

ÉNÉO VOUS INVITE

Les CPAS : pour quoi, pour qui ?

Énéo (ex-UCP) et sa commission lieux de vie vous invitent le lundi 26 novembre à un petit-déjeuner thématique "M'adresser à un CPAS ? Pourquoi ?"

Les initiales CPAS sont connues de tous, on croit bien savoir de quoi il s'agit. Et pourtant, tant qu'on n'y a pas eu recours soi-même (et même dans ce cas), on peut avoir des idées reçues au sujet des Centres Publics d'Aide Sociale.

Comment fonctionne cette structure sociale publique ? Qui peut s'y adresser ? Comment et pourquoi oser pousser la porte d'un tel organisme ?

La rencontre sera animée par Gerlinde Bremhorst, volontaire à énéo et pourvue d'une expérience professionnelle dans le secteur.

Date : le lundi 26 novembre 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

ÇA SE PASSE

Et nos aînés alors ?

La Coordination sociale du CPAS d'Ixelles organise, dans le cadre de l'année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle, une journée d'action collective.

Cette journée a pour but d'assurer une meilleure reconnaissance de nos aînés et de leur place dans notre société.

Un village associatif, des stands d'infos, des conférences, des ateliers interactifs et des expos seront destinés à informer et sensibiliser les professionnels et les étudiants du secteur médico-social et des services d'aide et de soutien aux personnes âgées, ainsi que les aidants proches. Différents partenaires de la MC Saint-Michel (Solival, Proximité Santé, Aide & Soins à Domicile) seront présents.

Date : le jeudi 15 novembre à partir de 10h
Lieu : Nouvelle Maison de Quartier Malibran, 10 rue de la Digue à 1050 Ixelles
Infos et inscriptions : info.cslx@cpasxlirisnet.be ou 02/641.55.27
Collation prévue.



CONFÉRENCES

La foi en question

A l'occasion de leur 20^{ème} anniversaire, les "24h de la foi" vous invitent à leur cycle de 4 conférences :

- > lundi 5 novembre : La foi éclatée, par Myriam Tonus
- > lundi 12 novembre : Le christianisme peut-il être crédible aujourd'hui ? par Dominique Collin
- > lundi 19 novembre : La foi des chrétiens et le Concile Vatican II, par Jacques Vermeylen
- > lundi 26 novembre : Évangile et foi, par Laurence Flachon

Dates : les 4 lundis de novembre à 20h
Lieu : Centre Boetendaël, 96 rue du Doyenné à 1180 Uccle (derrière l'Eglise Saint-Pierre)
Prix : 8 EUR par soirée (4 EUR pour les moins de 25 ans) / 20 EUR pour les 4 soirées
Infos : bb.bassil@hotmail.com

DU TEMPS À DONNER

Quinoa recherche des bénévoles responsables de projet

Chaque année, une quinzaine de responsables bénévoles assurent la préparation, l'encadrement sur place et le suivi des groupes (entre 6 et 12 personnes) qui partent durant les mois de juillet et août dans un pays du sud. Intéressé(e) ? Visitez www.quinoa.be.

Gros plan sur...

Maintenant, c'est dans la boîte

Désormais, nous ne traiterons plus vos attestations de soins lors de votre passage en agence.

Pourquoi ?

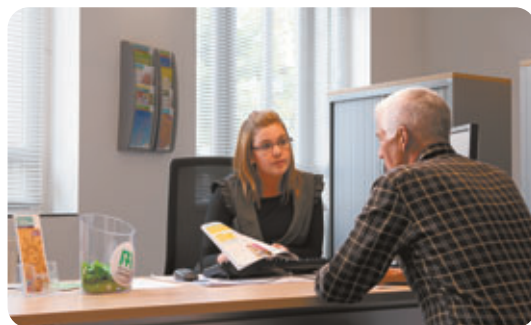
Dans un proche avenir, les attestations de soins telles que vous les connaissez actuellement vont disparaître et seront remplacées par un système de paiement électronique. En attendant, nous prenons les devants en centralisant leur traitement.

Concrètement

Plutôt que de faire la file d'attente, nous vous invitons à déposer vos demandes de remboursements directement dans l'une de nos boîtes aux lettres vertes ou à nous les renvoyer par courrier postal.

Les boîtes sont relevées régulièrement. Il y en a bien sûr une dans le point de contact où vous avez l'habitude de vous rendre. Mais il y en a peut-être une plus proche de votre domicile, ou sur le chemin de votre travail, près de votre boulangerie ou l'école de votre enfant...

Pour le savoir, vous pouvez consulter la rubrique "Points de contact" de notre site www.mc.be ou appeler



gratuitement le 0800 10 9 8 7. Votre conseiller peut également vous imprimer une liste de ces boîtes.

Facilité

C'est plus facile, vous pouvez déposer vos attestations quand vous le voulez, à proximité de votre domicile, sur le chemin de l'école, en allant faire vos courses...

Par ailleurs le décompte de votre

remboursement est détaillé sur votre extrait de compte bancaire. Si vous le souhaitez, vous pouvez également obtenir ce détail automatiquement par mail. Il vous suffit de nous en faire la demande en nous communiquant votre adresse e-mail.

Vous n'avez pas d'adresse e-mail ? Votre conseiller mutualiste peut vous imprimer un aperçu de tous vos remboursements pour une période donnée.

Un meilleur service

Nos conseillers mutualistes disposeront dorénavant de plus de temps pour répondre et assurer un suivi à vos demandes et vous accompagner lors d'événements marquants de votre vie ou en cas de difficultés. N'hésitez pas à nous contacter !

- > Je viens de terminer mes études et je dois m'inscrire en tant que titulaire à la mutualité, quelles sont les démarches à effectuer ?
 - > Je dois être hospitalisé. Quels documents dois-je apporter le jour de mon entrée à l'hôpital ? Combien va me coûter mon hospitalisation ? Quel type de chambre choisir ? ...
 - > Je viens d'accoucher. Quand et comment inscrire mon bébé à la mutualité ?
 - > Je dois consulter un nouveau médecin, quels sont ses tarifs ? Devrai-je payer des suppléments ?
 - > Je suis incapable d'aller travailler pour raison médicale. Quelles sont les démarches administratives à effectuer pour bénéficier d'indemnités d'incapacité de travail ?
 - > Je dispose de faibles revenus, puis-je bénéficier du statut BIM ou Omnio afin d'alléger mes dépenses en soins de santé (consultations, médicaments, frais d'hôpitaux...) ?
 - > ...
- Votre conseiller vous accueille et continue à répondre à toutes vos questions.

Efficacité

C'est un gain de temps pour vous car vous ne devez plus attendre ni faire la file pour être remboursé. Par ailleurs, nous serons plus disponibles pour mieux vous écouter et vous conseiller lors des permanences ou sur rendez-vous.

Nous vous garantissons un traitement et un remboursement rapide du courrier que vous déposez dans nos boîtes.

La permanence de demain sera plus personnalisée et plus adaptée à chacun de vous.

Notre objectif est d'apporter de l'aide, de l'information et un conseil personnalisé pour favoriser le meilleur accès à la santé pour tous.

Le service social vous informe sur

Les pauses d'allaitement

Lors de la reprise du travail, après un congé de maternité, la travailleuse a le droit d'allaiter son enfant ou de tirer son lait durant son temps de travail. Pendant ces pauses d'allaitement, le contrat de travail est suspendu et la travailleuse n'est donc pas rémunérée par l'employeur mais bien indemnisée par sa mutualité.

Quelles sont les modalités ?

Les pauses d'allaitement doivent se prendre pendant les heures de travail, à raison d'une demi-heure pour un temps de travail de 4 heures au cours d'une journée ou de deux fois une demi-heure pour un travail effectif de 7h30. Elles doivent étre prises dans un local discret, hygiénique, en accord avec l'employeur. Les pauses peuvent étre prises jusqu'à 7 mois après la naissance de l'enfant (9 mois lors de circonstances exceptionnelles comme par exemple l'accouchement prématuré).

Quelles sont les démarches à faire ?

La travailleuse devra prévenir son employeur deux mois à l'avance par recommandé ou par courrier simple (une copie devra alors étre signée prouvant la bonne réception par l'employeur). Il faudra donner une preuve de l'allaitement par une attestation de l'ONE ou par un certificat médical. Une attestation devra étre envoyée tous les mois. L'employeur délivrera une attestation au plus tard à la date de paiement du salaire, mentionnant le nombre d'heures ou demi-heures de pauses prises pour l'allaitement durant le mois.

Cette attestation sera complétée par la travailleuse et remise à sa mutualité. Les indemnités seront payées dans les trente jours.

A combien s'élèvent les indemnités ?

Les pauses d'allaitement sont indemnisées par la mutualité à 82% du salaire brut non plafonné.

Le service social de la Mutualité Saint-Michel est à votre disposition pour en savoir plus. N'hésitez pas à prendre contact par téléphone entre 9h et 12h au 02/501.58.30 ou dans l'une des permanences.

Assurance complémentaire

Logopédie : la MC Saint-Michel vous rembourse davantage !

La logopédie traite les troubles de la parole, de la voix et du langage oral et écrit, quelle que soit leur origine, et quel que soit l'âge. Elle ne concerne pas que les enfants ; elle peut faire partie aussi d'un programme de rééducation après un accident, par exemple.

C'est nouveau depuis le 1^{er} janvier dernier : lorsque l'assurance soins de santé obligatoire n'intervient pas ou plus dans un traitement logopédique, l'assurance complémentaire de la Mutualité chrétienne peut prendre le relais.

C'est une bonne nouvelle ! Cela signifie que dans la plupart des cas, vous pouvez bénéficier d'une intervention financière. En effet, dans certains cas, avec l'accord du médecin-conseil de la mutualité, vous avez droit à un remboursement qui est prévu dans le cadre de l'assurance obligatoire (qui est pareille pour tout le monde). La nouveauté, c'est que dans les cas où vous n'y avez pas droit, la MC Saint-Michel intervient depuis cette année à raison de 10 euros par séance et 20 euros pour le test de QI (voir encadré).

Concrètement, que faire pour bénéficier d'une intervention ?

Si vous pensez que vous (ou un de vos proches) avez besoin de consulter un logopède, nous vous conseillons de consulter un médecin spécialiste (O.R.L., pédiatre, psychiatre...) qui va déterminer la nature du problème. Celui-ci demandera éventuellement qu'un bilan logopédique soit effectué par un logopède. Sur base de ce bilan, le médecin spécialiste prescrira un traitement logopédique.

Pour obtenir un remboursement des soins de logopédie, vous devez préalablement avoir l'accord du médecin-conseil de la mutualité.

- Remettez à votre mutuelle :
- > le formulaire de demande de traitement dûment complété, daté et signé (ce document est fourni par le ou la logopède) ;
- > la prescription de bilan établie par le médecin spécialiste ;
- > la copie du bilan réalisé par le logopède ;
- > la prescription de traitement logopédique établie par le mé-



La MC Saint-Michel intervient depuis cette année à raison de 10 euros par séance et 20 euros pour le test de QI

decin spécialiste ;
> en fonction du trouble présenté, certains éléments spécifiques sont parfois nécessaires (QI, audiogramme...). Demandez à votre logopède.

En cas de traitement au-delà d'un an, adressez une demande de prolongation auprès du médecin-conseil. La prescription du traitement, sur la base du rapport d'un bilan logopédique d'évolution, peut être effectuée par le médecin généraliste, sous certaines conditions.

Les honoraires des logopèdes conventionnés sont remboursés à 75% (90% pour les patients BIM/Omnio).

Documents utiles

Vous pouvez télécharger les documents nécessaires sur www.mc.be ou les demander à votre conseiller ou au numéro gratuit 0800 10 9 8 7. Ensuite, il n'y a plus qu'à les faire compléter par le prestataire de soins et à les remettre à la mutualité

Et si l'assurance obligatoire n'intervient pas ou plus ? La MC interviendra pour 150 séances et un test de QI

Il arrive que le patient se voie refuser le remboursement d'un traitement logopédique par l'assurance soins de santé obligatoire. C'est généralement le cas pour les troubles de l'apprentissage chez l'enfant qui se prolongent au-delà de 2 ans. D'autres motifs de refus existent tels que par exemple l'absence d'un test QI pour un trop jeune enfant.

C'est pourquoi la MC analysera tout dossier refusé dans le cadre de l'assurance obligatoire afin d'octroyer une intervention aux membres en ordre de cotisation. La MC remboursera 10 euros par bilan ou séance logopédique avec un maximum de 750 euros (soit 75 séances, l'avantage étant renouvelable une fois, soit pour 150 séances à raison de 1500 euros). Une intervention de 20 euros est accordée pour la réalisation, chez un psychologue, d'un test de quotient intellectuel.

Les interventions de l'assurance complémentaire sont soumises à l'accord de la mutualité sur la base d'un bilan logopédique et d'une prescription émise par un médecin spécialiste (la demande de prolongation peut être prescrite aussi par un généraliste).



LE GRAIN DE SANTÉ

Quelques conseils contre le blues de l'automne

///
L'été est fini et l'automne avec sa lumière qui diminue amène parfois une baisse de forme. C'est le blues, la fatigue automnale qui commence... Un phénomène normal qu'il est possible de vivre plus sereinement en adaptant quelque peu votre mode de vie. Voici 5 conseils pour aborder l'automne sans coup de blues :



>> Cherchez le maximum de lumière

Pour fonctionner correctement, notre organisme a besoin de sa "dose" de lumière quotidienne ; ce qui équivaut à au moins une heure par jour. Essayez donc de profiter de la moindre occasion pour prendre l'air et évitez la voiture ou les transports en commun...

Si votre fatigue est trop pesante, consultez votre médecin. Des séances de luminothérapie peuvent compenser le manque de lumière. Elles consistent à s'exposer à une source de lumière spécifique semblable à la lumière naturelle directement au niveau des yeux. Elles ont pour effet de "recaler" l'horloge biologique sur une phase normale (fonction jour) et de favoriser à nouveau la production de l'hormone énergétique, appelée "sérotonine".

>> Continuez à bouger

Ne négligez pas l'activité physique sous prétexte que le mauvais temps est là (d'autant qu'il est possible de faire du sport en salle...). Un peu de sport vous permettra d'évacuer le stress, les tensions et de garder le contact avec votre corps, désormais perdu sous des couches de vêtements...

>> Mangez équilibré

Les aliments riches en magnésium, en fer et/ou en vitamine B (les légumes verts, les fruits oléagineux comme les noix et noisettes, les légumes secs comme les haricots blancs et les lentilles, le chocolat...) sont à privilégier. Ils peuvent aider pour la fatigue, l'anxiété, les troubles du sommeil et la nervosité.

Mangez également des agrumes pour leur teneur en vitamines C qui a notamment un rôle antifatigue et tonifiant. Et consommez de l'ail, car il est antiseptique ; aidant ainsi à prévenir plusieurs maladies comme les angines ou les rhino-pharyngites.

>> Buvez suffisamment d'eau

Le froid diminue la sensation de soif, nous avons donc tendance à oublier de boire de l'eau. Pourtant l'eau permet notamment l'absorption des nutriments et l'élimination des déchets, diminue la fatigue et hydrate la peau de l'intérieur. Elle est donc indispensable.

Par contre, évitez de boire de l'alcool qui, contrairement aux idées reçues, ne protège pas du froid ; il favorise au contraire la perte de chaleur par la vasodilatation des vaisseaux sanguins.

>> Chauffez raisonnablement vos pièces

Veillez à ce que la température dans les pièces de votre maison, au bureau, ne dépasse pas les 21°. Pensez à humidifier l'atmosphère soit avec un humidificateur, soit en plaçant des petits récipients d'eau sur les radiateurs. N'hésitez pas à ouvrir vos fenêtres, même s'il gèle dehors, pour assainir l'atmosphère et renouveler l'air ambiant.



Et, même s'il fait plus froid la nuit, évitez de laisser le chauffage dans votre chambre (température idéale pour dormir : 18 à 19°). Très asséchant, il risque de perturber votre sommeil et rendre votre réveil plus difficile (gorge et peau sèches). Une couverture supplémentaire sera généralement une meilleure solution.

Faites le tour de toutes ces petites astuces et n'oubliez pas de vous faire plaisir !

/// 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