

CITOYENNETÉ

Mieux informer les personnes handicapées

///

En partenariat avec le CPAS, le Service Social Personnes Handicapées du SPF Sécurité Sociale organise des permanences d'information sur les droits des personnes handicapées (avantages sociaux et fiscaux, allocations, etc.) tous les 3<sup>èmes</sup> mardis du mois, de 9h30 à 11h30.



Ces séances ont pour objectif de mettre à disposition des personnes présentant un handicap et de leurs proches une information claire sur leurs droits fiscaux et sociaux (allocations de remplacement de revenus, allocation d'intégration, allocations familiales majorées pour enfants handicapés, allocations pour personnes âgées), dans le cadre d'une structure de proximité adaptée aux problèmes de mobilité qu'elles peuvent rencontrer au quotidien. Par ailleurs, il s'agit également de l'occasion, pour les personnes présentant un handicap, de rencontrer des personnes sujettes aux mêmes difficultés quotidiennes et de créer du lien social.

Dates : tous les 3<sup>èmes</sup> mardis du mois de 9h30 à 11h30

Lieu : CPAS de Berchem-Sainte-Agathe, salle de réunion au rez-de-chaussée du site Albert Laurent, 91 Avenue de Selliers de Moranville à 1082 Berchem-Sainte-Agathe.

Parking aisé. Tram 19 et bus De Lijn 355 (arrêt Vereman) et bus 84 (arrêt Broek).

Infos : 02/482.16.08 ou tverzele@cpasberchem.irisnet.be

www.cpasberchem.be

ÇA SE PASSE

Pelicultina : cinéma latino-américain à Ixelles

///

C'est dans l'ambiance festive des fêtes de fin d'année que la Région de Bruxelles-Capitale accueillera un tout nouvel événement latino-américain, Pelicultina.

Cette nouvelle activité cinématographique de la Maison de l'Amérique Latine est un coup de projecteur donné sur 10 films de fiction, tous inédits et nominés dans divers festivals internationaux. Pelicultina mettra ainsi à l'honneur 8 pays de l'autre bout du monde. Tous les films seront sous-titrés en français et deux films le seront en français et en néerlandais.

Pelicultina, ce sera aussi l'occasion de rencontrer, à un moment ou l'autre de ces différentes journées, un réalisateur ou un membre d'un des films mis à l'affiche, de siroter un cocktail en profitant d'une ambiance musicale rythmée ou encore d'assister à une démonstration de tango.

Dates et lieux : au Flagey les 15 et 16 décembre (programme complet) et au Styx du 12 au 18 décembre (programme partiel)

Prix : 5 EUR

Infos : www.pelicultina.be

REMBOURSEMENTS

Soins dentaires et orthodontie

///

Connaissez-vous les différentes interventions de la Mutualité Saint-Michel en matière de soins dentaires ?



Moins de 18 ans : remboursement total

Dans le cadre de l'assurance obligatoire, tous les enfants de moins de 18 ans bénéficient d'un remboursement total pour les soins dentaires courants (consultation, examen buccal, obturation de caries...) facturés au tarif officiel.

Prothèses remboursées à partir de 50 ans

Les prothèses amovibles dentaires partielles ou totales, tant supérieures qu'inférieures, sont remboursables à partir de 50 ans. L'intervention peut varier selon le nombre de dents que comporte la prothèse.

Orthodontie : 370 euros

En tant que membre de la MC Saint-Michel en ordre de cotisation, vous pouvez bénéficier d'une intervention de 370 euros dans le coût d'un traitement orthodontique reconnu par l'Assurance Soins de Santé et Indemnités (hors traitement de première intention).

Aucune démarche n'est à faire : l'intervention est automatiquement octroyée en 2 fois : après le décompte du 6<sup>ème</sup> forfait, le solde après le décompte du 18<sup>ème</sup> forfait mensuel ou à la fin du traitement actif.

Info Mutualité

Congés de Noël

Durant les congés scolaires de la fin de l'année, du 24 décembre au 4 janvier inclus, les horaires des agences de la MC Saint-Michel seront réduits. Pour ne pas être pris au dépourvu, consultez-les ici. Vous les retrouverez également en ligne sur www.mc.be.

Les agences qui vous accueillent durant les congés :

Première semaine : seront ouvertes le 24, le 27 et le 28 décembre

ANDERLECHT >

Cours

Saint-Guidon 7

BRUXELLES > Bd

Anspach 111-115

ETTERBEEK > Av. de la Chasse 2

LAEKEN > Bd Emile Bockstael 183

SCHAERBEEK > Rue royale Sainte-Marie 200

UCCLE > Rue du Doyenné 98

WOLUWE-ST-LAMBERT > Av. Georges Henri 244

Deuxième semaine : seront ouvertes le 3 et le 4 janvier

ANDERLECHT >

Cours

Saint-Guidon 7

BRUXELLES >

Bd Anspach

111-115

ETTERBEEK >

Av. de la Chasse 2

LAEKEN > Bd Emile Bockstael 183

SCHAERBEEK >

Rue royale Sainte-Marie 200

UCCLE > Rue du Doyenné 98

WOLUWE-ST-PIERRE > Place Dumon 2  
Les autres agences seront fermées du 24 décembre au 4 janvier inclus. L'agence de Jette est fermée dès le 17 décembre jusqu'au 4 janvier inclus pour rénovation.

Toutes les agences de la MC Saint-Michel seront fermées les mardi 25 et mercredi 26 décembre, le lundi 31 décembre, ainsi que les mardi 1<sup>er</sup> et mercredi 2 janvier.

// Fermeture les 25 et 26 décembre ! //

// Fermeture les 31 décembre et 1 & 2 janvier ! //

Service Social

> La permanence d'Anspach vous accueillera le lundi 24 décembre de 9h à 17h, le jeudi 27 et le vendredi 28 décembre de 9h à 13h, le jeudi 3 et le vendredi 4 janvier de 9h à 13h.

> Toutes les autres permanences seront fermées du lundi 24 décembre au vendredi 4 janvier.

Service Pension

> La permanence d'Anspach vous accueillera le lundi 24 décembre de 9h à 12h30, les jeudis 27 décembre et 3 janvier de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.

> Toutes les autres permanences seront fermées du lundi 24 décembre au vendredi 4 janvier.



La MC Saint-Michel vous souhaite d'avance d'excellentes fêtes de fin d'année.

Connaître ses droits

Votre facture de chauffage

Le prix maximum du gazoil de chauffage domestique a considérablement augmenté. De ce fait, quelques milliers de personnes percevant un faible revenu risquent de rencontrer de sérieuses difficultés pour se chauffer. Mais quelles sont les conditions pour bénéficier de l'intervention du Fonds Social Chauffage ?

Le Fonds intervient partiellement dans le paiement de la facture de gazoil des personnes qui se trouvent dans des situations financières précaires. Le Fonds Social Chauffage est une collaboration entre les pouvoirs publics, les CPAS et le secteur pétrolier.

Sur quels combustibles porte l'intervention ?

L'intervention porte sur la facture payée pour l'achat d'un combustible domestique (gazoil de chauffage) à la pompe ou en vrac (dans l'optique de remplir une citerne à domicile), de pétrole lampant à la pompe et de gaz propane en vrac livré à domicile en grosses quantités (dans une citerne, pas en bonbonnes).

L'intervention porte sur la facture payée pour l'achat d'un combustible domestique.

majoré de 3.018,74 euros par personne à charge\*.

> Catégorie 3 : les personnes surendettées qui bénéficient d'une médiation de dettes conformément à la loi du 12 juin 1991 relative au crédit à la consommation ou d'un règlement collectif de dettes en vertu des articles 1675/2 et suivant du Code judiciaire et qui sont dans l'incapacité de payer leur facture de chauffage.

\* Peut être considérée comme personne à charge la personne dont les revenus nets annuels sont inférieurs à 2.890 euros, sans prendre en compte les allocations familiales et les pensions alimentaires pour enfants.

Qui a droit à cette intervention financière ?

> Catégorie 1 : les personnes bénéficiaires d'une intervention majorée d'assurance soins de santé.

> Catégorie 2 : les personnes à revenu limité, c'est-à-dire les ménages dont le revenu annuel brut imposable est inférieur ou égal à 16.306,33 euros,

A combien s'élève l'intervention ? Pour les combustibles livrés en grande quantité, l'allocation varie entre 14 cents et 20 cents par litre. Ce montant dépend du prix facturé du combustible. Plus le prix est élevé, plus l'intervention est importante. Le Fonds intervient pour un maxi-

mum de 1500 litres par période de chauffe et par famille.

Pour les personnes qui se chauffent au mazout ou au pétrole lampant acheté à la pompe, le Fonds a prévu une intervention forfaitaire de 210 euros.

Plus d'infos : www.fondschauffage.be ou 0800/90.929 (numéro gratuit)

Coopération internationale

# Situation préoccupante au Nord-Kivu

La situation à l'Est de la République Démocratique du Congo est de nouveau très préoccupante.

Depuis plusieurs années, la Mutualité Saint-Michel soutient le développement de mutuelles de santé au Nord-Kivu, d'abord dans le diocèse de Butembo-Beni en appuyant la mutuelle MUSOSA - Mutuelle de solidarité pour la santé -, ensuite dans le soutien à des cellules d'appui de gestion des mutuelles à Goma et à Butembo.

Nous espérons que la Communauté internationale - les Nations Unies notamment, arrivera à faire entendre raison aux rebelles ainsi qu'à ceux qui les soutiennent, à briser le cercle infernal dans lequel se débat la population locale et qu'un processus de paix et de développement prendra le pas sur les exactions et les destructions.



technologies de la communication (GSM, PC...).

Nous exprimons toute notre solidarité envers la population et les responsables des organisations sociales, notamment actives dans le secteur de la santé, qui luttent pour améliorer la situation d'une population qui a déjà tant souffert des événements dans la région.

// LA MC SAINT-MICHEL

La région est extrêmement fertile (sous-sols riches en minerais) et très convoitée. L'instabilité y favorise le commerce illégal et la corruption : la population est ainsi dépossédée des richesses naturelles de ses propres terres.

La région est extrêmement fertile (sous-sols riches en minerais) et très convoitée. L'instabilité y favorise le commerce illégal et la corruption : la population est ainsi dépossédée des richesses naturelles de ses propres terres.

Une solution doit être trouvée au pillage systématique des ressources qui ne profitent en rien aux populations locales mais à quelques sociétés internationales actives dans les

C'est dire si la situation à l'Est de la RDC nous concerne et nous interpelle.

La ville de Goma, après d'autres villes du Nord-Kivu, est aux mains des rebelles du mouvement M23 appuyé par les pays voisins. La litanie des souffrances de la population est hélas connue : pillages, enlèvements, viols, destructions, exode de la population qui perd le peu qu'elle possède.

Formation

# Une formation universitaire pour des acteurs de changement

Le Master universitaire en Politique économique et sociale proposé par la FOPES s'adresse à tous ceux qui veulent comprendre les mécanismes de l'économie et les phénomènes sociaux pour bâtir une société plus juste et plus solidaire.

Basé sur des pratiques participatives en groupes restreints, organisé en horaire décalé et proche de chez vous, le programme est accessible à toutes et tous via une procédure d'admission qui prend en compte la formation et l'expérience de chacun.

vous donner des outils utiles à la réflexion et à l'innovation.

Se former dans ces domaines tout en travaillant, c'est possible grâce aux dispositifs mis en œuvre par la Faculté ouverte de politique économique et sociale de l'UCL depuis près de 40 ans.

La formation dure trois 3 ans : elle comporte une année préparatoire et deux années de master. Elle est particulièrement pensée pour rendre compatible la formation et l'exercice d'une activité professionnelle.

Accessible grâce à la «Valorisation des Acquis de l'Expérience» ou par des passerelles utilisables par cer-

tains diplômés de Hautes Ecoles, le Master en politique économique et sociale se déroule le samedi et un soir semaine ou un jour de semaine

**Un nouveau groupe FOPES du samedi s'ouvrira en septembre 2013.** Des séances d'information sont organisées pour les personnes intéressées :

- > le **lundi 21 janvier** ou le **mercredi 20 février** (au choix) à 20h au MOC, rue Pléinckx 19 à 1000 Bruxelles
- > le **samedi 23 mars** à 10h à la salle 42C, Jardin Martin V, 42 à 1200 Bruxelles (Louvain-en-Woluwe)

Infos et inscriptions : [www.uclouvain.be/opes](http://www.uclouvain.be/opes) - 010/47 39 08 ou 07 - gisele.evraud@uclouvain.be

La FOPES : un master universitaire pour adultes, tout en travaillant !

Développement régional, politique d'insertion, lutte contre les inégalités... Vous désirez comprendre les enjeux économiques et sociaux qui se posent à la société contemporaine, analyser les politiques mises en œuvre par les acteurs économiques, politiques et sociaux et élaborer avec d'autres des projets et des propositions dans un cadre universitaire ? La FOPES est là pour

Témoignage

"La Faculté Ouverte en Politique Economique et Sociale rassemble, pour cette formation universitaire, un casting d'enseignants de haut niveau ! Avec pour points communs : le sens de la pédagogie, l'ouverture aux expériences de chacun et une passion pour les disciplines enseignées.

En effet, nous ne sommes pas retournés sur les bancs pour viser les grandes distinctions à tout prix mais pour décrypter, comprendre et nous approprier le savoir. Afin de le mettre à notre service au quotidien, dans nos expériences de vie et dans nos expériences professionnelles. La force du groupe est résumée par cette phrase bien connue : 'la somme des individualités d'un groupe est inférieure à sa valeur totale collective, 1+1=3'. Cette force du collectif, je l'utilise aujourd'hui dans différents domaines : sportif ou professionnel, par exemple.

La FOPES, c'est un marathon et un double défi : trouver le temps, comme il s'agit d'une formation à horaire décalé, et la persévérance (3 ans, ce n'est pas une sinécure). Alors avant de prendre la route de la FOPES, je vous invite à en discuter avec vos proches et les personnes qui comptent pour vous, car cette formation aura autant d'impact sur eux que sur vous !",

// Stéphane Peycker.

CONFÉRENCE-DÉBAT

## Un dys sur dix à l'école ?

///

Pistes pour l'école et pour la maison.

Catherine Vanham, logopède, chargée de missions pour la Fondation Dyslexie et coordinatrice de Mathémô, animera une conférence-débat qui s'adresse à la fois aux parents, aux enseignants et à tous les acteurs des écoles.

La conférence débutera par la projection d'extraits du film "Maux de Lettres, mots de l'être", un film-témoignage sur les souffrances et les réussites d'enfants et d'adultes dyslexiques.

Date : le mercredi 12 décembre à 20h

Lieu : Garde de Watermael, 73-81 avenue des Tailils à 1170 Watermael-Boitsfort

Prix : 3 EUR

Infos et inscriptions : [groupepeds@gmail.com](mailto:groupepeds@gmail.com) ou 0477/48.49.87

LE GRAIN DE SANTÉ

## Du poisson dans nos assiettes ?

///

Souvent délaissés au profit de la viande car considérés comme fades, dérangeants avec leurs arêtes..., les poissons présentent pourtant de nombreuses vertus pour notre santé.



Faciles à digérer, ils sont à la fois source d'omégas 3 mais aussi riches en diverses vitamines (A, B et D), iode, minéraux (phosphore, potassium, sodium et sélénium) et protéines. Le poisson est également presque toujours moins gras et donc moins calorique que la viande, même la plus maigre...

Les poissons peuvent être divisés en 3 catégories : les gras (tels que les sardines, le thon, le saumon et le hareng), les semi-gras (comme la truite ou l'elbot) et les maigres (comme le cabillaud, le merlan ou le colin).

Il existe de nombreuses façons de les cuisiner et de les déguster. Selon l'espèce et les goûts de chacun, ils peuvent être mangés crus, à la vapeur, au four, en papillote ou cuits à la poêle ou en grillade.

Variiez les saveurs et alternez les cuissons... Laissez libre cours à votre imagination !

Voici une idée de recette facile et bon marché qui pourra servir pour vos apéritifs de fêtes (1) :

Mousse de thon :

**Ingrédients :** 186 g de thon albacore (ou thon blanc au naturel) - 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1/2 citron pressé - sel, poivre



**Recette :** Passez le tout au mixer jusqu'à ce que la préparation prenne la consistance d'une crème (si la mousse paraît trop "sèche", rajouter une cuillère de crème épaisse). Réajustez l'assaisonnement à votre goût. Servez votre mousse directement sur des toasts au seigle, froment, sur des tranches de pain de campagne grillées, avec des crackers ou des torsades ou mettez-la dans des petits pots avec des bâtonnets de légumes.

**Variante :** vous pouvez mettre à la place de la crème fraîche épaisse, du fromage blanc, du fromage type St Morêt, du Kiri, du Philadelphia... Vous pouvez également apporter d'autres épices telles que de la ciboulette, de l'aneth, du paprika, des herbes de Provence...

// Infor Santé

(1) [http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_mousse-de-thon\\_13254.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_mousse-de-thon_13254.aspx)

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