

ÇA SE PASSE

Boutique de Noël et vente de sapins au Silex

Le Silex, avec la collaboration du Ricochet, organise sa traditionnelle vente de sapins et sa boutique de Noël. C'est un rendez-vous où se croiseront les amis qui ont connu les débuts de l'association et ceux qui l'ont découverte plus récemment. Le Silex et le Ricochet sont deux associations situées à Woluwe-Saint-Lambert qui privilégient la rencontre amicale avec des personnes en situation de handicap mental et leur intégration dans la société actuelle.

Dates : du 3 au 24 décembre, tous les jours entre 10h et 19h  
Lieu : 82 Rue Voot à 1200 Woluwe-Saint-Lambert  
Infos : www.lesilex.be - 02/762.40.09

Expo et livre

Mon hier est ailleurs, portrait de huit jeunes naufragés de la vie

Imad, Maryska, Ibrahim, Raza, Dinesh, Sabo, Jacob et Benjamin : huit jeunes nés en Europe de l'Est, en Afrique, en Asie ou au Moyen-Orient, arrivés seuls en Belgique. On parle peu de ces jeunes qui ont été rejetés, abandonnés, chassés ou qui se sont échappés. Leur passé est différent, mais leur présent et leur futur se jouent ici. Un enfant non accompagné débarque chez nous en moyenne toutes les trois heures, soit environ 1.600 au cours des six premiers mois de 2011. 'Mon hier est ailleurs', c'est le portrait de huit jeunes suivis de septembre 2010 à juin 2011 par la journaliste et écrivain Catherine Vuylsteke, illustré par le collectif de photographes Nadaar et trois collègues invités. Un livre, une expo au BELvue et un catalogue, à retrouver en plein cœur de Bruxelles et en librairie.



Dates : du 23 novembre 2011 au 29 janvier 2012, du mardi au vendredi de 10h à 17h et les samedis et dimanches de 10h à 18h  
Lieu : Musée BELvue, 7 Place des Palais à 1000 Bruxelles  
Entrée gratuite  
Infos : www.belvue.be

ALTÉO

A la découverte de l'Ecosse (sans bouger !)



Altéo Nature vous invite à voyager en images dans le nord de l'Ecosse (Highlands) avec Bruno Verhelpen, baroudeur passionné de Dame Nature.

Au départ d'Edinburgh, nous partons vers le nord du pays pour, tout d'abord, découvrir marécages et tourbières et arpenter un des sommets écossais : le Mont Caim Gorn entouré de magnifiques lacs. Ensuite, nous partons en mer observer quelques oiseaux marins et se retrouver sur l'île d'Handa aux magnifiques falaises peuplées de millions d'oiseaux à l'extrême Nord, un paysage assez austère qui nous émerveillera. Enfin nous redescendons vers le sud dans la baie de Muray où s'amuse les dauphins.

Date : le vendredi 9 décembre de 14h30 à 16h45  
Lieu : Centre Armillaire (1<sup>er</sup> étage, local 110), bd de Smet de Naeyer, 145 à 1090 Jette  
Prix : 5 EUR pour la conférence et le goûter  
Inscriptions : 02/501.58.16

Gros plan sur...

Pour une Saint-Nicolas pas trop sucrée...

Ô grand Saint Nicolas, patron des écoliers, apporte-moi des pommes dans mon petit panier... Je serai toujours sage comme une petite image, j'apprendrai mes leçons pour avoir des bonbons... Saint-Nicolas rime avec spéculoos et chocolats... Attention donc aux dents et aux kilos, sans pour autant gâcher la fête !

Comment gérer cette période en alliant plaisir et équilibre ?

Apporte-moi des pommes...

La chanson est ancienne, et nous rappelle à la sagesse de nos grands-parents. Les fruits d'hiver sont délicieux et se prêtent à diverses préparations. L'incontournable mandarine plaît toujours aux enfants : facile à éplucher, parfumée, ses quartiers peuvent former une fleur ou un visage pour ensuite être mangés. La traditionnelle pomme peut se manger en compote, crumble, cake, tarte ou cuite au four... N'oublions pas les poires qui sont également de saison.

Méconnus, les fruits secs (abricots, dattes, figues, raisins) sont excellents pour la santé, de même que les fruits oléagineux : noix, noisettes, châtaignes, qu'on peut parfois ramasser avec les enfants. Ils font des en-cas pratiques à emporter à l'école. Les marrons chauds sont un délice après une promenade en hiver ; vous pouvez les faire cuire vous-même.

Et les jouets ?

Ils ont déjà tout, vous dites-vous peut-être ! Mais la tradition ? Saint-Nicolas sans les joujoux, ça ne va pas... C'est la surprise qui compte : découvrir un petit cadeau dans ses souliers le matin est une grande joie.

Mais il n'y a pas que les sucreries, et les jouets les plus coûteux ne sont pas toujours ceux qui passionnent le plus les enfants. Parfois une boîte de crayons ou d'aquarelles, un jeu de cartes, un nœud ou une



pince pour les cheveux, une tasse à soi, une boîte à secrets ou une figurine font autant plaisir. Créez l'abondance en joignant des petits cadeaux plus "utilitaires" : une nouvelle brosse à dents, un taille-crayon, une paire de gants ou un bonnet...

Trop de chocolat : que faire ?

Ça y est, Saint-Nicolas a cette année encore été bien généreux... Et vous vous retrouvez avec des tonnes de chocolat. Que faire ?

Toutes les sucreries ingérées pendant les fêtes sont propices aux caries... N'oubliez donc pas qu'il est important de se brosser les dents.

Tout d'abord, se rappeler que le chocolat se conserve : c'est l'occasion d'apprendre aux enfants à gérer un stock ! Ensuite, pensez aussi que tout ce chocolat peut-être fondu (au

bain-marie ou, plus rapide encore, au micro-ondes) et incorporé dans des pâtisseries ou mélangé à du lait pour faire un cacao chaud. Le bon compromis ? La fondue au chocolat ! Faites fondre le chocolat ; choisissez des fruits, frais ou secs. Selon leur taille, coupez-les en petits morceaux si nécessaire. Trempez-les dans le chocolat fondu, laissez refroidir... et dégustez. C'est amusant, c'est bon, et en plus ça fait manger des fruits !

Un dernier conseil important

Toutes les sucreries ingérées pendant les fêtes sont propices aux caries... N'oubliez donc pas qu'il est important de se brosser les dents, particulièrement avant de se coucher. Bonne fête à tous !

// AURELIA JANE LEE

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'Église 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 - BOCKSTAEEL

Boulevard E. Bockstaël 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

Assurance complémentaire

# La MC Saint-Michel veille sur votre bien-être à domicile

A la suite d'un accident, d'un handicap ou d'une maladie grave, il devient parfois difficile de se débrouiller malgré la volonté ferme de rester chez soi, proche de son entourage familial. C'est la raison pour laquelle la MC Saint-Michel et ses partenaires vous proposent des services d'aide et de soins sur mesure et accessibles à tous.

### Aide à la vie journalière

Les aides familiales et aides ménagères se chargent entre autres de la préparation des repas, des courses, de l'entretien de votre domicile... Elles peuvent également s'occuper des enfants, aider à la toilette tout en restant à votre écoute. Elles peuvent apporter réconfort et soutien. Vous bénéficiez d'une intervention de la MC de 0,62 euro par heure.

### Soins infirmiers à domicile

Les infirmier(e)s de la Croix Jaune & Blanche se déplacent à votre domicile, soignent selon la prescription du médecin et collaborent étroitement avec lui. Ils peuvent assurer tous les types de soins, des plus simples aux plus complexes : injections, pansements, placement et surveillance de perfusion ainsi que les soins palliatifs en fin de vie.

### Coordination et aide sociale

Si vous avez besoin d'être conseillé, vous pouvez faire appel à des assistantes sociales qui évaluent vos besoins et vos ressources et vous proposent des solutions. Elles préparent le retour de l'hôpital, recherchent et mettent en place une structure d'aide et de soins à domicile.

**Plus d'infos :**  
**Aide & Soins à Domicile**  
au 02/647.03.66

### Allocation d'aide à domicile

Les patients âgés de plus de 18 ans qui sont fortement dépendants bénéficient d'une allocation semestrielle de 75 euros pour le premier semestre et de 100 euros pour les semestres suivants.  
**Plus d'infos :** 02/501.58.30



### Court séjour

Le court séjour offre la possibilité d'accueillir temporairement des personnes malades, handicapées et/ou en situation de soins palliatifs à domicile dans un établissement offrant soins médicaux et accompagnement afin de soutenir l'entourage qui souhaite prendre un peu de repos. Vous bénéficiez d'une intervention de 16,11 euros par jour de la MC.

**Plus d'infos :** 02/501.58.30

### Location et vente de matériel santé

La MC collabore étroitement avec Proximité Santé, où vous pouvez louer ou acheter du matériel d'aide et de soins : oreiller ergonomique, ballon Sit'N'Gym, ceinture abdominale, tensiomètre, pince de préhension, protections contre l'incontinence...

De plus, en tant que membre de la MC, vous bénéficiez de conditions avantageuses chez Proximité Santé.

**Plus d'infos :**  
02/644.51.31

### Aménagement du domicile : conseils gratuits

Vous pouvez bénéficier des conseils gratuits d'un(e) ergothérapeute de l'asbl Solival Wallonie-Bruxelles pour le choix d'aides techniques (couverts adaptés, aides pour s'habiller...) et d'adaptation de votre domicile. Vous pouvez également faire des essais d'aides techniques dans l'une des salles d'essai et d'apprentissage de Solival.

**Plus d'infos :** 070/221.220  
ou 02/647.03.66 - [www.solivalwb.be](http://www.solivalwb.be)

### Téléassistance

Vitaltel est un système de téléassistance facile : une simple pression sur un émetteur (porté en pendentif ou en bracelet) vous permet d'être en contact avec la centrale d'écoute. En cas de besoin, la centraliste prévient les personnes que vous aurez désignées et vous envoie l'aide nécessaire en restant en contact permanent avec vous.

Vous bénéficiez en tant que membre MC d'une tarification avantageuse.

**Plus d'infos :**  
02 501 58 30 (Service social)  
ou auprès de Vitaltel : 081/41.29.29  
[www.vitaltel.be](http://www.vitaltel.be)

INFO MUTUALITÉ

## Congés de Noël

///  
Renseignez-vous avant de vous rendre dans votre agence habituelle...

>> **Restent ouvertes selon leur horaire habituel (voir ci-dessous) du mercredi 28 décembre au vendredi 30 décembre et du mercredi 4 au vendredi 6 janvier :**

- BRUXELLES**, Boulevard Anspach, 111-115
- UCCLE**, Rue du Doyenné, 98
- LAEKEN**, Boulevard Emile Bockstael, 183
- ANDERLECHT**, Cours Saint-Guidon, 7
- SCHAERBEEK**, Rue Royale Sainte-Marie, 200
- ETTERBEEK**, Avenue de la Chasse, 2

>> **L'agence de STOCKEL, place Dumon 2 à 1150 Woluwe-Saint-Pierre sera ouverte du 28 au 30 décembre, mais fermée du 2 au 6 janvier.**

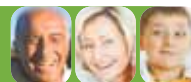
>> **Toutes les autres agences seront fermées du 26 décembre au 6 janvier.**

Pour nous contacter : Par téléphone : 02 501 58 58, par mail : [st.michel@mc.be](mailto:st.michel@mc.be), par Internet : [www.mc.be](http://www.mc.be)

La Mutualité Saint-Michel vous souhaite d'ores et déjà de joyeuses fêtes de fin d'année... et une bonne santé pour l'année à venir!

## PROXIMITÉ SANTÉ

[www.qualias.be](http://www.qualias.be)



Les téléphones Doro : simples et accessibles. Le cadeau idéal pour les fêtes.

**-10% SUR TOUTE LA GAMME + UNE HOUSSE GSM GRATUITE\***

Plébiscités par les seniors, Doro offre les téléphones et gsm les plus adaptés pour continuer à communiquer avec ses proches en toute liberté :

- > Menus simplifiés
- > Volume sonore amplifié
- > Grandes touches
- > Touche d'appel d'urgence



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



Promotion valable du 01 au 31 décembre 2011. Les prix s'entendent TVA incluse. \*Housse gsm offerte à l'achat d'un gsm.

## 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**

## Bon à savoir

Si vous habitez hors de Bruxelles et que vous souhaitez obtenir des services d'aide et de soins à domicile, Aide & Soins à Domicile assurera le suivi de votre demande auprès des organismes compétents dans votre région.

### 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](mailto:st.michel@mc.be)
- > En ligne : [www.mc.be](http://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](mailto: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.