

INFO MUTUALITÉ

L'agence de Boitsfort change d'horaire

/// Attention ///  
 À partir du 3 septembre, l'agence de Watermael-Boitsfort adoptera un nouvel horaire, offrant une accessibilité plus étendue. Elle sera désormais ouverte aux heures suivantes :  
 Lundi : 9h-13h et 14h-16h  
 Jeudi : 9h-13h et 15h-18h

ÇA SE PASSE

Débats citoyens en vue des élections

///  
 En vue des élections communales du 14 octobre, le CIEP Bruxelles et les organisations constitutives du MOC (dont Altéo et l'UCP) vous invitent à des débats citoyens dans plusieurs communes bruxelloises.

Voici les premières dates ; les prochaines suivront dans d'autres communes ! Vous pouvez déjà vous renseigner sur [www.ciep-mocbxl.be](http://www.ciep-mocbxl.be) ou au 02/577.88.35.

ANDERLECHT

Vendredi 21 septembre de 17h30 à 21h - débat avec des candidats Centre de services de la CSC - Rue d'Aumale 11, 1070 Anderlecht

FOREST

Jeudi 6 septembre à 19h - débat entre citoyens pour préparer les questions aux candidats.  
 Mutualité Saint-Michel - Place St Denis 48, 1190 Forest  
 Jeudi 20 septembre à 19h : débat avec des candidats.  
 Avenue de Haveskercke 25, 1190 Forest

SCHAERBEEK

Le CIEP de Schaerbeek s'associe à Démocratie Schaerbeekoise et à d'autres pour organiser un "Bazar à débats".  
 Lundi 10 septembre de 20h à 22h au Théâtre La Balsamine  
 Av. Félix Marchal 1 (place Dailly), 1030 Schaerbeek  
 Associations et citoyens vont - autour de tables thématiques - questionner les candidats aux élections communales sur leurs programmes.

Assurance complémentaire

Le court séjour : du répit pour les aidants proches !

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 assurant soins médicaux et accompagnement, afin de vous laisser un peu de répit.

En tant que membre de la MC Saint-Michel, vous bénéficiez d'une intervention de 16,11 euros par jour.  
 Vous devez choisir l'établissement en concertation avec le service social de la MC Saint-Michel.

La durée du séjour est fixée à minimum 2 jours et maximum 30 jours par année civile.  
 Infos : contactez le service social de la MC Saint-Michel au 02/501.58.30 (entre 9h et 12h)

**PROXIMITÉ SANTE**  
 Matériel d'aide & de soins

**Offrez-vous un ange gardien !**

+ une housse GSM gratuite.  
 Les produits Doro, des gsm et téléphones faciles d'utilisation spécialement conçus pour les séniors.

**-10%\***

Un ange gardien pour 6€ par mois.  
 Souscrivez à un abonnement au service de téléassistance de VITATEL pour 6€ par mois et programmez le bouton d'urgence de votre GSM Doro.

**doro**

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

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

\*Promotion valable du 01 au 30 septembre 2012 sur l'ensemble de la gamme des GSM Doro. Les prix s'entendent TVA incluse.

Sport

Je Cours Pour Ma Forme, c'est reparti !



Suite au succès toujours rencontré, la MC Saint-Michel vous invite à enfilier de nouveau vos baskets pour participer à la saison d'automne 2012 du programme "Je Cours Pour Ma Forme".

**13 semaines pour se (re)mettre en forme**  
 L'objectif est de parvenir à courir une distance prédéfinie (5, 10, 15 ou 20 km) en 13 semaines. Vous vous entraînez au rythme de 3 séances par semaine : l'une en groupe, encadrée par un coach, et les deux autres libres. Des fiches d'entraînement sont à votre disposition et des rendez-vous entre participants peuvent se donner.



« Je Cours Pour Ma Forme » ne vise pas la compétition, le chrono ou la performance, mais bien les bienfaits sur la santé. Pas besoin d'abonnement hors de prix ni de matériel spécifique coûteux : jogger, ce n'est pas cher. Une paire de bonnes baskets,



une tenue confortable et un peu de temps libre suffisent.

Pourquoi pas vous ?

Le programme est ouvert à toute personne de plus de 12 ans (en dessous de 18 ans, les jeunes doivent être accompagnés) qui souhaite tenter l'aventure. A chacun son objectif, de complet débutant à coureur confirmé et à chacun son jour et son lieu d'entraînement.

L'expérience montre que même les plus sceptiques... y arrivent ! Alors, courez nous rejoindre !

Le nombre de participants étant limité, n'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant !

Plus d'infos et inscriptions :  
 > Par téléphone : 02/501.55.19  
 > Par e-mail : [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be)  
 > En remplissant le talon ci-dessous  
[www.jecourspourmaforme.be](http://www.jecourspourmaforme.be) - [www.mc.be](http://www.mc.be)

INSCRIPTION AU PROGRAMME "JE COURS POUR MA FORME - AUTOMNE 2012"

COMPLÉTEZ CE TALON ET RENVOYEZ-LE AU SERVICE INFOR SANTÉ, MC SAINT-MICHEL, 117 BOULEVARD ANSPACH - 1000 BRUXELLES OU PAR MAIL À [INFOR.SANTE.BXL@MC.BE](mailto:INFOR.SANTE.BXL@MC.BE)

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Commune : \_\_\_\_\_

Téléphone/GSM : \_\_\_\_\_

E-mail (en imprimé) : \_\_\_\_\_

Je souhaite m'inscrire dans le groupe :



LIEU	NIVEAU	JOUR	DÉBUT	HORAIRE	LIEU DE RENDEZ-VOUS
<input type="checkbox"/> Bois de la Cambre	0-5 km	Mercredi	19 septembre	18h30-19h30	Carrefour des Attelages
<input type="checkbox"/> Bois de la Cambre	5-10 km	Mercredi	19 septembre	18h30-19h30	Carrefour des Attelages
<input type="checkbox"/> Evere	0-5 km	Lundi	17 septembre	18h30-19h30	Complexe Sportif
<input type="checkbox"/> Evere	5-10 km	Lundi	17 septembre	18h30-19h30	Complexe Sportif
<input type="checkbox"/> Forêt de Soignes	0-5 km	Dimanche	16 septembre	11h15-12h15	Rouge-Cloître
<input type="checkbox"/> Forêt de Soignes	5-10 km	Dimanche	16 septembre	10h-11h	Rouge-Cloître
<input type="checkbox"/> Koelberg	0-5 km	Jeudi	13 septembre	18h30-19h30	Place Simonis
<input type="checkbox"/> Koelberg	5-10 km	Jeudi	13 septembre	19h30-20h30	Place Simonis
<input type="checkbox"/> Schaerbeek	0-5 km	Mardi	18 septembre	18h30-19h30	Stade Terdelt
<input type="checkbox"/> Schaerbeek	5-10 km	Mardi	18 septembre	18h30-19h30	Stade Terdelt
<input type="checkbox"/> Schaerbeek	10-15 km	Jeudi	20 septembre	18h45-20h	Stade Terdelt
<input type="checkbox"/> Schaerbeek	15-20 km	Jeudi	20 septembre	18h45-20h	Stade Terdelt

JE SUIS MEMBRE MC :  
 oui : mes frais de participation sont de 15 EUR.  
 non : mes frais de participation sont de 30 EUR.

Date et signature :

La MC Saint-Michel respecte la loi relative à la protection des données personnelles.

Invitation



# Journée Aînergie le samedi 25 août avec Sports Seniors

Vous avez 50 ans ou plus et vous êtes sportif, ou vous avez envie de le (re)devenir ? Profitez de la journée Aînergie organisée à Auderghem pour découvrir de façon pratique et conviviale la discipline qui vous correspond le mieux !

**Marche nordique, course à pied, pilates (gym douce), tai-chi, yoga, indiaka, aquagym...** Vous pourrez tester les disciplines de votre choix pendant une heure ou deux au cours de la journée. Composez vous-même votre programme de découverte !

(sauf pour l'aquagym)  
10h15 à 12h15 : activités sportives  
12h30 à 14h : repas  
14h à 16h : activités sportives  
16h : zumba gold collectif  
16h30 : verre de l'amitié

**Prix pour les membres MC, UCP ou Sports Seniors :** 5 EUR  
**Prix pour les non-membres :** 7 EUR  
Possibilité de restauration à 5 EUR.  
Il y aura des vestiaires à disposition.  
Merci de porter des chaussures de sport à semelles claires.

**Infos pratiques**

**Date :** le samedi 25 août dès 9h  
**Lieu :** Centre sportif de la Forêt de Soignes (Adeps), 2057 chaussée de Wavre à Auderghem

**Plus d'infos :**  
sportseniors.bruxelles@mc.be  
ou 02/501.58.13 (le matin)

**Programme de la journée**

9h : accueil dans le hall Adeps  
9h30 à 10h : échauffement collectif

**Activités sportives**

	HORAIRES			
Aquagym*	10h-11h			
Marche allure modérée (5 km)	10h15-12h15			
Marche randonnée (8 km)			14h-16h	
Marche nordique découverte	10h15-12h15		14h-16h	
Je cours pour ma forme (course à pied)	10h15-12h15		14h-16h	
Skike	10h15-12h15			
Tai-chi	10h15-11h15		14h-15h	
Viactive		11h15-12h15		15h-16h
Yoga	10h15-11h15		14h-15h	
Pilates Seniors		11h15-12h15		15h-16h
Indiaka	10h15-11h15		14h-15h	
Badminton (libre)		11h15-12h15		15h-16h
Danses argentines		11h15-12h15		15h-16h
Tennis de table (libre)	10h15-11h15	11h15-12h15	14h-15h	15h-16h



**A la découverte de la marche nordique**

Sports Seniors et le club de marche nordique "Les sentiers de traverse" vous propose en septembre deux sessions de découverte de la marche nordique.



**Dates :** les vendredi 14 et le mercredi 19 septembre à 10h

**Lieu :** Parc de Bruxelles (rendez-vous devant la grande entrée en face du Palais royal)

**Prix :** 8 EUR

Les bâtons de marche seront mis à disposition.

**Infos et inscriptions :** 02/512.50.39 - 0475/515.905 ou 0475/515.913 - lauwers.daniel@gmail.com

La somme de 8 EUR est à verser sur le compte BE57 0688 8904 4635 BIC GKCCBEBB en mentionnant vos nom, prénom et adresse.

Et pour ceux qui désirent poursuivre, une formation de base de 5 séances aura lieu dans le courant du mois d'octobre.

**LE GRAIN DE SANTÉ**

**Céréales méconnues... délicieuses pour la santé**

///  
Marre de manger des pâtes, du riz, des pommes de terre ? Envie de consommer moins de viande ? Envie d'être attentif(ve) à l'environnement ? Envie de changer les goûts et les saveurs de votre alimentation ?



Optez pour des céréales ou graines qui sortent de l'ordinaire ! Les céréales méconnues vont vous séduire : quinoa, millet, sarrasin, amarante... Elles remplacent le féculent et peuvent même se substituer à la viande si elles sont associées à une légumineuse (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, fèves,...).

Les céréales complètes sont fondamentales pour l'organisme. Elles contiennent des éléments nutritifs essentiels en quantité importante : des glucides ou hydrates de carbone présents dans l'amidon, des protéines avec une composition variable en acides aminés, de nombreuses vitamines (surtout celles du groupe B), des minéraux et des oligo-éléments.

**>> Zoom sur le Quinoa (plante sacrée des Incas) :**

Le quinoa apporte autant de fibres que le riz complet. Il est bénéfique pour gérer le cholestérol, le diabète de type 2 et pour le transit. Il est riche en manganèse, en magnésium, en fer et en cuivre, en protéines de haute qualité et ne contient pas de gluten. Il est intéressant pour les gens qui souffrent de la maladie cœliaque. On peut trouver le quinoa sous différentes formes : graines, farine, flocon, pâtes alimentaires. Il se cuit dans 2 fois son volume d'eau.

Mais, attention : l'enveloppe des graines de quinoa contient de la saponine, c'est pourquoi il est déconseillé d'en donner aux enfants de moins de 2 ans.

Avec les beaux jours qui arrivent, voici une recette de salade de quinoa ([www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)) :

**Ingrédients (pour 4 personnes) :** 1 verre de quinoa ; 1/2 concombre ; 2 tomates ; 20 feuilles de menthe ; 1 échalote ; de l'huile d'olive ; du jus de citron et du sel.

**Préparation :** Faire cuire le quinoa 15 minutes dans l'eau bouillante. Une fois cuit, refroidissez-le en le rinçant à l'eau froide et laissez-le s'égoutter dans une passoire. Pendant que le quinoa cuit, rincez les tomates, retirez les pépins et le jus qui s'en écoule et coupez les tomates en tous petits cubes. Epluchez le demi-concombre, enlevez les graines et coupez-le, lui aussi, en tous petits dés. Coupez très finement la menthe et l'échalote.

Mélangez tous les légumes avec le quinoa froid. Assaisonnez avec du jus de citron, du sel et de l'huile d'olive ! C'est prêt : régalez-vous !

// Infor Santé

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

RETOURNEZ CE TALON AVANT LE 15 AOÛT :

- > via une boîte verte MC
- > par voie postale à Sport Seniors, Boulevard Anspach 111-115 à 1000 Bruxelles
- > par mail à [sportsseniors.bruxelles@mc.be](mailto:sportsseniors.bruxelles@mc.be)

COLLEZ ICI VOTRE VIGNETTE DE MUTUELLE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone/mail : \_\_\_\_\_

Numéro national : \_\_\_\_\_

Membre de Sports Seniors / UCP : oui - non \*

\* Entourez votre choix

Sports Seniors respecte la loi relative à la protection des données à caractère personnel.

**Je m'inscris à la journée sportive du 25 août**

Ma participation aux frais s'élève à :

- 5 euros (je suis membre UCP/ Sports Seniors ou MC et j'amène mon pique-nique)
- 7 euros (je ne suis pas membre et j'amène mon pique-nique)
- 10 euros (je suis membre et je prendrai le casse-croûte à 5 euros)
- 12 euros (je ne suis pas membre et je prendrai le casse-croûte à 5 euros)

que je verse sur le compte BE73 7995 5035 4760 de Sports Seniors en mettant en communication : Journée Sportive + nom et prénom

La participation aux frais comprend l'accueil du matin, une bouteille d'eau, l'encadrement des activités, les frais d'assurance et d'organisation.

Le casse-croûte à 5 euros comprend un sandwich, une bouteille d'eau et un fruit.

Mes choix d'activités pour le matin : .....

Mes choix d'activités pour l'après-midi : .....

**NB :** Un bulletin d'inscription par personne. Attention, l'accès à certaines activités est limité.

Les inscriptions se feront donc sur base de la réception du paiement. Si une activité est complète, nous prendrons contact avec vous pour vous inscrire ailleurs.

**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