

INFO MUTUALITÉ

Fermeture définitive des agences d'Auderghem et de Forest

///

Les agences d'Auderghem et de Forest fermeront définitivement leurs portes le 30 avril prochain.

En effet, la MC Saint-Michel réorganise son réseau d'agences et privilégie désormais le développement de centres de services, avec un horaire plus étendu et une offre de conseils plus large (service Social, service Pension, médecin-conseil...).

C'est pourquoi à dater du 30 avril, l'agence de Malibran (Ixelles) ouvrira également le lundi, et l'agence de Saint-Gilles le mercredi.

5 agences vous reçoivent dans le sud de Bruxelles :

UCCLE (centre de services)

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

IXELLES - MALIBRAN

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

ETTERBEEK - LA CHASSE (centre de services)

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

BOITSFORT

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

A dater du 30 avril, l'agence de Malibran (Ixelles) ouvrira également le lundi, et l'agence de Saint-Gilles le mercredi.

De nombreuses boîtes aux lettres vertes sont également à votre disposition pour recueillir vos demandes de remboursement et autres documents (seuls les certificats médicaux doivent être transmis par la Poste, le cachet faisant foi). Elles sont levées 3 fois par semaine. Pour connaître celles qui sont les plus proches de votre domicile ou de votre lieu de travail, consultez la rubrique "Points de contact" sur notre site www.mc.be ou appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7.

Vous pouvez également nous contacter :

- > par mail : st.michel@mc.be
- > par téléphone : 02 501 58 58 ou le numéro des agences repris ci-dessus
- > par internet : www.mc.be (informations, documents téléchargeables, modules de calcul...)

Enfin, pour un conseil personnalisé (pour une hospitalisation, une grossesse, un changement de statut, un dossier Omnio, une inscription...), vous pouvez prendre rendez-vous avec votre conseiller.

Gros plan sur...

Le "Salon des Femmes" à Ixelles

Un "salon de beauté social", réservé exclusivement aux femmes défavorisées, ouvrira prochainement ses portes à Ixelles (Rue Malibran 45). La MC Saint-Michel soutient ce projet créé par Femmes d'Aujourd'hui avec l'aide de L'Oréal Professionnel, et vous invite à le découvrir...

Un "salon de beauté social", c'est quoi ?

Pour une modique somme de 5 euros, les femmes ont accès à des séances de remise en beauté : une équipe de professionnels est présente pour prendre soin d'elles à travers la coiffure, la manucure, le maquillage et des conseils vestimentaires personnalisés.

Le «Salon des Femmes» est un lieu pour retrouver l'estime de soi, premier pas vers une réinsertion professionnelle et sociale. C'est aussi un bon moyen de se préparer à un entretien d'embauche, de se faire accompagner pour reprendre confiance en soi dans la perspective d'une recherche d'emploi et, plus généralement, dans toute réinsertion sociale.

A qui est destiné ce salon ?

Les femmes accueillies au salon social vivent toutes une situation difficile : chômeuses de longue durée, mamans solo, victimes de violences conjugales... Elles contactent le salon via les associations qui les accompagnent (services d'emploi, associations des



droits des femmes, services sociaux, structures spécialisées...), ou poussent la porte du salon de leur propre initiative : elles y sont reçues par une assistante sociale qui constitue un dossier, assure le suivi et les réoriente si nécessaire vers d'autres structures sociales.

Pourquoi travailler sur l'esthétique ?

Une grande majorité des personnes en situation de précarité sont des femmes. La précarité ne se réduit pas à la pauvreté, elle se manifeste souvent dans la rupture d'un parcours où l'implacable mécanisme de l'exclusion se met alors en marche.

Lors de difficultés sociales, financières et morales, la beauté, ou le simple fait de prendre soin de soi, n'est plus une priorité. Une coupe chez le coiffeur devient alors un luxe. Or, loin d'être futile, la valorisation de l'image de soi est important et passe notamment par l'esthétique. Qu'il soit question d'émancipation, de réinsertion ou de relation aux autres, un travail à ce niveau s'avère indispensable pour améliorer l'estime de soi.

Concrètement, comment ça se passe ?

L'essentiel de l'activité du salon concerne la coiffure (couleur et coupe) et l'esthétique (manucure, conseils en maquillage). Un relooking et le prêt de vêtements est prévu s'il s'agit de passer un entretien d'embauche ou d'assister à un événement important.

Lors de son arrivée, chaque femme a un premier entretien avec l'assistante sociale, coordinatrice du salon. Ceci permet de mesurer sa situation sociale, de cerner ses attentes, et d'évaluer ses besoins les plus urgents pour mieux l'accompagner individuellement dans sa démarche de réintégration sociale. Lors de ce rendez-vous, des justificatifs de situation (attestation des services sociaux...) lui sont demandés. La nouvelle cliente est ensuite prise en charge par l'équipe de salariés et de bénévoles. Contre une participation forfaitaire et symbolique de 5 euros, elle bénéficie de soins lors d'un rendez-vous. Une séance dure en moyenne trois heures. Au total, sept personnes bénéficient chaque jour, du lundi au vendredi, des services proposés.

Ouverture prochaine. Plus d'infos dans un prochain numéro.



Assurance complémentaire

Allergique ?

Savez-vous que la MC Saint-Michel intervient dans les frais de traitements désensibilisants à concurrence de 25 euros par an ?

En effet, l'avantage Vaccination est également valable pour les traitements désensibilisants. Pour bénéficier de l'intervention, demandez à votre pharmacien l'attestation "BVAC" et transmettez-la à votre conseiller ou déposez-la dans une des boîtes vertes de la MC Saint-Michel.

Demandez également notre brochure "Allergies" au 02 501 55 19 ou en nous écrivant à infor.sante.bxl@mc.be



Infor Santé

Une nouvelle rubrique pour votre bien-être

Depuis toujours, la MC Saint-Michel ne se contente pas de gérer efficacement le remboursement de vos soins ou le paiement de vos indemnités. Elle se préoccupe de votre santé et de votre bien-être en mettant à votre disposition des brochures d'information, en vous proposant des conférences ou des ateliers, en vous conseillant...

Être en bonne santé, c'est ce que nous souhaitons tous. Mais cela dépend de nombreux facteurs sur lesquels nous pouvons ou non avoir prise. Nous pouvons ainsi par exemple adopter une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique régulière et/ou tendre vers une bonne santé mentale.

S'accorder du temps pour cuisiner, se faire plaisir, bouger, se relaxer, prendre soin de soi est quelque chose

d'essentiel. Pour se sentir bien, nous disposons déjà de nombreuses ressources (bien respirer, lire, écouter la musique, se relaxer, sortir avec ses amis, partager un repas en famille...) et bien d'autres sont à notre disposition.

En effet, nous entendons de plus en plus parler de méthodes, techniques, approches, recettes qui peuvent nous aider. Mais, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver entre tous les conseils santé que l'on nous donne.

C'est pourquoi le Service Infor Santé vous proposera tout au long de l'année une nouvelle rubrique "**un grain de santé**". Vous y découvrirez les vertus des aliments, des activités physiques méconnues, des petits trucs et astuces faciles à appliquer au quotidien ainsi que des techniques corporelles.

Dans ce numéro, Infor Santé vous fait découvrir la respiration.

Un grain de santé

Faites une pause respiration

Respirer est un acte fondamentalement naturel que nous effectuons tous sans y penser.

Mais bien souvent, avec le stress de la vie, nous respirons de façon incomplète et crispée, uniquement par le thorax. Or, une bonne respiration permet notamment de se recentrer sur soi-même, développer son attention au corps et assurer une meilleure oxygénation du sang et des organes.

Pour pratiquer la respiration complète - respiration abdominale - il faut inspirer en commençant par gonfler son ventre et puis le thorax, sans que le haut du corps ne bouge ; on peut contrôler cette action en plaçant sa main à plat sur l'estomac. Ensuite, il nous faut expirer profondément ; l'expiration devant être plus longue que l'inspiration pour apporter apaisement et retour au calme.

Prendre le temps de mieux respirer, c'est prendre le temps de se détendre et d'éliminer notre stress en envoyant un message à notre organisme du type "tout va bien", "il n'y a pas de danger imminent". La respiration aide aussi à contrôler les émotions : combien de fois une grande inspiration vous a-t-elle permis d'apaiser votre colère ou votre inquiétude ?

Bien respirer est donc un élément essentiel pour être en bonne santé et pour se sentir bien dans sa peau.



Séjours 50 ans et +

L'UCP-Bruxelles vous invite au voyage



Il est déjà temps de vous inscrire si vous souhaitez partir en vacances avec l'UCP, mouvement social des aînés de la MC Saint-Michel. Il y en a pour tous les goûts !

> Séjour détente en toute liberté

Délassément aux thermes, Musée de la Ville des Eaux, Musée de la Lesive, Domaine de Bérinzenne, Musée du Cheval, petit train touristique, golf miniature, pétanque...

Lieu : Spa

Dates : du 6 au 13 mai

Prix : 497 EUR pour les membres MC (467 EUR pour les BIM/Omnio)

Avantage : pas de supplément pour les chambres single

> Devoir de mémoire

Visite du Mémorial de la Paix, du Haras National, de la ville de Saint-Lô, de la Cité de la Mer à Cherbourg, découverte de la tapisserie de la Reine Mathilde de Bayeux, visite du Musée du Débarquement et recueillement au cimetière américain...

Lieu : Portbaill - Normandie

Dates : du 17 au 23 juin

Prix : 843 EUR pour les membres MC



> Marche nordique (groupe débutant et groupe expérimenté)

Randonnées, promenade en barque à fond plat, rencontre avec un viticulteur, visite pédestre de Colmar, de Riquewhir, de Kaysersberg...

Lieu : Alsace - Orbey

Dates : du 24 au 30 juin

Prix : 749 EUR pour les membres MC

> Œnologie et châteaux

Visite guidée du domaine de Leo-

nard de Vinci, du château de Langeais, possibilité de vendanger, dégustations, visite d'une distillerie artisanale, tour en calèche...

Lieu : Val de Loire - Amboise

Dates : du 24 septembre au 1^{er} octobre

Prix : 852 EUR pour les membres MC

Plus d'infos : www.ucp-bruxelles.be ou 02/501.58.10 (entre 9h et 12h) ou par mail : ucp.bruxelles@mc.be

OFFRES D'EMPLOI

Proximité Santé, ASBL active dans l'insertion socioprofessionnelle et dans l'aide à domicile cherche



UN/E CHEF D'EQUIPE & RESPONSABLE DES STOCKS

Votre fonction :

- > Vous donnez des instructions à l'équipe pour la réalisation du planning et faites respecter les règles de travail
- > Vous maîtrisez l'ensemble des activités et tournées propre à notre association
- > Vous contrôlez le travail réalisé par l'équipe
- > Vous assurez le suivi de l'équipe, vous l'impliquez, vous la motivez
- > Vous assurez la formation adéquate des nouveaux collaborateurs aux différents métiers
- > Vous suivez et vérifiez la flotte de véhicules et du matériel mis à disposition de l'équipe
- > Vous supervisez le personnel affecté au stock
- > Vous assurez la sécurité, la propreté, l'entretien, la réparation et l'hygiène du matériel paramédical et des stocks, le respect des zones de stockages
- > Vous assurez les réceptions de marchandises ; les différents inventaires ; les livraisons de matériel

Profil :

- > Vous adhérez aux objectifs de l'entreprise
- > Vous avez le sens des responsabilités
- > Vous disposez d'une autorité naturelle et vous êtes capable de motiver une équipe
- > Vous aimez travailler dans un environnement changeant et multiculturel

Notre offre :

A terme, vous bénéficierez d'un contrat d'emploi à durée indéterminée et d'avantages particuliers
Vous serez intégré(e) dans une petite équipe très dynamique
Engagement prévu en mai 2012

Intéressé(e) ? Envoyez votre C.V. avec photo et votre lettre de motivation à Proximité Santé ASBL, rue Malibran 49 1050 Ixelles à l'attention de Sébastien Tack.

Proximité Santé, ASBL active dans l'insertion socioprofessionnelle et dans l'aide à domicile cherche

UN CHAUFFEUR (H/F)

Votre fonction :

- > Vous transportez des personnes (y compris à mobilité réduite) de et vers leur domicile/leur lieu de résidence
- > Vous livrez des marchandises diverses
- > Vous réalisez des tâches diverses (dont notamment des petits travaux au domicile)

Profil :

- > Vous êtes dans les conditions ACS (grade E ; 4^{ème} année humanité non terminée et en-dessous)
- > Vous possédez le permis de conduire exigé
- > Vous adhérez aux objectifs de l'entreprise
- > Vous aimez travailler dans un environnement changeant et témoignez d'une flexibilité multiculturelle
- > Vous montrez de l'empathie à l'égard des patients/résidents

Notre offre :

- > CDI - 38h semaine - horaire variable - barème E de la fonction publique région bruxelloise
- > Vous serez intégré(e) dans une petite équipe très dynamique
- > Vous bénéficierez d'avantages particuliers
- > Engagement prévu en mai 2012

Intéressé(e) ? Envoyez votre C.V. avec photo et votre lettre de motivation à Proximité Santé ASBL, rue Malibran 49 1050 Ixelles à l'attention de Sébastien Tack.

Mutualité chrétienne Bruxelles

Mutualité Saint-Michel

111-115, Bd Anspach 1000 Bruxelles

Editeur responsable : Ch. Kunsch

Fax 02/501.58.38 - Tél. 02/501 51 99

Tél. 02 501 58 58