

Gros plan sur

# Vivre le stress autrement

Si l'on reprend l'origine anglaise du mot, le mot "stress" signifie "tension". Des tensions, nous en ressentons tous les jours. Quant au verbe "to stress", il signifie "marquer, mettre l'accent sur" : le stress est donc aussi un indicateur précieux de nos besoins.

ÇA SE PASSE

## Goûter Bruxelles : découvrir la ville par le goût !

///  
Karikol, le Convivium Slow Food de Bruxelles, organise pour la 4<sup>ème</sup> fois la "Semaine du goût", du 19 au 25 septembre, avec la participation de nombreux restaurants et grands cuisiniers. Menus spéciaux Slow Food, promenades gourmandes, cours de jardinage bio, découverte de l'apiculture, pique-niques au parc... : de nombreuses activités-découvertes à faire seul, en couple, entre amis ou en famille. Plus d'infos et le programme complet sur [www.gouterbruxelles.be](http://www.gouterbruxelles.be)

## Festival latino gratuit

///  
Les asbl Action pour le Développement International (ADI) et Etincelles d'espoir vous invitent au festival de musique du monde "Entre frères - Tussen broers - Entre hermanos". Au programme : ambiance latino !

Dates : les samedi 10 et dimanche 11 septembre 2011 de 13h à 22h.  
Lieu : Parc du cinquantenaire à Bruxelles. Entrée gratuite.

ALTÉO

## Le maintien à domicile : goûter-découverte



///  
La section Altéo Laeken-Jette vous invite à découvrir l'asbl Proximité Santé en compagnie de son directeur, Sébastien Tack. Proximité Santé est une association fondée en 1997 avec le soutien de la Mutualité Saint-Michel. Elle a pour mission de favoriser le maintien à domicile par des initiatives socio-sanitaires et de retisser un lien social parfois distendu de par l'isolement lié à l'âge, la maladie ou le handicap.

Que ce soit pour soi personnellement ou pour être le relai de cette association auprès d'amis, de voisins en difficulté, ne manquez pas cette rencontre !

Date : le vendredi 30 septembre de 14h30 à 16h45.  
Lieu : Centre Armillaire, 145 Bd de Smet de Naeyer à 1090 Jette.  
Prix : 1,50 EUR goûter compris.

Infos et inscriptions : 02/501.58.16.

OFFRE D'EMPLOI

## Vie Féminine asbl engage



### Un(e) chargé(e) de communication

- >> fonction :
- > définir le plan de communication annuel ;
  - > garantir l'utilisation de l'image du mouvement dans les différentes actions et les différents lieux ;
  - > gérer les contacts avec la presse ;
  - > coordonner certaines publications et participer à la réalisation de celles-ci ;
  - > gérer et alimenter le contenu du site internet et développer l'intranet ;
  - > concevoir, coordonner et mettre en œuvre les campagnes de communication ;
  - > mettre à disposition du mouvement un ensemble d'outils de communication ;
  - > gérer les aspects communicationnels des actions du mouvement ;
  - > définir et mettre en œuvre des processus de communication interne.

- >> profil :
- > expérience professionnelle pertinente en communication ;
  - > cerner les enjeux en communication inhérents à un mouvement féministe d'éducation permanente ;
  - > excellentes capacités rédactionnelles, d'analyse et de vulgarisation ;
  - > initiative, autonomie et sens de l'organisation ;
  - > maîtrise de l'outil informatique et des programmes afférents à la fonction ;
  - > être convaincu(e) de la démarche d'éducation permanente féministe et des options de du mouvement.

Conditions contractuelles : CDI - TP - ACS - temps plein - Niveau d'étude exigé : bachelor ou master en communication - Lieu de travail : Bruxelles avec déplacements en région wallonne

Intéressé(e) ?  
Envoyez votre lettre de motivation et votre CV, au plus tard le 15/09/2011 à Vie Féminine asbl, Gestion des ressources humaines, rue de la poste 111, à 1030 Bruxelles ou par mail [grh@viefeminine.be](mailto:grh@viefeminine.be)

### A l'origine

Le stress est un processus naturel, une réponse de l'organisme face à des stimulations ou à des agressions. C'est ce qui nous permet de faire face à des contraintes extérieures et de nous adapter à notre environnement. Pas de vie sans stress donc, et... heureusement !

Nous vivons en permanence dans un environnement changeant : les saisons, le climat, les rythmes effrénés de vie, la pression professionnelle, la nécessité de jongler entre travail, vie de famille, vie sociale et activités, les transports, les bruits, les émotions, les vacances... Tous ces facteurs font partie intégrante de la vie mais peuvent nous mettre sous tension et ainsi augmenter, chacun à leur échelle, notre niveau de stress.

### Trop de stress

Le problème, c'est quand le stress atteint un niveau excessif, et ne nous est plus bénéfique. Les tensions, trop nombreuses et/ou fréquentes, s'accumulent, mettant à mal notre état mental et physique, créant des symptômes divers : mal-être, insomnies, mal de tête, douleurs, anxiété, voire dépression. Le stress n'est pas en soi une maladie mais il peut bel et bien en être la cause !

### Comment gérer son stress ?

Il n'y a certainement pas une réponse unique, ni de solution miracle. Cela nécessite un apprentissage, qui commence par la connaissance de soi et la reconnaissance de ses besoins, de ses émotions. La façon de ressentir et de réagir en situation de stress étant différente pour chacun, il faudra trouver la réponse la plus adaptée à sa situation, sa personnalité...

Certains tenteront de se "déstresser" en se détendant devant un bon film, en faisant du sport, en lisant un livre, en jardinant... ; d'autres en s'adonnant à des techniques corporelles comme la sophrologie, le yoga, le Taïchi... Toutes choses en somme qui permettent de conserver un équilibre, de recharger ses batteries, de s'épanouir.

### La MC Saint-Michel vous invite !

Mais si cela paraît évident, ce n'est peut-être pas si facile à faire... Alors, pour mieux vous aider dans votre réflexion par rapport au stress, le service Infor Santé (le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne) vous propose son cycle "Vivre le stress autrement".

Intéressé(e) ?  
Inscrivez-vous au 02/501.55.19 ou à [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be)

## Cycle "Vivre le stress autrement"

### Conférence

Une conférence "Comprendre le stress pour mieux le gérer" donnée par le Professeur CORTEN de la Clinique du stress de Brugmann.

Cette conférence vous permettra de comprendre les mécanismes du stress et ses effets sur la santé tout en vous apportant des pistes d'actions à faire par vous-mêmes ou avec l'aide d'un professionnel.

Date : le jeudi 6 octobre 2011 de 18h30 à 20h

Lieu : Salle Pletinckx, 19 rue Pletinckx à 1000 Bruxelles  
Prix : gratuit



### Quatre ateliers "Bien-être"

#### Sophrologie - Taïchi - Hatha Yoga - Do-In / Auto-massage

Ces ateliers vous permettront de découvrir quatre techniques corporelles de relaxation et d'harmonisation et de vous initier à leur pratique.

Dates : les lundis 17 et 24 octobre et 7 et 21 novembre de 18h30 à 20h.

Avec Laurence Moury et Luc Schreiden.

#### Prix :

- Membres MC : 40 EUR.
- Membres MC BIM ou OMNI : 20 EUR.
- Non-membres : 80 EUR.

La participation aux quatre séances n'est pas obligatoire, mais le prix reste fixe pour l'ensemble du cycle.

#### > Sophrologie

Méthode d'entraînement de la conscience, rapide et efficace, la sophrologie apporte une relaxation physique et une détente mentale ; amenant à davantage de calme intérieur. Elle renforce de façon positive les qualités et ressources dont nous disposons. Elle améliore également le sommeil, renforce la concentration et la mémoire et développe une meilleure conscience du corps. Elle permet de vivre plus en harmonie et de mieux rebondir face aux difficultés de la vie.

#### > Taïchi (ou Taijiquan)

Dérivé des arts martiaux, le taïchi associe des mouvements continus, lents, souples et ronds en mettant l'accent sur une respiration plus profonde. Il permet de développer ou d'améliorer la souplesse, l'équilibre et la coordination. Il apporte un renforcement musculaire ainsi qu'une détente mentale et une meilleure prise de conscience de soi.

#### > Hatha Yoga

Discipline de bien-être physique et psychique, le Hatha Yoga est une forme de yoga qui met davantage l'accent sur les postures et la maîtrise de la respiration. Il vise à re-découvrir et améliorer le lien entre le corps, le souffle et le mental. Il permet de se réapproprier son corps, son énergie vitale, d'améliorer sa concentration et de redécouvrir la détente et l'instant présent de façon consciente.

#### > Do-in / Auto-massage

C'est une technique qui associe pressions, frictions et tapotements des doigts sur l'ensemble du corps. Moment de présence à soi, il permet de ressentir son propre corps, découvrir ses tensions et ainsi développer la conscience de soi. Apaisant, relaxant ou encore vitalisant, l'auto-massage a de nombreuses vertus et peut se pratiquer facilement que ce soit chez soi, au calme, au bureau ou ailleurs.



UCP et Altéo

# La mobilité, on a tout essayé !



L'UCP et Altéo vous invitent.

Entre le 15 juin et le 30 juin, des volontaires ont testé près de 160 trajets et noté scrupuleusement dans un carnet de la mobilité, leurs remarques, les difficultés mais aussi les facilités rencontrées.

Ils ont relevé le temps du parcours, le nombre de correspondances, le temps d'attente, le nombre d'escalators hors service, mais aussi certains aspects positifs de la mobilité dans notre ville...

Dans le cadre de la semaine mobilité, l'UCP - mouvement social des aînés - et Altéo - mouvement social de personnes malades, valides et handicapées - invitent à partager

les résultats de cette consultation. Seront invités à cette journée, différents représentants pouvant apporter des réponses à leurs interpellations.

Au programme de la journée : matinée conviviale autour du film de Nabil Ben Yahir "Les Barons" - après-midi : présentation des résultats de l'enquête - échange avec des représentants concernés par la mobilité à Bruxelles (syndicat, politique...).

**Date :** le lundi 19 septembre de 9h30 à 17h.

**Lieu :** 19, rue Pletinckx à 1000 Bruxelles.



**Prix :** gratuit.  
**Inscriptions souhaitées :** 02/501.58.13 (de 9 à 12h) - [ucp.bruxelles@mc.be](mailto:ucp.bruxelles@mc.be)  
**Possibilité repas libre sur place - Possibilité de participer uniquement aux débats de l'après-midi.**

Promenades

# Découverte des coins verts à Bruxelles



Sports Seniors et Sentiers de traverse vous invitent à marcher en région bruxelloise à la découverte des espaces verts et des équipements collectifs.

La ville regorge parfois de surprises insoupçonnées, de petits ou grands coins de verdure qui nous font penser qu'il fait bon vivre à Bruxelles, même s'il y a des voitures, même s'il y a des habitations, même si...

De ci de-là, un square inattendu, un

potager collectif, un sentier de terre qui mènent vers l'inconnu, une cité jardin, des œuvres architecturales surgissant du passé...

Le club de marche vous propose de partager ensemble ces moments mêlant sport et découverte à partir de la rentrée de septembre. Cela se passera

tous les premiers mardis du mois à 13h45 et les troisièmes lundis à 10h.

**Programme :**

- > 6 et 19 septembre : "Woluwé-St-Lambert via Alma et Malou" - rendez-vous à la Station Roodebeek devant le Kiosk Stib.
- > 4 et 17 octobre : "Uccle commune verte" - rendez-vous à l'arrêt Diweg du tram 92.
- > 8 et 21 novembre : "La forêt en automne" - rendez-vous à l'arrêt Coccinelles du tram 94.
- > 6 et 19 décembre : "Parcs et Cités-jardins" - rendez-vous à la Station Hermann-Debroux près du Kiosk Stib.
- > 3 et 16 janvier : "Forest/Bruxelles/Altitude 100" - rendez-vous à la Station Albert tram 3 et 4, près du distributeur de billets.



Sport

# Envie de vous (re)mettre à la course à pied ?



Le programme Je Cours Pour Ma Forme vous en donne l'occasion ! Dans un ambiance conviviale, sans esprit de compétition ni de performance, vous aurez l'occasion, à travers un accompagnement coaché pendant 13 semaines, de (re)découvrir les plaisirs de la course à pied et ses bienfaits sur la santé.

Vous choisissez votre objectif : 5, 10 ou + de 10 km.

Il reste encore des places, mais ne tardez plus à vous inscrire, la session d'automne commence la mi-septembre !

À Schaarbeek dès le 13 septembre :  
 - Les mardis de 18h30 à 19h30 pour les 5 et 10 km  
 - Les jeudis de 18h45 à 20h pour les + de 10 km



**NOUVEAU :**  
 Un niveau 5 km est organisé à la Basilique de Koekelberg, au Parc Elisabeth, les lundis de 19h à 20h, dès le 19 septembre (rendez-vous à la Place Simonis).

Infos et inscriptions auprès du service Infor Santé : [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be) ou 02 501 55 19. Plus d'infos également sur [www.jecourspourmaforme.be](http://www.jecourspourmaforme.be)

EXPOSITION

# La CSC, syndicat depuis 125 ans



Le progrès social est un combat de tous les jours. Rien n'arrive jamais seul ! L'engagement de milliers de travailleuses/eurs avec ou sans emploi, avec ou sans papiers, dans le passé comme aujourd'hui, a permis la construction de la démocratie.

Les avancées sociales comme la semaine de cinq jours, les congés payés, les salaires minimums, les allocations de chômage et de maladie, les différentes formes de crédit temps, mais aussi le suffrage universel pour tout citoyen qui habite en Belgique... sont le fruit de combat de femmes et d'hommes engagés pour la solidarité et la justice sociale. Depuis 125 ans, avec ses militantes et militants, la CSC construit un avenir pour les travailleurs.

Pour célébrer son anniversaire, la CSC organise une exposition à la Fonderie. Elle retrace notre histoire sociale à travers des thèmes importants pour les affiliés de la CSC : la sécurité sociale, les conditions de travail, la sécurité, la santé et l'environnement, les groupes spécifiques, la démocratie et la concertation sociale. La CSC Bruxelles expose également un morceau de son histoire consacrée à l'immigration.

En effet, la CSC a été le premier syndicat à défendre le droit de tous indépendamment de leur origine ou de leur nationalité. Ce chapitre de l'exposition a été réalisé avec la collaboration du Carhop, mémoire de l'histoire sociale des travailleurs.

**Lieu :** La Fonderie, 27 rue Ransfort à 1080 Molenbeek-Saint-Jean.  
**Horaires :** du mardi au vendredi de 10h à 17h, le samedi et le dimanche de 14h à 17h.

Infos et renseignements : [u05hkh@acv-csc.be](mailto:u05hkh@acv-csc.be) ou 02/557.85.05.

**QUALIAS**  
www.qualias.be

**Profitez de votre salle de bain en toute sécurité**

> SIÈGE DE BAIN ALIZÉ

- Système de rotation sécurisé
- Assise et dossier ergonomiques

~~109,9 €~~ **85 €**

> REHAUSSEUR WC AQUATEC

- Ajustable en hauteur

~~88 €~~ **65 €**

> TABOURET DE DOUCHE

- Ajustable en hauteur de 38 cm à 55 cm
- S'utilise dans une douche ou un bain

~~45 €~~ **35 €**

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

Promotion valable du 01 au 30 septembre 2011. Les prix s'entendent TVA incluse. Offres valables uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

**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