

INFO MUTUALITÉ

Les agences de Saint-Gilles et de Malibran étendent leur horaire

//NOUVEAU//

Afin de toujours mieux vous servir, vos conseillers dans les agences de Saint-Gilles et d'Ixelles vous reçoivent maintenant selon l'horaire suivant :

IXELLES - MALIBRAN

Rue Malibran 51
02/647.08.14
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
Me : 9h-13h et 14h-16h
Je : 9h-13h et 15h-18h
Ve : 9h-13h

Il existe également des possibilités de rendez-vous en dehors de ces heures. Contactez votre conseiller par téléphone.

PORTES OUVERTES

Jardin à visiter à Forest

Découvrez le potager collectif, le petit verger et la spirale à insectes créés au printemps 2010 au cœur d'une cité jardin, la Cité Forest Vert, à l'initiative de quelques habitants dans le cadre d'un projet de Quartier Durable de l'IBGE.

Date : le dimanche 24 juin de 10h à 16h
Lieu : rue des Bonnes Mères à 1190 Forest
Infos : Françoise Debeffe : 02/376.37.25 ou francoise.debeffe@gmail.com
www.natpro.be/portesouvertes/jardins

CONFÉRENCE-DÉBAT

Les troubles de l'attention ou les enfants incompris

Le Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation (CPCP) organise une conférence-débat sur "Les troubles de l'attention ou les enfants incompris".

Date : le mardi 26 juin à 19h30
Lieu : Salle des fêtes, Avenue du Roi Albert, 33, à 1082 Berchem-Sainte-Agathe
Infos et inscriptions : Janique Lemaire : 02/238 01 52 ou lemaire@cpccp.be

UCP, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

Séjour découverte "Œnologie et châteaux"

Le Val de Loire est jalonné de villes et villages historiques d'une exceptionnelle qualité architecturale et offre des paysages naturels largement préservés. Entre découverte d'illustres châteaux et plaisir du palais par la dégustation de vins, cette étonnante région ravira vos sens.

Départ de Bruxelles (Gare centrale) en autocar.
Dates : du 24 septembre au 1^{er} octobre
Prix : 852 EUR pour les membres MC (927 pour les non membres)
Supplément pour chambre single : 84 EUR
Infos et inscriptions : 02/501.58.13 ou 02/501.58.10
ou vacances+50.ucpbruxelles@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



Kilokiri : des vacances sympas pour les jeunes en surpoids de 12 à 14 ans

Surpoids, obésité, surcharge pondérale, de nombreux jeunes connaissent ces termes et leurs conséquences... Jeunesse & Santé casse cette vision sinistre et peu motivante ! Comment ? En proposant aux jeunes adolescents en surpoids un séjour dynamique où le bien-être rime avec le rire et où l'alimentation saine rime avec plaisir !

Le projet Kilokiri a pour objectifs de donner aux 12-14 ans l'occasion de s'épanouir dans un groupe, de travailler sur la confiance en soi, d'apprendre à bouger en s'amusant, de goûter à une alimentation saine en découvrant mille et une saveurs...

La perte de poids n'est pas un but en soi. Le projet se déroule en deux séjours et il veut surtout permettre à l'adolescent de se sentir bien dans sa peau, de s'épanouir et de grandir en s'ouvrant aux autres. Kilokiri est plus qu'un simple séjour. C'est la première étape d'une démarche qui vise à donner aux jeunes et à leur famille des pistes vers une hygiène de vie épanouissante et une alimentation plus va-

riée où les fruits et les bonbons peuvent cohabiter.

Pas question de bourrage de crâne, d'efforts intensifs, ni même de régime... Amusement, plaisir et détente entre amis seront au rendez-vous.

Les animateurs bénévoles J&S sont épaulés par des professionnels (diététicien, psychologue...) pour faire de ce séjour une

réussite. Une participation des parents est aussi prévue dans ce cocktail Kilokiri pour partager l'expérience de leur enfant et que les bonnes habitudes soient aussi possibles en famille!

Pas question de bourrage de crâne, d'efforts intensifs, ni même de régime... Amusement, plaisir et détente entre amis seront au rendez-vous.

Endroit idéal pour tisser de belles amitiés, moment où chacun a le droit d'être comme il est sans se sentir jugé. Kilokiri, amusement et rires garantis!

KILOKIRI

Projet en deux séjours pour les jeunes en surpoids de 12 à 14 ans

Dates et lieux :

Durant l'été : du 1^{er} au 5 août au Moulin d'Hosdent.
Durant les vacances de Toussaint : du 31 octobre au 4 novembre au Relais Verlaine.
Le transport n'est pas organisé

Prix :

280 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre d'assurance complémentaire. Une intervention de 50% est accordée aux bénéficiaires de l'intervention majorée ou du statut OMNIO. (450 EUR pour les non membres de la Mutualité chrétienne).

Inscription :

L'inscription comprend la participation aux deux séjours. La famille est présente chaque samedi de clôture des séjours.

Une après-midi de rencontre et de présentation du projet aux parents aura lieu le samedi 23 juin à Namur.

Demandez le dépliant de présentation du séjour dans votre agence.

Des questions sur la philosophie du projet ? Contactez Florence Guastella : 02/246.49.81



Assurance complémentaire

Les vaccinations de voyage

S'envoler dans des contrées lointaines est devenu un rêve accessible pour de plus en plus de personnes. Mais ces voyages à l'autre bout du monde ne sont pas sans risque. Des mesures de prévention santé sont nécessaires avant chaque départ en fonction de la destination choisie.

La Mutualité Saint-Michel intervient lors de l'achat d'un vaccin à concurrence de 25 euros par an pour ses membres en ordre d'assurance complémentaire. Cet avantage concerne non seulement les vaccins de voyage, mais aussi tous les autres vaccins achetés en pharmacie.

Sur www.mc.be, vous trouverez plus de détails sur une série de vaccins : contre la fièvre jaune, la méningite, le choléra, l'hépatite, la fièvre typhoïde, l'encéphalite...

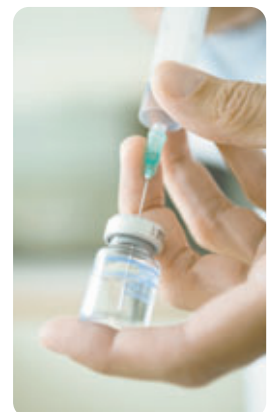
Comment obtenir l'avantage ?

Lors de l'achat d'un vaccin (de voyage ou autre) chez le pharmacien, demandez une attestation BVAC (attestation de prestations pharmaceutiques rem-

boursables dans le cadre d'une assurance complémentaire). Remettez ensuite cette attestation à la mutualité.

Si vous vous faites vacciner dans un centre de vaccinations, demandez au préalable un formulaire «Preuve d'achat de vaccins pour voyageurs» auprès de votre mutualité (vous pouvez le télécharger sur www.mc.be). Une fois ce formulaire complété et signé par le médecin qui a administré le vaccin, remettez-le à la mutualité.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter la rubrique "Vaccinations de voyage" sur www.mc.be ou en parler avec votre conseiller mutualiste.



Jeunesse & Santé



Plus que quelques places pour les séjours J&S !

Les vacances d'été arrivent à grand pas ! Vous êtes encore à la recherche d'activités de qualité et à prix abordable pour vos enfants ? L'ASBL Jeunesse & Santé accueille chaque année plus de 500 enfants dans ses séjours et plaines. Grâce à l'intervention de l'assurance complémentaire de la MC, vous bénéficiez déjà du prix le plus bas. Mais en plus, Jeunesse & Santé étant reconnu par l'ONE, une déduction fiscale vous est octroyée pour la participation de chaque enfant. Il n'y a plus que quelques séjours disposant de places libres pour cet été : n'hésitez plus !

Star d'un soir !

Du 1^{er} au 11 juillet

Enfants de 7 à 11 ans

Chaque enfant a du talent ! J&S propose à votre enfant de réveiller l'artiste qui sommeille en lui. Les enfants seront encadrés par de talentueux animateurs qui leur permettront de développer et de partager leur potentiel.

Que votre enfant chante, danse, soit un pro du ballon rond, jongle... il pourra montrer ses aptitudes afin que le soir en veillée, il devienne la star !

Prix membre : 182 EUR

Prix réel : 392 EUR



© Jeunesse & Santé Bruxelles

Toi + Moi = Réussite

Du 1^{er} au 11 juillet

Enfants de 12 à 14 ans

Envie de découvrir les maths ou les sciences autrement ? Revoir la matière de façon ludique et attrayante, loin de la méthode scolaire, voilà ce que J&S propose !

Le reste du temps, votre enfant aura évidemment l'occasion de participer aux activités, grand jeux, piscine, veillées préparées par les animateurs.

Une partie des animateurs qui composent le staff sont instituteurs ou futurs instituteurs.

Prix membre : 182 EUR

Prix réel : 392 EUR

Renseignements et pré-inscription en ligne sur www.jsbruxelles.be !

Le bonheur est dans le pré

Du 1^{er} au 11 août

Enfants de 7 à 10 ans

La moitié du temps, les enfants seront en contact direct avec la vie de la ferme : soins aux animaux, ateliers de fabrication de pain, de fromage, balade à dos d'âne ou en carriole et participation active à la vie de la ferme.

Le reste du temps, des activités seront proposées par les animateurs de J&S.

Prix membre : 218 EUR

Prix réel : 428 EUR

Équitation à Spa

Du 10 au 17 août

Enfants de 7 à 10 ans

Le logement est juste à côté du manège ! Chaque jour, une moitié du temps est réservée pour être avec les chevaux, l'autre pour vivre de folles aventures préparées et encadrées par les animateurs de J&S.

Prix membre : 213 EUR

Prix réel : 360 EUR

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à contacter Jeunesse & Santé au 02/501.58.20. Toutes les informations sont également sur le site www.jsbruxelles.be.

Vacances

Quels documents faut-il emporter quand vous partez à l'étranger ?

Tous les membres de la Mutualité Saint-Michel en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire bénéficient de l'assistance voyage Mutas. Cette assistance vous assure l'aide nécessaire et intervient dans les frais des soins médicaux urgents.

La "World Assistance Card"

Il suffit d'emporter votre «World Assistance Card» : il s'agit d'un aide-mémoire reprenant le numéro de téléphone de la centrale d'alarme Mutas qui vous apportera toute l'aide nécessaire en cas de besoin. Vous pouvez la télécharger directement sur www.mc.be ou la demander gratuitement par téléphone au 0800 10 9 8 7.

La Carte européenne d'assurance-maladie (CEAM)

En cas de séjour au Royaume-Uni ou en Australie, il est recommandé d'emporter également la CEAM. Vous pouvez la demander à votre conseiller mutualiste ou la com-

mander sur www.mc.be avant votre départ.

Si vous n'avez pas votre CEAM sur vous et que vous êtes hospitalisé dans un pays étranger, contactez Mutas dans les 48h : ils enverront une attestation équivalente.

Cas particuliers

> Si vous partez à l'étranger pour y travailler ou étudier, prenez d'abord contact avec votre mutualité.

> Si vous prévoyez que votre état de santé nécessitera des soins à l'étranger (dialyse, oxygénothérapie...), contactez Mutas avant votre départ.

> Un formulaire spécifique est requis en Turquie, en Tunisie, en Algérie,



© photo libre

en Croatie, ainsi qu'en Bosnie-Herzégovine, en Macédoine, au Monténégro, en Serbie et au Kosovo.

N'hésitez pas à en parler avec votre conseiller mutualiste, à surfer sur www.mc.be ou à appeler le 0800 10 9 8 7 pour plus d'infos.

LE GRAIN DE SANTÉ

Les bienfaits de la marche

///

«La marche est le meilleur remède pour l'homme.» (Hippocrate)

Le printemps et l'été invitent à découvrir la nature qui se réveille. Parcourir la nature les yeux grand ouverts et les sens en éveil, se détendre dans le cadre le plus simple, se balader au grand air sont autant de sources de bien-être et de forces vives. Certaines études démontrent d'ailleurs très clairement les bienfaits de «Dame Nature» sur notre santé. L'air que nous respirons est profitable et permet de bien s'oxygéner et la présence d'arbres ou de prairies favorise les sentiments positifs et réduit les frustrations, la colère et le stress.



© microstock images

Ainsi, la marche comme activité physique est l'exercice le plus naturel qui soit. Elle ne nécessite aucun apprentissage chez l'adulte, ne demande aucun équipement et ne coûte rien (ou si peu si vous faites partie d'un club de marche). Vous pouvez vous y adonner partout : que ce soit dans votre quartier, dans les parcs, dans la forêt, dans les champs...

La marche est donc à la portée de tous ! Elle peut être pratiquée à tout âge, à condition de marcher à son rythme.

Elle est essentielle pour l'autonomie, la qualité et le plaisir de vie. Plus vous marchez, plus vous vous sentez énergique et de bonne humeur.

Tout en permettant de garder la forme, elle peut aussi permettre d'entretenir des échanges sociaux lorsqu'elle est pratiquée en groupe. La marche en groupe a de multiples avantages comme la convivialité et la rencontre de nouvelles personnes mais elle permet surtout une stimulation mutuelle entre les membres du groupe pour atteindre ses objectifs de santé personnels.

Bon à savoir

(la liste n'est pas exhaustive) :

> L'ADEPS organise régulièrement des marches de 5, 10 et 20 km. Pour en savoir plus, contactez le centre ADEPS le plus proche ou consultez leur site www.adeps.be. En vous rendant dans la rubrique «Points Verts», vous trouverez toutes les marches organisées dans votre région.



© microstock images

> Retrouvez de magnifiques balades vous permettant de faire le tour de la Région de Bruxelles et de traverser de nombreux parcs et espaces de nature préservée avec les PROMENADES VERTES. Retrouvez toute les informations sur www.bruxellesenvironnement.be ou en contactant info@ibgebim.be.

> Il existe aussi les sentiers du GR (grandes randonnées repérables avec des flèches blanches et rouges). Dans Bruxelles et les environs, 9 randonnées sont proposées. Retrouvez toutes les informations sur le site www.grsentiers.org.

/// Infor Santé

Bon à savoir

Indemnités et vacances

Vous bénéficiez d'indemnités pour incapacité de travail et vous partez en vacances ? Pensez donc à avertir le service du médecin-conseil avant votre départ.

En règle générale, quand vous n'êtes pas en incapacité de travail, vous ne devez pas avertir votre mutualité avant de partir en voyage. Mais si vous êtes en incapacité de travail et que vous vous rendez dans un pays de l'Union européenne, en Suisse, en Norvège, en Islande ou au Liechtenstein, vous devez avertir la mutualité avant votre départ et signaler l'adresse de votre lieu de villégiature si le séjour devait dépasser deux mois.

Si vous voulez vous rendre dans un autre pays, l'autorisation du médecin-conseil est indispensable.

Appelez le 02/501.58.58, parlez-en à votre conseiller mutualiste, ou envoyez un mail à st.michel@mc.be avec en objet «Accord séjour à l'étranger».