

CONFÉRENCE

"Credo politique, plaider pour une spiritualité citoyenne"

par Eric de Beukelaer, curé-doyen de Liège-Centre, ancien porte-parole des évêques de Belgique.  
Face aux chocs démographiques, économiques, écologiques qui font peur, aux impasses que suscite le culte du bien-être, il apparaît urgent de restaurer une dimension spirituelle dans la vie publique et sociale. Pas sans chacun de nous.

Date : le jeudi 25 octobre à 20h  
Lieu : Salle Le Fanal, 6 rue Noels Stallaert à 1050 Ixelles  
Prix : 8 EUR (étudiants 5 EUR).  
Infos : 02/343.28.15 ou lesrencontresdufanal@scarlet.be  
Réservation souhaitée sur le compte BE91 3101 6930 2876

THÉÂTRE

Métopolis, de Patrick Chaboud

Paris 1871, la commune. Le peuple a faim. Germinal et Les Misérables se vivent chaque jour dans les faubourgs populaires. Alors que les barricades tenues par des enfants, des femmes et des hommes de tous âges se dressent dans la capitale, l'ignoble Thiers reconstruit son armée à Versailles avec l'aide des Prussiens. Avec Métopolis, le Magic Land vous invite à revivre cette époque sombre et exaltante, tellement riche grâce à tous ses pauvres, à travers l'évocation des destins tragiques de Lola, la petite marchande d'allumettes et de Gino, son amoureux, l'accordéoniste aveugle. Nous croiserons la pauvre Cosette, Gavroche, de méchants tuteurs, bourgeois sans scrupules et des dames de petite vertu... De quoi frissonner d'émotions, et passer du fou rire aux larmes.

Dates : jusqu'au 26 octobre, chaque soir à 20h30  
Prix : 18 EUR - Etudiants/enfants/groupes à partir de 15 personnes : 15 EUR / article 27 : 1 EUR  
Réservations : 02/245.50.64 ou via le site www.magicland-theatre.com

SOIRÉES D'INFO

Des questions sur votre pension ?

Les nombreuses modifications de réglementation intervenues cette année concernant les pensions peuvent susciter des questions :  
> Quelles sont les conditions pour bénéficier d'une pension (âge, carrière...)?  
> Comment est-elle calculée pour un salarié, un indépendant ou un fonctionnaire ?  
> Qu'est-ce que le bonus pension ?  
> Faut-il introduire une demande de pension ?  
> Peut-on encore travailler après la mise à la retraite ?

Ces questions, et bien d'autres, seront abordées au cours de deux soirées d'info animées par Caroline Coutrez et Carine Vanhoudenhoven du Service Pension de la MC Saint-Michel :  
> Le jeudi 25 octobre à 19h à l'Entraide Saint-Henri (383A av. Georges Henri à 1200 Woluwe-Saint-Lambert)  
> Le lundi 5 novembre à 19h à la salle Armillaire (145 bd. De Smet de Naeyer à 1090 Jette)  
Participation gratuite  
Inscriptions : 02/501.58.13 (le matin) ou ucp.bruxelles@mc.be

INFORMATIQUE

// NOUVEAU //

Un espace cyber senior à Koekelberg

Un cyber senior, c'est un lieu :  
> accessible aux +50 ans  
> disposant de 5 postes informatiques connectés à internet et d'une connexion wifi  
> où on peut venir poser ses questions, apporter son expérience, tester des nouvelles technologies... et recevoir les conseils d'un animateur spécialisé  
> où on tient compte des attentes des aînés dans une ambiance conviviale  
Où ? à "La maison en couleur", 61 rue Herkoliers à 1081 Koekelberg (à deux pas de la station de métro Simonis)  
Quand ? tous les 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> samedis du mois de 10h à 12h, à partir du samedi 13 octobre.  
Prix : gratuit, mais il faut se faire membre d'Enéo - première séance libre  
Infos et inscription (souhaitée) : 02/501.58.13 (de 9h à 12h) ou ucp.bruxelles@mc.be

Gros plan sur...

Conectar Night asbl : un service de soins infirmiers à domicile de nuit

Beaucoup de personnes âgées, en perte d'autonomie, souhaitent rester chez elles. C'est souvent rendu possible par l'investissement des proches, qui retarde l'entrée en Maison de Repos et de Soins (MRS). Mais cela peut devenir source d'épuisement pour l'entourage. Aujourd'hui, de plus en plus d'initiatives se mettent en place pour favoriser le maintien à domicile. Cependant, la nuit, l'offre de services est réduite.

Pour pallier ce manque de service de nuit, la Croix Jaune & Blanche de Bruxelles, en collaboration avec Soins à Domicile Bruxelles asbl, le SIRD Conectar, l'Hôpital de Jour Gériatrique de Saint-Luc et les CPAS de Molenbeek-Saint-Jean et de Berchem-Saint-Agathe, ont répondu à l'appel à projets "Protocole 3" de l'INAMI et proposent depuis le 1<sup>er</sup> mars 2012 un service de soins infirmiers à domicile de nuit.

Pour compléter l'offre de services existante

Ce service, à forte connotation humaine, a été mis en place pour apporter un soutien infirmier régulier et professionnel durant une période qui n'est pas couverte actuellement par les prestataires infirmiers de jour. Il vise à apporter un plus grand confort de vie au patient, en conformité avec son rythme de vie, tout en lui donnant aussi l'occasion de nouer une relation sociale avec une autre personne.

Il offre également une possibilité de répit nocturne aux aidants proches. Ces périodes de récupération les rendent ainsi plus disponibles pour s'occuper de leurs proches durant la journée.

Il s'agit exclusivement de prestations de soins infirmiers, qui viennent compléter et non remplacer les prestations de soins prodiguées en journée, en les échelonnant de manière plus pertinente. De cette façon, le maintien à domicile est assuré dans des conditions optimales de sécurité et de bien-être.

Concrètement, comment cela se passe-t-il ?

La prise en charge des patients est effectuée du lundi au dimanche entre



© Conectar Night

22h et 5h, dans le cadre de tournées préprogrammées établies par l'infirmière responsable. L'heure approximative du passage infirmier est fixée en fonction des besoins du patient et des disponibilités du service. Le patient bénéficie du service durant six mois, avec possibilité de réinscription. L'infirmier(e) est accompagné(e) d'un chauffeur qui assure sa mobilité et sa sécurité.

Qui peut bénéficier de ce service ?

- Ce service est destiné aux personnes :  
> vivant à domicile ;  
> résidant en région de Bruxelles-Capitale (19 communes) ;  
> âgées de 60 ans et plus ;  
> en perte d'autonomie (relevant des

forfaits A, B ou C en matière de soins à domicile) ou présentant un stade débutant de démence ou de maladie d'Alzheimer ;  
> connues et suivies par les équipes de la Croix Jaune et Blanche ou de Soins à Domicile Bruxelles asbl ou encore affiliées à la Mutualité chrétienne ou socialiste.

Ce sont des personnes isolées ou des personnes qui disposent de l'aide de leur entourage mais pour qui un soutien doit être envisagé, afin de permettre aux aidants proches de bénéficier de périodes de répit.

Une contribution financière accessible

Les frais d'affiliation au service sont fixés à 30 euros/mois de prise en charge afin de favoriser l'accès à ses prestations.

Contact

Siège social : Rue des moineaux 17-19 à 1000 Bruxelles  
Siège d'activités : Rue Saint-Géry 4 à 1000 Bruxelles  
Personne de contact : Madame Joëlle HANSOUL  
E-mail : conectar.night@skynet.be  
Tél : 02/546.14.60 ou 02/513.71.86  
GSM : 0479/66.78.54

Assurance complémentaire

Intervention pour les maladies graves ou coûteuses

Certaines affections entraînent des dépenses importantes pour le patient et sa famille. C'est pourquoi la MC intervient dans certains cas d'hospitalisation liés à une maladie grave. Pour connaître les conditions précises, n'hésitez pas à contacter votre conseiller mutualiste ou à appeler le 0800 10 9 8 7 !

> **Assurance Hospi Solidaire**  
Une intervention forfaitaire et unique de 150 euros peut être accordée si vous avez subi une hospitalisation en lien avec la maladie déclarée.

> **Assurances hospitalisation facultatives**  
Lorsqu'un forfait de 150 euros a été accordé par l'Hospi Solidaire, des interventions supplémentaires peuvent être obtenues sur présentation des

pièces justificatives originales :  
> Hospi + : 50 % des dépenses admissibles (médicaments non remboursables, matériel de bandagisterie/orthopédie non remboursable, frais de transport, certains prestataires paramédicaux...) avec un plafond annuel de 250 euros.  
> Hospi + 100 et 200 : 50 % des dépenses admissibles avec un plafond annuel de 1.000 euros.

Vous avez été hospitalisé ? Cet avantage vous concerne peut-être.



© Jean-Pierre Vanhousso

Comment bénéficier de l'intervention ?

Remplissez le formulaire de demande disponible en ligne sur www.mc.be ou auprès de votre conseiller en agence. Vous pouvez également le demander gratuitement au 0800 10 9 8 7.

Nouveau

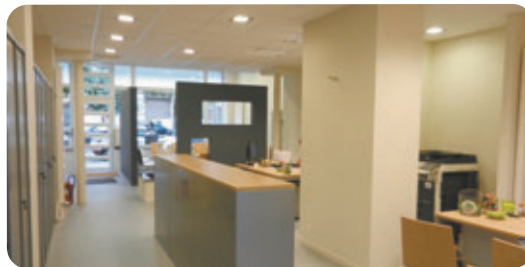
# Deux agences rénovées

> à **Bockstael** : 183 bd. Emile Bockstael à 1020 Laeken  
 > à **Colignon** : 200 Rue royale Sainte-Marie à 1030 Schaerbeek  
 Nous rénovons afin de vous offrir un accueil agréable et un espace de conseil réaménagé, pour mieux vous accompagner à toutes les étapes de votre vie. D'autres agences suivront ! Nous vous tiendrons au courant.

## Changement d'horaire à l'agence de Mutsaert

Votre agence du quartier Mutsaert, située au 140 rue de Wand à 1020 Laeken, modifie légèrement ses heures d'ouverture. Elle sera désormais accessible selon l'horaire qui suit :

Me : 9h-13h et 14h-16h (anciennement 15h-18h)  
 Ve : 9h-13h  
 Merci pour votre compréhension.



## Infor Santé

# Cycle "Vivre le stress autrement" : nouveaux ateliers Bien-être

Etant donné le succès des 2 premières sessions, la MC Saint-Michel vous propose à nouveau ses ateliers Bien-être : Taïchi - Yoga Égyptien - Do-In / Auto-massage. Ces ateliers vous permettront de découvrir 3 techniques corporelles de relaxation et d'harmonisation et de vous initier à leur pratique.

### > Taïchi (ou Taijiquan)

Dérivé des arts martiaux, le taïchi associe des mouvements continus, lents, souples et ronds en mettant l'accent sur une respiration plus profonde. Il permet de développer ou d'améliorer la souplesse, l'équilibre et la coordination. Il apporte un renforcement musculaire ainsi qu'une détente mentale et une meilleure prise de conscience de soi.

respiration. En somme, il (re)dyna-  
 misme et (re)donne confiance en soi.

En Occident, quand on parle de yoga, on fait souvent référence à celui qui vient d'Inde. Or, les Égyptiens pratiquaient également le yoga ; beaucoup de leurs postures sont d'ailleurs représentées par les hiéroglyphes.

### > Do-in / Auto-massage

C'est une technique qui associe pressions, frictions et tapotements des doigts sur l'ensemble du corps. Moment de présence à soi, il permet de ressentir son propre corps, découvrir ses tensions et ainsi développer la conscience de soi.

### > Yoga égyptien

Le Yoga égyptien est le yoga de la verticalité, travaillant en profondeur au niveau du dos et de la colonne vertébrale. Il propose une série d'enchaînements dynamiques et de postures, tout en développant la conscience de la

Le nombre de places est limité. Dépêchez-vous !



Apaisant, relaxant ou encore vitalisant, l'auto-massage a de nombreuses vertus et peut se pratiquer facilement que ce soit chez soi, au calme, au bureau ou ailleurs.

Infos et inscriptions : Infor Santé - 02 501 55 19 ou infor.sante.bxl@mc.be - ou en renvoyant le talon ci-dessous à Infor Santé, MC Saint-Michel, 117 Bd Anspach à 1000 Bruxelles.

Dates : les lundis 5 novembre, 12 novembre et 19 novembre de 18h30 à 20h  
 Avec Josiane DE RIDDER et Luc SCHREIDEN  
 Lieu : Salle Colignon, Rue Sainte-Marie 200 à 1030 Schaerbeek

## TALON D'INSCRIPTION

### JE M'INSCRIS AUX ATELIERS BIEN-ÊTRE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_ N° : \_\_\_\_\_  
 Code postal : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_  
 Téléphone/GSM : \_\_\_\_\_ Adresse e-mail (en imprimé) : \_\_\_\_\_

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

- JE SUIS MEMBRE MC : mes frais de participation sont de 30 EUR.
- JE SUIS MEMBRE MC BIM ou Omnio : mes frais de participation sont de 15 euros
- JE NE SUIS PAS MEMBRE MC : mes frais de participation sont de 60 EUR.

Date et signature :

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

## INVITATION ÉNÉO



Énéo (ex-UCP) et sa commission lieux de vie vous invitent le **lundi 22 octobre à un petit déjeuner thématique "De la bientraitance à la maltraitance, il n'y a qu'un pas"**.

Quand peut-on parler de maltraitance vis-à-vis d'une personne âgée ? Comment promouvoir la bientraitance ? Quelle prévention ? Que faire si l'on constate une situation de maltraitance ? A qui s'adresser ? La rencontre sera animée par Myriam Bodart, coordinatrice du Sepam (Service d'écoute pour personnes âgées maltraitées) à Infor Homes Bruxelles.

Date : le **lundi 22 octobre** à 10h (accueil dès 9h30)

Lieu : 111-115 Bd Anspach à 1000 Bruxelles

Inscriptions au 02/501.58.13 (de 9h à 12h) ou [ucp.bruxelles@mc.be](mailto:ucp.bruxelles@mc.be)

## LE GRAIN DE SANTÉ

### En ce début d'automne, zoom sur la courge

Le terme "courge" désigne plusieurs espèces de plantes appartenant à la famille des cucurbitacées : potirons, potimarrons, citrouilles, courges spaghetti... ou tout simplement courgettes.

Vous pouvez les cuisiner à l'eau, à la vapeur, à la poêle ou au four ; sous forme par exemple de gratin, soupe, purée, tarte ou beignets.

Les pépins de courge, quant à eux, peuvent se manger en graines apéritives. Il vous suffit de les blanchir 5 minutes à l'eau bouillante et d'ensuite les griller à sec dans une poêle avec du sel.

Au-delà de ses saveurs, la courge regorge de bienfaits pour notre santé. Très peu calorique, elle possède notamment une haute teneur en bêta-carotène que notre organisme est capable de transformer en vitamine A, précieux antioxydant.

Elle contient également des oligo-éléments tels que le fer, le magnésium, le manganèse et le cuivre. Riche en fibres, elle est excellente pour le bon fonctionnement de nos intestins et aide à lutter contre la constipation.

// Infor Santé

## CONFÉRENCE

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

//Et n'oubliez pas ! (voir numéro précédent)//

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

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