

IN MEMORIAM

Roger Ronsmans nous a quittés

/// Né en 1929, il fut le directeur de la Mutualité Saint-Michel - Sint Michielsbond.

Arrivé ad interim au printemps 1984, il signait déjà comme secrétaire fédéral dès l'automne 1984 ! Il a été l'initiateur du déménagement du siège de la Mutualité vers Haren, au Dobbelenberg, et, de l'implantation du centre régional bruxellois au 111-115 Bd Anspach.

Très attaché à Bruxelles, où il avait fait ses études secondaires, Roger Ronsmans a toujours été soucieux de donner un espace aux communautés francophone et néerlandophone de la mutualité.

Lors de son arrivée, il dépose sa mallette dans son vestiaire. Quelques années plus tard, il la montrait en disant : le jour où j'ai fini, je reprends ma mallette et c'est tout.

Il était venu avec rien d'autre, ni grandes théories, ni manuels, ni gadgets, ni programmes informatiques.

Tout dans la tête, une mémoire d'éléphant et sa signature sur tous les documents qu'on lui transmettait pour nous dire qu'il avait lu ... mais surtout qu'il avait bien enregistré.

Roger Ronsmans est décédé ce 14 janvier 2012. La Mutualité Saint-Michel adresse à son épouse, Paula, et à ses proches ses sincères condoléances.

ÇA SE PASSE

Festival Anima

/// Anima, le Festival international du film d'animation de Bruxelles se déroulera à Flagey du 17 au 26 février. Une partie de la programmation sera également proposée à Liège (Parc, Churchill et Sauvenière), Charleroi et Gand.

Plus de cent films en compétition internationale (courts et longs métrages, publicités, vidéos musicales), des rétrospectives, des expositions, des leçons de cinéma, des ateliers pour enfants, les journées professionnelles Futuranima (uniquement à Bruxelles), des tables rondes, de nombreux invités, des concerts feront d'Anima un rendez-vous international, autant familial que cinéphile, à ne pas négliger. On pourra aussi y faire connaissance avec la production belge d'animation, à travers une compétition nationale et des séances en panorama.



Dates : du 17 au 26 février
Lieu : Place Flagey à 1050 Ixelles
Infos : www.folioscope.be

Journées d'échanges sur le thème du jardinage biologique à Uccle

/// Nature & Progrès vous propose 3 journées de partage de méthodes, animées par les jardiniers-conseils de Nature et Progrès.

- Les thèmes abordés seront les suivants :
- > Pourquoi jardiner avec Nature & Progrès
 - > Gestion et valorisation des déchets et compostage
 - > Botanique et familles des plantes
 - > Choix des graines, variétés et périodes de semis
 - > Prévention fertilisation et amendements
 - > Assolement, associations et plantes compagnes, maladies nuisibles, et comment les soigner
 - > Récolte et conservation des légumes
 - > Le jardin intégration

Dates : les samedis 25 février, 10 et 24 mars de 9h à 12h et de 13h à 16h
Lieu : 40, rue de Linkebeek à 1180 Uccle
Prix : 120 EUR (60 EUR pour les membres de Nature et Progrès)

Le prix ne doit pas être un frein. Une autre monnaie d'échange peut toujours être trouvée.
Inscription obligatoire : 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

Gros plan sur

Les groupes "Je Cours Pour Ma Forme" : la santé en toute convivialité



Depuis 2009, la MC Saint-Michel organise à Bruxelles des groupes "Je Cours Pour Ma Forme". Vu leur succès croissant, l'année 2012 verra le lancement de trois nouveaux groupes (en plus de Schaerbeek et Koekelberg) : au Bois de la Cambre, à la Forêt de Soignes et à Evere.

"Je Cours Pour Ma Forme" est un programme de (re)mise en condition physique par la course à pied. L'objectif est de parvenir en 13 semaines à courir une distance prédéfinie (5, 10, 15 ou 20 km). Vous vous entraînerez au rythme de 3 séances par semaine : pour l'une, en groupe, vous serez encadrés par un coach, et pour les deux autres, vous serez aidés par un carnet et des fiches d'entraînement.

Pas cher et convivial

Les principaux objectifs du programme sont la santé et la convivialité. Cette initiative ne vise pas la compétition, le chrono ou la performance, mais bien les bienfaits sur la santé. Pas besoin d'abonnement hors de prix ni de matériel spécifique coûteux : jogger, ce n'est pas cher. Une paire de bonnes baskets, une tenue confortable et un peu de temps libre, vous voilà prêt pour galoper dans les parcs, forêts et espaces verts environnants.

Un mouvement est né

L'envie de se (re)mettre à l'activité physique prend de plus en plus d'importance dans nos vies. Retrouver la forme, se sentir mieux dans son corps et dans sa tête, évacuer son stress, perdre un peu de poids, remuscler sa silhouette, respirer plus amplement... sont autant de motivations. Le programme Je Cours Pour Ma Forme peut vous y aider. Lors des 13 semaines d'encadrement, vous vous sentirez porté par le groupe et encouragé par les conseils de votre coach; comme en témoignent les participants des sessions précédentes :



5 lieux au printemps 2012 !

- Atteindre l'objectif de 5 km en 13 semaines, je n'y croyais pas. Mais avec un peu d'assiduité, de la bonne humeur et une bonne ambiance, on y arrive !
- Se défouler en groupe et entretenir sa forme, cela procure un bien fou !
- Cela permet de pratiquer un exercice physique de manière très agréable tout en progression et de se sentir bien.
- Efficace, magique et stimulant : on devient vite accro !
- Accessible même pour les nuls en sport comme moi !
- Profiter de l'ambiance sportive et sympathique pour briser ses mauvaises habitudes et trouver l'énergie.
- Très efficace et en douceur, sans douleur et donc agréable, le programme m'a permis de retrouver confiance en moi.

Pratiquement

Le programme est ouvert à toute personne de plus de 12 ans (jusqu'à 18 ans, les jeunes doivent être accompagnés) qui souhaite tenter l'aventure. A chacun son objectif, de complet débutant à coureur confirmé. Il n'y a plus qu'à choisir votre lieu et votre jour d'entraînement et à enfiler vos baskets...

Nouveaux lieux

Afin de proposer le programme au plus près de chez vous et dans des cadres différents, nous ouvrons de nouveaux groupes dans Bruxelles !

- > Schaerbeek : Stade Terdelot
5 km : les mardis de 18h30 à 19h30 dès le 6 mars
10 km : les mardis de 18h30 à 19h30 dès le 6 mars
15 km : les jeudis de 18h45 à 20h dès le 8 mars
20 km : les jeudis de 18h45 à 20h dès le 8 mars
- > Koekelberg : Parc Elisabeth (RDV Place Simonis)
5 km : les jeudis de 18h30 à 19h30 dès le 8 mars
10 km : les lundis de 19h à 20h dès le 5 mars
- > Bruxelles : Bois de la Cambre : RDV au Carrefour des Attelages (près du Solbosch)
5 km : les mercredis de 18h30 à 19h30 dès le 7 mars
- > Auderghem : Forêt de Soignes (RDV au Rouge-Cloître)
5 km : les dimanches de 11h à 12h dès le 11 mars
- > Evere : Au complexe sportif d'Evere
En collaboration avec le service des sports de la Commune.
5 km : les mardis de 18h à 19h dès le 13 mars
10 km : les mardis de 18h à 19h dès le 13 mars

Plus d'infos et inscriptions :
> 02/501.55.19 - infor.sante.bxl@mc.be - ou en remplissant le talon ci-dessous

TALON RÉPONSE

JE SOUHAITE M'INSCRIRE AU PROGRAMME "JE COURS POUR MA FORME" DE LA MC SAINT-MICHEL

Nom : _____
Prénom : _____
Date de naissance : _____
Adresse : _____
Code Postal : _____ Commune : _____
X Téléphone/GSM : _____
E-mail : _____
Endroit souhaité :
 Schaerbeek Koekelberg Bois de la Cambre Rouge-Cloître (Auderghem) Evere

JE SUIS MEMBRE MC :
 oui : mes frais de participation sont de 15 EUR.
 non : mes frais de participation sont de 30 EUR.
 Je désire être informé(e) des activités de promotion de la santé de la MC Saint-Michel.

Date et signature :

Les données à caractère personnel que vous nous communiquez ne peuvent être transmises à des tiers. Vous avez le droit de consulter, corriger ou supprimer celles-ci sur simple demande, et de vous opposer à leur traitement à des fins de marketing direct.

Assurance complémentaire

//NOUVEAU//

L'avantage Sport est désormais valable quel que soit votre âge !

La Mutualité chrétienne veut encourager ses membres à se maintenir en forme et à préserver leur santé. C'est la raison pour laquelle elle rembourse 35 euros par an à tout membre qui peut justifier d'une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive.

Depuis le 1^{er} janvier 2012*, l'avantage Sport de la MC Saint-Michel est ouvert à tous !

Comment bénéficier de cet avantage ?

> Vous devez être membre de la Mutualité Saint-Michel en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

L'Avantage Sport est évidemment valable si vous participez au programme "Je Cours Pour Ma Forme"

Vous pouvez vous procurer le formulaire de demande d'intervention auprès de votre conseiller mutualiste ou le télécharger sur notre site www.mc.be.

> L'intervention couvre les frais réellement supportés par le membre et ne peut dépasser 35 euros par an et par membre. Ce montant est versé en une seule fois par virement bancaire.

*sous réserve de l'accord de l'Office de Contrôle des Mutualités (OCM)



© Barbara Stock

Séjours de Pâques et d'été

7-18 ans : en vacances avec Jeunesse & Santé !



Vous vous demandez déjà comment offrir à vos enfants des vacances d'été agréables et bien remplies, à petit prix ? Ne cherchez plus, Jeunesse & Santé vous propose des séjours animés afin que vos enfants passent d'excellentes vacances !

Jeunesse & Santé, partenaire de la Mutualité chrétienne, vous invite à découvrir dès maintenant son programme pour la saison d'été 2012.

reconnus, contrôlés et subsidiés par l'ONE, en plus du prix calculé au plus juste pour les membres de la Mutualité Saint-Michel, la déduction fiscale est de mise pour tous nos séjours 7-14 ans.

A ce tarif-là, il n'y a plus qu'à faire la valise !

Tous les séjours sont encadrés par Jeunesse & Santé

Au menu, des activités de type grand jeu, veillée, le tout autour d'histoires permettant de développer l'imaginaire... et puis pour certains, des thématiques plus précises : équitation, péniche et vélo, voile à la Côte d'Azur...

Tous les séjours sont encadrés par des animateurs formés par nos soins. Les séjours Jeunesse & Santé étant

Inscriptions
N'hésitez pas à nous contacter au **02/501.58.20** pour recevoir la brochure ou avoir des informations complémentaires. Les inscriptions commenceront le **lundi 6 février**. Vous pouvez



également faire votre demande d'inscription en ligne sur www.jsbruxelles.be à partir du **mercredi 8 février**.

INFO MUTUALITÉ

Congés de Carnaval

/// Durant la semaine de Carnaval, du lundi 20 au vendredi 24 février, les agences suivantes resteront ouvertes :

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

BRUXELLES Bd. Anspach 111-115
02 501 58 58
Lu et Me : 9h-16h
Ma et Ve : 9h-13h
Je : 9h-17h

ETTERBEEK Av. de la Chasse 2
02 648 10 57
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h
Ma : sur rendez-vous
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

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

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

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

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

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

Les autres agences seront fermées toute la semaine. Vous pouvez toujours nous joindre au 02/501.58.58 ou par mail à st.michel@mc.be. Retrouvez également une foule d'infos et de documents à télécharger sur www.mc.be !

Réduction 50%

Une réduction de 50 % du prix du séjour est accordée pour les enfants à charge des membres qui, au moment de l'inscription, sont :

- > Bénéficiaires du revenu garanti aux personnes âgées,
- > Bénéficiaires du revenu d'intégration (ex-minimex),
- > Bénéficiaires de l'intervention majorée (ex-VIPO),
- > Titulaires bénéficiant d'une allocation d'handicapé,
- > Chômeurs complets indemnisés depuis plus de 6 mois (isolés ou chefs de famille).



© Jeunesse et Santé - Bruxelles

ÂGE	VILLE	DÉPART	RETOUR	THÈME	PRIX MEMBRES	PRIX PLEIN
7-12 ans	Spa	2 avril	7 avril	Mix anim'	100,00 EUR	205,00 EUR
7-10 ans	Raversijde	9 avril	14 avril	Mix Anim'	100,00 EUR	205,00 EUR
12-14 ans	Raversijde	1 ^{er} juillet	11 juillet	Toi + moi = réussite	182,00 EUR	392,00 EUR
7-11 ans	Raversijde	1 ^{er} juillet	11 juillet	Star d'un soir	182,00 EUR	392,00 EUR
15-17 ans	Espagne	8 juillet	17 juillet	Sports, aventures et nature	499,00 EUR	574,00 EUR
14 ans	France	8 juillet	17 juillet	Nautisme	340,00 EUR	570,00 EUR
10-13 ans	Spa	11 juillet	21 juillet	Equitation BD	303,00 EUR	513,00 EUR
14 ans	Italie	20 juillet	29 juillet	Sports, aventures et nature	340,00 EUR	570,00 EUR
10-13 ans	Péniche vélo	21 juillet	28 juillet	Péniche	197,90 EUR	344,90 EUR
7-13 ans	Bredene	21 juillet	31 juillet	Bougez, bougez	195,00 EUR	405,00 EUR
10-13 ans	Bredene	31 juillet	10 août	Sport	195,00 EUR	405,00 EUR
7-10 ans	Chêne	1 ^{er} août	11 août	Le bonheur est dans le pré	218,00 EUR	428,00 EUR
10-14 ans	Erezee	1 ^{er} août	8 août	Jeu de rôle théâtre	149,00 EUR	296,00 EUR
7-10 ans	Spa	11 août	18 août	Equitation Nature	212,90 EUR	359,90 EUR
10-13 ans	Péniche vélo	11 août	18 août	Péniche	189,00 EUR	336,00 EUR