

BON À SAVOIR

Indemnités et vacances



**Vous bénéficiez d'indemnités pour incapacité de travail et vous partez en vacances ? Pen-
sez à avertir le service du mé-
decin-conseil avant votre départ.**
Si vous êtes en incapacité de tra-
vail et que vous vous rendez
dans un pays de l'Union euro-
péenne, en Suisse, en Norvège,
en Islande ou au Liechtenstein,
vous devez avertir la mutualité avant votre départ et signaler
l'adresse de votre lieu de séjour.
Ainsi, vous éviterez de manquer à une convocation et d'être sanc-
tionné pour ne pas vous être présenté au rendez-vous.
Si vous voulez vous rendre dans un autre pays que ceux cités ci-des-
sus, l'autorisation du médecin-conseil est indispensable.



© photo-liberair

ÇA SE PASSE

Bruxelles fait son cinéma 2011



11 projections de films méditerranéens dans 11 communes bruxelloises (Anderlecht, Auderghem, Berchem-Sainte-Agathe, Woluwe-Saint-Lambert, Evere, Molenbeek, Saint-Josse, Schaerbeek, Jette, Uccle et Watermael-Boitsfort) du 10 au 20 juillet.
A partir de 21h30 : stand de snacks et boissons de la Méditerranée.
A la tombée de la nuit (vers 22h10) : projection gratuite d'un film méditerranéen.

Libération Films asbl : 02/217.48.47 - liberationfilms@skynet.be -
www.liberationfilms.be

Une organisation de Libération Films asbl, Cinémamed asbl, les collèges des bourgmestres et échevins des communes participantes (et/ou des Centres culturels) en collaboration avec la Commission communautaire française et avec le soutien de la Région de Bruxelles-Capitale et de la Loterie nationale.
Avec la participation de l'asbl Carpe Diem Vis Ta vie, de la Médiathèque de la Communauté Française de Belgique et de Be TV.

OFFRE D'EMPLOI

L'ASBL IDÉE 53 RECHERCHE

Un collaborateur administratif et formateur en mathématique (H/F)

chargé de la coordination administrative et financière sous la direction et en concertation avec le Directeur il/elle assumera

- > la gestion financière de l'association,
- > la gestion comptable de l'asbl,
- > la gestion administrative du personnel.
- > Le/la collaborateur/trice donne également un cours de mathématique aux stagiaires



Conditions

- > Engagement au 1^{er} août 2011.
- > Contrat ACS niveau master ou bachelier (une attestation est à fournir).
- > Contrat plein temps, à durée indéterminée.
- > Rémunération : suivant barème CP 329.02 ISP bruxellois.
- > Prime de fin d'année, jours de congés extra-légaux, chèques repas.

**Lettre de motivation et CV à envoyer
à Patrick Stelandre, Directeur
Idée 53 asbl, rue du Chimiste 34-36, 1070 Bruxelles
ID53@idee53.be
Profil complet sur le site : www.idee53.be**

Idée 53 est un atelier de formation par le travail et "une équipe qui croit en un monde solidaire". Grâce à une interaction constante entre théorie et pratique, elle prépare à ces métiers: employé en bureau-tique, aide à la personne / aide ménagère, commis de cuisine et commis de salle.

Basée à Bruxelles, l'asbl s'adresse à des candidats stagiaires motivés qui sont demandeurs d'emploi et qui n'ont pas le certificat d'enseignement secondaire inférieur.

Gros plan sur...

Vos agences durant les vacances

Comme chaque année, durant les congés d'été (du 1er juillet au 2 septembre), les grands centres de service de la MC Saint-Michel resteront ouverts. D'autres agences ne seront ouvertes qu'en alternance, et certaines seront fermées.

N'hésitez pas à recourir à nos services en ligne sur www.mc.be (voir numéro précédent "Votre mutualité à domicile", 19 mai 2011, page 14). Les boîtes aux lettres de la MC sont levées au minimum deux fois par se-

maine. Vous pouvez également nous joindre au 02/501.58.58 ou au numéro gratuit 0800 10 9 8 7. Bonnes vacances !

Agences ouvertes durant l'été

Attention : les jeudi 21 et vendredi 22 juillet, ainsi que le lundi 15 août, toutes les agences seront fermées.

BRUXELLES - ANSPACH

Bld. Anspach, 111-115 - 02/501.58.58
Lu et Me : 9h-16h
Ma et Ve : 9h-13h
Je : 9h-17h

ETTERBEEK - LA CHASSE

Av. de la Chasse, 2 - 02/648.10.57
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma et Ve : 9h-13h
Je : 9h-13h et 15h-18h

SCHAERBEEK - COLIGNON

Rue Royale Sainte-Marie, 200
02/216.10.76
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma et Ve : 9h-13h
Je : 9h-13h et 15h-18h

ANDERLECHT - SAINT-GUIDON

Cours Saint-Guidon, 7 - 02/521.53.09
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma et Ve : 9h-13h
Je : 9h-13h et 15h-18h

LAEKEN - BOCKSTAELE

Boulevard E. Bockstael, 183
02/425.95.23
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma et Ve : 9h-13h
Je : 9h-13h et 15h-18h

UCCLE

Rue du Doyenné, 98 - 02/344.06.02
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma et Ve : 9h-13h
Je : 9h-13h et 15h-18h

Agences partiellement ouvertes

Les agences de Malibrans (Ixelles) et de Georges Henri (Woluwe-Saint-Lambert) seront ouvertes entre le 25 juillet et le 5 août et à partir du 22 août, selon leur horaire habituel :

Lu : 9h-13h et 14h-16h
Ma, Me et Ve : 9h-13h
Je : 9h-13h et 15h-18h

SAINT-GILLES

Parvis de Saint-Gilles, 16a - 02/538.72.39
Lu : 9h-13h et 14h-16h
Ma et Ve : 9h-13h et 15h-18h
Je : 9h-13h

IXELLES - MALIBRAN

Rue Malibrans, 51 - 02/647.08.14
Ma : 9h-13h
Me : 9h-13h et 14h-16h
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

Les agences de Stockel (Woluwe-Saint-Pierre) et de Saint-Gilles seront ouvertes jusqu'au 15 juillet, entre le 8 et le 19 août (excepté le lundi 15 août), et dès le 5 septembre, selon leur horaire habituel :

L'agence de Jette sera ouverte jusqu'au 15 juillet, entre le 1^{er} et le 12 août, et dès le 29 août, selon son horaire habituel :

WOLUWE-ST-PIERRE - STOCKEL

Place Dumon, 2 - 02/779.03.82
Lu, Ma et Ve : 9h-13h
Me : 9h-13h et 14h-16h
Je : 9h-13h et 15h-18h

WOLUWE-ST-LAMBERT - GEORGES HENRI

Avenue Georges Henri, 244
02/735.09.93

JETTE - MIROIR

Chaussée de Jette, 681 - 02/425.16.82
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma et Ve : 9h-13h
Je : 9h-13h et 15h-18h

	Du 1 ^{er} au 8 juillet	Du 11 au 15 juillet	Du 18 au 22 juillet	Du 25 au 29 juillet	Du 1 ^{er} au 5 août	Du 8 au 12 août	Du 16 au 19 août	Du 22 au 26 août	Du 29 août au 2 sept.
Ixelles - Malibrans	Fermé	Fermé	Fermé	Ouvert	Ouvert	Fermé	Fermé	Ouvert	Ouvert
WSL - Georges Henri	Fermé	Fermé	Fermé	Ouvert	Ouvert	Fermé	Fermé	Ouvert	Ouvert
WSP - Stockel	Ouvert	Ouvert	Fermé	Fermé	Fermé	Ouvert	Ouvert	Fermé	Fermé
St-Gilles	Ouvert	Ouvert	Fermé	Fermé	Fermé	Ouvert	Ouvert	Fermé	Fermé
Miroir	Ouvert	Ouvert	Fermé	Fermé	Ouvert	Ouvert	Fermé	Fermé	Ouvert

Agences fermées durant l'été

Les agences qui seront fermées durant l'entièreté des vacances d'été (du 1^{er} juillet au 2 septembre inclus) sont celles de :

- > Mutsaert (Laeken), > Helmet et Meiser (Schaerbeek), > Saint-Julien (Auderghem), > et Saint-Denis (Forest).
- > Berchem-Sainte-Agathe, > UCL (Woluwe-Saint-Lambert), > Keym (Watermael-Boitsfort),

Assurance complémentaire

Vos (petits-)enfants font du sport cet été ?

La Mutualité Saint-Michel veut encourager tous les enfants et les jeunes jusqu'à 30 ans à se maintenir en forme et à préserver leur santé.

C'est la raison pour laquelle, elle rembourse jusqu'à 35 euros par an à ses membres de moins de 30 ans qui peuvent justifier d'une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive ou qui participent à un stage sportif de minimum 3 jours. Si votre enfant participe justement à un stage sportif durant cet été, ceci va vous intéresser !
Quelles sont les conditions pour bénéficier de cet avantage ?

- > Avoir participé à un stage sportif de 3 jours minimum.
- > Vous procurer un formulaire de demande d'intervention auprès de

vos conseiller mutualiste ou en appelant le 0800 10 9 8 7, ou encore en le téléchargeant sur notre site www.mc.be

- > Remettre le formulaire dûment complété (il doit être rempli en partie par vous, et en partie par le responsable du séjour) à votre conseiller mutualiste ou dans une de nos boîtes aux lettres vertes.

Une attestation de participation à un stage sportif reçue de l'organisme est valable aussi si elle comporte les mêmes informations que le formulaire.



Pour toute question relative à l'Avantage Sport, vous pouvez toujours nous contacter par téléphone au 02/501.58.58 ou par courriel à l'adresse st.michel@mc.be. Renseignez-vous également via notre site www.mc.be, rubrique Avantages et Services.

Séjours Altéo

Volontaires en vacances ! Pourquoi pas vous ?



Chaque saison, Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, organise plus de 70 séjours adaptés pour personnes handicapées. Ces séjours rassemblent chaque année plus de 200 bruxellois !

Ce service vit grâce au soutien de l'assurance complémentaire (dont il est un avantage) et à la mobilisation de volontaires. Notre défi est de permettre, chaque année, à un maximum de membres de participer en augmentant notre force de volontariat.

Nous recherchons encore 10 volontaires pour le séjour multi-public du 1^{er} au 8 juillet à Ter Duinen (Nieupoort).

Altéo agit en offrant à de nombreuses personnes malades, handicapées, jeunes et moins jeunes, en famille, en couple ou seules, la possibilité de changer d'air.

En quoi consiste le volontariat en séjour ?

Le volontaire fait partie d'une équipe motivée et dynamique supervisée par un responsable et une infirmière. Il accompagne les personnes handicapées dans les actes de la vie journalière lors du séjour. Il participe à l'animation du groupe.

Faut-il avoir des pré-requis ?

Pas du tout ! Ce volontariat est accessible à toute personne motivée et

en bonne condition physique. Votre expérience au sein de la mutualité constitue un plus dans l'aide et le conseil que vous pouvez apporter aux personnes que vous accompagnez.

Que m'offre Altéo ?

- > Un encadrement et un suivi individualisé.
- > Une formation de base à suivre dans les deux ans du volontariat.
- > Le gîte et le couvert pour la plupart des séjours (une PAF est demandée pour les séjours à l'étranger).
- > Les remboursements de trajets.

Nous avons encore des places (personnes âgées, malades ou handicapées) pour les séjours :

du 10 au 17/09/2011 à Orbey (Al-



© Altéo volontaire

sace) : Orbey se situe au coeur des Hautes-Vosges alsaciennes à 600 m d'altitude dans le parc naturel des Ballons des Vosges, un parc d'une nature intacte à 25 km de Colmar. Vous découvrirez les villages alsaciens, les vignes et les vendanges, la gastronomie, un projet de réintroduction des cigognes et le patrimoine alsacien.

du 06 au 16/11/2011 à El Gouna (Egypte) : El Gouna se situe au bord de la mer Rouge en Egypte, à 25 km de l'aéroport international de Hur-

ghada (4h30 de vol direct depuis Bruxelles). Cet ancien petit port de pêche s'est développé au fil des ans et propose une infrastructure touristique attractive et diversifiée : port de plaisance, souks aux couleurs et saveurs typiques, lagunes...

Pour plus de détails concernant ces séjours, une brochure est disponible sur demande au 02/501.58.10 ou sur le site www.alteoasbl.be/-Sejours-de-vacances-

Réflexe Santé

Le smoothie, une cure de vitalité et de beauté



Doux, onctueux, pleins de bonnes choses, les smoothies allient santé et plaisir. Pour l'apéritif, pour le goûter ou encore juste pour se rafraîchir à tout moment de la journée, craquez pour un jus de fruits ou légumes pas comme les autres !

C'est quoi un smoothie ?

Le smoothie a une consistance onctueuse et douce, proche de celle du milk-shake, mais diffère de ce dernier par le fait qu'elle ne contient en général pas de crème glacée (mais parfois du lait). Un smoothie (prononcer "smouzi") est un mélange de jus de fruits et/ou de légumes et de fruits et/ou de légumes mixés. Ce mélange naturel et coloré est un vrai condensé de vitamines et de fibres. Les fruits et/ou légumes sont broyés au robot mixeur et gardent donc leur pulpe. C'est un bon moyen pour manger chaque jour 5 fruits et légumes comme nous le recommandent les nutritionnistes.

La technique pour réaliser un smoothie :

À la base, il s'agit d'un mélange de fruits mixés au mélangeur appelé aussi blender. Vous pouvez rajouter aussi des légumes et du lait 1/2 écrémé, du jus de légumes pour obtenir plus de combinaisons de saveurs. Contrairement aux Milk-Shakes, les Smoothies ne contiennent pas de crème glacée, d'où leur qualificatif diététique. Éviter d'ajou-

ter du sucre, les fruits en contiennent déjà naturellement.

Quels fruits choisir ?

Pas de limites ici. Vous pouvez bien évidemment utiliser des fruits frais, mais aussi des congelés (pratiques pour le hors-saison), ou des fruits séchés (comme les dattes ou les airelles). Il est préférable de choisir des fruits bien mûrs pour obtenir un goût irrésistible.

Blender, mixeur ou centrifugeuse ?

Il est conseillé d'utiliser un blender, petit robot-mixeur composé simplement d'un bol et d'une lame. Si vous n'avez pas de blender, vous pouvez utiliser un robot de cuisine classique. Dans tous les cas, le robot doit être assez solide et puissant pour mixer des fruits congelés. Une centrifugeuse vous sera utile si vous souhaitez réaliser vous-même vos jus de fruits.

Les variantes

Elles sont nombreuses... et plus ou moins diététiques ! L'essentiel, c'est

de conserver la base fruits frais ou légumes frais + jus de fruits/légumes. Pour le reste, c'est selon vos goûts.

Avec des légumes

Il est évidemment possible de faire des smoothies aux légumes. Essayez avec des tomates, des carottes, de la salade, de l'avocat, des concombres... N'oubliez pas les herbes fraîches pour relever votre mélange : basilic, coriandre, menthe, etc. Enfin, certains mélanges fruits/légumes sont délicieux : orange/carotte par exemple.

Avec du lait

Vous pouvez utiliser du lait de vache bien sûr, mais les laits végétaux (riz, avoine, soja) au goût plus particulier peuvent être de savoureux substituts. Vous pouvez également utiliser du yaourt, qui épaissira votre mélange. Choisissez-le brassé pour un résultat encore plus onctueux.

Avec de la glace

On peut mettre de la glace pilée, qui transformera votre smoothie en rafraîchissement, ou choisir deux options beaucoup moins diététiques mais délicieuses : la crème glacée ou le sorbet. Un moyen supplémentaire de jouer avec les saveurs.

Avec du sucre

Vous pouvez rajouter du sucre en poudre, mais utiliser des sucres naturels comme le miel et le sirop d'érable apportera des arômes sup-



© photo-libre.fr

plémentaires. Vous pouvez aussi utiliser des édulcorants. Dans tous les cas, limitez-vous à 1 cuillère à soupe de sucre pour 2 verres.

Avec des épices

Cannelle, citronnelle, gingembre, etc. A utiliser avec modération cependant, pour ne pas masquer le goût des fruits.

Avec des compléments

Pour une vraie boisson santé, ajoutez des compléments naturels : des algues, du ginseng, du pollen, de

l'herbe... A tester plusieurs fois, pour trouver les bons dosages.

Et la déco ?

Vous pouvez saupoudrer vos smoothies de fruits secs concassés (noix de pécan, noisettes, etc.), ajouter une rondelle de citron, etc.

A vous maintenant de composer votre SMOOTHIE maison.

Bonne dégustation !

/// SYLVIE REUTER



© photo-libre.fr

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