

ÇA SE PASSE

Venez manifester  
"La prospérité est un droit pour tous !"

///  
La Plateforme pour la Prospérité et contre les Inégalités, dont fait partie la Mutualité chrétienne, organise une action nationale ce 30 septembre à la Place Poelaert.  
"Stop à la pauvreté et aux inégalités !" sera une manifestation en faveur d'emplois durables et de qualité, d'allocations décentes liées au bien-être, de pensions décentes et de droits et services sociaux renforcés et accessibles.  
Rejoignez-nous entre 13h et 16h ce dimanche 30 septembre !



INFO MUTUALITÉ

Boîte aux lettres déplacée

///  
La boîte aux lettres située au 156 avenue Henri Conscience à Evere sera supprimée à la fin du mois de septembre. En effet, une autre boîte est à votre disposition à 100m de là, située en façade de l'agence qui a ouvert ses portes au n°163 de la même avenue.  
N'oubliez pas de coller une vignette d'identification sur chaque document que vous déposez dans la boîte. Celle-ci est levée plusieurs fois par semaine.  
Ne déposez en aucun cas vos certificats médicaux dans les boîtes vertes. Ils doivent être envoyés par la Poste, le cachet postal faisant foi.

ALTÉO

"Ensemble ... pour dépasser la crise" Altéo

///  
Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées vous invite à participer à sa journée "Ensemble ... pour dépasser la crise"

**Au programme :**  
Stands interactifs, animations, concert, exposition-concours d'œuvres en matériaux de récupération  
Drink et séance académique pour clôturer la journée  
Petite restauration dès midi et bar ouvert toute la journée.

**Date :** le samedi 20 octobre de 11h à 17h  
**Lieu :** Salle "le 250", avenue Parmentier 250 à 1150 Woluwe-Saint-Pierre  
Entrée gratuite.  
**Plus d'infos :** 02/501.58.16 (le matin) - [alteo.bruxelles@mc.be](mailto:alteo.bruxelles@mc.be)

Manifestation réalisée avec le soutien du conseil consultatif de la Personne handicapée de Woluwe-Saint-Pierre et la Mutualité Saint-Michel.




## Un confort unique pour vos nuits



**Lit électrique**

- > Relève-buste et relève-jambes avec plicature réglable électriquement
- > Sommier à lattes bois de 90 x 200 cm
- > Barrières coulissantes
- > Poids maximum 175 kg
- > Matelas et table de nuit non compris

**1470€ 1099€**



**Matelas Ergomat Classic (90x200 cm)**

- > Structure et matériaux permettant une circulation optimale de l'air
- > Housse amovible et lavable en machine

**668€ 535€**

+ 1 oreiller Ergomat Classic offert

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

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

\* Promotion valable du 01 octobre 2012 au 31 octobre 2012. Les prix s'entendent TVA comprise.

Infor Santé

# Vivre le stress autrement : un troisième cycle commence

Depuis plus d'un an, le service Infor Santé de la MC Saint-Michel organise des activités de découverte et d'information dans le cadre de la thématique "Santé mentale". Cet automne encore, une conférence et des ateliers vous sont proposés pour votre bien-être.

Cap sur les émotions

Infor Santé vous propose cette fois un voyage au cœur des émotions, pour mieux les comprendre et découvrir en quoi elles nous sont utiles. Dans notre société où dominent la performance, la rentabilité, l'efficacité, il nous faut bien souvent taire nos émotions ; soit pour ne pas importuner les autres, soit pour ne pas nous laisser envahir par elles.

Les émotions peuvent être perçues comme dangereuses... Ne dit-on pas que "la colère est mauvaise conseillère" ou que "la peur paralyse"... ?

Des signaux fort utiles

Pourtant, les émotions sont innées et bien souvent indispensables à notre survie (c'est notamment le cas de la peur du danger ou de l'inconnu), tout comme l'est d'ailleurs le stress. Tout deux sont essentiels pour nous alerter et ensuite nous pousser à agir. Stress et émotions sont donc indissociables ;



dans les deux cas, notre corps et notre système nerveux réagissent.

Être à l'écoute de ses émotions n'est pas toujours facile. Bien souvent, nous n'écoutons pas ce que notre corps ou nos pensées nous disent. Pourtant, les émotions nous permettent de savoir ce que nous apprécions, ce qui est agréable pour nous,

et ce qui ne l'est pas. Elles nous montrent certains besoins ou insatisfactions à combler.

Il n'y a pas une façon unique de vivre ou de ressentir les émotions ; pour chacun d'entre nous, c'est différent.

A chaque émotion sont souvent liées différentes réactions corporelles : postures, mimiques, expressions non-verbales, tonalité de notre voix, manière de respirer, par exemple.

Il est donc important d'apprendre à écouter notre corps pour apprendre à vivre avec nos émotions, les comprendre, les exprimer et les apprivoiser.

Savoir accueillir les émotions

Le type d'émotion qui se présente, l'intensité et le moment où elle surgit sont des facteurs incontrôlables. Nous pouvons par contre agir sur la place que nous donnons à l'émotion ressentie et la manière de l'exprimer. Nous pouvons apprendre à la gérer et à déceler le besoin qui se cache derrière.

C'est pourquoi le service Infor Santé de la MC Saint-Michel vous invite à sa conférence "Vivre ses émotions - Les apprivoiser pour mieux gérer son stress" le jeudi 11 octobre.

// INFOR SANTÉ

Conférence

"Vivre ses émotions, les apprivoiser pour mieux gérer son stress"

Qu'est-ce que le stress ?  
En quoi nos émotions peuvent à la fois être source de stress et leviers pour gérer le stress ?  
Qui sont-elles ? A quoi servent-elles ? Comment fonctionnent-elles ?  
Comment les comprendre et les interpréter ?  
Comment les gérer et les apprivoiser pour une vie plus sereine ?

La conférence sera donnée par Agathe Crespel, formatrice et intervenante au CFIP (Centre pour la Formation et l'Intervention Psychologique)  
**Date :** le jeudi 11 octobre de 18h30 à 20h  
**Lieu :** Salle Pletinckx, 19 rue Pletinckx à 1000 Bruxelles  
**Prix :** gratuit  
Ouvert à tous !  
Accessible aux personnes à mobilité réduite  
**Infos et inscriptions :** [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be) ou 02/501.55.19



Dans le prochain numéro, ce sont 3 nouveaux ateliers Bien-être qui vous seront proposés !

Assurance complémentaire

## La MC intervient jusqu'à 25 euros pour vos vaccins

Les mois les plus froids approchent ; il est temps de penser à se protéger contre les maladies habituelles de l'hiver, dont la grippe. C'est aussi le moment de rappeler que la Mutualité Saint-Michel intervient dans le coût des vaccins et traitements désensibilisants pour un montant de 25 euros maximum par année civile et par bénéficiaire.

L'intervention dont vous bénéficiez (maximum 25 euros par an) sera calculée sur les coûts restants à votre charge après déduction de tout autre remboursement ou ristourne.

Attention : cette intervention ne vaut pas pour les vaccinations gratuites effectuées dans les réseaux de vaccination de la petite enfance suivant le calendrier vaccinal de base, ni pour les vaccins gratuits effectués dans le cadre de la médecine

du travail, ni pour tout autre vaccin gratuit.

**Demandez l'attestation BVAC à votre pharmacien !**

Le remboursement sera effectué sur base d'une attestation de prestation pharmaceutique remboursable dans le cadre d'une assurance complémentaire (BVAC) délivrée par le pharmacien. N'hésitez donc pas à demander ce document à votre pharmacien car seule cette preuve d'achat peut vous per-

mettre d'obtenir le remboursement. Si vous achetez votre vaccin à l'étranger, toute preuve d'achat permettra d'obtenir le remboursement. Enfin, pour bénéficier de l'intervention, vous devez être en ordre de cotisation.

Dès vaccination, vous pouvez remettre vos preuves d'achat accompagnées d'une vignette de mutuelle à votre conseiller mutualiste ou les déposer dans une de nos boîtes vertes.

Après-midi d'information

# Vous êtes en incapacité de travail de longue durée ?

La Mutualité Saint-Michel vous propose une après-midi d'information pour les personnes en incapacité de travail de longue durée, le vendredi 19 octobre, à Uccle.

**Puis-je être reconnu en incapacité de travail et indemnisé par la mutuelle ?** Combien vais-je être payé ? Puis-je reprendre partiellement le travail et quelle incidence cette reprise aura sur mes indemnités ? Que se passe-t-il si je séjourne à l'étranger ? Comment cela se passe-t-il si je suis au chômage ? Va-t-on tenir compte des périodes de maladie au moment de calculer la pension ? ...

**Besoin de plus d'informations ?**

Bon nombre de personnes en incapacité de travail se posent ces questions et beaucoup d'autres encore. Souvent, les interrogations ne se limitent pas à la reconnaissance de l'incapacité de travail et à l'indemnisation. D'autres soucis s'ajoutent : payer moins cher la facture de soins de santé, connaître les conditions à remplir pour bénéficier de certains avantages sociaux comme la réduction pour les transports en commun ou le téléphone, ou même comment

adapter le logement et prévoir les aides à domicile quand la maladie a réduit l'autonomie des personnes. Certaines personnes en incapacité de travail peuvent désirer faire un travail de volontaire (être "bénévole") ou chercher des loisirs adaptés, des groupes d'entraide et de soutien.

**Il n'est pas toujours facile de trouver son chemin pour répondre à toutes ces questions !**

Il n'est pas toujours facile de trouver son chemin pour répondre à toutes ces questions !

**La MC vous accompagne**

La reconnaissance et l'indemnisation des personnes en incapacité de travail constitue une des importantes missions confiées aux mutuelles par les pouvoirs publics. Il s'agit d'un maillon essentiel dans le système de protection sociale en Belgique, à savoir, ga-

rantir un revenu de remplacement aux personnes touchées par la maladie suite à l'impossibilité pour elles de poursuivre une activité professionnelle. Rappelons au passage que cette protection est assurée par un système contributif (le paiement de cotisations sociales) et repose sur un principe fondamental de solidarité. Ces principes de base méritent d'être rappelés à chaque fois que c'est possible.

La mutualité est chargée de l'administration et de l'application de cette réglementation fort complexe, mais elle est aussi et avant tout un mouvement dont la mission est de défendre et d'être le porte-parole de ses affiliés et plus spécifiquement de ceux qui sont le plus exposés aux aléas de la vie.



Elle se doit d'informer et de mettre à portée de tous ses membres les droits auxquels ils peuvent prétendre.

**Une séance d'info ouverte à tous**

En 2008, la MC Saint-Michel a pris l'initiative d'organiser une activité destinée aux personnes en incapacité de travail de longue durée et de leur proposer, durant une après-midi, divers stands d'information où elles pouvaient poser toutes les questions voulues en rapport avec l'incapacité de travail de longue durée. Elles

avaient aussi la possibilité de rencontrer les divers collaborateurs de la mutualité dans un autre cadre que celui de l'habituelle agence mutualiste.

La MC Saint-Michel organise cette année la troisième édition qui, cette fois, s'adresse à un public plus large, à savoir les personnes dès leur sixième mois d'incapacité de travail et âgées de 25 à 65 ans, mais aussi les professionnels du secteur social-santé qui travaillent avec ce public ainsi que toute personne intéressée par les questions qui touchent à l'incapacité de travail.

Après-midi d'information pour les personnes en incapacité de travail de longue durée  
Date : le vendredi 19 octobre de 14h à 17h  
Lieu : Centre Boetendaal, Rue du Doyné, 96 à 1180 Uccle

Enéo



# A la recherche de passionnés ...

Chaque semaine, des centaines de seniors se regroupent autour d'activités de formations, de loisirs, de rencontres... Grâce à l'engagement de membres, Enéo, mouvement social des aînés, et Enéo Sports proposent un panel d'activités large et varié. Elles et ils désirent partager leurs temps, savoirs, connaissances, passions, ou simplement ont l'envie de continuer à apprendre, faire des rencontres...

**Il faut dire que les possibilités d'activités bénévoles au sein d'Enéo sont assez variées.** Nous sommes toujours à la recherche de volontaires dans des activités «classiques» telles que secrétaire, animateur, président, trésorier... de clubs (sportifs ou non).

Pour certaines activités, la simple bonne volonté est de mise (pour ceux qui le souhaitent, un encadrement est proposé) ; pour d'autres, une expérience ou une formation dans une technique sont nécessaires (pour donner des cours d'informatique, d'initiation au GSM, pour animer un atelier tai-chi...).

Notez que si vos possibilités d'investissement sont réduites (activité professionnelle, difficultés de déplacements...), certaines activités peuvent être réalisées à domicile, ou peuvent se révéler ponctuelles.

**Voici quelques offres de collaboration où vous êtes les bienvenus :**

**Pour celles et ceux qui n'ont pas peur d'animer, de prendre la parole :**  
> Animateur de séances d'information sur des thématiques liées

aux préoccupations du mouvement telles que santé, développement durable, nouvelles technologies, pensions...

Enéo propose des formations en 2 journées. Celles-ci vous permettront de découvrir des outils utiles afin d'animer des après-midi spécifiques (exemples d'animations : les médicaments moins chers, la mémoire, l'assiette écologique, économique et savoureuse...)

> Accompagnateur d'excursions  
> Animateur "Viactive" en maison de repos ou en club (Viactive est une gymnastique douce qui a pour but d'encourager la pratique de mouvements doux des résidents en maison de repos ou de personnes à mobilité restreinte).

**Pour celles et ceux qui ont des compétences rédactionnelles :**

> Rédacteur d'articles pour nos revues régionales  
> Communicateur pour les contacts avec la presse  
> Rédacteur pour le site Internet d'Enéo.

**Pour celles et ceux qui veulent donner un coup de main ponctuel :**  
> Chargé de l'intendance lors d'activités ponctuelles



**Pour celles et ceux qui veulent partager une passion, une activité :**

> Animateur d'un club thématique (œnologie, couture, cuisine pour personne seule, art floral, cyber espace...)  
> Animateur dans un club de sport (marche, vélo, sport collectif...)

**Pour celles et ceux qui souhaitent rejoindre nos groupes de réflexion :**

> Participant de commissions : Culture, Europe, Lieux de vie, Mobilité...

**Pour celles et ceux qui souhaitent donner de leur temps :**

> Membre du comité d'une amicale, d'un club de sports (secrétaire, aide à l'installation des locaux, ...)

**Mettez vos projets en mouvement !**

LE GRAIN DE SANTÉ

Votre corps en miniature

**/// Réflexologie rime avec bien-être, relaxation, être en forme, rééquilibrer, prévention...**

La réflexologie plantaire est un art millénaire, les Incas pratiquaient ces massages et les considéraient comme un art sacré. On a retrouvé en Egypte un bas relief vieux de plus de 2500 ans avant J.-C. représentant plusieurs thérapeutes traitant par le massage des pieds et des mains.



**>> Mais qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?**

Selon la réflexologie plantaire, le pied, divisé en zones réflexes, est la représentation miniaturisée du corps humain. A chaque zone réflexe correspond une partie du corps. Tous les systèmes y sont donc représentés : le système circulatoire, lymphatique, respiratoire, digestif, hormonal, urinaire, nerveux, articulaire et osseux.

L'art de la réflexologie plantaire consiste à exercer un toucher spécifique sur ces zones pour localiser les tensions et les dysfonctionnements de l'organisme afin de les éliminer et de rétablir l'équilibre.

La réflexologie plantaire est donc bien plus qu'un massage des pieds ; elle est une méthode de thérapie manuelle.

**>> Bon à savoir : Les bienfaits de la réflexologie plantaire sont :**

- > Harmoniser les fonctions vitales,
- > Libérer le stress et les tensions nerveuses,
- > Soulager les tensions du dos,
- > Améliorer et activer la circulation sanguine,
- > Permettre un état profond de détente et de relaxation,
- > Favoriser l'élimination des toxines,
- > Rééquilibrer les fonctions endocrines,
- > Activer le système lymphatique.

// Infor Santé

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