

SÉJOURS ÉNÉO

Noël à Collonge-la-Rouge

/// Vivez la magie des fêtes de Noël dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Au programme : réveillon de Noël animé, messe de minuit, gala ainsi que les visites guidées de Rocamadour, Chauffour, Sarlat, Les Eyzies, Turenne, Beaulieu-sur-Dodogne, Puy Arnac, Carennac et Vayac. Dates : du samedi 22 au samedi 29 décembre Infos et réservations : 02/501 58 10 ou 13 (le matin) ou vacances+50.ucpbruxelles@mc.be



DU TEMPS À DONNER

Cherche kinésithérapeute ou éducateur physique

/// Le Pélican, cercle sportif d'Altéo est à la recherche d'un kinésithérapeute ou d'un éducateur physique (M/F) pour encadrer ses nageurs, les conseiller et leur permettre d'évoluer et de se dépasser toujours un peu plus, mais sans viser la performance à tout prix. Le but est de privilégier le loisir au travers du sport.



Altéo recherche également des animateurs volontaires, afin de renforcer leur staff, d'aider et d'encadrer les personnes du vestiaire à la piscine, le tout dans une ambiance conviviale.

Le club Le Pélican nage en moyenne deux jeudis par mois, entre 11h15 et 13h dans la piscine du Centre Sportif de Woluwe-St-Pierre "Sport-city", avenue Salomé 2 à 1150 Bruxelles.

Intéressé(e) ? Contactez Michel Cormond : 02/501.58.16 ou michel.cormond@mc.be

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Homéopathie : la MC Saint-Michel intervient !

/// L'homéopathie est une méthode thérapeutique qui consiste à prescrire au patient, sous une forme fortement diluée et dynamisée, une substance capable de produire des troubles semblables à ceux que ce patient présente.

>> Jusqu'à 125 euros par an

La mutualité rembourse 25% du prix des médicaments prescrits avec un maximum de 125 euros par bénéficiaire et par année civile.

>> Comment obtenir le remboursement ?

Demandez à votre pharmacien une attestation BVAC lors de l'achat des médicaments homéopathiques, en lui présentant la prescription faite par votre médecin. Transmettez les attestations BVAC à votre conseiller mutualiste ou glissez-les dans une boîte aux lettres verte (avec une vignette jaune). L'attestation BVAC spécifie clairement (par un astérisque) les médicaments qui feront l'objet d'un remboursement par la mutualité.

Événement

La Mutualité Saint-Michel a fêté ses dix ans !



L'occasion de se rappeler tout ce qui a été déjà accompli en une décennie, mais surtout de regarder vers l'avenir et d'affirmer nos valeurs.

La Mutualité Saint-Michel vient de fêter ses 10 ans d'existence en tant que mutualité chrétienne bruxelloise. Le 25 septembre dernier, une séance académique a réuni intervenants, partenaires, membres de l'Assemblée générale et personnel de la mutualité, à l'occasion de cet anniversaire.

Ce fut l'occasion de mesurer tout le chemin déjà parcouru et les projets réalisés, mais aussi de rappeler les défis encore à relever.

Au fil des ans, la MC Saint-Michel a évolué au rythme de la capitale, des changements législatifs et des innovations techniques afin de remplir au mieux ses multiples missions auprès de la population. Organisme assureur mais également acteur social et promoteur de la santé, la MC Saint-Michel se construit autour de valeurs, telles que la solidarité, mais aussi autour de ses membres, de ses mouvements sociaux et de ses partenaires.

Avec sa population en hausse, sa diversité culturelle et ses disparités socio-économiques, Bruxelles lance en permanence un défi au leitmotiv

de la Mutualité chrétienne : garantir à tous un accès aux soins de santé de qualité.

Cet anniversaire est l'occasion de rappeler que la MC Saint-Michel est bien décidée à poursuivre son travail pour vous informer, vous conseiller et défendre vos droits.

Luc Herickx, président de la Mutualité Saint-Michel, a ouvert la soirée en évoquant les nombreux souvenirs qui ont jalonné ces dix ans d'existence.

Marc Justaert, président de l'Alliance nationale des Mutualités chrétiennes, a insisté sur l'importance d'unir nos efforts à un niveau national, sans nier les particularités régionales.

Jean Hermesse, secrétaire général de l'Alliance nationale des Mutualités chrétiennes, a mis en perspective la santé des Bruxellois, pointant les inégalités de santé révélées par quelques indicateurs importants, et a présenté 6 grandes pistes d'action à long et moyen terme.



Jean Hermesse

Luc Herickx



Bernard Vercruyse

Le docteur Bernard Vercruyse, médecin généraliste à la Maison médicale du Nord et administrateur de la Maison Biloba, a partagé sa riche expérience de terrain et ses questionnements quant à la notion de "santé" et celle de "bien-être", en les replaçant dans le contexte multiculturel bruxellois.

Christian Kunsch, directeur régional de la Mutualité Saint-Michel, a identifié les 3 enjeux majeurs pour l'avenir : maintenir l'accès à la santé et aux soins de santé, défendre le statut des mutualités et répondre aux besoins de la population bruxelloise.



Monsieur Edouard du Magic Land Théâtre à animé la soirée.



La MC Saint-Michel, c'est surtout... vous !

Ces dix ans sont aussi l'occasion de vous remercier pour votre fidélité en tant que membres de la MC Saint-Michel. Vous êtes de plus en plus nombreux à nous rejoindre et à nous faire confiance. Vous qui faites partie de nos instances démocratiques, vous qui êtes volontaires dans nos mouvements, vous qui participez

aux activités de promotion de la santé (Je Cours Pour Ma Forme, ateliers Bien-être...), vous qui partez en vacances avec la MC, vous qui suivez nos formations, vous qui participez à nos animations et séances d'information, vous qui faites partie de notre comité de partenariat Nord-Sud, vous qui à votre façon faites vivre la solidarité autour de vous... Merci !

Une philosophie d'action solidaire

Extrait de l'intervention de Christian Kunsch, directeur de la Mutualité Saint-Michel

"En tant qu'organisation et mouvement social, nous entendons jouer notre rôle en plaçant nos affiliés au centre de nos préoccupations. C'est le travail quotidien de nos conseillers, gestionnaires de dossiers, travailleurs sociaux, responsables permanents et volontaires de nos mouvements... (...) En matière d'accès aux soins de santé, nous sommes conscients qu'un effort d'information auprès du public particulière-

ment vulnérable est nécessaire. Rien ne sert d'avoir des dispositifs et mécanismes qui facilitent l'accès aux soins de santé, s'ils restent méconnus des personnes à qui ils sont prioritairement destinés.

La Région bruxelloise présente une situation très contrastée : d'un côté, nous voyons une partie significative de la population en situation de pauvreté ; de l'autre, nous constatons des suppléments parfois très élevés réclamés par certains prestataires et institutions de soins. Nous voulons réduire cette tension. Ici aussi, c'est

en cultivant les partenariats et les concertations que nous pourrions progresser. (...) Comme tout au long de ces 10 années, nous voulons mobiliser un maximum de forces vives sociales, travailler en partenariat avec celles et ceux qui partagent nos préoccupations et notre philosophie d'action solidaire qui entend lutter contre la marchandisation, la privatisation, l'isolement, les barrières financières et tarifaires à l'accès aux soins. Nous sommes résolument solidaires car la solidarité, c'est bon pour la santé."

PROXIMITÉ SANTÉ
Matériel d'aide & de soins

Grand confort même dans les petits coins

Rehausseur WC Aquatec

- > Ajustable en hauteur
- > Facilité de transfert et assise aisée grâce aux accoudoirs
- > Adaptable à toutes les toilettes
- > Dispose d'un abattant
- > Poids maximum supporté 120 kg

89€ 65€

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

www.qualiasbruxelles.be

*Promotion valable du 01 au 30 novembre 2012. Les prix s'entendent TVA incluse.

Séjours Jeunesse & Santé Bruxelles

Carnaval & Pâques : inscrivez déjà vos enfants !



Le soleil et la chaleur de l'été nous quittent doucement... Mais voici déjà venu le temps de prévoir des activités pour les futures vacances scolaires de vos enfants. Jeunesse & Santé Bruxelles vous propose des formules de séjours variées, à des prix rendus réellement avantageux pour les membres de la MC Saint-Michel.

Que ce soit à la mer, en Ardennes ou à l'étranger, les séjours de Jeunesse & Santé sont organisés dans des centres répondant aux normes de sécurité et permettant de vivre une expérience d'animation riche. Les disciplines spécifiques (ski, équitation...) sont encadrées par des moniteurs professionnels, tandis que l'encadrement et l'animation des séjours sont confiés à des animateurs volontaires ayant suivi la formation d'animateur J&S reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Jeunesse & Santé est un organisme reconnu, subsidié et contrôlé par l'ONE, gage de qualité qui leur permet également de vous délivrer une attestation fiscale pour vos enfants de 7 à 12 ans.

Plus d'infos ? Contactez J&S Bruxelles au 02/501.58.20 entre 9h et 12h30. Le descriptif complet des séjours est accessible sur le site www.jsbruxelles.be qui propose également un module de demande d'inscription en ligne.

PÉRIODE	AGE	DATES	LIEU	THÈMES	PRIX MC	COÛT RÉEL
Carnaval	7 - 10 ans	du 10 au 15 février 2013	Spa - Domaine de Mambaye	Equitation	156 EUR	281 EUR
Carnaval	14 ans	du 9 au 16 février 2013	France Valmeinier	Ski	461 EUR	711 EUR
Carnaval	15 - 18 ans	du 9 au 16 février 2013	Autriche - Mariapfarr	Ski	711 EUR	786 EUR
Pâques	9 - 13 ans	du 30 mars au 6 avril 2013	Graides	Equitation	212 EUR	359 EUR
Pâques	7 - 12 ans	du 1er au 6 avril 2013	Spa - Domaine de Mambaye	Mix Anim'	104 EUR	211 EUR
Pâques	7 - 10 ans	du 8 au 13 avril 2013	Raversijde (mer)	Mix Anim'	104 EUR	211 EUR
Pâques	15 - 18 ans	du 30 mars au 6 avril 2013	Autriche - Mariapfarr	Ski ou Surf	699 EUR	774 EUR

Le service Pension vous informe

Réforme de la pension anticipée pour les travailleurs indépendants

De nombreux changements entrent en vigueur en matière de pensions au 1^{er} janvier 2013 pour les travailleurs indépendants.

Ces modifications concernent essentiellement l'âge minimum pour bénéficier de la pension anticipée ainsi que la carrière à justifier et le pourcentage de réduction sur la pension en cas d'anticipation.

Âge minimum et carrière à justifier

DATE	AGE MINIMUM	CONDITION DE CARRIÈRE	EXCEPTIONS POUR LES LONGUES CARRIÈRES
2012	60 ans	35 ans	/
2013	60,5 ans	38 ans	60 ans, si 40 ans de carrière
2014	61 ans	39 ans	60 ans, si 40 ans de carrière
2015	61,5 ans	40 ans	60 ans, si 41 ans de carrière
2016	62 ans	40 ans	60 ans, si 42 ans de carrière ou 61 ans, si 41 ans de carrière

Comment justifier cette carrière ?

Sont prises en compte les années civiles de travail en tant qu'indépendant (deux trimestres cotisés par année) ou dans un autre régime belge (salarié, fonction publique...), les périodes de maladie indemnisée ainsi que la période de service militaire ou de service civil. A partir de 2013, les périodes de travail à l'étranger (pays européens ou pays avec lequel la Belgique a une convention bilatérale) sont prises en considération.

Peut également être ajoutée à la carrière une période de 36 mois maximum durant laquelle vous avez cessé vos activités pour élever un enfant de moins de 6 ans.

Les années d'études n'entrent pas en compte pour justifier la carrière.

> Maintien de droit :

Le droit à la pension anticipée reste maintenu :

> s'il satisfait aux conditions d'âge et de carrière au 31 décembre 2012 (à savoir 60 ans et 35 années civiles)

> s'il satisfait aux conditions d'âge et de carrière, à un moment donné, antérieurement à la date de prise de cours de la pension

> Mesures transitoires :

Si vous êtes né(e) avant le 1^{er} janvier 1956 et que vous justifiez au moins 32 années civiles de carrière au 31 décembre 2012, vous pouvez prendre la pension au plus tôt le mois suivant celui de votre 62^{ème} anniversaire, si vous justifiez au moins 37 années civiles de carrière.

L'âge légal de la pension est toujours 65 ans quelle que soit la carrière justifiée.

Pourcentage de réduction sur la pension en cas d'anticipation

En régime indépendant, la pension est réduite si vous la prenez avant l'âge de 65 ans. Néanmoins, si vous justifiez une carrière suffisante, aucun pourcentage de réduction n'est appliqué sur votre pension. En 2012, 42 années de carrière sont nécessaires pour ne pas avoir de réduction ; à partir de 2013, 41 années suffisent.

Plus d'infos : 02/501.58.07 pensionbxl135@mc.be

Voici comment s'applique ce pourcentage dans l'avenir

AGE	2012	2013	2014	2015	ÂPD 2016
60 ans	-25%	-25%	-25%	-25%	-
60,5 ans	-25%	-21,5%	-21,5%	-21,5%	-
61 ans	-18%	-18%	-18%	-18%	-
61,5 ans	-18%	-18%	-18%	-15%	-15%
62 ans	-12%	-12%	-12%	-12%	-12%
63 ans	-7%	-	-	-	-
64 ans	-3%	-	-	-	-

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 : Taichi - Yoga Egyptien - 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.

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

Prix : Membres MC : 30 euros - Membres MC BIM ou OMNIO : 15 euros - Non-membres : 60 euros

Infos et inscriptions : Infor Santé - 02 501 55 19 ou infor.sante.bxl@mc.be
Le nombre de places est limité. Dépêchez-vous !

LE GRAIN DE SANTÉ

Tous à la soupe !

///

A déguster en toute occasion, la soupe est un concentré de couleur, de saveur et surtout de santé :

- > Elle se compose de nutriments essentiels : vitamines, minéraux, anti-oxydants et fibres.
- > Elle apporte un volume appréciable d'eau. Eté comme hiver, nous ne buvons pas toujours suffisamment : le potage contribue à satisfaire nos besoins hydriques.
- > Déguster un bol de soupe en entrée est un bon moyen de limiter les excès de la suite du repas. C'est aussi un excellent coupe-faim qui permet d'éviter les grignotages à toute heure de la journée.

>> Quelques conseils pratiques :

- > Pour éviter la fuite des nutriments indispensables, épluchez les légumes au dernier moment et ne les laissez pas tremper dans l'eau pour les nettoyer. Limitez le temps de cuisson de vos soupes et cuisez-les juste le temps nécessaire, de préférence en marmite à pression.
- > Pour une meilleure satiété, une soupe avec de petits morceaux est plus efficace qu'une soupe mixée.
- > Préparez vos soupes avec des produits de saison. Plus savoureux et bien moins coûteux, c'est aussi lorsqu'ils sont de pleine saison que les légumes offrent le plus de nutriments. En cette période, optez pour les poireaux, les courges, les oignons, les carottes, les choux...

// 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 ou auprès du 0800 10 9 8 7