

Salon de beauté social

# Le Salon des Femmes a ouvert ses portes !

Nous vous en parlions dans un précédent numéro ; un nouveau salon de beauté social a été inauguré le 29 mai dernier en présence des ministres Laurette Onkelinx et Joëlle Milquet.

5 euros pour un accompagnement social et une remise en beauté

femmes en situation précaire et leur offre pour la modique somme de 5 euros un accompagnement social et une remise en beauté. L'idéal par

exemple pour préparer un entretien d'embauche, ou simplement pour retrouver confiance en soi et reprendre pied dans la vie sociale.



Sur place, une assistante sociale assure l'accueil et la prise en charge. En plus de recevoir des soins (manucure, maquillage, nouvelle coupe, re-looking...), il est possible de revoir son CV, d'obtenir de l'aide dans ses démarches administratives, d'avoir accès à un ordinateur...

**Intéressée ?**

Si vous êtes en difficulté - chercheuse d'emploi, émargeant au CPAS, maman célibataire, victime de violences... - contactez le salon directement ou via les associations qui vous accompagnent (Forem, Actiris, associations des droits de la femme, services sociaux...).



La Ministre des Affaires sociales et de la Santé, Laurette Onkelinx, et la Ministre de l'Égalité des Chances, Joëlle Milquet ont, à cette occasion, profité toutes les deux d'un brushing. Elles reconnaissent que la confiance en soi passe aussi par l'esthétique et le bien-être.

**Contact**  
Rue Malibran 45  
Tél. : 02/646.00.16  
Un site internet est en construction.



Aldo Greoli, secrétaire nationale des MC, et Christian Kunsch, directeur de la Mutualité Saint-Michel

De nombreux sponsors ont participé à la mise en place de ce projet, dont la Mutualité Saint-Michel. Vous pouvez également y participer en versant vos dons sur le compte de l'asbl Salon des Femmes : 363 1043539 53.

Info Mutualité

## Les horaires des agences durant l'été

Pendant les mois de juillet et d'août, nos agences restent toutes accessibles, mais certaines adoptent un horaire spécial. Ci-dessous, vous trouverez l'horaire d'été de votre agence.

**ATTENTION : toutes les agences de la MC Saint-Michel seront fermées le 15 août.**

**ANDERLECHT**  
Cours Saint-Guidon 7  
horaire inchangé  
Lu et me : 9h-13h et 14h-16h  
Ma : uniquement sur rendez-vous  
Je : 9h-13h et 15h-18h  
Ve : 9h-13h

**BOITSFORT** - Place Keym 61  
Lu : 9h-13h et 14h-16h

**BRUXELLES** - Bld. Anspach 111-115  
horaire inchangé  
Lu et Me : 9h-16h  
Ma et Ve : 9h-13h  
Je : 9h-17h

**ETTERBEEK**  
Av. de la Chasse 2  
horaire inchangé  
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h  
Ma : uniquement sur rendez-vous  
Je : 9h-13h et 15h-18h  
Ve : 9h-13h

**BERCHEM** - Rue Dr. Leemans 1  
Je : 9h-13h et 15h-18h  
Fermé le 16 août

**EVERE** - Avenue Henri Conscience, 163  
Me : 9h-13h et 14h-16h

**IXELLES** - Rue Malibran 51  
Ma : uniquement sur rendez-vous  
Me : 9h-13h et 14h-16h  
Ve : 9h-13h  
Fermé le 17 août

**SCHAERBEEK - COLIGNON**  
Rue Royale Sainte-Marie 200  
horaire inchangé  
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h  
Ma : uniquement sur rendez-vous  
Je : 9h-13h et 15h-18h  
Ve : 9h-13h

**WOLUWE-ST-LAMBERT**  
Avenue Georges Henri 244  
Lu : 9h-13h et 14h-16h  
Ve : 9h-13h  
Fermé le 17 août

**Durant l'été, le Service pension vous reçoit :**

- > À Bruxelles (Anspach) : tous les mardis de 9h à 12h30
- > À Etterbeek (La Chasse) : tous les vendredis de 9h à 12h30, sauf les vendredis 6, 13, et 20 juillet
- > À Anderlecht (Saint-Guidon) : tous les jeudis de 9h à 12h30, sauf les jeudis 5, 12 et 19 juillet
- > À Schaerbeek (Colignon) : tous les lundis de 9h à 12h30, sauf les lundis 30 juillet et 6 et 13 août
- > À Uccle (Doyenné) : tous les lundis de 9h à 12h30, sauf les lundis 2, 9 et 16 juillet
- > À Laeken (Bockstael) : tous les jeudis de 9h à 12h30, sauf les jeudis 26 juillet, 2, 9 et 16 août

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**

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via [www.mc.be/journal](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7



**SCHAERBEEK - MEISER**  
Avenue Rogier 348  
Lu : 9h-13h et 14h-16h

**UCCLE** - Rue du Doyenné 98  
horaire inchangé  
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h  
Ma : uniquement sur rendez-vous  
Je : 9h-13h et 15h-18h  
Ve : 9h-13h

**JETTE - MIROIR**  
Chaussée de Jette 681  
Lu : 9h-13h et 14h-16h  
Ma : uniquement sur rendez-vous  
Je : 9h-13h et 15h-18h  
Fermé le 16 août

**LAEKEN - BOCKSTAEL**  
Boulevard E. Bockstael 183  
horaire inchangé  
Lu et Me : 9h-13h et 14h-16h  
Ma : uniquement sur rendez-vous  
Je : 9h-13h et 15h-18h  
Ve : 9h-13h

**LAEKEN - MUTSAERT**  
Rue de Wand 140  
Me : 9h-13h et 14h-16h

**SAINT-GILLES**  
Parvis de Saint-Gilles 16a  
Lu : 9h-13h et 14h-16h  
Ma : uniquement sur rendez-vous  
Je : 9h-13h et 15h-18h  
Fermé le 16 août

**SCHAERBEEK - COLIGNON**  
Avenue Rogier 348  
Lu : 9h-13h et 14h-16h

**WOLUWE-ST-PIERRE - STOCKEL** - Place Dumon 2  
Ma : uniquement sur rendez-vous  
Me : 9h-13h et 14h-16h  
Je : 9h-13h et 15h-18h  
Fermé le 16 août

Pour nous contacter :  
> Par téléphone : 0800 10 9 8 7  
> Par e-mail : [st.michel@mc.be](mailto:st.michel@mc.be)  
> En ligne : [www.mc.be](http://www.mc.be)

**Durant l'été, le Service social vous reçoit :**

- À Bruxelles (Anspach) : selon son horaire habituel (Lu : 9h-17h / Ma : 9h-13h / Me : 9h-17h / Je : 9h-13h / Ve : 9h-13h), sauf le mercredi 15 août
- À Etterbeek (La Chasse) : tous les jeudis de 9h à 12h30, sauf les jeudis 5 et 12 juillet et 16 et 23 août
- À Anderlecht (Saint-Guidon) : tous les mercredis de 9h à 12h30, sauf le mercredi 15 août
- À Schaerbeek (Colignon) : tous les jeudis de 9h à 12h30, sauf les jeudis 16, 23 et 30 août
- À Uccle (Doyenné) : tous les lundis de 9h à 12h30, sauf les lundis 2, 9 et 16 juillet
- À Laeken (Bockstael) : tous les mercredis de 9h à 12h30, sauf le mercredi 15 août

Gros plan sur...

# Le Centre de Soins de Jour III<sup>ème</sup> Millénaire



Les aînés deviennent un jour ou l'autre une préoccupation pour chaque famille. Surtout si la maladie altère leur autonomie et questionne le maintien à domicile. Les Centres de Soins de Jour constituent alors une alternative au placement en proposant un accueil de jour adapté et permettent à la personne de continuer à vivre chez elle tout en amenant un temps de répit aux proches.

## Un petit historique pour commencer

En 1985, "Bruxelles assistance", asbl proche de la Mutualité chrétienne, innove en créant un centre de jour pour personnes âgées sur le site de l'ancienne clinique Malibrant. Celui-ci se transforme en Centre de Soins de Jour en 2003.

En 2005, l'asbl ACIS (Association Chrétienne des Institutions Sociales et de Santé) reprend la gestion du Centre de Soins de Jour et le transfère à la chaussée de Vleurgat. Le centre est agréé par la COCOF et l'INAMI.



## Un accueil familial adapté pour la personne âgée présentant des difficultés

L'équipe du III<sup>ème</sup> Millénaire propose un accueil de journée de personnes âgées présentant des difficultés mentales et/ou physiques. Elle assure des soins d'hygiène et de confort, propose des animations adaptées et favorise le maintien des capacités via une stimulation du corps et de la mémoire pour tendre vers un bien-être chez la personne. L'équipe est composée d'une ergothérapeute, d'une art-thérapeute, d'un animateur, d'un kinésithérapeute, d'une infirmière, d'une aide-soignante, d'une assistante sociale et de deux chauffeurs/hommes d'entretien.

## Des activités variées et personnalisées

Quand la mémoire oublie, le cœur n'oublie pas. Perdre la mémoire ne veut pas dire



pour autant perdre toutes ses aptitudes, telles que les gestes quotidiens ou les émotions, encore longtemps accessibles malgré la maladie.

Au Centre de Soins de Jour, plusieurs animations sont proposées chaque jour aux usagers, respectant leur rythme et leur volonté ou non d'y participer. Jeux de mémoire, groupes de parole, rencontres intergénérationnelles, gymnastique douce, ateliers de peinture, de dessin et de modelage ; mais aussi spectacles, sorties, promenades, thés dansants, de la cuisine et du chant... Une notion est omniprésente : le plaisir et le bien-être, qui sont vecteurs d'apaisement et de communication.

Un travail est fait avec les familles pour connaître au mieux l'histoire de la personne afin de maintenir un maximum ses repères.

## Des services pour les personnes

Le centre procure les soins nécessaires comme les douches, les changes ou la manucure. Un repas équilibré est servi le midi et des boissons sont proposées tout au long de la journée. Le transport est assuré par les chauffeurs ; il est facultatif et dépend du lieu de résidence.

Depuis peu, un nouveau véhicule avec élévateur adapté aux personnes à mobilité réduite est également disponible.

## La procédure d'admission

Le centre accueille des personnes âgées reconnues par l'INAMI comme nécessitant un encadrement sur base d'une échelle d'évaluation de la dépendance (échelle de Katz) ou alors sur base d'une démence attestée par un médecin généraliste.

Vous êtes préoccupé par le bien-être d'un proche ? Contactez le Centre de soins de jour par téléphone pour fixer un rendez-vous.

Une fois l'inscription faite, le nouvel entrant pourra être accueilli immédiatement et bénéficier d'un cadre familial sécurisant du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h, à l'exclusion des jours fériés.

**"Venez chez nous pour rester chez vous"**

**Infos pratiques :**  
Capacité d'accueil : 20 places  
Prix/journée : 12,04 euros  
Prix/transport : 0,42 euros/km  
Personne de contact : Monique ESSER  
Centre de Soins de Jour III<sup>ème</sup> Millénaire  
61-63 Chaussée de Vleurgat à 1050 Ixelles  
Tél : 02/639.34.96  
Fax : 02/639.34.20  
Courriel : [centresoinsdejour@acis-group.org](mailto:centresoinsdejour@acis-group.org)



Ça se passe

## Séance d'informations sur la mutualité

Quels sont les rôles d'une mutualité ? Comment réduire ses dépenses en soins de santé ? Comment obtenir un avantage de l'assurance complémentaire ? Une séance d'informations sur la mutualité ouverte à tous !

**Date :** le mercredi 27 juin à 17h30  
**Lieu :** Salle Sapiens, 1b rue du Méri-

nos (à côté de la place Houwaert) à 1210 Saint-Josse-ten-Noode  
Gratuit

**Cette séance a lieu dans le cadre du Contrat de Quartier Durable Liedekerke de la commune de Saint-Josse-ten-Noode.**

## LE GRAIN DE SANTÉ

### Craquez pour les fruits rouges...

Voilà la saison des fruits rouges qui commence avec la fraise qui a ouvert le bal ; viennent ensuite les groseilles, les framboises, les cerises, le cassis...



Il est donc temps de faire le plein d'énergie et d'abuser de ces petits fruits qui titillent nos papilles et stimulent nos sens par leurs couleurs, leurs saveurs et leurs parfums. En plus de leurs goûts délicieux, ils sont de précieux alliés pour notre santé, possédant de véritables vertus nutritionnelles et médicinales. Les fruits rouges boostent notre moral et notre santé !

#### >> Voici un résumé de leurs bienfaits :

- > Exquis et rafraîchissants, ils regorgent de **vitamines** : côté vitamine C, c'est le cassis qui est en première position. Il est même plus doté en vitamine C que l'orange ou le kiwi. Il est suivi par la fraise, la groseille et la mûre. Les fruits rouges nous fournissent aussi des vitamines B et E et sont riches en calcium et en fer.
- > Les fruits rouges se distinguent également par leur **teneur en fibres**, concentrée dans les petits "grains" : jusqu'à 7 ou 8 % pour les framboises, les groseilles et le cassis. Ils contribuent donc efficacement au transit intestinal et c'est ce qui les rend très digestes.
- > Ils sont parmi les meilleures **sources d'antioxydants**, les champions en la matière sont les myrtilles, les mûres et les fraises.
- > **Peu caloriques** pour la plupart (sauf la cerise), ils sont majoritairement composés d'eau (quasiment 90%) et sont moins sucrés que les autres fruits. Parmi les fruits rouges, c'est peut-être étonnant, mais c'est la fraise la moins sucrée. Ce sont des aliments véritablement diététiques lorsqu'ils sont dégustés nature, sans ajout de sucre ni de crème.

> Et leur couleur rouge alors ? Elle est due à la présence de pigments, les "anthocyanes", qui préviennent les maladies cardiovasculaires et les cancers et favorisent la fluidité de la circulation sanguine.

#### >> Bon à savoir :

La fraise peut être à l'origine d'allergies et les grains des framboises peuvent irriter le côlon de personnes souffrant de diverticules.

Consommez vos fruits rouges de préférence quarante-huit heures au plus tard après l'achat ou la cueillette afin qu'ils conservent toutes leurs vertus bénéfiques pour le corps et leurs qualités nutritionnelles.

Évitez de les manipuler et de trop les laver pour conserver toutes leurs vitamines mais aussi pour qu'ils ne ramollissent pas.

Essayez de les manger au maximum crus car lors de la cuisson certains antioxydants, comme la vitamine C, sont détruits.

**Alors, laissez-vous tenter... Au petit déjeuner en jus, smoothies ou confitures ; au dessert dans une tarte, un crumble, une salade ou soupe de fruits,... ou encore à grignoter entre les repas : donnez libre cours à votre gourmandise et à votre créativité.**

// Infor Santé



## Epargnez votre dos

Grâce à ce coussin pivotant, évitez les mouvements douloureux pour votre dos et sortez de votre véhicule en toute sécurité. Peut également être utilisé sur une chaise ou dans un lit. Diamètre de 43 cm.



30€\*

40€

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

[www.qualias.be](http://www.qualias.be)

\*Promotion valable du 01 au 31 juillet. Offre non cumulable. Les prix s'entendent TVA incluse.