

Gros plan sur...

Manger sain et pas cher

Le coût de la vie est élevé en ce moment ; une alimentation équilibrée reste cependant indispensable. C'est un facteur de santé et de bien-être. En Marche a rassemblé pour vous quelques conseils, trucs et astuces pour bien se nourrir à petit prix. Pêchez ceux qui vous conviennent !

BIEN BOUGER

Course parrainée à Anderlecht

La commune d'Anderlecht organise une course parrainée ouverte à tous (enfants également), au profit des teinturières de Sam Notaire (Sénégal). Cette association de femmes accueille des femmes fragilisées sans source de revenu et leur offre l'opportunité de travailler.

Date : le mercredi 14 mars (après-midi)

Lieu : Piste d'athlétisme communale Jesse Owens, 1 drève Olympique à 1070 Anderlecht

Prix : 1 ou 2 euro selon le parcours

Infos : www.anderlecht.be

ÇA SE PASSE

Comprendre la finance : ciné-débat à Boitsfort

FINANCiné est un cycle de ciné-débats pour mieux comprendre la finance et les moyens de la reprendre en main. Au programme des prochains mois :

> 5 mars : Inside Job

> 4 avril : The Money Fix

> 23 mai : Margin Call

La projection commence à 19h30 (accueil dès 19h)

Lieu : Cinéma Delvaux, Rue Gratès 3 à 1170 Watermael-Boitsfort

Prix : 5 EUR (tarifs réduits pour les seniors, les moins de 26 ans, les chômeurs...) ou abonnement pour 4 séances à 15 EUR

Infos et inscriptions : 02/340.08.72 ou citoyen@financite.be

Gagnez des places gratuites sur www.financite.be!

Découvrez les activités du Rayon Vert à Jette !

Pour ce mois de mars, le Rayon Vert vous propose :

Vendredi 9 mars : Martyn Joseph en concert

Samedi 10 mars : Table d'hôte durable ou comment manger sain dans une ambiance conviviale

Vendredi 16 mars : Soirée jeux du mois de mars, un gros succès du début d'année

Samedi 17 mars : Nox Trio en concert

Samedi 24 mars : Art en famille, activité phare du Rayon Vert

Asbl Le Rayon Vert

Rue Gustave Van Huynegem, 32 à 1090 Jette

02/420.21.26 ou 0472/90.82.33

www.lerayonvert.be

OFFRE D'EMPLOI

Idee 53, atelier de formation par le travail, engage un/e

Agent d'insertion - formateur/trice

Les tâches à pourvoir sont :

- > La gestion du processus de guidance, suivi individuel des stagiaires ;
- > Les contacts avec les partenaires extérieurs et avec les entreprises ;
- > La gestion administrative du public suivi ;
- > Les cours de communication.

Profil :

- > Etre capable d'imaginer des modes d'organisation et d'intervenir sur le processus d'insertion du bénéficiaire ;
- > Etre capable d'entretenir des relations professionnelles avec des partenaires extérieurs et avec des employeurs ;
- > Déontologie professionnelle.

Conditions

Engagement au 1^{er} mai 2012

Contrat ACS niveau Bachelier

Contrat de remplacement à temps plein

Rémunération : suivant CP 329.02 ISP Bruxellois

Lettre de motivation et CV à envoyer

à l'attention de Patrick Stelandre, Directeur

Idee 53 asbl, Rue du Chimiste 34-36, 1070 Bruxelles

ID53@idee53.be - Tél : 02/648.95.94 - Fax : 02/648.98.17

Idee 53, c'est un atelier de formation par le travail et "une équipe qui croit en un monde solidaire". Grâce à une interaction constante entre théorie et pratique, il prépare aux métiers d'employé en bureautique, aide ménager/aide ménagère, commis de cuisine et commis de salle. Basée à Bruxelles, l'asbl s'adresse à des candidats stagiaires motivés qui sont demandeurs d'emploi et qui n'ont pas le certificat d'enseignement secondaire inférieur.

Lors de vos achats

> Profitez des offres promotionnelles : les prix peuvent varier très fort d'un magasin à l'autre ; si vous avez l'occasion d'alterner, vous verrez la différence sur vos tickets de caisse !

> Comparez les prix au kilo et non à l'unité : on peut être parfois très surpris ! Prenez vos lunettes parce que ce n'est pas toujours écrit en grands caractères...

> Achetez autant que possible des aliments "en vrac" ; bien souvent, on paye pour l'emballage qui, de plus, n'est pas très écologique.

> Si vous avez près de chez vous un marché, une ferme qui livre des "paniers bios", profitez-en ! Se fournir directement auprès du producteur est plus économique, et c'est respectueux de l'environnement en plus !

> Faites vos courses avec l'estomac bien calé : vous vous en tiendrez plus facilement à votre liste d'achats et ne vous laisserez pas tenter par du superflu.

> Ne voyez pas trop grand lors de vos emplettes : il vaut mieux revenir pour compléter que d'avoir acheté trop et de devoir jeter !

> Certains produits conservent bien et peuvent sans problème être achetés en grande quantité, ce qui permet souvent d'obtenir une remise. Si vous êtes seul, groupez vos achats avec un parent ou un voisin, cela peut être avantageux !

Côté cuisine...

> Prenez le temps de cuisiner plutôt que d'acheter des préparations toutes faites (plats à réchauffer, salades précoupées...) qui coûtent toujours cher. Achetez des aliments de base (riz, pommes de terre, œufs, légumes frais...) et mettez la main à la pâte.

> Si vous n'avez pas le temps de cuisiner chaque jour, préparez les aliments à l'avance (le week-end par exemple) et surglez-les. Cuisinez en plus grande quantité et conservez des portions pour la semaine.

> Parmi les aliments les plus onéreux figurent aussi les biscuits, la pâtisserie et autres petites douceurs : les fabriquer soi-même n'est pas si difficile, ne prend pas toujours beaucoup de temps et peut même être source de plaisir. De plus, les ingrédients que vous utiliserez seront plus sains que ceux utilisés dans la grande industrie.

> Accommodez les restes : viandes, légumes, féculents... Osez les mélanger et préparez, avec les petites quantités qui n'ont pas été consommées, de délicieuses omelettes, quiches, salades chaudes ou bien gratinez-les au four !

Les aliments plus sains et moins chers existent !

> Les légumes secs sont les grands oubliés de notre alimentation :



pourtant, ils sont riches en fibres et en vitamines, et par leur apport en protéines, peuvent même remplacer la viande une ou deux fois par semaine. Pensez-donc aux pois chiches, lentilles, haricots rouges et autres fèves...

> Le poisson c'est sain, mais c'est cher. Cela dit, certains poissons sont beaucoup moins chers que d'autres, et pourtant tout aussi bons pour la santé. Découvrez-les : lieu noir, colin, sardine, sébaste, maquereau...

> Pour accompagner vos salades, choisissez l'huile de colza plutôt que l'huile d'olive : elle est moins chère et contient de l'oméga 3, très bon pour la santé. Mais attention, il ne faut pas la chauffer !

> La volaille et les œufs constituent une excellente alternative à la viande rouge, et sont plus économiques. N'hésitez pas à les mettre au menu chaque semaine !

> Le café, surtout le bon café, ça coûte cher. Davantage que le thé qui en plus, a des vertus anti-oxydantes. Alors préférez le deuxième, qui en plus offre une large variété d'arômes (épice, fruité, fleuri...)

> L'eau du robinet est tout à fait saine, elle est régulièrement contrôlée : c'est la boisson la moins chère et la plus saine qui soit. Pensez-donc à lui faire une place parmi les autres.

De fausses croyances

> Un régime végétarien peut être équilibré et complet. Il est même recommandé de ne pas manger trop souvent de viande rouge, et de la remplacer par de la volaille, du poisson, des œufs, du fromage

ou même des lentilles, du tofu... Nous consommons souvent plus de protéines que ce qui est nécessaire. Diminuez les quantités de viande, et augmentez les portions de féculents et de légumes : vous ressentirez la différence dans votre portefeuille !

> Les aliments de la marque du magasin ou les "produits blancs" coûtent moins cher et sont souvent d'une qualité similaire. Si vous prenez le temps d'observer les étiquettes, vous le constaterez par vous-même. N'hésitez pas à tester ces aliments, et ne revenez aux grandes marques que si vraiment vous n'êtes pas convaincu...

Ces trucs et astuces paraissent peut-être anodins. Toutefois, additionnés les uns aux autres, ils peuvent faire la différence dans votre budget. Davantage encore, ils vous feront peut-être essayer et découvrir de nouveaux aliments, et adopter des habitudes plus saines et plus écologiques. A vos caddies !

Ne voyez pas trop grand lors de vos emplettes : il vaut mieux revenir pour compléter que d'avoir acheté trop et de devoir jeter !

//AURELIA JANE LEE

Assurance complémentaire

Bientôt parents ? La MC Saint-Michel dorlote vos enfants !

350 euros et un cadeau

A la MC Saint-Michel, vous recevez :
 > une prime de 350 euros par naissance ou adoption ;
 > un bon de 10 euros sur un kit "Jeunes parents" chez Proximité Santé.

Comment bénéficier de ces avantages ?

> La prime est payée sur présentation d'un extrait d'acte de naissance ou d'adoption.
 > Ces avantages sont accordés aux parents pour autant que l'enfant soit membre de la Mutualité Saint-Michel.

Accouchement

> **A l'hôpital** : une assurance hospitalisation comprise
 Grâce à l'assurance Hospi solidaire, la maman et son bébé bénéficient d'office d'une couverture hospitalisation.
 > **Dans une maison de naissance ou à domicile** : 150 euros
 Si vous choisissez d'accoucher dans une maison de naissance ou à domicile, une intervention de 150 euros vous est octroyée.

Hospi solidaire : votre bébé couvert dès sa naissance

En étant en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire, vous offrez notamment à votre enfant, dès son inscription à la MC, un ca-

deau de choix : il est, comme vous, automatiquement couvert par l'assurance Hospi solidaire. Simplifiez vos démarches administratives en regroupant votre famille à la MC : renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste.

d'hôpital de la maman (jusqu'à 10 euros).

Dépistage de la surdité chez les nouveau-nés : jusqu'à 10 euros

Le dépistage automatisé s'effectue grâce à un appareil qui mesure le fonctionnement correct de l'oreille interne. L'assurance Hospi solidaire prend en charge les frais de dépistage de la surdité chez le nouveau-né qui sont repris sur la facture



Des conseils et un accompagnement personnalisés

En tant que futurs ou jeunes parents, vous vous posez des questions sur les démarches à accomplir, les congés auxquels vous avez droits ou d'autres aspects légaux et administratifs concernant la naissance ? Contactez le service Bien Naître de la MC Saint-Michel au 02 501 58 30 (entre 9h et 12h). Une assistante sociale vous recevra sur rendez-vous pour vous apporter toute l'aide et les informations souhaitées.

Si vous souhaitez plus d'informations sur les assurances hospitalisation de la MC, n'hésitez pas à demander notre brochure "Assurances hospitalisation : une protection sur mesure".



Du vélo dans la ville

La Bike Experience, pour en découdre avec les idées reçues !

En mai 2012 et pour la 3^{ème} année consécutive, les associations cyclistes bruxelloises lanceront un appel aux automobilistes. Partant du constat que 70 % des déplacements en ville sont effectués sur des distances inférieures à 5 kilomètres, elles cherchent des volontaires prêts à laisser leur voiture au garage pendant 10 jours pour participer à la Bike Experience.

La Bike Experience, qu'est-ce que c'est ? Il s'agit d'une campagne annuelle qui réunit des automobilistes, disposés à laisser leur voiture au garage durant deux semaines pour leurs déplacements domicile-lieu de travail au profit du vélo, et des cyclistes quotidiens. Pour s'y préparer, les participants (automobilistes, nommés «bikers») reçoivent une formation théorique et pratique, puis sont accompagnés durant 3 jours par un cycliste aguerri (nommé «coach») qui effectue avec eux les trajets domicile-travail. Un bon moyen pour découvrir les avantages du vélo avec les conseils d'un pro !

Une formation à la circulation en ville pour acquérir les bons réflexes. Ce que la Bike Experience propose de neuf, c'est un coaching de qualité et personnalisé pour les futurs cyclistes. En effet, après avoir suivi une formation vélo-traffic, le futur cycliste est pris en main par un coach qui lui propose différents iti-

néraires pour se rendre sur son lieu de travail et avec qui il peut les expérimenter pendant 3 jours, matin et soir. Préalablement, nous proposons également une formation pour les coachs de la Bike Experience. Cette formation, d'une durée de 2h30, fait un rappel des règles du Code de la route spécifiques aux cyclistes, propose des exercices en circulation sur les différentes manières d'accompagner un biker, et est aussi un lieu pour le partage des expériences vécues.

En plus du soutien offert par le coach, le biker peut compter sur un appui logistique de la part des associations cyclistes. Un vélo est donc gracieusement mis à leur disposition. Les participants qui font le choix de venir avec leur propre vélo peuvent le faire vérifier auprès des ateliers de Voot, Cyclo et Pro Velo. Pour compléter leur équipement, les candidats reçoivent également un kit de démarrage : chasuble, carte régionale, brassard, guide du



code de la route. De quoi tester le vélo dans les meilleures conditions !

// NATHALIE CARPENTIER

La Bike Experience 2012 se tiendra du 2 au 16 mai 2012. Inscriptions du 1^{er} au 31 mars sur www.bikeexperience.be

INFO MUTUALITÉ

Rénovation de l'agence de Colignon

/// Pour mieux vous servir, nous prévoyons des travaux de réaménagement dans l'agence de Colignon, 200 rue Royale Sainte-Marie à 1030 Schaarbeek, à dater du 2 avril.
Nos services resteront entièrement accessibles, selon leurs horaires habituels, durant toute la durée du chantier (jusqu'à fin juin a priori). Seuls les bureaux et la salle d'attente seront temporairement déplacés au sein du même bâtiment et leur accès sera fléché. L'entrée reste la même.
 Le temps d'installer ces bureaux temporaires, l'agence sera exceptionnellement fermée le vendredi 16 mars.

UCP, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

Rencontre-débat : Loyer + facture d'énergie



/// Les "aînés dans la ville" vous invitent à la prochaine séance de leurs "samedis de l'intergénérationnel" sur le thème : "Le marché locatif privé au service du droit au logement décent ?". Le débat sera introduit par Thibaud de Menten, secrétaire fédéral des Equipes Populaires.

Sur les difficultés à se loger, viennent se greffer les difficultés à se chauffer d'autant plus conséquentes que le parc locatif privé est peu équipé de doubles vitrages, d'isolation ou de chaudières performantes. Et la politique de rénovation énergétique peine à toucher le parc locatif privé. Sans réaction des pouvoirs publics, la somme loyer + facture d'énergie risque donc de continuer à prendre les proportions de plus en plus intenable dans les budgets des Bruxellois."

Date : le samedi 10 mars à 14h30
 Lieu : "La Chôm'hier", Rue Fransman, 131 à 1020 Bruxelles (près de la place E. Bockstaël)
 Entrée libre mais inscription préalable obligatoire au 02/557.88.35

ALTÉO



Comédie musicale au profit d'Altéo

/// Sonambulle, troupe composée de 40 choristes, vous propose une comédie musicale sur le thème de "VIRAGES, la rage de vivre !". Découvrez-en davantage sur leur site www.sonambulle.be



En allant voir le spectacle "Virages", vous soutenez les projets d'Altéo qui bénéficiera d'une partie du prix de vente du ticket !

Altéo Bruxelles répond aux besoins des personnes en situation de maladie ou de handicap et propose, avec le soutien de la Mutualité Chrétienne :
 - des séjours de vacances (70 séjours par an, en Belgique et à l'étranger)
 - le transport des personnes malades vers les hôpitaux et les centres de convalescence
 - la mise en place d'activités conviviales, culturelles et créatives
 - la défense des droits de nos membres et la participation aux débats politiques y afférents.

Dates : le dimanche 25 mars à 15h et le vendredi 20 avril à 20h30
 Lieu : Auditorium Jacques Brel, Campus CERIA, 1 Av. Gryzonn à 1070 Anderlecht (Métro CERIA)
 Prix : 15 EUR (10 pour les membres d'Altéo)
 Infos et inscriptions : 02/501.58.16 (entre 9h et 12h30)
 Réglez le paiement par virement sur le compte IBAN : BE32 7995 2321 8002 - BIC : GKCCBEBB avec en communication libre : "Virages" + Nom(s) + prénom(s)"

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