

Gros plan sur

Du changement pour Mutas !

L'assistance voyage de la Mutualité chrétienne, Mutas (anciennement appelé Eurocross) subit quelques modifications à partir du 1^{er} janvier prochain. Dorénavant, les soins médicaux urgents connaissent un nouveau mode de remboursement.

Chaque année, des centaines de personnes contactent la centrale d'alarme via le numéro +32 2/272.09.00. (24h/24 et 7j/7). En cas de maladie, d'hospitalisation ou d'accident survenu pendant des vacances à l'étranger, la centrale organise alors l'encadrement nécessaire pour les soins sur place ou le rapatriement éventuel. Cette assistance mondiale couvre également les frais d'aide médicale urgente. Ces remboursements liés à l'assurance voyage à l'étranger (Mutas) seront calculés différemment à partir du 1^{er} janvier 2012.

Jusqu'au 31 décembre 2011
Le remboursement de tous les frais médicaux urgents sera effectué, quelle que soit la destination de voyage. Une franchise de maximum 60 euros est calculée par dossier (25 euros pour les BIM).

A partir du 1^{er} janvier 2012
> **Dossiers de 200 euros ou moins**
1/ Pour les pays de l'UE*, Suisse, Norvège, Islande, Liechtenstein, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Kosovo, Macédoine, Monténégro, Serbie, Turquie et Maroc

Si le montant total des soins médicaux urgents est de 200 euros ou moins, vous bénéficiez d'une intervention de l'assurance soins de santé obligatoire, variable selon le pays. En Europe, c'est basé sur la réglementation tarifaire du pays de séjour.
Exemple : vous avez eu 180 euros de frais médicaux en France. Vous serez remboursé de 126 euros.

2/ Pour les autres pays
Si vous séjournez dans un autre pays que ceux cités ci-dessus, il



© Philippe Turpin / BELPRESS

n'existe pas d'accord octroyant une intervention financière pour les soins ambulatoires. Vous ne bénéficierez donc pas de remboursement pour vos soins ambulatoires de 200 euros ou moins.

> **Dossiers de plus de 200 euros**
Si vous avez des frais liés à des soins médicaux urgents, vous serez remboursé grâce à votre assurance Mutas, et ce, quel que soit le pays. Vous devrez payer une franchise de maximum 60 euros par dossier (25 euros pour les BIM).

Exemple 1 : Frais médicaux de 300 euros lors de vacances en France. Les membres MC (non BIM) bénéficieront d'une intervention de 240 euros.

Exemple 2 : Frais médicaux de 500 euros lors d'un séjour en Amérique. Les membres MC (non BIM) bénéficieront d'une intervention de 440 euros.

Ces modifications sont sous réserve de l'approbation de l'Office de Contrôle des Mutualités.

>> Pour en savoir plus sur l'assistance voyage à l'étranger, surfez sur www.mc.be, contactez votre conseiller mutualiste ou appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h).

*Allemagne, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hollande, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Autriche, Pologne, Portugal, Roumanie, Slovaquie, Slovénie, Tchétchénie, Royaume-Uni, Suède.

Ces remboursements liés à l'assurance voyage à l'étranger (Mutas) seront calculés différemment à partir du 1^{er} janvier 2012.

INFO MUTUALITÉ

Boîtes aux lettres vertes

/// Pour cause de travaux, la boîte aux lettres située au 57 avenue Groesenberg à Uccle (Hôpital les 2 Alices) a dû être enlevée. La boîte la plus proche est située au 206 avenue de Fré (Clinique Sainte-Elisabeth).

Utilisez les boîtes aux lettres pour nous transmettre vos attestations de soins et vos formulaires de remboursement. En dehors des heures d'ouverture de l'agence, vous pouvez les déposer dans les boîtes aux lettres qui se situent en façade de l'agence. Une cinquantaine de boîtes aux lettres sont également à votre disposition dans différents quartiers de Bruxelles.

Pour savoir où elles se trouvent, consultez la rubrique "Points de contact" (onglet en haut de la page) sur www.mc.be ou appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7.

Attention, ne déposez jamais vos certificats médicaux (en cas d'incapacité de travail) dans ces boîtes aux lettres. En effet, nous avons besoin du cachet de la Poste faisant foi. Vous devez donc nous les faire parvenir sous enveloppe timbrée à la MC Saint-Michel, 111-115 Bd. Anspach à 1000 Bruxelles.

ÇA SE PASSE

Atelier : se soigner autrement par la réflexologie

/// La réflexologie est née en Chine il y a 5000 ans. Elle repose sur l'hypothèse que le pied représente un miroir du corps en miniature. Chaque partie du corps y trouve son reflet au niveau de ce qu'on appelle une zone réflexe.

L'intérêt de la réflexologie est que la personne est traitée dans sa globalité. On ne traite pas un foie ou une thyroïde, mais bien une personne. Les avantages de la réflexologie sont nombreux : amélioration de la circulation sanguine, lymphatique, nerveuse et énergétique ; relâchement des tensions, amélioration du sommeil, équilibre du système endocrinien, stimulation des émonctoires naturels...

L'atelier, dirigé par une thérapeute avertie, vous permettra de faire connaissance, tant théoriquement que pratiquement avec cette discipline curative.

Date : le mardi 31 janvier à 18h30
Lieu : Avenue Théodore Verhaegen, 184 à 1060 Saint-Gilles
Prix : 5 EUR
Infos et réservations : nrose.natpro@yahoo.com ou 0478 948 046

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

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

AUDERGHEM
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

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 - BOCKSTAEL
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

Infor Santé

Cycle "Vivre le stress autrement" : nouvelles dates !

Étant donné le succès et les retours positifs de la première session, la MC Saint-Michel vous propose à nouveau 4 ateliers "Bien-être" : Sophrologie - Taïchi - Hatha Yoga - Do-in / Auto-massage.

Quatre ateliers d'initiation

Ces ateliers vous permettront de découvrir 4 techniques corporelles de relaxation et d'harmonisation et de vous initier à leur pratique.

Dates : les lundis 5 mars, 12 mars, 19 mars et 26 mars de 18h30 à 20h
Avec Laurence MOURY et Luc SCHREIDEN

Lieu : Salle Colignon, Rue Royale Sainte-Marie 200 à 1030 Schaerbeek (sous réserve)

Prix :
- Membres MC : 40 euros
- Membres MC BIM ou OMNIO : 20 euros
- Non-membres : 80 euros

La participation aux 4 séances n'est pas obligatoire, mais le prix reste fixe pour l'ensemble du cycle.

Le nombre de places est limité. Dépêchez-vous !
Infos et inscriptions : Infor Santé - 02 501 55 19 ou infor.sante.bxl@mc.be



l'accent sur les postures et la maîtrise de la respiration. Il vise à redécouvrir 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.

> 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.

> Hatha Yoga

Discipline de bien-être physique et psychique, le Hatha Yoga est une forme de yoga qui met davantage



> 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.

UCP - SPORTS SÉNIORS

Venez apprendre à danser et vous amuser !



Le mardi 31 janvier à 10h dans le quartier "Diamant" (Schaerbeek) L'UCP, Mouvement social des aînés et Sports Séniors proposent aux personnes à partir de 50 ans un cours de danses. Les pas de base sont simples et le cours se passe dans une ambiance conviviale ! Venez découvrir l'Argentine, ses danses, ses musiques et le professeur lors de la séance découverte gratuite.

Dates : Les cours ont lieu les mardis de 10h à 11h30, du 31 janvier au 19 juin 2012

Lieu : Salle Quo Vadis, 82 Rue Aimé Smekens à 1030 Bruxelles
Prix : 85 EUR pour les membres MC (95 EUR pour les non-membres) pour le module de 17 cours

Infos et inscriptions : 02/501.58.17 (le matin) - ucp.bruxelles@mc.be - www.ucp-bruxelles.be

Pour participer, il faut être membre de l'UCP, Mouvement social des aînés - Sports Séniors. La cotisation donne accès à de nombreuses activités et à un périodique.

PROXIMITÉ SANTÉ
www.qualias.be



Action 3+1 gratuit

SUR LES PRODUITS D'INCONTINENCE* (TOUTE LA GAMME EURON ET LA GAMME PROTECTIVE UNDERWEAR DE TENA)

Profitez de cette offre exceptionnelle dans votre magasin Qualias**



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



*Promotion valable du 01 au 28 février 2012 sur les langues adultes.
** Contactez votre magasin pour connaître les marques suivies.

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.
- > UCCELLE, 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 : pensionbxl135@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.
- > UCCELLE, 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.