

DU TEMPS À DONNER

Sports Seniors recherche des animateurs Viactive



L'UCP, mouvement social des aînés, et Sports Seniors ont pour projet de développer des groupes d'animation "Viative" en maison de repos.

Qu'est-ce que "Viative" ?

C'est un programme d'activités physiques mis au point au Québec. Conçu comme un outil de sensibilisation, il a pour but d'aider les personnes plus âgées à prendre ou à reprendre l'habitude d'une pratique saine de l'activité physique. Ce programme collectif se compose de pauses musicales de 15 à 30 minutes. Les mouvements sont faciles à exécuter. Ils s'effectuent assis ou debout en prenant appui sur le dossier de la chaise. Cette activité ne nécessite pas de tenue vestimentaire particulière.

Qui peut devenir animateur(trice) "Viative" ?

Toute personne intéressée à donner de son temps bénévolement et convaincue des bienfaits du programme "Viative". Une formation de base de trois jours est nécessaire avant d'encadrer ces animations. Par la suite, nous préparons les contacts avec la maison de repos. Cette formation est gratuite.

Intéressé(e)s ?

Contactez Sports Seniors (Johanna Bultot) au 02/501.58.12 (de 9h à 12h) ou par mail : ucp.bruxelles@mc.be

SERVICE PENSION

Une question sur votre pension ?

- Vous arrivez en fin de carrière et vous vous posez des questions sur :
  - > les choix à effectuer pour votre fin de carrière (réduction du temps de travail, crédit-temps, prépension, pension anticipée...);
  - > les législations relatives aux différents régimes de pension (salariés, indépendants, services publics, OSSOM, pensions étrangères...);
  - > les modifications dans votre situation familiale de pensionné(e) ou de futur(e) pensionné(e) : décès, divorce, séparation...;
  - > la Garantie de revenus aux personnes âgées (GRAPA);
  - > les allocations aux personnes handicapées;
  - > la fiscalité des pensionnés.

Le Service Pension vous répond !

Le Service Pension de la MC vous conseille et vous apporte des réponses concrètes concernant : le calcul prévisionnel de votre pension; l'aide à la constitution de votre "dossier pension"; les interventions auprès des diverses administrations; la vérification de la décision relative à votre pension; la défense éventuelle auprès du Tribunal du travail.

Les permanences du service Pension

Depuis le 30 mai, le service Pension de la MC Saint-Michel a repris ses horaires de permanence habituels et vous reçoit un demi-jour par semaine dans chacun de nos centres de service.

SCHAERBEEK	Rue Royale Sainte-Marie, 200	02/240.80.30	le lundi de 9h à 12h30
BRUXELLES	Boulevard Anspach, 111-115	02/501.58.07	le jeudi de 14h à 17h
ETTERBEEK	Avenue de la Chasse, 2	02/629.04.92	le mardi de 9h à 12h30
ANDERLECHT	Cours Saint-Guidon, 7	02/521.54.68	le lundi de 9h à 12h30
LAEKEN	Boulevard Emile Bockstaal, 179	02/423.04.04	le jeudi de 9h à 12h30
UCCLE	Rue du Doyenné, 98	02/340.88.24	le vendredi de 9h à 12h30

Vous pouvez également joindre le service Pension par mail à l'adresse pensionbx135@mc.be.

Congés d'été du service Pension

Durant cet été, du 4 juillet au 22 juillet, les permanences de Anderlecht, Etterbeek et Uccle seront fermées. Du 25 juillet au 16 août, ce seront les permanences de Schaerbeek et Laeken qui fermeront.

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

Gros plan sur...

Une nouvelle offre de transport pour les personnes à mobilité réduite



En tant que personne à mobilité réduite (PMR), il est souvent malaisé de se déplacer en ville : trottoirs mal ajustés, escaliers sans alternative, pas de transports en communs adaptés à proximité... Face à ce constat, l'asbl Proximité Santé, partenaire de la MC, a lancé un nouveau service pour répondre aux besoins des PMR.

Dès aujourd'hui, Proximité Santé propose, en plus d'un service de taxi social, une nouvelle offre de transport accessible aux personnes à mobilité réduite (en fauteuil roulant).

Deux véhicules avec chauffeur sont donc désormais à votre disposition :

- > un "taxi social" pouvant transporter jusqu'à 3 personnes
- > un minibus de 8 places dont 4 accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR)



En quelques mots, qu'offre le service transport de Proximité Santé ?

Ce service offre un moyen de transport pour tous les Bruxellois, que ce soit pour un simple transport nécessaire dans le cadre de la vie quotidienne (faire des achats, aller chez le coiffeur, aller au cinéma...), pour un rendez-vous chez un médecin, chez un kiné ou un autre prestataire de soins ou pour tout autre déplacement.

Faut-il être accompagné ?

Il ne faut pas spécialement être accompagné car le chauffeur peut aider en partie la personne. C'est la particularité de ce service : le chauffeur peut très concrètement accompagner la personne dans ses démarches (accompagner jusqu'à la salle d'attente du médecin, par

exemple, ou encore lors de courses...). Le personnel est vraiment à l'écoute des besoins exprimés.

L'accompagnement par un adulte est néanmoins indispensable pour les enfants.

Combien ça coûte ?

Pour l'ensemble des transports à Bruxelles, Proximité Santé pratique un tarif social qui est de 11 euros pour un trajet simple. Le temps

d'attente et/ou d'accompagnement est facturé à 5 euros la demi-heure. N'hésitez pas à demander les conditions pour les groupes. En tant que membre de la Mutualité Saint-Michel, vous bénéficiez d'une réduction de 10% sur le prix des trajets, soit 10 euros au lieu de 11 euros.

Quel est le territoire couvert ?

Le service couvre les 19 communes de Bruxelles. Cependant, il est aussi accessible aux Bruxellois qui souhaitent effectuer un déplacement en dehors de Bruxelles (déplacement vers Bruxelles et/ou à partir de Bruxelles).

Comment peut-on prendre contact ? Faut-il réserver ?

Vous pouvez joindre Proximité Santé du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 au 02/644.51.31 ou en vous rendant sur place, rue Malibran 49 à 1050 Bruxelles. Le service fonctionne sur réservation.

Mieux connaître Proximité Santé

A quelques pas de la place Flagey, rue Malibran, se situent les locaux de Proximité Santé, une asbl aux activités multiples, mais centrées autour d'un même objectif global : faciliter l'accès à la santé pour chacun.

Cela recouvre bien des réalités différentes : depuis l'ergothérapeute qui vous conseille jusqu'à la location, la vente et la livraison à domicile de matériel santé, en passant par une aide pour les petits travaux (installation du matériel chez vous, par exemple, ou entretien du jardin) et le transport des personnes malades, seules, handicapées ou en convalescence.

Proximité Santé est une asbl soutenue par la Mutualité Saint-Michel  
Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30  
Rue Malibran 49 à 1050 Bruxelles  
02/644.51.31



Barry DEFFO TAKAM, chauffeur

"J'ai toujours eu le souci d'aider les personnes. Ici, j'ai l'occasion de mettre au service de cette motivation mon expérience dans le métier de chauffeur. Pendant ma formation avec Altéo, je me suis mis à la place d'une personne à mobilité réduite : en siège roulant, j'ai bénéficié d'un transport. Cela m'a permis de voir les différences, de ressentir ce à quoi il fallait faire attention dans la conduite, en particulier quand on transporte des personnes handicapées. Chaque jour, je rencontre de nouvelles personnes et j'apprends beaucoup à leur contact."



Témoignage

# Bike Experience : ils l'ont fait !

Dans le numéro du 3 mars, nous vous présentions ce beau défi qu'est la Bike Experience, soutenue par la MC Saint-Michel. Après une première édition en 2010, cette année encore des travailleurs enfourchaient leur vélo pour se rendre à leur travail, épaulés par un cycliste expérimenté.

A la MC Saint-Michel, certains collègues ont relevé le défi, avec succès. Pendant deux semaines, ils se sont rendus au travail... en pédalant ! Pour trois jours sur cette quinzaine, ils bénéficiaient de l'accompagnement d'un "coach" : un cycliste chevronné prêt à les conseiller et à les encourager dans leur démarche. Ils ressortent de l'expérience très enthousiastes, et avec des questions pratiques et des suggestions pour tous. Voici leurs témoignages (vous pouvez les retrouver au complet sur le site [www.bikeexperience.be/fr/bikers](http://www.bikeexperience.be/fr/bikers)).



## Johanna Bultot, responsable régionale de l'UCP Bruxelles

**Lundi 2 mai**, début de l'aventure : un beau sentiment durant ce trajet, l'impression d'être une aventurière et une extra terrestre à l'arrivée au boulot ! Patrick, mon coach est en congé et en accord avec lui, je teste le trajet seule, avec en mémoire les infos que Christophe (le formateur) nous a donné la veille pour pouvoir se lancer. Le moral est au beau fixe. En route vers le boulot, pas trop de complications au niveau physique, un seul coup de pédale (enfin presque) suffit pour descendre de l'Altitude 100 à la Bourse. Le retour : Ouille ! Il y a des voitures, beaucoup trop de voitures ! Où est-ce que je dois me mettre ? Gros stress et belle petite chute ! Enfin, la moitié du trajet se fait à côté de mon vélo (ça monte !), je mets 40 minutes pour rentrer et me dis que le vélo en ville c'est pas pour moi.

Vivement le trajet avec mon coach !

**Mardi 3 mai** : 17h : départ vers l'altitude 100. Patrick me fait prendre le boulevard vers la Gare du Midi, passer entre les voitures, traverser les feux rouges, je ne pensais pas y arriver. Ensuite, on aborde la montée vers l'Altitude 100 en évitant les chaussées et leurs voitures. C'est beaucoup mieux ! Une "petite halte" quand même sur le trajet, et hop, on repart pour arriver à destination. J'y suis arrivée, bingo !

**Mercredi 4 mai** : découverte d'un trajet à travers les petites rues de St Gilles très sympa (rue Vander-schrick et ses 14 maisons de style art nouveau), la traversée de la porte de Hal me paraît maintenant moins rébarbative. Retour tout aussi sympa, si ce n'est que les montées sont toujours là, mais un super sen-

timent de satisfaction quand on arrive à la maison. Patrick est un coach rassurant qui sait où il va et a pu ainsi me mettre en confiance. Le choix est fait : je préfère les petites rues sans voitures (si si, ça existe !) aux chaussées surchargées de monstres à quatre roues qui, soit dit en passant, sont assez sympas avec les cyclistes. Patrick et moi, on se quitte avec comme objectif pour le lendemain : je passe devant !

**Jeudi 5 mai** : Voilà, c'est le dernier jour coaché, et comme programmé, je passe devant et Patrick me suit. Je suis à l'aise et le trajet est désormais connu. A voir donc pour la suite avec des trajets différents mais il faut reconnaître que la circulation me fait moins peur que le premier jour.

## A la suite de cette expérience, quelques questions pratiques se posent...

- > Comment utiliser le vélo quand on n'a pas de lieu fixe de travail ? Et des rendez-vous un peu partout ?
- > Comment utiliser le vélo si on doit être "bien habillé" au travail ? A-t-on la possibilité et le temps de se changer au travail ?
- > Pédaler donne vite chaud ! Y a-t-il une possibilité de prendre une douche sur son lieu de travail ?
- > Et les chaussures ? Difficile et pas conseillé de pédaler avec des hauts talons... Il faut parfois prévoir des chaussures de rechange...
- > Comment transporter un ordinateur portable, ou une volumineuse mallette...?

## Trucs et astuces

- > Les pinces pour ne pas abimer son pantalon.
- > La chasuble fluorescente pour être bien visible (attention, à enfiler par-dessus l'éventuel sac-à-dos !)
- > Le panier à l'avant, ou le porte-bagage bien conçu - pour y ranger, bien harnachés, le sac à dos, l'ordinateur, etc.

## Et du côté des coaches ?

**Pierre Davin, volontaire à l'UCP** (mouvement social des aînés), s'est lui aussi prêt à jeu... Mais de l'autre côté ! Habitué aux trajets à vélo dans la ville, il a accepté de faire bénéficier Mathieu de son expérience. Mathieu qui, le coaching fini, a décidé de poursuivre l'expérience !

## Quelques questions à Pierre Davin

- > Qu'est-ce qui vous a motivé à participer à la Bike Experience en tant que coach ?  
*Comme j'éprouve beaucoup de plaisir à circuler en vélo dans le trafic, j'ai souhaité en faire profiter quelqu'un.*
- > Est-ce la première fois que vous le faites ?  
*Oui, c'est ma première participation à la Bike Experience.*
- > Le fait de coacher un débutant/biker vous a-t-il apporté quelque chose ?  
*Cela m'a apporté une progression dans ma "maîtrise" du vélo en ville. J'ai également ressenti la rencontre "coach-biker" comme un enrichissement.*
- > Avez-vous rencontré des difficultés ? Avez-vous dû relever des défis ?  
*Non, ce n'était pas spécialement un challenge par rapport à l'habitude, quand je roule seul en ville.*
- > Que reprenez-vous de cette expérience ?  
*Le plaisir que j'éprouvais, bien que n'étant plus dans la vie active, d'avoir pu faire passer chez quelqu'un un peu de mon savoir de cycliste chevronné, oserai-je dire...*
- > Qu'en retirez-vous en tant que coach ?  
*Mon rôle de coach, c'était un peu comme être "le grand frère" vu la différence d'âge appréciable. Mathieu a 39 ans.*
- > Pensez-vous recommencer l'année prochaine ?  
*Selon ce qui se présentera... Alors, oui, je crois !*

// PROPOS RECUEILLIS PAR AURELIA JANE LEE.

## Dominique Buron, attachée de direction en Gestion des ressources humaines

**Vendredi 6 mai** : première journée encourageante ! Le soleil est au rendez-vous. Le coach aussi... Plus moyen de reculer ! Arrivée à destination sans encombre avec un sentiment de bien-être et de fraîcheur, sans le stress des embouteillages et

des trams bondés. Ce qui m'a impressionné : me retrouver dans le flot de voitures au milieu du carrefour pour traverser la petite ceinture. Merci au coach pour sa présence rassurante et ses précieux conseils.

**Lundi 9 mai** : avec le vélo, j'emprunte des chemins parallèles aux grands axes habituellement parcourus - avec un itinéraire différent pour chaque trajet. Quel plaisir de découvrir la ville autrement !



## Assurance complémentaire

# Prêts pour les vacances avec Mutas !

Si vous tombez malade ou si vous avez un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas (Eurocross est devenu Mutas depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2011) l'assistance voyage de la Mutualité chrétienne valable partout dans le monde.

Mutas est valable partout dans le monde, sauf si la région dans laquelle vous vous rendez est à risques. Alors que certaines mutualités limitent le nombre de pays dans lesquels leur assistance voyage fonctionne, l'assistance à l'étranger de la MC est valable partout dans le monde, sauf dans les pays/régions pour lesquels le Ministère des Affaires étrangères émet un avis négatif avant votre départ en vacances. Pour savoir si votre

**Attention :** cette couverture n'est valable que si vous êtes en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire avant de partir.

destination est à risques, surfez sur le site du Ministère des Affaires étrangères ([http://diplomatie.belgium.be/fr/Services/voyager\\_a\\_letranger](http://diplomatie.belgium.be/fr/Services/voyager_a_letranger)).

### Une carte pratique à l'étranger

Si vous partez à l'étranger, n'oubliez pas d'emporter votre "World Assistance Card". Celle-ci est :  
> utile également pour les voyages de groupe et les voyages scolaires ;

- > pratique puisque le numéro de téléphone de la centrale d'alarme Mutas est mentionné ;
- > un gain de temps puisque vous ne devez plus demander d'autre formulaire à l'avance.
- > disponible dans toutes nos permanences et téléchargeable sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be) (Avantages et Services > Vacances et loisirs > Assistance à l'étranger) ;

**Demandez le dépliant "L'assistance voyage de la MC"**  
Plus d'infos sur [www.mc.be](http://www.mc.be), au 0800 10 9 8 7 ou auprès de votre conseiller mutualiste.

