

18-25 ans

INFO MUTUALITÉ

Vos boîtes aux lettres MC

Vous aviez peut-être l'habitude de rentrer vos attestations et vos documents à la mutualité par le biais d'une boîte verte située devant votre pharmacie. L'Ordre des Pharmaciens a demandé à toutes les mutualités de retirer ces boîtes aux lettres. Pour trouver les autres boîtes aux lettres les plus proches de chez vous, consultez la rubrique "Points de contact" sur notre site [www.mc.be](http://www.mc.be) ou appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7.

DU TEMPS À DONNER

ALTÉO RECHERCHE



DES VOLONTAIRES POUR UN SÉJOUR EN ALSACE



Altéo, mouvement social de personnes malades valides et handicapées, recherche des volontaires accompagnants pour son séjour en Alsace à Orbey qui aura lieu du 10 au 17 septembre. Orbey se situe au cœur des Hautes-Vosges alsaciennes à 600 m d'altitude, dans le parc naturel des Ballons des Vosges.

En quoi consiste le volontariat en séjour Altéo ?

Vous faites partie d'une équipe motivée et dynamique supervisée par un responsable et une infirmière. Vous accompagnez les personnes handicapées dans les actes de la vie journalière (repas, toilette...) lors du séjour. Vous participez aussi à l'animation du groupe.

Pourquoi s'engager ?

Par votre accompagnement, vous permettrez à des personnes malades et handicapées de partir en vacances.

Intéressé(e) ?

Contactez Altéo Bruxelles, service vacances (du lundi au vendredi, de 9h à 12h30) au 02/501.58.10 ou par mail [alteo.bruxelles@mc.be](mailto:alteo.bruxelles@mc.be)

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Camps et plaines d'été : jusqu'à 20 euros d'intervention !

Savez-vous que si votre enfant de moins de 18 ans a pris part durant les vacances scolaires à un camp ou à une plaine de vacances, la Mutualité Saint-Michel rembourse 2 euros par jour ?



Cet avantage est valable pour un séjour comptant minimum 5 et maximum 10 jours, et représente donc un montant variant de 10 à 20 euros. Le camp ou la plaine doit bénéficier de l'agrément de centre de vacances ONE ou Kind&Gezin, ou être organisé(e) par les pouvoirs communaux.

Et pour les enfants ou jeunes handicapés

Pour les enfants et jeunes de moins de 21 ans, la Mutualité Saint-Michel intervient dans le prix d'un séjour proposé par un organisme spécialisé dans l'animation de jeunes handicapés. L'intervention accordée s'élève à 5 euros par jour, pour minimum 5 et maximum 10 jours, soit 25 à 50 euros pour le séjour.

Demandez dans votre agence le formulaire de demande d'intervention ou téléchargez-le sur [www.mc.be](http://www.mc.be). Il doit être complété par vous-même et par les organisateurs du camp. Certaines organisations délivrent une attestation, celle-ci est valable si elle comprend les mêmes informations que notre formulaire.

Infos : Jeunesse & Santé au 02/501.58.20.

A la fin des études ou dès 25 ans, il faut s'inscrire à la mutualité

Si vous avez terminé vos études ou que vous allez fêter vos 25 ans cette année, il est temps de vous inscrire personnellement auprès d'une mutualité.

Pourquoi ?

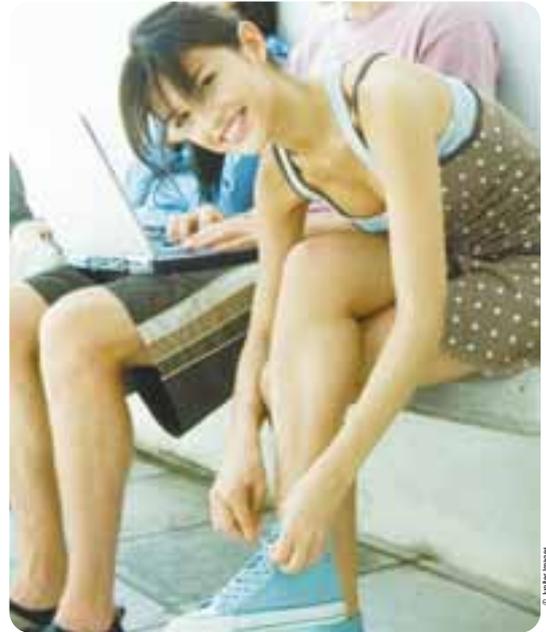
Pour bénéficier des remboursements en soins de santé et recevoir des indemnités en cas de maladie ou d'accident, vous devez être inscrit(e) et en ordre de cotisation auprès de la mutualité. Votre mutualité vous permet de bénéficier, en plus, d'une série d'avantages complémentaires et d'avoir accès gratuitement à des services d'aide et d'information.

Quand s'inscrire ?

- > Si vous avez trouvé du travail, que ce soit comme salarié ou indépendant, inscrivez-vous au plus vite, dès maintenant, afin d'être couvert et en ordre au moment de votre entrée en fonction.
- > Si vous débutez comme indépendant, inscrivez-vous à la mutualité et à la Caisse d'assurances sociales
- > Si vous recherchez un emploi, il faut vous inscrire à la mutualité dès la fin de votre stage d'attente. Si vous n'avez pas droit aux allocations de chômage, contactez-nous : nous vous aiderons à régulariser votre situation.
- > Si vous êtes sous contrat d'apprentissage, vous devez vous inscrire comme un travailleur ordinaire si vous êtes majeur(e). Si vous êtes mineur(e), alors vous êtes considéré(e) comme personne à charge.
- > Si vous êtes étudiant, si vous êtes toujours aux études au moment de vos 25 ans, vous devez vous inscrire comme titulaire dès votre anniversaire.

Et la couverture hospitalisation ?

Une personne qui bénéficie, en tant que personne à charge, de l'assurance hospitalisation doit, à la fin de ses études ou à son



25<sup>ème</sup> anniversaire, en souscrire une à son propre nom si elle veut continuer à bénéficier de la même couverture. Mais, bonne nouvelle, à la MC, il y a l'Hospi Solidaire : une couverture comprise d'office dès l'affiliation, pour peu que vous soyez en ordre de cotisation. Une fois inscrit(e) vous bénéficiez déjà d'une bonne assurance !

Si vous souhaitez une couverture plus complète encore, c'est possible aussi ! Lors de votre inscription comme titulaire, demandez à votre conseiller(e) toutes les informations concernant les assurances hospita-

lisation facultatives de la MC, et trouvez ensemble celle qui vous convient le mieux !

Vous désirez vous inscrire à la MC Saint-Michel ? C'est très facile !

- > appelez le numéro gratuit 0800 10 9 8 7
- > surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be) et cliquez sur "Devenir membre" en haut de la page
- > envoyez un mail à [st.michel@mc.be](mailto:st.michel@mc.be)
- > rendez-vous dans l'agence de la MC Saint-Michel la plus proche de chez vous : vous trouverez les horaires et les adresses sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou en appelant le 0800 10 9 8 7.

Modes d'emploi

Pour aider les jeunes dans leurs différentes démarches administratives, Jeunesse & Santé a élaboré différentes brochures :

- > "La Mutu, mode d'emploi"
- > "18 ans et après, mode d'emploi"
- > "Bientôt chez moi, mode d'emploi"

Ces brochures sont remplies de conseils pertinents et utiles à l'approche de ces carrefours de choix et d'orientation. Qu'en est-il de mes allocations familiales ? Puis-je bénéficier d'allocations de chômage ? Dois-je m'inscrire dans une mutualité ? Si je trouve du travail, que dois-je faire ? Puis-je accepter un job d'étudiant ? Quel est le fonctionnement de la sécurité sociale ? Comment trouver un emploi ? Comment gérer au mieux son budget ? Quelles sont les aides sociales ? Comment s'assurer et assurer ses biens ? Envie de construire une famille ? ... Bref, quelles démarches doit-on réaliser après ses études et quand ? Comment quitter le cocon familial dans les meilleures conditions ? Ces brochures sont disponibles au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou via [st.michel@mc.be](mailto:st.michel@mc.be).

Plus d'infos concernant la fin des études sur [www.mc.be](http://www.mc.be) (> Que faire en cas de > Fin des études / Premier emploi)



Sport

# (Re)découvrez les plaisirs de la course à pied !

Voilà déjà deux ans que nous avons lancé le programme "Je Cours Pour Ma Forme" à Schaerbeek. Que de chemin parcouru jusque-là, et toujours autant de succès !

Déjà près de 200 personnes ont repris une activité physique grâce au programme, certaines continuant la course à pied, d'autres se tournant vers d'autres sports. 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.

### Niveau 1 (de 0 à 5 km) Sédentarité / Condition physique faible

Ce niveau s'adresse :

- > à toutes les personnes qui n'ont jamais couru,
  - > aux personnes qui ne savent pas trotter plus de trois minutes d'affilée.
- Pas de pré-requis nécessaire.

**DÉMARRAGE DE LA SAISON LE 13 SEPTEMBRE !**



Le programme est basé essentiellement sur des exercices alternant la marche et la course. Progressivement, le temps de marche diminuera et le temps de course augmentera.

### Niveau 2 (de 5 à 10 km) Reprise de la pratique sportive / Condition physique moyenne

Ce niveau s'adresse :

- > à toutes les personnes ayant un minimum de condition physique,

Le programme ne vise ni la compétition, ni le chrono ou la performance mais bien les bienfaits sur la santé.

- > aux personnes ayant pratiqué la course à pied et souhaitant s'y remettre.

Le programme est basé sur une alternance de course et de trotinement avec accélération progressive. En fin de programme, les participants seront capables de courir 10 km de façon continue à un rythme plus ou moins rapide selon leur niveau, mais toujours avec aisance.

### Niveau 3 (de 10 à 15 km) Condition physique correcte

Il s'agit d'un programme de spécialisation qui vous permettra d'augmenter à la fois la distance de course ainsi que votre vitesse. Les entraînements sont basés sur des exercices de courses intercalés avec des intervalles (courses à vitesse rapide) et des déboulés.

## Vous voulez découvrir le plaisir de la course à pied et ses bienfaits sur la santé ?

- > Sans esprit de compétition ni de performance
- > Dans une ambiance de groupe
- > Via un programme de 13 semaines
- > En étant coaché

Le programme "Je Cours Pour Ma Forme" est fait pour vous !

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)

## Infos pratiques

Lieu : Stade Terdelt - Place Terdelt 2 à 1030 Schaerbeek.

Dates :

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

## Télé-Accueil

# Une lumière dans la nuit

Connaissez-vous le numéro gratuit 107 ? Derrière ce numéro, des volontaires sont à votre écoute jour et nuit. Mais qui appelle Télé-Accueil lorsque tout le monde dort ou presque ? Y a-t-il une différence entre les appels de jour et les appels de nuit ? Qu'est-ce qui caractérise l'écoute de nuit ?

A l'occasion de l'Année européenne du volontariat, Télé-Accueil Bruxelles souhaite donner un coup de projecteur sur cette activité bénévole peu commune et mettre à l'honneur les volontaires qui restent éveillés la nuit pour écouter ceux qui en ont besoin.

En 2010, 201.176 appels entrants ont été enregistrés à Télé-Accueil Bruxelles (551 appels en moyenne par jour). Si la majorité de ces appels arrive en journée et surtout en soirée, le téléphone continue de sonner au cœur de la nuit. En effet, le besoin de parler n'a pas d'heure : 37.703 appels entrants (soit 18,7% des appels) ont été enregistrés entre minuit et sept heures du matin, soit une moyenne de cent trois appels par nuit.

### Des appels plus chargés d'émotion

Entre la nuit et le reste de la journée, le contenu des appels et le profil des appelants varient peu selon les statistiques. En revanche, les témoignages des bénévoles révèlent de grandes différences : l'atmosphère particulière de la nuit (calme, obscurité, solitude, rythme ralenti...) induit, selon eux, une plus grande attention et une plus grande disponibilité de l'écouteur tandis qu'elle accentue souvent les angoisses, la souffrance ou le sentiment de solitude des appelants.

La majorité des écoutants de nuit témoigne d'appels plus chargés d'émotions et plus intenses. "L'angoisse est accrue chez ceux qui nous appellent. Les insomniaques,



par exemple, disent ressentir encore plus la solitude et ressasser davantage leurs maux." "Grâce au calme et à l'obscurité qui nous entourent, les appels sont plus intenses, parfois plus profonds, souvent plus longs. On se sent plus attentif, plus concentré. L'échange est plus riche." Les écoutants témoignent égale-

ment d'une relation plus forte, privilégiée avec l'appelant. "Durant la nuit, j'ai davantage encore le sentiment d'une relation particulière avec chacun des appelants, comme si nous deux seuls étions éveillés au milieu de la nuit."

### Pourquoi pas vous ?

La richesse et la nécessité de l'écoute durant la nuit paraissent évidentes, mais il reste difficile de trouver des bénévoles qui acceptent de pratiquer l'écoute durant ces heures. Actuellement, ils ne sont que vingt-cinq à relever le défi. C'est peu pour les 365 nuits d'une année ! L'association est donc en recherche permanente de volontaires pour assurer l'écoute durant la nuit, mais aussi en journée. Avis donc aux amateurs !

**37.703 appels entrants (soit 18,7% des appels) ont été enregistrés entre minuit et sept heures du matin, soit une moyenne de cent trois appels par nuit.**

Pour plus d'informations, contactez Télé-Accueil Bruxelles au 02/538.49.21

## UCP / SPORTS SENIORS

### Seniors et actifs ? Inscrivez-vous dès maintenant !



/// >> Dès le mois de septembre, l'UCP, mouvement social des aînés, et Sports Seniors reprennent leurs activités pour les 50 ans et plus. Intéressé(e)s ? N'hésitez pas à vous inscrire par téléphone :

#### Langues et informatique

- > ANGLAIS à Bruxelles - Débutant (jeudi) - Moyen (mardi) - Table de conversation (vendredi) (Infos au 02/501.58.13 de 9h à 12h)
- > CYBERCLUB Kiekcybsen à Woluwe-st-Lambert - lundi et mercredi (Infos au 02/660.49.46)

#### Art et musique

- > CHORALE à Schaerbeek - lundi (Infos au 02/468.22.49)
- > ATELIER DE DESSIN "Crayons & Pinceaux" à Ixelles - mardi (Infos au 02/501.58.13 de 9h à 12h)

#### Sport

- > MARCHE le mardi (Infos au 02/427.60.29)
- > MARCHE NORDIQUE le mercredi et le vendredi (Infos au 02/242.56.04)
- > GYMNASTIQUE SENIOR PILATES niveau "DÉBUTANT" - à Ixelles le vendredi (Infos au 02/771.80.99) et à Jette le vendredi (Infos au 02/501.58.13 de 9h à 12h)
- > GYMNASTIQUE SENIOR PILATES niveau "CONFIRMÉ" - à Ixelles le lundi (Infos au 02/771.80.99) et à Jette le lundi (Infos au 02/501.58.13 de 9h à 12h)
- > AQUAGYM à Forest le lundi, jeudi et vendredi (Infos au 02/501.58.13 de 9h à 12h)

#### Bien-être

- > YOGA à Ixelles le mercredi (Infos au 02/345 08 64) et à Vilvoorde le mardi (Infos au 02/267.86.52)
- > TAI CHI à Ganshoren le lundi (Infos au 080/34.05.45)

## UCP

### Visite de la Maison d'Erasmus et du Béguinage à Anderlecht



/// L'UCP vous invite à découvrir la maison gothique où Erasme a séjourné en 1521 : elle rassemble à la fois une collection de peintures anciennes (Holbein, Bosch, Metsys), une bibliothèque riche de milliers d'éditions anciennes et un "Jardin philosophique".

Date : le jeudi 22 septembre à 14h30

Prix : 1,25 EUR

Infos et réservation : 02/501 58 17 (lundi, mercredi et jeudi matin) ou [laurence.puyaubert@mc.be](mailto:laurence.puyaubert@mc.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**