

ÇA SE PASSE

Conférence-débat : L'accessibilité de l'écoconstruction

///

>> Par Jean-Marc ZEIPPEN

Dans un contexte de monopolisation des ressources et de dégradation de la qualité de l'environnement, l'écoconstruction propose des solutions concrètes pour réduire la pollution liée à la construction ou la rénovation. Elle tente de préserver la santé des personnes concernées, de réduire la consommation des ressources non renouvelables, de privilégier les matériaux locaux, de maintenir le libre accès aux savoirs et aux techniques pour tous. Mais qu'en est-il de l'accessibilité de l'écoconstruction pour les personnes à faible revenu ?



En collaboration avec la Maison de la Participation d'Anderlecht.

Date : le mercredi 7 décembre à 19h (accueil avec petit encas dès 18h30)

Lieu : Maison de la Participation d'Anderlecht, 94, rue Wayez à 1070 Anderlecht

Gratuit

Infos et inscriptions : Nathalie Rose (de préférence par e-mail : nrose.natpro@yahoo.com ; téléphone : 0478/94.80.46).

Bruxelles est-elle adaptée au travail des personnes handicapées ?

///

La FEBRAP, Fédération bruxelloise des entreprises de travail adapté, organise un colloque anniversaire pour célébrer ses 20 ans à l'Université libre de Bruxelles. L'occasion de braquer l'objectif sur le travail adapté et son adéquation avec les réalités et les perspectives économiques de la Région de Bruxelles-capitale.

Date : le mardi 29 novembre de 8h30 à 17h

Lieu : Université libre de Bruxelles, Bâtiment de Sociologie (Salle Dupréel), avenue Jeanne 44 à 1050 Ixelles

Infos et inscriptions (avant le 24 novembre) : 02/262.47.02 - info@febrap.be - <http://www.febrap.be>

DU TEMPS À DONNER

Pour accueillir les familles aux consultations pour enfants

///

Vie Féminine Bruxelles recherche des bénévoles pour faire l'accueil des familles dans les consultations pour enfants agréées par l'ONE. Vous aimez les enfants, le contact et vous avez du temps libre... Tout talent ou envie de lire des livres, de chanter ou de jouer avec les enfants sont les bienvenus.

Infos : Aurélie Hanssens - animatrice-consultations-bxl@viefeminine.be - 02/513.04.82

Assurance complémentaire

Intervention pour les maladies graves et coûteuses

Certaines affections entraînent des dépenses importantes pour le patient et sa famille. C'est pourquoi la MC intervient dans certains cas d'hospitalisation liés à une maladie grave. Pour connaître les conditions précises, n'hésitez pas à contacter votre conseiller mutualiste !

Assurance Hospi Solidaire

Une intervention forfaitaire et unique de 150 euros peut être accordée :

- > Si vous avez subi en 2011 une hospitalisation (classique ou de jour) en lien avec la maladie déclarée (voir plus bas la liste des maladies faisant l'objet d'une intervention), que cette maladie soit pré-existante ou non ;
- > En faisant parvenir votre demande à la Mutualité chrétienne.

Assurances hospitalisation facultatives

Lorsqu'un forfait de 150 euros a été accordé par l'Hospi Solidaire, des interventions supplémentaires peuvent être obtenues sur présentation des pièces justificatives originales :

- > Hospi de base : 50 % des dépenses admissibles (médicaments non remboursables, matériel de bandagisterie/orthopédie non remboursable, frais de transport, certains prestataires paramédicaux,...) avec un plafond annuel de 250 euros.

- > Hospi Globale Plus 100 et 200 : 50% des dépenses admissibles avec un plafond annuel de 1.000 euros.

Liste des "maladies graves et coûteuses"

- > Accident vasculaire cérébral invalidant
- > Aplasie médullaire
- > Artériopathie oblitérante (coronaire ou périphérique) chronique et évolutive avec manifestations cliniques ischémiques
- > Cirrhose du foie décompensée
- > Déficit immunitaire primitif grave nécessitant un traitement prolongé et déficit immunitaire grave acquis (syndrome immunodéficientaire acquis)
- > Diabète insulino-dépendant ou non insulino-dépendant ne pouvant pas être équilibré par le seul régime
- > Epilepsie
- > Forme grave d'une affection neuromusculaire (dont myopathie)
- > Hémoglobinopathie homozygote
- > Hémophilie
- > Insuffisance cardiaque grave
- > Insuffisance rénale
- > Insuffisance respiratoire chronique grave
- > Maladie de Parkinson
- > Maladie métabolique héréditaire nécessitant un traitement prolongé spécialisé
- > Mucoviscidose
- > Paraplégie

Vous avez été hospitalisé en 2011 ? Cet avantage vous concerne peut-être. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter votre conseiller mutualiste.



- > Périartérite noueuse, lupus érythémateux aigu disséminé, sclérodémie généralisée évolutive
- > Polyarthrite rhumatoïde évolutive grave
- > Psychose, trouble grave de la personnalité, arriération mentale
- > Rectocolite hémorragique et maladie de Crohn évolutives
- > Sclérose en plaques invalidante
- > Spondylarthrite ankylosante grave
- > Suites de transplantation d'organe
- > Tuberculose active
- > Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique

+ les maladies dites "hors liste"

- > maladies graves, non inscrites sur la liste, nécessitant un traitement prolongé d'une durée prévisible supérieure à 6 mois et particulièrement coûteux
- > les polyopathologies : plusieurs affections caractérisées entraînant un état pathologique nécessitant des soins coûteux d'une durée prévisible supérieure à 6 mois.

Nouveaux horaires

NOUVEAUX HORAIRES DE VOS AGENCES DEPUIS LE 3 OCTOBRE :

ANDERLECHT

Cours Saint-Guidon 7
02 521 53 09
Lu et me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

AUDERGHM

Av. de l'Eglise Saint-Julien 23
02 660 17 75
Lu : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h

BERCHEM

Rue Dr. Leemans 1
02 465 19 16
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

BOITSFORT

Place Keym 61
02 672 99 20
Ma : uniquement sur rendez-vous
Me : 9h-13h et 14h-16h
Ve : 9h-13h

BRUXELLES - ANSPACH

Garde les mêmes horaires !

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 : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

EVERE

Avenue Henri
Conscience, 163
02 216 38 86
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Ve : 9h-13h

FOREST

Place Saint-Denis 48
02 376 22 49
Lu : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Me : 9h-13h

IXELLES - MALIBRAN

Rue Malibran 51
02 647 08 14
Ma : uniquement sur rendez-vous
Me : 9h-13h et 14h-16h
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

///NOUVELLE AGENCE//

JETTE - MIROIR

Chaussée de Jette 681
02 425 16 82
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

LAEKEN - BOCKSTAEAL

Boulevard E. Bockstaal 183
02 425 95 23
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

LAEKEN - MUTSAERT

Rue de Wand 140
02 268 56 78
Ma : uniquement sur rendez-vous
Me : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

SAINT-GILLES

Parvis de Saint-Gilles 16a
02 538 72 39
Lu : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

SCHAERBEEK - COLIGNON

Rue Royale Sainte-Marie 200
02 216 10 76
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

SCHAERBEEK - MEISER

Avenue Rogier 348
02 705 77 01
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h

Gros plan sur...

Le stress : d'où vient-il, comment le gérer ?

Ce 6 octobre dernier, la MC Saint-Michel organisait, en collaboration avec la Clinique du Stress du CHU Brugmann, une conférence « Comprendre le stress pour mieux le gérer » dans le cadre de son cycle « Vivre le stress autrement ». Vous étiez près de 80 à y avoir participé !

L'exposé du Professeur Corten, très accessible et riche en exemples concrets, a mis en lumière de nombreux points intéressants.

Le stress n'est pas nécessairement négatif ou problématique. C'est une réaction physiologique normale et même utile qui nous permet de réagir rapidement et efficacement à toute situation.

"Heureusement que nous sommes anxieux face à des situations à risques, que nous sommes tristes quand ceux que nous aimons nous quittent, ou que nous avons une réaction de stress quand on est en danger ou qu'on ne peut pas anticiper quelle sera la meilleure solution."

Mais face à des situations de stress répétées, des états de tension trop nombreux et/ou fréquents, l'organisme est mis à mal. Nous ne pouvons alors plus réellement nous détendre et nous nous adaptions vaillamment en mettant à distance nos émotions ou en ne nous impliquant plus autant dans nos activités.

Le stress peut ainsi s'installer de façon durable et toxique entraînant divers symptômes comme de l'irritabilité, des réveils matinaux précoces, une fatigue excessive, des maux de dos... et allant parfois jusqu'à des accidents ou des maladies (cancer, infarctus, ulcère...). Mais que faire pour éviter d'en arriver là ?

Contraintes réelles ou imaginaires

Le stress, nous y sommes tous confrontés : pression professionnelle, changements fréquents auxquels il faut s'adapter, frustrations, relations hostiles, violence verbale

ou physique, manque d'autonomie, environnement défavorable... Mais, chacun y répondra différemment en fonction de sa personnalité, de son histoire, de son humeur, de ses capacités, de sa fatigue, bref de sa vulnérabilité...

Quelquefois, la source de stress peut être éliminée en changeant de travail, en mettant fin à une relation, en sortant d'une pièce, en adoptant une nouvelle habitude (changer de trajet ou de mode de transport par exemple)...

Mais il arrive aussi que ce ne soit pas possible : il y a des règles à respecter, des lois, des impossibilités physiques. Les situations de stress ne sont donc pas toujours évitables. S'il ne nous appartient pas d'agir sur la situation, *"il faut alors se demander : ai-je des ressources pour me détendre, lâcher-prise, recharger mes batteries ?"*

Se détendre : un besoin vital

Pour prévenir et gérer le stress, différents aspects peuvent être travaillés par soi-même ou avec l'aide de professionnels. Voici quelques clefs :

- > Connaître et satisfaire ses besoins : depuis les besoins essentiels de survie et de sécurité, jusqu'aux besoins de reconnaissance et de réalisation en passant par les besoins d'amour et de sympathie.
- > Exprimer ses émotions, mettre des mots sur ce que l'on ressent, sur ce qui ne va pas.
- > Mettre des limites, savoir dire non, relativiser, gérer son temps, être assertif, exprimer ses besoins, apprendre à mieux se connaître et mieux communiquer.
- > Se décharger en pratiquant une



activité physique (course à pied, nage, vélo, gymnastique...).

> Se détendre, chacun à sa façon : en prenant du temps pour soi (lire, écouter de la musique, regarder un film, jardiner...) ou pour une activité créative, en partageant un moment d'intimité, en prenant soin de son corps, en pratiquant une technique corporelle comme le yoga, le taïchi, la sophrologie.

"Faites-vous plaisir et accordez-vous 15 minutes de détente-décharge par jour" conclut le Professeur Corten. Une chose que l'on s'interdit trop souvent !

// AURELIA JANE LEE - AUDE PICAVET

UCP

Petit déjeuner thématique : "L'Europe peut-elle encore faire rêver ?

///
Que savons-nous aujourd'hui de l'Europe ? Faut-il dire à son sujet ce qu'on disait autrefois de la politique : "Même si vous ne vous occupez pas d'elle, elle s'occupe de vous !" ?



Pour les aînés qui ont connu la guerre, pour ceux qui ont profité de ce qu'on a appelé les 30 glorieuses, l'"idée Europe" a été comme un grand rêve : plus jamais la guerre. En Belgique particulièrement, la nécessité de l'Europe était une évidence. En va-t-il encore de même aujourd'hui ?

Qui, en fait, décide ? Qui a le pouvoir entre les organisations internationales et les intérêts locaux, entre parlement, conseil, commission ? Tout ce que nous avons su et oublié ; tout ce que nous n'avons jamais compris sans pourtant oser demander des explications ; tout ce qu'il semble urgent aujourd'hui de découvrir ou de redécouvrir...

Nous aurons l'occasion d'en discuter lors de notre prochain petit-déjeuner animé par Willy Hénin, chef de la représentation en Belgique de la Commission Européenne, qui nous entretiendra d'un sujet qu'il connaît bien et qui lui tient à cœur.

Date : le lundi 12 décembre de 10h à 12h (accueil dès 9h30)

Lieu : 111 Bd Anspach à 1000 Bruxelles

Gratuit - petit déjeuner offert mais inscription préalable nécessaire

Infos et inscriptions : 02/501 58 13 (le matin) ou par mail :

ucp.bruxelles@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

Des ateliers pratiques à suivre !

Le cycle "Vivre le stress autrement" se prolongeait les semaines suivantes à travers 4 ateliers découvertes portant sur 4 techniques de relaxation différentes : sophrologie, taïchi, yoga et do-in (automassage). Les inscriptions ont été rapidement clôturées et des demandes continuent encore de nous arriver : il semble donc que vous êtes nombreux à être intéressés par ce sujet.

La gestion du stress et, de façon plus générale, la santé mentale resteront une des priorités du service Infor Santé de la Mutualité Saint-Michel en 2012. En Marche vous tiendra au courant des prochaines sessions !



UCCLE

Rue du Doyenné 98
02 344 06 02
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

WOLUWE-ST-LAMBERT - GEORGES HENRI

Avenue Georges Henri 244
02 735 09 93
Lu : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Me et Ve : 9h-13h
Je : 9h-13h et 15h-18h

WOLUWE-ST-PIERRE - STOCKEL

Place Dumon 2
02 779 03 82
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : uniquement sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

Contactez-nous également

- > Par téléphone : 02 501 58 58
- > Par e-mail : st.michel@mc.be
- > En ligne : www.mc.be



Les permanences du service Pension

- > BRUXELLES, Boulevard Anspach, 111-115. Tél : 02/501.58.07 : le mardi de 9h à 12h30.
- > UCCLE, Rue du Doyenné, 98. Tél : 02/340.88.24 : le lundi de 9h à 12h30.
- > LAEKEN, Boulevard Emile Bockstael, 183. Tél : 02/423.04.04 : le jeudi de 9h à 12h30.
- > ANDERLECHT, Cours Saint-Guidon, 7. Tél : 02/521.54.68 : le jeudi de 9h à 12h30.
- > SCHAERBEEK, Rue Royale Sainte-Marie, 200. Tél : 02/240.80.30 : le lundi de 9h à 12h30.
- > ETTERBEEK, Avenue de la Chasse, 2. Tél : 02/629.04.92 : le vendredi de 9h à 12h30.

Sur rendez-vous : Le service Pension vous reçoit également sur rendez-vous l'après-midi. Il est également accessible par mail à l'adresse : pensionbx1135@mc.be

Les permanences du service Social

- > BRUXELLES, Boulevard Anspach, 111-115. Tél : 02/501.58.30 : le lundi et le mercredi de 9h à 17h ; le mardi, le jeudi et le vendredi de 9h à 13h.
- > UCCLE, Rue du Doyenné, 98. Tél : 02/340.88.26 : le lundi de 9h à 12h30.
- > LAEKEN, Boulevard Emile Bockstael, 183. Tél : 02/423.04.04 : le mercredi de 9h à 12h30.
- > ANDERLECHT, Cours Saint-Guidon, 7. Tél : 02/521.54.68 : le mercredi de 9h à 12h30.
- > SCHAERBEEK, Rue Royale Sainte-Marie, 200. Tél : 02/240.80.30 : le jeudi de 9h à 12h30.
- > ETTERBEEK, Avenue de la Chasse, 2. Tél : 02/629.04.92 : le jeudi de 9h à 12h30.

Permanence téléphonique : Le service Social est également à votre disposition au bout du fil ! Une permanence téléphonique a lieu du lundi au vendredi de 9h à 12h au 02/501.58.30.