

IN MEMORIAM

Clément Geeroms, la force de la conviction

Clément Geeroms nous a quittés ce mercredi 18 avril.

Très investi dans ces engagements, il a œuvré au sein de multiples instances mutualistes. Il formait avec Eugène Nys une équipe de choc à laquelle vint s'associer Jean Renard pour la défense des intérêts des Bruxellois au sein de la Mutualité.

Il a été un artisan de la destinée de notre Mutualité et de notre action sociale bruxelloise.

Préférant la négociation et la médiation aux actions d'éclats, Clément était animé par la conviction qu'un travail de longue haleine, structurel et politique, permettrait à la Mutualité de progresser. Cette méthodologie constante allait être la sienne tout au long des nombreuses années où il occupa différents mandats d'importance dans les instances de la Mutualité.

Engagé également et de longue date au sein du Mouvement Ouvrier Chrétien, Clément fit le lien entre les combats mutualistes et ceux du MOC pour plus de justice sociale et plus de reconnaissance des réalités bruxelloises.

Nous saluons le départ de ce mutualiste convaincu, soucieux de la santé et du bien-être de chacun et présentons nos condoléances à ses proches.

BON À SAVOIR

Médicaments : un module de calcul très pratique

Sur son site internet, la Mutualité chrétienne fournit des informations sur les médicaments génériques et propose un module de calcul qui vous permet d'introduire vos données personnelles, les noms de vos médicaments, la quantité par jour, etc., et de voir clairement quelle économie vous pouvez réaliser. Vous avez également la possibilité d'imprimer le résultat de ce calcul afin de le montrer à votre médecin.



Rendez-vous sur www.mc.be, dans la rubrique "Remboursements".

Vous pouvez aussi vous adresser à votre conseiller mutualiste ou appeler gratuitement le 0800/10 9 8 7.

Qu'est-ce qu'un médicament générique ?

Lorsqu'une firme pharmaceutique découvre une nouvelle molécule, elle la protège en déposant un brevet auprès du Service public fédéral (SPF) Affaires économiques. Cela veut dire que personne d'autre qu'elle ne pourra produire et commercialiser cette molécule pendant 20 ans. Après l'expiration du brevet du médicament original, d'autres firmes peuvent produire et mettre en vente ce médicament, en lui donnant un autre nom souvent basé sur le nom scientifique de sa molécule active (DCI). C'est alors un médicament générique.

Celui-ci doit être enregistré par le Ministère de la Santé publique, comme tout médicament, et pour cela il doit répondre à une série de critères de qualité : il doit contenir le même principe actif (ou substance active) que le médicament original, le même dosage (quantité de substance active par médicament), la même forme (par exemple comprimé ou gélule, sirop...). Son prix doit être inférieur à la spécialité originale d'au moins 30%.

Plus d'infos ? Demandez la brochure "Médicaments génériques" au 02/501.55.19 ou à info.sante.bxl@mc.be

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

Gros plan sur...

Et si la solidarité, ça commençait par se mettre à la place des autres ?

On ne se sent pas toujours concerné directement par les services d'aide et de soins à domicile. «C'est pour les vieux, c'est pour les personnes isolées», pense-t-on en soi-même. Pourtant, un «bête» accident qui nous rend soudain dépendant dans nos déplacements par exemple, ça peut arriver à tout âge. Nos proches aussi peuvent être touchés. Il ne s'agit pas toujours – heureusement ! – de choses graves, et ça peut n'être que temporaire... Mais mieux vaut être bien informé avant ; cela permet de rendre service à d'autres aussi.

Dans le cadre de la campagne de sensibilisation de la Mutualité chrétienne (lire également les pages 2 et 3 de cette édition), nous vous proposons de (re)découvrir tout au long des semaines à venir les différents services d'aide à domicile existant à Bruxelles. Le savez-vous ? Certains sont ouverts à tous gratuitement. Les autres sont accessibles également aux personnes qui ne sont pas membres de la MC, moyennant une différence de tarif.



La MC Saint-Michel veille sur votre bien-être à domicile

À la suite d'un accident, d'un handicap ou d'une maladie grave, il devient parfois difficile de se débrouiller malgré la volonté ferme de rester chez soi, proche de son entourage familial. C'est la raison pour laquelle la MC Saint-Michel et ses partenaires vous proposent des services d'aide et de soins sur mesure et accessibles à tous.

Aide à la vie journalière



Les aides familiales et aides ménagères se chargent entre autres de la préparation des repas, des courses, de l'entretien de votre domicile... Elles peuvent également s'occuper des enfants, aider à la toilette tout en restant à votre écoute. Elles peuvent apporter réconfort et soutien. Vous bénéficiez d'une intervention de la MC de 0,62 euro par heure.

Soins infirmiers à domicile

Les infirmier(e)s de la Croix Jaune & Blanche se déplacent à votre domicile, soignent selon la prescription du médecin et collaborent étroitement avec lui. Ils peuvent assurer tous les types de soins, des plus simples aux plus complexes : injections, pansements, placement et surveillance de perfusion ainsi que les soins palliatifs en fin de vie.

Coordination et aide sociale

Si vous avez besoin d'être conseillé, vous pouvez faire appel à des assistantes sociales qui évaluent vos besoins et vos ressources et vous proposent des solutions. Elles préparent le retour de l'hôpital, recherchent et mettent en place une structure d'aide et de soins à domicile.

Plus d'infos : Aide & Soins à Domicile au 02/647.03.66 ou sur www.fasd.be/bruxelles

Bon à savoir

Si vous habitez hors de Bruxelles et que vous souhaitez obtenir des services d'aide et de soins à domicile, Aide & Soins à Domicile assurera le suivi de votre demande auprès des organismes compétents dans votre région.

Allocation d'aide à domicile

Les patients âgés de plus de 18 ans qui sont fortement dépendants bénéficient d'une allocation semestrielle de 75 euros pour le premier semestre et de 100 euros pour les semestres suivants.

Plus d'infos : 02/501.58.30 de 9h à 12h

Court séjour

Le court séjour offre la possibilité d'accueillir temporairement des personnes malades, handicapées et/ou en situation de soins palliatifs à domicile dans un établissement offrant soins médicaux et accompagnement afin de soutenir l'entourage qui souhaite prendre un peu de repos. Vous bénéficiez d'une intervention de 16,11 euros par jour de la MC.

Plus d'infos : 02/501.58.30 de 9h à 12h

Location et vente de matériel santé Proxi Santé



La MC collabore étroitement avec Proximité Santé, chez qui vous pouvez louer ou acheter du matériel d'aide et de soins : oreiller ergonomique, ballon Sit'N'Gym, ceinture abdominale, tensiomètre, pince de préhension, protections contre l'incontinence... De plus, en tant que membre de la MC, vous bénéficiez de conditions avantageuses chez Proximité Santé.

Plus d'infos : 02/644.51.31

Aménagement du domicile : conseils gratuits



Vous pouvez bénéficier des conseils gratuits d'un(e) ergothéra-



peute de l'asbl Solival Wallonie-Bruxelles pour le choix d'aides techniques (couverts adaptés, aides pour s'habiller...) et d'adaptation de votre domicile. Vous pouvez également faire des essais d'aides techniques dans l'une des salles d'essai et d'apprentissage de Solival.

Plus d'infos : 070/221.220 ou 02/647.03.66 - www.solivalwb.be

Téléassistance

Vitalat est un système de téléassistance facile : une simple pression sur un émetteur (porté en pendentif ou en bracelet) vous permet d'être en contact avec la centrale d'écoute. En cas de besoin, la centraliste prévient les personnes que vous aurez désignées et vous envoie l'aide nécessaire en restant en contact permanent avec vous.

Vous bénéficiez en tant que membre MC d'une tarification avantageuse.

Plus d'infos : 02/501.58.30 de 9h à 12h (Service social) ou auprès de Vitalat : 081/41.29.29 - www.vitalat.be

Invitation

Streetlight à Tour & Taxis les 12 et 13 mai



La comédie musicale Streetlight : une réponse des jeunes pour dépasser les murs de l'indifférence, de la différence, de la haine et de la peur.

Ils viennent de tous les coins de Belgique, enthousiastes de pouvoir participer à la production de Streetlight, avec des professionnels du spectacle : une occasion unique pour exprimer sa créativité tout en laissant aux autres l'espace de s'épanouir. Une centaine de jeunes de Flandre, de la Wallonie et des Cantons de l'Est, toutes origines et cultures confondues, se découvrent, se rencontrent, se parlent, chantent, dansent du hip hop, font de la musique, créent un décor ou font du théâtre. Depuis le mois de novembre, ils préparent ainsi un grand spectacle dans lequel ils entendent faire passer leurs valeurs et l'expérience qu'ils ont vécue tous ensemble dans l'échange et la créativité.

Une expérience enrichissante

Ayant rencontré des personnes qui leur ont fait confiance, ces jeunes sont très vite devenus eux-mêmes acteurs du projet. S'entraîner à respecter l'autre dans sa spécificité revient à considérer notre société multiculturelle comme un formidable défi : la diversité n'est plus



appréhendée comme une menace, mais devient une chance à saisir.

Invitation à tous

Vous pourrez assister au résultat de cette expérience extraordinaire en venant à Tour & Taxis, à Bruxelles, le **samedi 12 mai à 20h** ou le **dimanche 13 mai à 15h**. La comédie musicale STREETLIGHT est en anglais, mais avec des sous-titres en français et en néerlandais. Elle met en scène un adolescent de Chicago, assassiné dans les années soixante pour avoir résolument opté pour la non-violence face à la

violence exercée par les gangs de son quartier. Ses choix courageux ont fait de sa vie une source d'espoir pour beaucoup de jeunes et d'adultes, aujourd'hui encore.

Réservations

Réservez vos places dès maintenant par internet (www.together4peace.be) par **téléphone (0476/73.55.31)** ou aux points de vente régionaux que vous obtiendrez à l'adresse contact@together4peace.be. **Prix :** Enfants et étudiants : 20 EUR - Adultes : 25 EUR

Together4Peace est une initiative du mouvement des Focolari (www.focolari.be), en collaboration avec le groupe des Arts du Spectacle GenRosso (www.genrosso.com) et l'association Starkmacher (www.starkmacher.eu). Le projet jouit d'un soutien financier de la Commission européenne (Arts and Culture reshaping urban life).



UCP, mouvement social des aînés

Votre commune et vous : votre avis nous intéresse !



Vous pensez qu'il est important que les aînés s'expriment, car ils ont des idées pour améliorer la qualité de vie dans leur commune ? Vous-même avez beaucoup de choses à dire ? C'est le moment de les partager, de faire entendre votre voix !

Si vous avez envie de parler de ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas dans votre commune, nous vous proposons de participer à une animation simple et conviviale, en petit groupe. L'objectif est de recueillir vos situations vécues et vos besoins en tant qu'aînés qui pratiquez votre commune au quotidien.

L'objectif est de recueillir vos situations vécues et vos besoins en tant qu'aînés qui pratiquez votre commune au quotidien.

ment, leur réaction face à ce mémorandum.

Nous vous donnons donc rendez-vous :

Commune de Saint-Gilles : le 10 mai (heure encore à préciser) au 16 parvis de St Gilles, local situé au premier étage
Infos et inscriptions : 02/539.14.75

Commune de Bruxelles Ville, Laeken, Neder Over Hembeek, Haren : le 14 mai à 14h au secrétariat UCP (Bd Anspach 111 à 1000 Bruxelles)
Infos et inscriptions : 02/501.58.12 - le matin (régionale UCP/Sports seniors)

Commune de Ganshoren : le 31 mai à 14h30 au local du groupement UCP - Le Centenaire (le pavillon - Pl. G. Gezelle 26 à Ganshoren)
Infos et inscriptions : 02/427.81.45 (Christiane Asschérickx)

Commune de Jette : le 21 juin à 14h au local du groupement UCP - Jette Notre-Dame de Lourdes (sous l'église) - Av. Notre-Dame de Lourdes, 30b à Jette
Infos et inscriptions : 02/501.58.12 - le matin (régionale UCP/Sports seniors)

Pour des questions d'organisation, l'inscription est obligatoire

SÉJOURS JEUNESSE & SANTÉ

Que font vos enfants cet été ?



Vos enfants ont entre 7 et 13 ans ? C'est le moment de les inscrire aux séjours animés par Jeunesse & Santé !

Un large choix de destinations et d'activités s'offre à eux : qu'ils partent à la mer faire la "star" ou revoir de façon très ludique les mathématiques ; dans les Ardennes pour faire du sport ou jouer à la fermière ou au fermier ; ou encore, pour les plus sportifs, qu'ils aillent faire un petit tour en vélo le long des canaux hollandais, tout cela en logeant sur une péniche. Et bien entendu, il y a aussi les incontournables séjours équestres où les "écuyers et écuyères" pourront dompter leur monture.



>> Vivre ensemble

Apprendre à partager, échanger et vivre en groupe, tout cela encadré par un groupe d'animateurs super motivés, plein de ressources, ayant suivi une formation reconnue par la Communauté française, voici ce que vous offre l'asbl Jeunesse & Santé.

Le tout au prix le plus bas grâce au soutien de votre assurance complémentaire. Jeunesse et Santé étant reconnu, contrôlé et subsidié par l'ONE, une déduction fiscale est également octroyée pour les participants de 0 à 12 ans.

Infos et inscriptions

Le programme complet est disponible sur le site <http://www.jsbruxelles.be> où vous pouvez également enregistrer des inscriptions en ligne. N'hésitez pas à contacter Jeunesse & Santé pour de plus amples informations : 02/501.58.20 (du lundi au vendredi de 9 à 12h).

LE GRAIN DE SANTÉ

L'automassage : la relaxation à portée de tous !

Au cours de la journée, nous accumulons souvent de nombreuses tensions... Alors, pour ne pas finir sur les genoux, offrons-nous des pauses détente grâce à l'automassage. C'est une technique que chacun peut apprendre de son côté, avec l'appui de livres, de vidéos ou au travers d'une autre discipline comme le tai-chi.



L'automassage est une méthode de détente et de stimulation accessible à tous, qu'on peut facilement pratiquer n'importe où, n'importe quand (chez soi, au bureau, coincé dans les embouteillages...). En quelques petits mouvements à peine, il est possible de libérer les tensions accumulées (alléger sa nuque, ses épaules ou sa tête par exemple) ou encore mobiliser son énergie.

Par un moment de présence à soi, l'automassage permet de ressentir son propre corps, de soulager les petits maux de la vie quotidienne et d'ainsi favoriser un mieux-être général. Apaisant, relaxant ou encore vitalisant, l'automassage a de nombreuses vertus.

Voici deux exemples d'automassage :

Avant de commencer chaque exercice, chauffez les paumes de vos mains en les frottant l'une contre l'autre pendant quelques secondes jusqu'à sentir un réchauffement.

Pour que les tensions lâchent et que la détente s'installe totalement : Massez votre crâne avec le bout de vos doigts. Faites des pressions-rotations, comme si vous vous faisiez un shampoing, sur toute la surface de votre crâne ; tout en essayant de décoller votre cuir chevelu.

Pour les tensions du visage : Massez doucement (des deux mains et de façon symétrique) vos tempes, puis les sourcils, les pommettes, le pourtour du nez et enfin votre mâchoire. Effectuez pour cela des mouvements rotatifs du centre vers l'extérieur.

Il en existe de nombreux autres, n'hésitez pas à les trouver par vous-même.

// Infor Santé