

Le kinésithérapeute

Le **kinésithérapeute** (homme ou femme) **utilise des mouvements pour traiter des problèmes de santé variés**. Il soigne par exemple des difficultés au niveau des os, des articulations, de la colonne vertébrale, des muscles... Il traite une fracture ou une entorse après un accident. Il soigne des problèmes cardiovasculaires, respiratoires ou psychomoteurs. Il accompagne aussi pendant la grossesse pour préparer à l'accouchement, etc.

Il utilise des massages et d'autres techniques pour redonner de la mobilité, soulager la douleur. Il peut également vous demander de faire des mouvements ou des exercices. Le but est d'améliorer vos capacités, pour retrouver une meilleure qualité de vie.

Pour qui ?

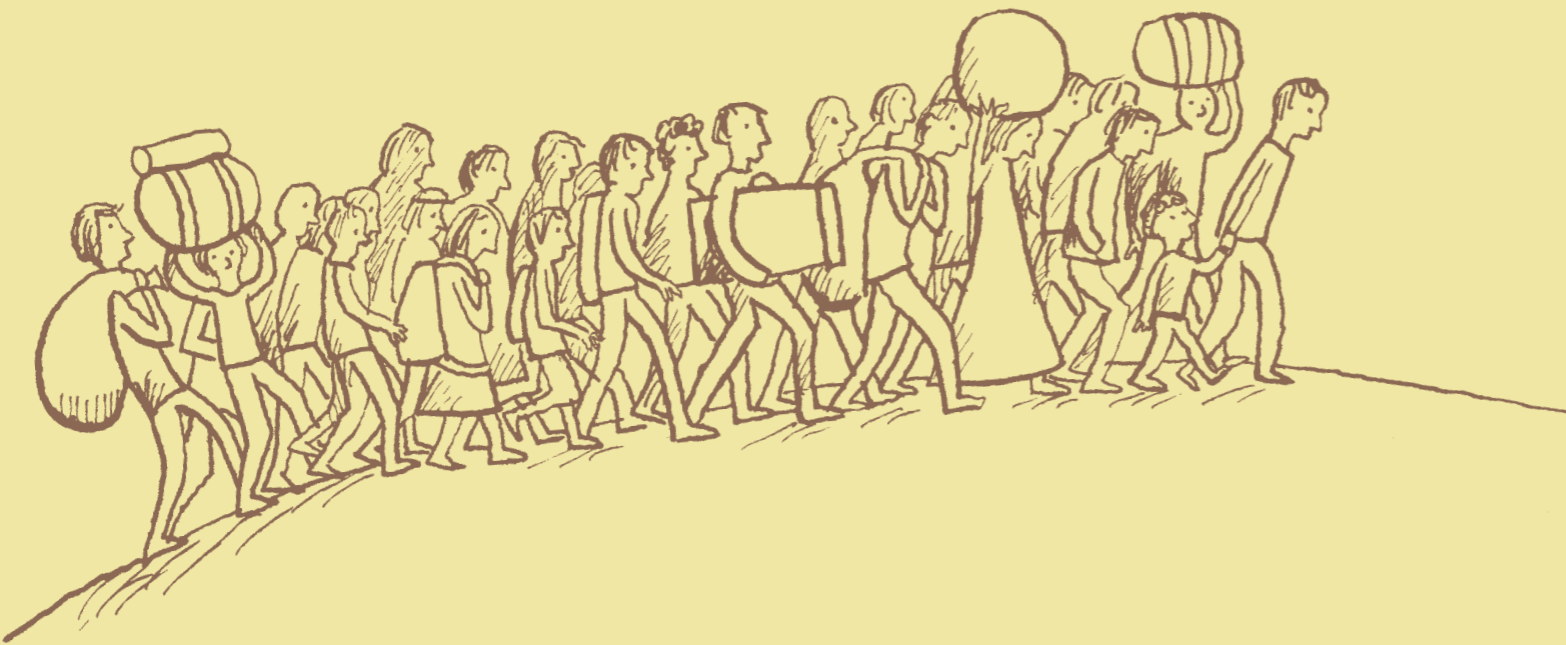
Un kinésithérapeute soigne **les patients blessés, malades ou handicapés**. Certains kinésithérapeutes sont spécialisés dans des problèmes qui touchent plus certaines personnes. Comme **les bébés et les jeunes enfants, les adultes ou les personnes âgées**. D'autres soignent plus des problèmes respiratoires. D'autres encore, des difficultés liées au sport, etc.

Ça coûte combien ?

Il existe des kinésithérapeutes conventionnés et des kinésithérapeutes non-conventionnés. **Les soins sont plus chers quand le kinésithérapeute n'est pas conventionné**. Les bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM) ont droit à des remboursements plus élevés.

Où vous renseigner ?

Votre mutualité peut vous donner plus d'informations.



Les permanences socio-juridiques pour migrants

Arriver dans un nouveau pays est un changement important. Les réfugiés ou les nouveaux migrants peuvent rencontrer des difficultés pour commencer une nouvelle vie. A Bruxelles, les permanences socio-juridiques pour les migrants les aident à démarrer cette nouvelle vie.

Les permanences socio-juridiques accueillent et assistent les migrants et leurs familles pour trouver une solution aux problèmes sociaux et juridiques. Elles offrent aussi une aide médicale et psychologique.

- Les permanences socio-juridiques peuvent vous aider à résoudre des difficultés au niveau administratif. Comme l'accès à la nationalité, titres de séjour, régularisations de séjour, équivalence des diplômes...
- Elles peuvent être consultées pour des problèmes spécifiques comme les mariages forcés, arrangés ou les Mineurs Etrangers Non-accompagnés (MENA).

- Elles peuvent aussi répondre aux questions qui concernent l'accueil et l'insertion des migrants, etc.

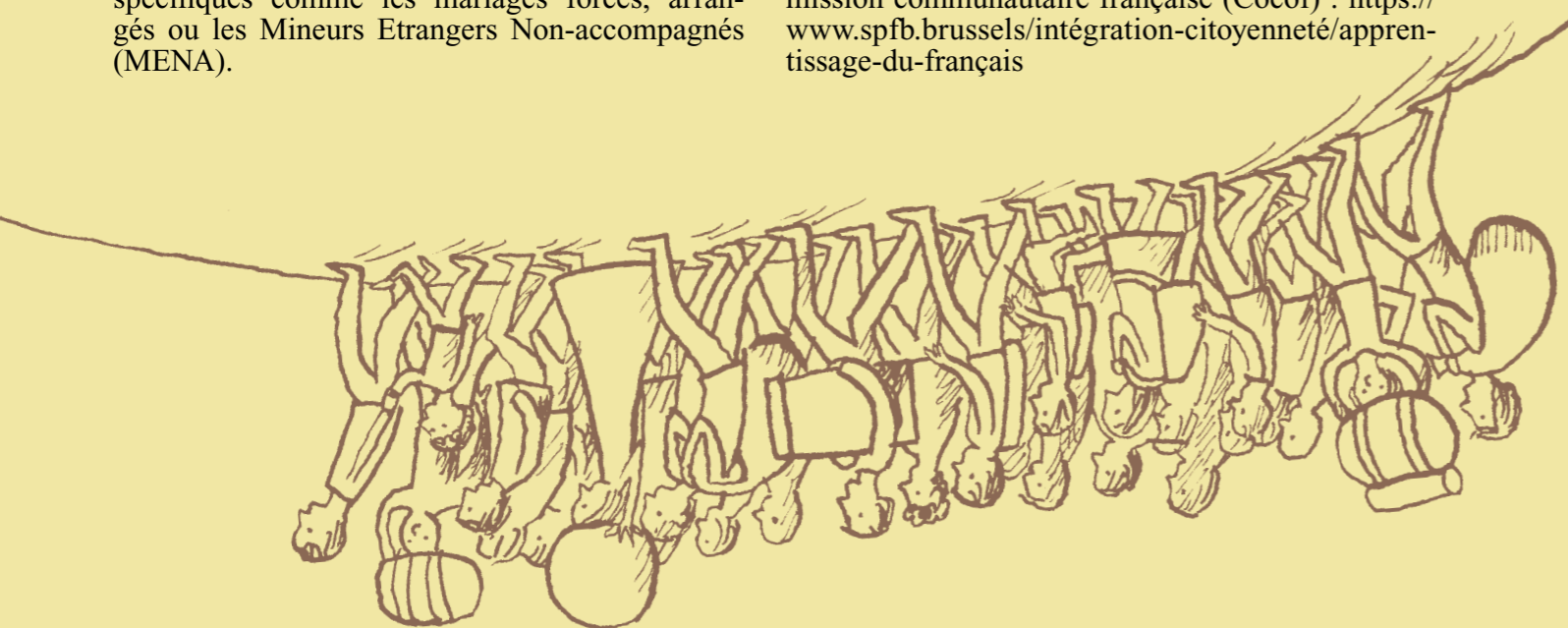
Certaines permanences proposent un accueil dans d'autres langues que le français, le néerlandais ou l'allemand. Par exemple, en espagnol, en arabe, en turque, en russe...

On paye combien ?

Les services offerts par les permanences sont gratuits, vous ne devez rien payer.

Plus d'infos ?

Renseignez-vous auprès des permanences socio-juridiques bruxelloises qui se trouvent en-dessous. Une liste plus complète avec les services proposés et les adresses est disponible sur le site de la Commission communautaire française (Cocof) : <https://www.spfb.brussels/integration-citoyenneté/apprentissage-du-français>



Association pour le Droit des Etrangers – Tél. : 02 227 42 42. Droit des étrangers, droit international privé familial, d'intégration et d'accès à la nationalité belge.

Bruxelles Accueil – Tél. : 02 511 27 15. Interprétariat et traduction écrite.

Convivialités (Volet social/juridique) – Tél. : 02 503 43 46. Réfugiés primo-arrivants, regroupement familial, droit de la famille (mariage, divorce, naissance), etc.

Coordination et Initiatives pour et avec les Réfugiés et Etrangers (CIRE) – Tél. : 02 629 77 10. Regroupement familial, régularisation pour raisons médicales : 9 ter et 9 bis. Violences conjugales...

Démocratie Plus – Tél. : 02 350 45 80. Recours en matière d'accès à la naturalisation, régularisations de séjours, article 9 bis, 9 ter...

Infor-Jeunes - Centre d'Accueil et d'Information Jeunesse – Tél. : 02 736 40 40. Politique de l'immigration, accès au territoire, titres de séjour, permis de travail et droit du travail pour les étrangers, etc.

Institut Kurde de Bruxelles – Tél. : 02 230 89 30. Accès à la nationalité, titres de séjour, regroupement familial, etc. Service social juridique en kurde, turc, français, néerlandais, anglais, espagnol et arabe...

Konitza – Tél. : 02 544 16 11. Accès au territoire, visas de tous types, régularisations de séjour, regroupements familiaux, etc.

La Voix des Femmes – Tél. : 02 218 77 87. Accueil des primo-arrivant-e-s, soutien et accompagnement des victimes de violences conjugales et intrafamiliales, etc.

Les Amis d'Accompagner – Tél. : 02 411 87 54. Accompagnement de terrain, administratif et informatique des migrants et populations étrangères.

Maison de l'Amérique Latine, SEUL – Tél. : 02 535 93 80. Titres de séjour, permis de travail, asile, MENA, droit de regroupement familial, etc.

Mentor Jeunes – 02 505 32 32. Intégration des MENA et anciens MENA.

Molenbeek Vivre ensemble – SAMPA – Tél. : 02 422 06 11. Droit des étrangers, regroupement familial, régularisation, visa...



Mouvement contre le Racisme, l'Antisémitisme et la Xénophobie (MRAX) – Tél. : 02 209 62 50. Autonomisation et intégration des MENA et anciens MENA

Objectif, Mouvement pour l'Égalité des Droits – Tél. : 02 512 67 27. Soutien à l'acquisition de la nationalité belge.

Service d'Intégration et d'Insertion Missions Actions (SIMA) – Tél. : 02 219 45 98. Aide aux réfugiés et aux migrants nouvellement arrivés en Belgique.

Figuier-Service Social Musulman – Tél. : 02 243 03 30. Droit des étrangers, la procédure de régularisation, les titres de séjour, etc.

Service de Traduction et d'Interprétariat en Milieu Social Bruxellois (SETIS) – Tél. : 609 51 83. Interprétariat en milieu social.

Sociedad Hispano Belga de Ayuda Mutua – Tél. : 02 539 19 39. Accueil, orientation accompagnement social pour les personnes migrantes et leurs familles, etc.

Service International de Recherche, d'Éducation et d'Action Sociale (SIREAS) – Tél. : 02 649 99 58. Droit de séjour, les matières abordées sont celles de l'accès au travail, de l'accès à la nationalité, etc.

Société Saint Vincent de Paul de la Région Bruxelloise – Tél. : 02 523 30 25.





Bons plans santé

Pensez au dépistage des IST

Vous avez certainement déjà entendu parler du VIH, le virus du sida. Cependant, connaissez-vous les IST, les Infections Sexuellement Transmissibles? On observe une augmentation du nombre de cas d'IST en Belgique. Il est important de sensibiliser et d'informer tous les citoyens sur les IST. C'est l'objectif de la campagne de sensibilisation «STOP aux IST!» de la Plate-Forme Prévention Sida.

Les IST sont souvent sans symptômes. Mais, les conséquences sur la santé peuvent être importantes. Elles peuvent provoquer de la fatigue, de la fièvre, des démangeaisons, etc. Certaines infections non traitées peuvent être une cause de stérilité (= incapacité à avoir des enfants) ou toucher le cœur, le cerveau, le foie. **Actuellement, la plupart des IST sont soignées de manière efficace.** D'où l'importance de vous protéger ou de vous faire dépister tôt en cas de prise de risque ou de rapport non protégé avec un nouveau partenaire.

Pour en savoir plus

La campagne «STOP aux IST!» explique les IST en général. Elle aborde aussi plus en détail les infections les plus courantes.

Les IST les plus souvent rencontrées sont : la chlamydia, la gonorrhée, la syphilis, le papilloma virus, les hépatites B et C, et le VIH.

- Le site internet www.preventionist.org permet d'évaluer le risque de contamination à une IST par rapport à une situation vécue, de trouver un lieu de dépistage proche de chez soi. Le site reprend aussi les informations et les questions abordées dans les autres outils.
- Une web-série «DépISTés». Sur la chaîne Youtube de la plateforme sida, vous trouvez **une série de vidéos** qui présente les IST et répond aux questions que chacun peut se poser : c'est quoi ? Ça se voit ? Ça se soigne ? Comment savoir si je suis infecté(e) ? Comment me protéger ?
- Une brochure, des affiches et des dépliants.

Besoin d'informations supplémentaires ?

Consultez le site www.preventionsida.org. Parlez-en avec votre médecin traitant.