

ÇA SE PASSE

Jouer pour comprendre le développement durable

Nature & Progrès vous invite à réfléchir sur le fonctionnement, le rôle et les intérêts des différents acteurs du développement durable au moyen d'un jeu. Le jeu Ethica est une mise en situation qui permet d'expérimenter différents comportements financiers et de visualiser leurs impacts économiques, sociaux et environnementaux, qu'il s'agisse d'épargner, d'investir ou d'emprunter. Le jeu invite à la réflexion, à la critique de notre système actuel, en tentant de mettre en place de nouvelles pistes pour un monde plus juste et équitable.

Date : le mercredi 2 mai à 18h
Lieu : 34 Rue de la Mutualité à 1180 Uccle
Prix : 3 EUR pour les membres, 5 EUR pour les non membres.
Infos et inscriptions : de préférence par email à inscriptionsnpbx@yahoo.com ou au 0478/948.046.

Découvrir Bruxelles de façon originale et insolite

Voilà qui est rendu possible grâce au Musée du Transport urbain bruxellois, situé à Woluwe-Saint-Pierre.

Tous les dimanches matin à 10h, et ce du début avril à la fin septembre, un tramway historique de 1935 effectue une balade commentée, du Musée du Tram au stade du Heysel et retour. Le guide vous fera découvrir des aspects souvent méconnus de la capitale et vous racontera des petites anecdotes à son sujet.

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter le site www.trammuseumbrussels.be
Date : chaque dimanche entre 10h et 14h, jusqu'au 30 septembre
Lieu : Musée du Transport Urbain Bruxellois, 364B Avenue de Tervuren à 1150 Woluwe-Saint-Pierre
Prix : 15 EUR par personne (10 EUR pour les enfants de 6 à 12 ans)
Infos et réservations (préférables) : 02/515.31.08

CONFÉRENCES

Les nouveaux labels énergétiques

Réfrigérateurs, lave-vaisselle, lave-linge...
 Cette séance d'information donnée par Guillaume Amand (Centre Urbain - Stadswinkel) fera le point sur :

- > Les consommations électriques des ménages et la part des appareils électroménagers.
- > Les nouveaux labels électroménagers : en quoi sont-ils importants, quelles sont les économies attendues ?

En plus des nombreux petits trucs pour économiser de l'énergie, vous recevrez les nouvelles brochures du Centre Urbain et du SPF Economie.

Date : le mardi 8 mai de 20h à 21h30
Lieu : Centre Urbain (siège social), 24 Boulevard d'Anvers à 1000 Bruxelles
 Participation gratuite
Infos : www.curbain.be ou 02/227.42.69

Comment être moderne sans devenir fou ?

Changements sociaux et logiques de l'attachement.
 Le Centre de planning familial et de consultations d'Uccle vous invite à une conférence donnée par Didier Robin, psychologue, psychanalyste et systémicien.

Notre époque est caractérisée par une prolifération (sans cesse en augmentation) des normes. La diversité est de rigueur. La culture, les médias et les évolutions légales permettent, et même promeuvent, la variété des normes, les "choix" individuels. Mais la condition humaine repose aussi sur des invariants, des nécessités fondamentales. Comment peut-on suivre le "mouvement" sans pour autant perdre tous ses repères ?

Date : le mardi 15 mai à 12h15 et à 20h15 (deux séances au choix)
Lieu : Centre de planning familial et de consultations d'Uccle, 24 Rue de Stalle à 1180 Uccle
Prix : 6,50 EUR
Infos : 02/376.10.00 (il n'est pas nécessaire de réserver)

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

Le service social vous informe

Les séjours de convalescence

L'un de vos proches ou vous-même avez fait l'objet d'une hospitalisation ? Après une intervention chirurgicale ou une maladie aiguë grave, un séjour de convalescence s'avère parfois nécessaire. Depuis de nombreuses années, la Mutualité chrétienne offre à ses affiliés la possibilité de séjourner en maison de convalescence. Il existe également la formule des "courts séjours" en maison de

REPOS. Les maisons de convalescence pour malades en phase aiguë

Qu'entend-on par phase aiguë ? Un malade en phase aiguë est une personne qui a subi une hospitalisation récente avec intervention chirurgicale ou pour une affection grave (ex. infarctus - accident vasculaire...). Dans ces deux cas, la demande du séjour de convalescence doit être adressée au service social de la Mutualité dans les 14 jours qui suivent la sortie de l'hôpital. Le service social est à vos côtés pour accomplir les démarches administratives obligatoires. En tous les cas, un patient ne peut faire plus d'un seul séjour de convalescence par année civile, par pathologie. Si vous souffrez d'une maladie grave, soignée à domicile, présentant une phase aiguë attestée par un certificat médical rédigé par un médecin traitant, vous pouvez également accéder à un séjour de convalescence. Le patient peut être accompagné d'une personne valide ou malade chronique.

Durée du séjour

La durée du séjour est de 14 jours après accord du médecin-conseil de la Mutualité. Une prolongation de séjour peut être accordée sur base d'un rapport médical établi par le médecin attaché à l'établissement (jusqu'à maximum 60 jours au total).

Coût du séjour

Le coût varie suivant la situation du patient. La Mutualité chrétienne intervient en partie dans le montant restant à votre charge. Pour connaître les tarifs en fonction de votre situation, n'hésitez pas à contacter le service social de la Mutualité.

Lieux des séjours

- > Le Domaine de Nivezé à Spa ;
- > Le Domaine de Ter Duinen à Nieuport ;
- > Le Domaine de Hooidonk à Zandhoven.

Les maisons pour malades atteints d'une affection chronique

Qu'entend-on par malades chroniques ? Un malade chronique est une personne qui répond à un des 4 critères suivant :

- > Les patients recevant des soins à domicile avec autorisation T2 jusqu'au forfait A compris.
- > Les patients entrant dans les conditions pour l'octroi de l'allocation forfaitaire pour frais de soins élevés (forfait B, Kiné E, allocations familiales majorées, allocations d'intégration III et IV, bénéficiant de la Tierce personne AMI, hospitalisation de 120 jours sur 2 ans ou hospitalisés 6 fois).
- > Les personnes qui ne perçoivent pas d'intervention en soins à domicile mais qui répondent aux critères définis au premier point, dépendantes des soins de l'entourage ou d'un en-



Le Domaine de Nivezé accueille les patients en convalescence.

vironnement sécurisé : en vue de reprendre des forces.

- > Les personnes qui, en raison de leur affection, ont un besoin temporaire d'un accueil particulier, de soins ou d'une surveillance dans une infrastructure spécialement équipée.

L'impossibilité temporaire pour l'entourage de veiller sur ces personnes constitue également un motif d'acceptation pour un séjour individuel en tant que convalescent chronique. Dans ces deux derniers cas, un avis écrit du service social est obligatoire. La durée est en principe de 10 jours, après décision favorable du médecin conseil.

Mais les patients malades chroniques bénéficient de maximum 20 jours de séjour de convalescence pour maladie chronique tous les 2 ans (par période de deux fois 10 jours ou une fois 20 jours).

- Pour en bénéficier, il faut donc :
- > ne pas avoir bénéficié de 20 jours depuis le 1^{er} janvier de l'année civile qui précède.
- > ne pas avoir bénéficié d'un séjour de convalescence pour maladie en

phase aiguë pour la même affection dans la même année.

La durée est de 10 jours, après décision favorable du médecin-conseil. Une prolongation de maximum 10 jours peut être accordée sur base d'un rapport médical établi par le médecin attaché à l'établissement.

Lieux des séjours

- > Le Domaine de Nivezé à Spa ;
- > Le Domaine de Hooidonk à Zandhoven.

Les courts séjours

Dans certaines maisons de repos, des places sont disponibles pour accueillir des personnes après une hospitalisation et pour qui le retour à domicile n'est pas toujours possible.

La durée du séjour varie d'un établissement à l'autre ainsi que le prix. La Mutualité Saint-Michel intervient à raison de 16,11 euros par jour (pour un séjour de minimum 2 jours et maximum 30 jours dans un établissement choisi en concertation avec le service social de la MC).

Assurance complémentaire

En convalescence aussi, l'Hospi Solidaire intervient

En cas de séjour de convalescence postopératoire aiguë dans un centre agréé, l'Hospi Solidaire (comprise dans votre cotisation d'assurance complémentaire) rembourse 50% du montant journalier (jusqu'à 21,85 euros par jour)*. Pour connaître les conditions, contactez votre conseiller mutualiste ou appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7.

*Montant au 1^{er} janvier 2012

Envie d'en savoir plus ?

Envie d'en savoir plus ?

Vous voulez vérifier si vous pouvez accéder à un séjour de convalescence ? N'hésitez jamais à contacter le service social de la MC Saint-Michel :

- > **SCHAERBEEK** - Rue Royale Sainte-Marie, 200 - 02/240.80.30 - le jeudi de 9h à 12h30
- > **BRUXELLES** - Boulevard Anspach, 111-115 - 02/501.58.30 - les lundis et mercredi de 9h à 17h ; les mardis,

- jeudis et vendredis de 9h à 13h
- > **ETTERBEEK** - Avenue de la Chasse, 2 - 02/629.04.92 - le jeudi de 9h à 12h30
- > **ANDERLECHT** - Cours Saint-Guidon, 7 - 02/521.54.68 - le mercredi de 9h à 12h30
- > **LAEKEN** - Boulevard Emile Bockstaël, 179 - 02/423.04.04 - le mercredi de 9h à 12h30
- > **UCCLE** - Rue du Doyenné, 98 - 02/340.88.26 - le lundi de 9h à 12h30

UCP, Mouvement social des aînés

Séminaire "Construire sa retraite"



Ah, la retraite ! ... Entre euphorie et inquiétude, parfois attendue, parfois redoutée ... Vous êtes bientôt à la retraite ou vous l'êtes déjà ? Une nouvelle étape de vie s'offre à vous ! Mais vous vous posez des questions, vous voulez construire une retraite qui vous convienne ?



En effet, le tournant à prendre est important. Retraité, vous aurez probablement une trentaine d'années devant vous, à vivre le mieux possible. Nous vous proposons un séminaire en 4 séances (indissociables) pour aborder les différents thèmes à prendre en compte. Cela sera

l'occasion de vous renseigner, de vous positionner et de créer votre projet de retraite. Les thèmes du séminaire : aspects financiers ; santé (sport, alimentation, ...) ; relations de couple, familiales, amicales ; gestion du temps ; activités ; bénévolat... Deux séances supplémentaires permettront à ceux qui le souhaitent d'approfondir certains thèmes.

Afin de vous permettre de développer votre réflexion et de mettre en place une retraite qui corresponde à votre situation et à vos aspirations, les séances sont étalées sur plusieurs mois. De façon plus large, différents services et mouvements de la Mutualité peuvent vous apporter des informations spécifiques.

Infos pratiques

L'UCP vous propose au choix 2 séances d'informations gratuites :

- > le mardi 12 juin à 18h
- > le jeudi 14 juin à 14h30

Lieu : UCP, mouvement social des aînés, 111 Boulevard Ans-pach à 1000 Bruxelles - Etage "01"

Un en-cas est prévu.

Pour des raisons d'organisation, l'inscription à la séance de votre choix est indispensable.

Inscriptions : UCP, mouvement social des aînés - Régionale de Bruxelles, 02/501.58.13 entre 9h et 12h - ucp.bruxelles@mc.be

Le séminaire proprement dit se déroulera d'octobre 2012 à février 2013

Le prix pour l'ensemble du séminaire sera de :

- > 12 EUR pour les membres de la Mutualité St-Michel et de l'UCP
- > 20 EUR pour les autres (l'affiliation à l'UCP vous est offerte)

Altéo

Des vacances solidaires, ça vous tente ? Altéo

Vous souhaitez vivre le temps d'une semaine une aventure humaine intense ?

Altéo recherche, pour :

> son séjour **Tout public** à Ter Duinen (Nieupoort) du 29 juin au 6 juillet, des **volontaires accompagnants de séjour**.

> son séjour **personnes handicapées mentales** en Allemagne (Suisse Saxonne) du 8 au 18 juillet, des **volontaires hommes**.

En quoi consiste le **volontariat en séjour** ?

Le volontaire fait partie d'une équipe motivée et dynamique su-

pervisée par un responsable et une infirmière.

Il accompagne les personnes handicapées dans les actes de la vie journalière lors du séjour. Il participe à l'animation du groupe.

Plusieurs d'entre vous ont déjà tenté l'expérience... pourquoi pas vous ?

Que vous offre Altéo ?

- > Un encadrement et un suivi individualisé
- > Une formation de base à suivre dans les deux ans du volontariat

- > Le gîte et le couvert pour les séjours en Belgique avec une petite participation aux frais pour l'étranger (120 EUR pour la Suisse Saxonne)



> Les remboursements de trajets du domicile au lieu de départ le plus proche

Infos et inscriptions auprès du Service vacances : 02/501.58.10 ou alteo.bruxelles@mc.be

Le grain de santé

Les bienfaits du chant

Qui n'a pas déjà chanté sous sa douche, dans sa voiture, en cuisinant, en jardinant... voire même au travail ou tout simplement pendant son temps libre, en solo ou en groupe ?

Chanter présente de nombreuses vertus et nul besoin d'être un « pro » : même chanter faux apporte des bienfaits physiques et psychiques. En effet, le chant permet d'évacuer les émotions enfouies, de les exprimer et de se décharger au même titre que crier. On pourrait l'associer à une activité physique vu les muscles qu'il fait travailler : abdominaux, dorsaux, faciaux.

D'un point de vue plus thérapeutique, prendre des cours de chant ou être dans une chorale aide à s'affirmer en apprenant à mieux poser sa voix pour mieux se faire entendre et se faire comprendre. Enfin, chanter est sans nul doute une méthode de gestion du stress, au même titre que la sophrologie ou le yoga, grâce à la respiration abdominale (par le ventre) qui s'effectue automati-

quement dès les premiers couplets. Pour rappel (voir Grain de santé précédent «Faites une pause respiration») : une bonne respiration permet notamment de se recentrer sur soi-même, de développer son attention au corps et d'assurer et d'assurer une meilleure oxygénation du sang et des organes. Alors, à vous de chanter !

UCP, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

Atelier "Crayons et pinceaux"



Dessin, croquis, peinture, crayon, gouache, aquarelle, créations libres... Les élèves, avec l'aide de Claudia Goethals, artiste peintre, laissent libre cours à leur imagination. N'hésitez pas à nous rejoindre, que vous soyez débutant ou plus expérimenté. Vous venez une première fois gratuitement et ensuite, si cela vous intéresse, vous continuez l'aventure avec nous.

Dates : tous les mardis de 14h à 16h

Lieu : Centre Culturel Helzenhof (salle 7) - 12 Avenue de la Couronne à 1050 Ixelles

Prix pour 6 mois : à partir de 75 EUR pour les membres de la MC

Excursion à Binche le jeudi 3 mai

Programme de la journée

- > Départ à 8h Rue de Loxum (près de la Gare Centrale) en autocar de la Ville de Bruxelles
- > Arrivée à Binche : Accueil avec café ou thé.
- > Matin : Visite guidée du Musée international du Carnaval et du Masque et de l'exposition « Carnavals de Binche et de Wallonie ».
- > Midi : Repas à la brasserie artisanale « La Binchoise » : Apéritif maison
- Salade aux lardons déglacés à la rose des remparts
- Carbonnades à la Binchoise, frites & légumes de saison
- Mousse au chocolat
- Café
- > L'après-midi : Visite guidée de la ville (les remparts restaurés, le palais de Marie de Hongrie...)
- > Retour : arrivée à Bruxelles vers 18h

Prix : 37 EUR par personne, à verser sur le compte BE13 7995 5025 5639. Tout est compris (car, visites et repas) sauf les boissons.

Infos et inscriptions : laurence.puyaubert@mc.be ou au 02/501.58.17 les lundis, mercredis et jeudis entre 9h et 12h.

ALTÉO

Le climat change, et nous ?



La section Altéo Laeken-Jette vous emmène à la découverte de la mallette pédagogique créée par le CNCD - 11.11.11 et consacrée à "la justice climatique".

Le but de cet outil est de nous sensibiliser aux changements climatiques liés à notre développement et à nos relations Nord/Sud. A travers divers constats de scientifiques et de citoyens, nous pourrions échanger nos points de vue et réfléchir à corriger nos habitudes et aiguïser notre sens critique, afin de contribuer à notre échelle à un développement durable pour nous et nos voisins du Sud.

Date : le vendredi 27 avril de 14h30 à 16h45

Lieu : 145 Boulevard de Smet de Naeyer à 1090 Jette,

local 110 au 1^{er} étage (accessible par ascenseur)

Prix : 1 EUR (goûter compris)

Infos et inscriptions : 02/501.58.16 (le matin)

Le mois de la mobilité

-25%
Sur toutes les cannes



Découvrez également nos articles d'aide à la marche tels que nos cadres de marche ou rollator. N'hésitez pas à vous renseigner en magasin.

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

www.qualias.be

Promotion valable du 01 mai 2012 au 31 mai 2012. Offre non valable sur les béquilles.