

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.

>> 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.

Il est agréé et subventionné par la Région bruxelloise.

Les fermetures du service social pendant l'été

- > La permanence d'Uccle sera fermée les **lundis 4, 11 et 18 juillet** ainsi que le **15 août**.
- > La permanence de Schaerbeek sera fermée les **jeudis 21 et 28 juillet**, ainsi que les **jeudis 18 et 25 août**.
- > La permanence d'Etterbeek sera fermée les **jeudis 14 et 21 juillet**.
- > La permanence d'Anderlecht sera fermée le **mardi 19 juillet**.
- > La permanence de Laeken sera fermée le **mardi 19 juillet** et le **mardi 30 août**.
- > La permanence Bien Naître (à Anspach) sera fermée les **lundis 18 juillet et 15 août**.

Pour rappel, toutes les agences et les permanences (service pension et service social) seront fermées le **jeudi 21 juillet**, le **vendredi 22 juillet** et le **lundi 15 août**.

Jeunesse & Santé

Plus que quelques places pour les séjours J&S !

//RENSEIGNEZ-VOUS SUR WWW.JSBRUXELLES.BE !//



Les vacances d'été sont arrivées ! Vous êtes encore à la recherche d'activités de qualité et à prix abordable pour vos enfants ?

Grâce à l'intervention de l'assurance complémentaire de la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez déjà du prix le plus bas. Mais en plus, Jeunesse & Santé étant reconnu par l'ONE, une déduction fiscale vous est octroyée pour la participation de chaque enfant. Nous n'avons plus que quelques séjours disposant de places libres pour cet été : n'hésitez plus !

Péniche-Vélo aux Pays-Bas

Du 16 au 23 juillet

Enfants de 10 à 13 ans  
Séjour itinérant, notre lieu de référence étant une péniche. Chaque jour, pendant qu'elle change d'en-

droit, nous sautons sur les vélos afin de la retrouver le soir. Séjour au charme typique, parc aquatique, animations, visites...  
Prix pour les membres : 195 EUR  
prix réel : 342 EUR

Séjour à la ferme

Du 1 au 11 août

Enfants de 7 à 10 ans  
La moitié du temps les enfants seront en contact direct avec la vie de la ferme : soins aux animaux, ateliers pour faire du pain, du fromage, balade à dos d'âne ou en carriole et participation active à la vie de la ferme. Le reste du temps, des activités seront proposées par nos animateurs.

Prix pour les membres : 240 EUR  
prix réel : 450 EUR

Équitation à Spa

Du 10 au 17 août

Enfants de 7 à 10 ans.  
Nous logerons juste à côté du manège. Chaque jour sera coupé en deux, une partie pour être avec les chevaux, l'autre pour vivre de folles aventures avec nos animateurs.  
Prix pour les membres : 213 EUR  
prix réel : 360 EUR

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à contacter Jeunesse & Santé au 02/501.58.20  
Toutes les informations sont également sur le site [www.jsbruxelles.be](http://www.jsbruxelles.be).

Altéo

A vos maillots !



Le Pélican, cercle sportif d'Altéo (mouvement social des personnes malades, valides et handicapées), recherche des animateurs volontaires, afin d'aider et encadrer ses membres du vestiaire à la piscine, le tout dans une ambiance conviviale.

Le but est de privilégier le loisir au travers du sport afin de permettre aux nageurs d'évoluer et de se dépasser toujours un peu plus, mais sans viser la performance à tout prix.

Le Pélican se retrouve en moyenne deux jeudis par mois, entre 11h15 et 13h dans la piscine du Centre sportif de Woluwe-Saint-Pierre "Sportcity", avenue Salomé 2 à 1150 Bruxelles.

Intéressé(e) ? Contactez-nous :  
Altéo - Le Pélican, bd. Anspach 111-115, 1000 Bruxelles - 02/501.58.16 - [michel.cormond@mc.be](mailto:michel.cormond@mc.be)

Le cercle sportif "Le Pélican" : plus qu'un club de natation !

Rejoignez le Pélican, dans cette piscine aux normes olympiques !

Même pas peur !

La sécurité est assurée, bien entendu par la présence permanente de maîtres nageurs, mais aussi par un système de caméras sous marines qui indiquent aux surveillants la moindre anomalie, pas moins de 14 points sensibles du bassin sont immédiatement identifiés si une personne reste immobile plus de 30 secondes.

Pas d'excuses !

Entouré d'une équipe de moniteurs et d'animateurs sympas et dynamiques, Le Pélican vous fera goûter ou (re)découvrir les joies et les plaisirs de la natation. Les personnes à mobilité réduite ou en chaise roulante ont accès au bassin grâce à un portique hydraulique que l'on installe en trois minutes, aussi bien en petite profondeur qu'en grande.



Les 30.000 m<sup>3</sup> d'eau à 28°c n'attendent plus que vous.

Alors à vos maillots !

Séjours de vacances

Partez en vacances avec Altéo

Chaque saison, Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, organise plus de 70 séjours adaptés pour personnes handicapées :

Il reste encore quelques places :

- > du 10 au 17/09/2011 à Orbey (Alsace) : à 25 km de Colmar. Vous découvrirez les villages alsaciens, les vignes et les vendanges, la gastronomie, la réintroduction des cigognes et le patrimoine alsacien.
- > du 6 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 Hurgada (4h30 de vol direct depuis Bruxelles). Cet ancien petit port de pêche s'est développé au fil des ans et propose une infrastructure tou-

ristique attractive et diversifiée : port de plaisance, souks aux couleurs et saveurs typiques, lagunes...  
> du 21/10 au 28/10/2011 à Ter Duinen (Nieuport) (personnes non véhiculées).



Pour plus de détails concernant ces séjours, une brochure est disponible sur demande au 02/501.58.10 ou sur le site [www.altéoasbl.be/Sejours-de-vacances](http://www.altéoasbl.be/Sejours-de-vacances)

**PROXIMITÉ SANTÉ**  
[www.qualias.be](http://www.qualias.be)

**Le confort en toutes circonstances**

> **COUSSIN DE VOYAGE** pour soulager votre nuque durant les longs trajets.  
69 € un masque de voyage gratuit

> **HOUSSE DE SELLE** pour un confort optimal à vélo. Taille S & M  
39 € 33 €

> **TAIE D'OREILLER AEROSLEEP** avec sa structure alvéolée elle réduit la transpiration et diminue les irritations de la peau. Format 40x60 ou 60x60  
29,95 € 25,46 €

Bruxelles 02/644 51 31 Rue Malibran, 49 1050 Ixelles

Promotion valable du 15 juillet au 15 août 2011. Les prix s'entendent TVA incluse. Offres valables uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Réflexe Santé

# Objectif : 20 millions de kms



Une campagne pour encourager les déplacements à pied ou en vélo.

**Dans le but d'améliorer la qualité de vie** de ses habitants et d'augmenter la convivialité dans la ville, la Région de Bruxelles-Capitale lance la campagne "20.000.000 de kms de Bruxelles".

**Un constat révélateur**

25% des trajets motorisés dans la Région sont inférieurs à 1km et 62,5% sont inférieurs à 5km. Pour ces distances inférieures à 1km, la marche constitue une alternative rapide et saine tandis que pour les moyennes distances, le vélo est idéal.

**20.000.000 de kms de Bruxelles**

Favoriser des modes de déplacement plus actifs, plus flexibles, voilà le leitmotiv de la campagne, qui veut faire parcourir aux Bruxellois 20 millions de kilomètres à pied ou en vélo.

La participation au "20.000.000 de kms de Bruxelles" peut s'envisager tant à titre individuel qu'en groupe (composé soi-même, par l'entreprise ou par l'école). "L'idée est de faire participer tous les Bruxellois à ce

*g r a n d défi. Nous voulons leur faciliter le passage à des alternatives crédibles et durables à la voiture ; et en particulier pour les courtes distances",* explique Bruno De Lille, Secrétaire d'Etat bruxellois pour la Mobilité.

**Participez avec la MC Saint-Michel !**

A la MC Saint-Michel, l'idée nous a séduits. Stimuler les gens à marcher et à adopter des modes de déplacements actifs est un de nos objectifs en vue de favoriser une meilleure santé et le bien-être pour chacun. La sédentarité et les problèmes de santé subséquents comme l'obésité et les maladies cardio-vasculaires nous guettent... Pourtant, l'activité



physique peut nous aider à être en bonne santé. Opter pour la marche ou le vélo comme modes de déplacement est une façon facile, pas chère, accessible presque à tous de se bouger.

**Cette campagne a débuté le 24 mai et se clôturera en septembre durant la Semaine de la mobilité.**

Participez en vous inscrivant sur : [www.20millionskms.be](http://www.20millionskms.be)

**CONCOURS**

Tentez donc de gagner un des 25 podomètres offert par la MC en nous communiquant vos coordonnées (nom, prénom, numéro de membre) par mail à [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be) ou par téléphone au 02/501.55.19.

**Les alternatives de déplacements durables**

Se déplacer à pied ou en vélo permet de se réapproprié la ville : découverte du paysage et d'endroits méconnus, rencontre entre les individus...

La marche comporte divers avantages : non seulement elle est saine, rapide, bon marché et ne nécessite aucun équipement particulier, mais elle permet également de gagner en autonomie et en liberté (pas de place de parking à cher-

cher, pas de transports publics à attendre). De plus, la certitude de l'heure d'arrivée et de départ vient s'ajouter au plaisir de découvrir la ville sous un autre angle.

Le vélo n'est pas en reste : rapide, sportif, agréable et sain, il permet de gagner également en autonomie et d'éprouver un sentiment de liberté. En outre, son côté branché et urbain séduiront les derniers indécis.

**Sport**

## Devenez entraîneur de "Je cours pour ma forme" !



Déjà fort de notre expérience et du succès du programme "Je Cours Pour Ma Forme" à Schaerbeek, nous souhaitons dès septembre 2011 proposer le programme dans d'autres communes de la région de Bruxelles-Capitale.

**Pour rappel,** "Je Cours Pour Ma Forme" est un programme de (re)mise en condition physique par la course à pied dans un esprit de convivialité. L'objectif pour les participants est d'arriver à courir une distance prédéfinie en 3 mois (5 ou 10 km au niveau 1) en alliant plaisir, santé et défi sportif personnel. Nous sommes donc à la recherche d'entraîneurs pour les motiver... Pour quoi pas vous ?

> De participer préalablement à une formation d'une demi-journée qui aura lieu le 15 septembre à Hannut.  
> Le programme ne vise ni la compétition, ni le chrono ou la performance mais bien les bienfaits sur la santé. Les objectifs sont donc avant tout le bien-être et la convivialité. C'est pourquoi, une des premières qualités demandée est de pouvoir parler la langue du "sport-santé-plaisir" et non celle

du "sport-compétition". A vos baskets !

**Intéressé(e) ? Envie d'avoir plus d'informations ?**

Contactez le service Infor Santé au 02/501.55.19 ou par mail [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be). Pour en savoir plus sur le programme "Je cours pour ma forme", consultez également le site [www.jecourspourmaforme.be](http://www.jecourspourmaforme.be)

**Que vous demandera-t-on ?**

- > D'être en bonne condition physique (pratiquer la course à pied de manière régulière est évidemment un atout). Inutile cependant d'être un athlète accompli !
- > D'assurer l'entraînement du groupe une fois par semaine en soirée, pendant 13 semaines à Anderlecht, Jette ou Evre (un seul lieu).

**A vos agendas !**

Inscrivez-vous dès maintenant au 02/501.55.19 pour le programme d'automne au Stade Terdelt - Place Terdelt 2 à 1030 Schaerbeek.

- > **Pour les 5 et 10 km :** les mardis du 13 septembre au 6 décembre 2011, de 18h30 à 19h30.
- > **Pour les + de 10 km (15 et 20 km) :** les jeudis du 15 septembre au 8 décembre 2011, de 18h45 à 20h.

**FERMETURE EXCEPTIONNELLE**

**Rénovation de l'agence d'Etterbeek**

**/// ATTENTION ///**  
Du lundi 18 au vendredi 22 juillet inclus, l'agence d'Etterbeek située au 2 avenue de la Chasse sera fermée pour cause de rénovation. Durant cette semaine et pendant les deux mois d'été, 5 grands centres de services restent ouverts selon leur horaire habituel. Pour rappel, toutes les agences seront fermées le 21 et le 22 juillet ainsi que le 15 août. Bonnes vacances !

**BRUXELLES - ANSPACH**

Bld. Anspach 111-115 - 02 501 58 58  
Lu et Me : 9h-16h - Ma et Ve : 9h-13h - Je : 9h-17h

**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

**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

**LAEKEN - BOCKSTAEEL**

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

**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

**UCP, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS**

**Découvrir le parcours des réfugiés**

**///**  
L'UCP- Bruxelles, mouvement social des aînés, et l'asbl Convivial, mouvement d'insertion des réfugiés et de rencontres, vous proposent une animation pour apprendre à se connaître, aller au-delà des préjugés et créer des liens.



Date : le lundi 29 août dès 9h30.

Lieu : asbl Convivial, rue du Charroi, 33-35 à 1190 Forest.

La matinée de sensibilisation sera suivie par un repas.

Infos et inscriptions : la participation est gratuite mais l'inscription est obligatoire avant le 22 août au 02/501.58.13 (de 9h à 12h) ou par mail : [ucp.bruxelles@mc.be](mailto:ucp.bruxelles@mc.be)

**>> Convivial : un mouvement d'insertion des réfugiés et de rencontres**

Situé à Forest, Convivial - mouvement d'insertion des réfugiés - a été créé en 1996 à la suite d'une rencontre entre une réfugiée rwandaise et une Belge qui ont fondé le mouvement. Composé au départ uniquement de bénévoles, Convivial emploie aujourd'hui 96 travailleurs, dont 27 volontaires. Parmi eux, on retrouve des réfugiés à tous les niveaux d'action et de décision. Trente-deux nationalités différentes se côtoient tout en offrant la possibilité d'un accueil dans la langue d'origine des bénéficiaires.

**>> Que fait Convivial ?**

A Convivial, un service social général (service écoute) accueille les demandeurs d'asile et les réfugiés et évalue avec eux leurs besoins prioritaires pour mener à bien leur intégration ou leur installation durable en Belgique.

Des groupes de parole et autres projets collectifs de formation et d'activités offrent aussi aux réfugiés la possibilité d'acquérir des compétences, de créer des liens sociaux et de s'investir activement dans une démarche de projet.

En 2010, Convivial aura ainsi accompagné 3.400 personnes de toutes nationalités.

Mouvement Convivial : Convivium asbl-vzw et Convivialités asbl  
Rue du Charroi, 33-35, 1190 Bruxelles  
Tel : 02/503.43.46 - Fax : 02/503.19.74  
[www.convivial.be](http://www.convivial.be) - [info@convivial.be](mailto:info@convivial.be)

**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**