et réservations : ONA asbl, auprès de Linda Meurrens au 02/241.65.68.

Date limite d'inscription : le 15 juin 2011 (nombre de places limitées).

A votre service

**Votre mutualité à domicile**

Votre dossier accessible 24h/24, 7 jours/7, des documents à imprimer, des infos pour payer moins : tout cela vous est proposé par le site de la Mutualité chrétienne, www.mc.be.

**Vous disposez d'un accès à internet ?** Plus besoin de vous déplacer pour obtenir des formulaires, des attestations... : tout est en ligne ! "Mon dossier" sur www.mc.be, c'est la mutualité à domicile : un site entièrement sécurisé relié à votre dossier mutualiste. Bref, un tas de possibilités sont prévues pour vous éviter déplacements et temps d'attente.

**Votre vie privée est préservée**

Afin de protéger votre vie privée, la procédure pour vous connecter est celle sécurisée du service public fédéral, c'est-à-dire la même que pour remplir votre déclaration d'impôt en ligne : soit avec votre carte d'identité électronique via le lecteur ad hoc, soit avec des codes personnels, un token (un token est une carte qui contient 24 codes personnels. Vous pouvez la demander gratuitement). Ainsi, tous les membres de la Mutualité chrétienne peuvent consulter leur dossier en ligne.

Vos données sont strictement personnelles. Même votre partenaire (conjoint) ne peut y avoir accès. Vous trouverez plus d'informations sur l'accès à vos données dans la rubrique "questions fréquemment posées" (FAQ) dans la rubrique "Mon dossier" du site www.mc.be.

**Bon à savoir**

Dès que vous vous êtes enregistré dans "Mon dossier", nous vous demandons votre adresse e-mail. Cela vous permettra de recevoir directement et gratuitement par mail un relevé de vos remboursements de soins de santé et de vos indemnités d'incapacité de travail éventuelles.

**Le site vous donne accès à toutes sortes d'informations :**

- > sur vos données personnelles (votre n° de registre national, les personnes à votre charge, votre adresse, etc.) et celles des personnes de moins de 18 ans à votre charge ;
- > sur votre assurance soins de santé : votre statut, votre droit ou non à l'intervention majorée, ou au statut OMNIO, etc. ;
- > sur votre carte SIS : est-elle toujours en ordre ? ;
- > sur l'état de vos cotisations : les montants et les dates de paiements à l'assurance complémentaire, à l'assurance obligatoire, éventuellement à une assurance hospitalisation, etc. ;
- > sur votre dossier médical global (DMG) : sa période de validité, le médecin en charge, l'historique ;
- > sur vos remboursements : l'historique et détails des remboursements de soins de santé et des assurances hospitalisations facultatives ;

> sur vos indemnités : l'historique et détails des indemnités (si applicable).

**Tout pour vous faciliter la vie**

Nous avons également prévu dans "Mon dossier" des applications qui permettent de :

- > télécharger le formulaire de demande d'une nouvelle carte SIS ;
- > communiquer la date de reprise du travail (après une période d'incapacité de travail) ;
- > imprimer ou commander une déclaration d'incapacité de travail ;
- > imprimer une attestation de remboursements ;
- > commander des vignettes jaunes ;
- > s'enregistrer aux services par e-mail pour recevoir un relevé de chaque remboursement et/ou être averti lors du versement de chaque indemnité d'incapacité de travail ;
- > modifier vos données personnelles : adresse e-mail et numéro(s) de téléphone.

L'information dans votre dossier électronique est constamment actualisée. La plupart des modifications sont visibles dans votre dossier électronique après quelques heures.

**Des outils en ligne pour réduire votre facture en soins de santé**

Le site internet de la MC, c'est aussi un site accessible à tous qui propose de nombreuses informations utiles et des outils en ligne pour réduire votre facture en soins de santé. Vous pourrez ainsi :

- > comparer les pratiques tarifaires des hôpitaux et estimer combien une hospitalisation pourrait vous coûter ;
- > vérifier les tarifs officiels d'une consultation (médecin, dentiste, kiné...) et connaître le montant qui vous sera remboursé par votre mutualité ;



> vérifier si votre prestataire de soins est conventionné (c'est-à-dire s'il pratique les tarifs officiels INAMI), partiellement conventionné ou non-conventionné ;

> calculer l'avantage financier que vous procurera la consommation de médicaments génériques (aussi efficaces et moins chers que le produit de référence).

Vous trouverez tous ces outils et modules de calculs sur www.mc.be/selfservice

**Abonnez-vous à la lettre d'info !**

Vous souhaitez recevoir tous les mois des conseils santé, les dernières actualités de l'assurance soins de santé, des infos sur vos avantages, des nouvelles sur les activités près de chez vous... ? Surfez sur www.mc.be et abonnez-vous à la lettre d'information !

**En savoir plus ?**

Des questions sur la consultation de votre dossier personnel sur www.mc.be ?

Appelez le Centre d'appels de la MC en formant le 0800 10 9 8 7 (appel gratuit)

Vous pouvez également demander la brochure "La Mutualité chrétienne où je veux, quand je veux !"



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**

Assurance complémentaire

# La MC rembourse aussi les médecines douces

Pas toujours bien connues, les médecines douces sont pourtant une alternative efficace pour soigner certains maux.

**Savez-vous que la Mutualité Saint-Michel** intervient dans le prix des séances d'ostéopathie, de chiropraxie, d'acupuncture et de mésothérapie, ainsi que pour l'achat de médicaments homéopathiques ?

### L'ostéopathie

L'ostéopathie est une méthode thérapeutique manuelle. A la fois préventive et curative, l'ostéopathie vise à rééquilibrer les structures ostéo-articulaires et viscérales qui ont perdu leur mobilité.

### La chiropraxie

La chiropraxie est également une méthode thérapeutique manuelle. Le chiropracteur pratique des manipulations sur les différentes parties du corps, notamment au niveau de la colonne vertébrale.

### L'acupuncture

L'acupuncture est une médecine chinoise qui repose sur le concept de flux d'énergies vitales. Elle se pratique en piquant des aiguilles en certains points du corps.

### La mésothérapie

La mésothérapie consiste en des injections locales par aiguilles de médicaments utilisés en médecine générale. Le but est d'augmenter l'efficacité des produits par rapport à l'absorption buccale, et de réduire les effets secondaires. On utilise la mésothérapie en cas d'arthrose douloureuse, de mal de dos, de rhumatismes, de névralgies et migraines, de stress, de troubles de la circulation, d'asthme, d'affections ORL, de douleurs post-chirurgicales, etc.

### Quelle est l'intervention de la MC Saint-Michel ?

La MC Saint-Michel vous rembourse 10 euros par prestation d'ostéopathie et/ou de chiropraxie et/ou d'acupuncture et/ou de mésothérapie avec un maximum de 5 séances par année civile et par bénéficiaire.



### Quelles sont les conditions ?

Pour l'ostéopathie, la chiropraxie et l'acupuncture, les prestataires doivent être agréés par l'Alliance nationale des Mutualités chrétiennes. Pour savoir si votre prestataire est reconnu, renseignez-vous auprès de votre conseiller, ou par mail à l'adresse [st.michel@mc.be](mailto:st.michel@mc.be), ou encore appelez le 02/501.58.58. En cas de doute, adressez de toute façon l'attestation à votre conseiller mutualiste.

Pour la chiropraxie, l'acupuncture et la mésothérapie, les prestataires doivent être des médecins. Ils doivent fournir une attestation indiquant un acte d'acupuncture ou de mésothérapie et le montant de la fourniture.

### Comment obtenir le remboursement ?

Remettez à votre conseiller mutualiste l'attestation de l'ostéopathe, du chiropracteur, de l'acupuncteur ou du mésothérapeute reconnu munie d'une vignette jaune correspondant au bénéficiaire de soins. Les données suivantes doivent impérativement être mentionnées sur l'attestation du prestataire : le nom du

bénéficiaire des soins, la date du traitement, le montant payé, le nom du prestataire précédé de sa signature.

### L'homéopathie

L'homéopathie est une méthode thérapeutique qui consiste à prescrire au patient, sous une forme fortement diluée et dynamisée, une substance capable de produire des troubles semblables à ceux que ce patient présente.

### Le plus de votre Mutualité : jusqu'à 125 euros par an

La mutualité rembourse 25% du prix des médicaments prescrits avec un maximum de 125 euros par bénéficiaire et par année civile.

### Comment obtenir le remboursement ?

Demandez à votre pharmacien une attestation BVAC lors de l'achat des médicaments homéopathiques, en lui présentant la prescription faite par votre médecin. Transmettez les attestations BVAC à votre conseiller mutualiste ou glissez-les dans une boîte aux lettres verte (avec une vignette jaune). L'attestation BVAC spécifie clairement (par un astérisque) les médicaments qui feront l'objet d'un remboursement par la mutualité.

HANDICAP

## Constellations ASBL : des parents prennent l'initiative

Constellations est une association qui se bat pour créer des centres d'accueil en région bruxelloise pour jeunes adultes handicapés mentaux. En 2008, Constellations a ouvert une maison d'hébergement à Watermael-Boitsfort. Dix jeunes adultes porteurs d'un handicap mental sévère y habitent.



Selon l'association, pour répondre aux besoins les plus urgents, il faudrait 20 fois plus de places.

Un autre centre de jour et un lieu d'habitation d'une capacité d'accueil de 20 personnes doivent ouvrir leurs portes respectivement en décembre 2012 et février 2013, à Etterbeek. Ce projet a reçu le soutien de la Commission communautaire commune (COCOM).

Le centre d'habitation est conçu comme un véritable lieu de vie, une maison dans laquelle les personnes handicapées mentales sont encadrées par une équipe d'éducateurs adaptée à leur niveau d'autonomie. Une prise en charge adéquate est assurée au jeune adulte handicapé mental qui quitte ses parents mais ne peut vivre sans encadrement. L'objectif est que le centre apporte la meilleure alternative possible à l'environnement familial.

Dans le centre de jour, des éducateurs spécialisés organiseront des activités diversifiées où chacun pourra s'investir au mieux de ses possibilités et aspirations dans le respect de ses limites physiques, intellectuelles et psychiques.

Le projet est ouvert aux personnes des deux communautés linguistiques.

Le centre d'hébergement se veut familial, à dimension humaine: 4 unités de vie de 4 à 6 personnes chacune avec chambre individuelle ou double selon le souhait de la personne. La gestion est communautaire et tous participent à la vie commune. L'espace est organisé de façon à ce que chacun se sente chez lui, afin de permettre la réalisation de projets de vie individuels, d'avoir des activités extérieures (centre de jour ou autres lieux d'accueil adaptés) et de s'intégrer dans la vie de quartier.

Le centre de jour accueille des personnes vivant au centre d'hébergement et des personnes venant de l'extérieur. Il est animé par un projet pédagogique ciblé et personnalisé, élaboré dans le respect des personnes.

### >> Vous souhaitez soutenir ce projet ?

Vous pouvez aider l'ASBL Constellations en versant un don sur le compte de la Fondation Roi Baudouin n° 000-000004-04 en précisant uniquement la mention L79589-Constellations-Sterrenbeelden (dons de 40 euros et plus).

### >> Contacts :

Constellations ASBL - Place des Chasseurs Ardennais 20 - 1030 Bruxelles  
Tél.: 02/502.99.29 - Fax : 02/742.17.85 - [info@constellations-asbl.org](mailto:info@constellations-asbl.org) - [www.constellations-asbl.org](http://www.constellations-asbl.org)

## DU TEMPS À DONNER

### Volontaires, en voiture !

Dans le cadre de son assurance complémentaire, la MC Saint-Michel organise le transport non urgent pour ses membres contraints de se déplacer pour raisons médicales.

Selon leurs disponibilités, des volontaires donnent un peu de leur temps pour accompagner les personnes malades vers un lieu de soins.

La MC Saint-Michel et Altéo sont toujours à la recherche de personnes souhaitant donner un peu de leur temps et s'investir dans un projet social.

Vous disposez d'une voiture et vous avez quelques heures à consacrer aux autres ?

Vous ne disposez pas de véhicule mais vous avez le sens de l'organisation et désirez vous rendre utile de manière régulière ?



Vous pouvez contacter Altéo au 02/501.58.15 ou 02/501.58.10.

Formations

## Master universitaire FOPES/UCL

Le master universitaire en politique économique et sociale sera organisé pour les habitants de la région bruxelloise le samedi à partir de septembre 2011.

Pour comprendre les transformations du monde actuel, pour agir sur elles, pour mieux assumer ses responsabilités dans la vie économique et sociale, les apports de la philosophie, des sciences économiques, de la sociologie, des sciences politiques sont indispensables.

Ce master s'adresse à tous ceux qui veulent comprendre les méca-

nismes de l'économie et les phénomènes sociaux pour bâtir une société plus juste et plus solidaire, à tous ceux qui désirent renforcer leurs compétences d'analyse et de construction de projet dans leur sphère professionnelle et sociale.

Prochaine séance d'information à Louvain-la-Neuve :

Date: le mercredi 22 juin à 18h.

Lieu : FOPES, 32 rue de la Lanterne Magique, local D144.

Pour en savoir plus : Consultez le site web [www.uclouvain.be/opes](http://www.uclouvain.be/opes) Téléphonez au secrétariat de la FOPES : 010/47.39.08. Envoyez un courriel à [gisele.evrard@uclouvain.be](mailto:gisele.evrard@uclouvain.be)