

Gros plan sur

Promotion de la santé à l'école

Vous êtes enseignant, éducateur, ou un autre professionnel travaillant dans le secteur éducatif ? La MC met à votre disposition une foule d'outils gratuits pour aborder la santé avec les enfants, les ados ou leurs parents. Découvrez-les ici !

Pour les enfants de maternelle et primaire

Les outils pédagogiques :

> "Ma classe à pleines dents" (3-5 ans)

Destiné aux enseignants, ce DVD présente des projets de promotion de la santé dentaire menés par des institutrices dans des classes maternelles. Un livret pédagogique accompagne le DVD.



> "Quand ça brûle, je recule" (3-5 ans)

Programme pédagogique qui vise la prévention des brûlures chez les enfants de maternelle et l'apprentissage des gestes de premier secours. Il se compose d'un dossier pédagogique pour l'encadrant et d'un livret pour l'enfant.



> "Ensemble, découvrons l'hôpital !" (5-8 ans)

Programme pédagogique pour favoriser une approche positive de l'hôpital par l'enfant en désamorçant ses peurs. Il est constitué d'un dossier pédagogique pour l'encadrant, d'un livret pour chaque enfant, ainsi que d'une brochure pour les parents.



> Kit "Gargouilli te souhaite bon appétit !" (5-8 ans)

kit éducatif pour aborder l'alimentation équilibrée de manière ludique, coopérative et dynamique. Cet outil est payant (25 euros, un bulletin de virement accompagne le colis). Il est également possible de le louer dans les CLPS (Liège, Huy ou Waremme).



Les brochures :

- > "Pou, qui es-tu ? Où es-tu ? Que fais-tu ? On ne te veut plus !" (3-12 ans)
- > "Du punch dans ta boîte à lunch" (3-12 ans)
- > "ABC Déjeuner" (5-12 ans)
- > "Notre santé à table" (parents)
- > "Les règles, c kwa ça ?" (filles de 9-12 ans)



Pour les jeunes du secondaire

Les outils pédagogiques :

> "11Bouge - défis entre nous !" (14-16 ans)

Outil de promotion de l'activité physique qui s'adresse à tous les professionnels encadrant des groupes d'adolescents. Il propose des activités-défis afin d'amener les jeunes à (re)découvrir le plaisir de bouger, de favoriser l'esprit de groupe et la coopération, de développer l'estime de soi, de faire découvrir des sports différents... "11bouge" se présente sous forme d'un site très complet : www.11bouge.be. Vous y trouverez notamment l'ensemble des défis sous forme de fiches pédagogiques, ainsi que leurs illustrations vidéos réalisées dans les écoles pilotes.



> "Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" (14-18 ans)

Programme de promotion de la santé auprès des jeunes de 14 à 18 ans. Une foule de thématiques sont proposées : vie relationnelle et médias - vie relationnelle, affective et sexuelle - stress - tabac et chicha - assuétudes - boissons énergétiques et énergisantes - eaux et sodas - consommation durable - alcool - régimes... Chaque thème est mis en débat avec les jeunes via une technique spécifique : le "frasbee".

L'entièreté du programme se trouvera dès la mi-septembre 2013 sur un site internet.

tation) et "Maladies à vendre" (industrie pharmaceutique).

Les brochures :

- > "Sex-appeal, pilules & Cie"
- > "Et toi, tu bois quoi ? Energy drinks & Co"



En pratique

Pour exploiter au mieux l'outil et se sentir à l'aise dans sa mise en application, nous vous conseillons de suivre une formation gratuite d'une journée. Elle vous permettra de mieux connaître le principe de promotion de la santé avec le public jeune, d'explorer toutes les facettes de l'outil et de développer vos compétences en animation de débat. Consultez les dates et lieux de formation sur le bon de commande ci-contre !

Pour recevoir le matériel ou vous inscrire aux formations, il vous suffit de remplir le bon de commande ci-contre.

• **Pour le matériel pédagogique :** Nous préparons un colis à votre nom qui sera envoyé dans l'agence MC que vous aurez indiquée sur le bon de commande. Nous vous préviendrons par e-mail ou téléphone de son arrivée et vous aurez dès lors un mois pour venir le retirer pendant les heures d'ouverture.

• **Pour les formations :** Nous vous enverrons un mail ou un courrier de confirmation avec les informations pratiques détaillées, ainsi qu'un rappel une semaine avant la formation. **Toutes ces brochures et bien d'autres peuvent être téléchargées sur www.mc.be**

FORMULAIRE DE COMMANDE ET D'INSCRIPTION

Nom et Prénom : _____
 Fonction : enseignant maternel - enseignant primaire - directeur - éducateur - autre : _____
 Institution : _____
 Adresse de l'institution : _____
 Téléphone : _____ Téléphone privé/GSM : _____
 Adresse e-mail : _____
 Le point de contact où j'irai chercher le matériel : _____

Je souhaite commander :
 (dossiers : 1 par adulte ; livrets/brochures/dépliants : 1 par enfant ou parent)

..... DVD "Ma classe à pleines dents"
 dossier(s) pédagogique(s) "Quand ça brûle, je recule"
 livret(s) "Quand ça brûle, je recule"
 dossier(s) pédagogique(s) "Ensemble, découvrons l'hôpital"
 livret(s) "Ensemble, découvrons l'hôpital"
 brochure(s) pour parents "Mon enfant à l'hôpital"
 DVD ImagéSanté 2012
 calendrier(s) "Du punch dans ta boîte à lunch"
 dépliant(s) "ABC Déjeuner"
 brochure(s) "Notre santé à table"
 dépliant(s) "Pou, qui es-tu ?"
 brochure(s) "Les règles, c kwa ça ?"
 brochure(s) "Et toi tu bois quoi"
 brochure(s) "Sex appeal"
 jeu(x) "Gargouilli te souhaite bon appétit" (25 euros, un bulletin de virement sera joint au colis).

Je souhaite m'inscrire à la formation "Et toi t'en penses quoi : débats entre ados" (de 9h15 à 16h15)

Le 3 octobre à la MC de Waremme
 Le 10 octobre à la MC de Fléron
 Le 5 novembre à la MC de Liège
 Le 14 novembre à la MC de Visé
 Le 25 novembre à la MC d'Aywaille
 Aucune date ne me convient, Je souhaite être contacté pour connaître les autres possibilités.

Je souhaite recevoir la newsletter du service Infor Santé (envoyée max. 4 fois/an).



Contact

MC Liège - Service Infor Santé
 place du XX août 38 à 4000 Liège - Tél. 04/230.16.14 - fax 04/221.74.09.
infor.sante.liege@mc.be

Info mutualité

Vous avez terminé vos études en 2012 ?

Les jeunes qui ont terminé leurs études en 2012 et qui n'ont pas encore trouvé de travail voient s'achever leur stage d'insertion professionnelle (anciennement appelé stage d'attente) auprès du Forem. Si ce n'est déjà fait, ces jeunes doivent s'inscrire comme titulaires auprès de leur mutualité.

A la fin du stage d'insertion professionnelle, vous devez introduire une demande d'allocation d'insertion auprès d'un organisme de paiement (CSC, CAPAC...). Certaines conditions doivent être remplies pour avoir droit à ces allocations : renseignez-vous auprès des organismes compétents.

L'inscription à la mutualité

Durant le stage d'insertion professionnelle (ou jusqu'à 25 ans si vous poursuivez vos études), vous pouvez rester à charge de vos parents. Mais dès que vous commencez à percevoir des allocations de chômage ou à travailler, vous devez vous inscrire en tant que titulaire auprès d'une mutualité pour continuer à être couvert par l'assurance maladie.

Si vous vous inscrivez comme indépendant, une réglementation spécifique est d'application. Vous devez bien entendu vous inscrire auprès d'une mutualité mais également auprès d'une caisse d'assurances sociales.

Durant le stage d'insertion professionnelle (ou jusqu'à 25 ans si vous poursuivez vos études), vous pouvez rester à charge de vos parents.

Quels avantages ?

Votre inscription en tant que titulaire vous permettra de percevoir des remboursements pour vos frais médicaux (visite chez le médecin, soins dentaires, achat de médicaments...) et d'être indemnisé par la mutualité en cas d'incapacité de travail. Au fil du temps, la MC a développé

une série d'avantages et de services qui correspondent aux besoins des jeunes, comme, par exemple :

- > remboursement de 40 euros par an et par personne pour tout type de contraceptif masculin ou féminin
- > intervention de 6 euros/consultation dans les centres de planning familial agréés
- > 35 euros/an pour le sport (lire ci-dessous)
- > une assistance voyage qui vous assure dans tous les pays du monde (aide médicale urgente, assistance, prise en charge des factures d'hospitalisation, remboursement des frais médicaux et rapatriement)
- > intervention de 25 euros/an pour la vaccination, y compris pour certains vaccins lors de voyages à l'étranger
- > Jusqu'à 300 euros de remboursement dans les frais d'achat de montures de lunettes, verres correcteurs ou lentilles de contact, ainsi qu'un réseau de magasins Optival avec d'importantes réductions
- > une assurance hospitalisation déjà comprise dans votre cotisation : l'Hospi Solidaire
- > Jusqu'à 450 euros/an de remboursement pour les consultations psychologiques dans les centres de santé mentale ou les polycliniques agréés
- > une intervention pour les médecines douces : homéopathie, os-



téopathie, chiropraxie et acupuncture
Le tout pour une cotisation mensuelle de 10 euros !

Comment vous inscrire ?

- > rendez-vous dans une de nos agences (liste sur www.mc.be) et rencontrez un de nos conseillers mutualistes qui vous aidera à compléter les documents nécessaires.
- > inscrivez-vous directement sur www.mc.be.
- > envoyez-nous un mail à liege@mc.be et nous vous ferons parvenir les documents nécessaires.

Plus d'infos sur le stage d'insertion professionnelle et les allocations d'insertion sur www.onem.be ou auprès d'un organisme de paiement (CSC, CAPAC...)

MOUVEMENT

Conseils Consultatifs Communaux des Aînés : assemblée d'information



Depuis septembre 2012, un groupe de travail s'est construit à Énéo Liège afin d'outiller les aînés dans leur mandat aux CCCA. Ces rencontres ont motivé plusieurs volontaires à développer des nouveaux CCCA dans leur commune avec l'aide des pouvoirs locaux.



Énéo Liège dresse aujourd'hui un bilan très optimiste puisque le mouvement référence déjà des candidats mandataires Énéo dans plus de 13 communes et la création de deux nouveaux CCCA à l'initiative de mandataires de notre mouvement.

Dans la continuité de ce projet, Énéo invite toute personne intéressée par le thème de la "dynamique consultative communale" à sa prochaine assemblée sur le thème "Qu'est-ce qui motive ou freine nos politiques à la création de CCCA ?"

Au programme

- 13h45 : Accueil
- 14h : Bilan des mandataires Énéo dans les CCCA,
- 14h30 : Témoignage de deux personnalités politiques :
- > **André Schroyen**, Echevin des affaires sociales à la commune de Liège,
- > **Patrick Lecerf**, Bourgmestre de la commune de Hamoir.
- 15h30 : Pause-collation
- 15h45 : Réflexions sur les attentes des mandataires CCCA Énéo.
- 16h45 : Clôture

Quand ? Le vendredi 14 juin.

Où ? A la MC Liège, place du XX Août, 38 à 4000 Liège.

Entrée gratuite et ouverte à tous.

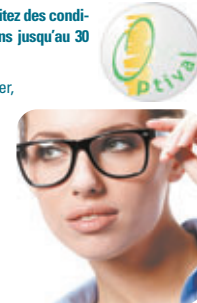
Plus d'infos et inscriptions : 04/221.74.46 ou eneo.liege@mc.be

OPTIQUE - AUDIOLOGIE

Un œil différent pour votre vue

A l'occasion de l'ouverture d'Optival Theux, profitez des conditions d'ouvertures valables dans nos 4 magasins jusqu'au 30 juin :

- > A l'achat de verres progressifs ou simple foyer, Optival vous offre le même équipement en solaire parmi un choix sélectionné (voir conditions en magasin).
- > Pour les sportifs ou ceux qui veulent trouver une alternative aux lunettes, Optival vous offre 5 jours de lentilles journalières.



Contact :

- avenue des Ardennes 1/03 à 4500 Huy - 085/84.29.16.
 - place du XX Août 42 à 4000 Liège - 04/221.33.20.
 - place du Marché 9 à 4600 Visé - 04/379.76.11.
 - place Vinàve 35 à 4910 Theux - 087/31.47.33.
- Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.
www.optival.be



Assurance complémentaire

Sport pour tous : 35 euros

La MC Liège rembourse 35 euros par an sans distinction d'âge à tous ceux qui peuvent justifier d'une pratique régulière d'un sport.

La MC encourage tous ses membres à se maintenir en forme et à préserver leur santé dès leur plus jeune âge. C'est pourquoi elle intervient dans vos frais d'inscription à une activité sportive si vous pratiquez votre sport régulièrement.

Votre avantage

Nous remboursons **35 euros/an sans distinction d'âge** à tous ceux qui peuvent justifier une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive.

Les conditions

Pour bénéficier de cet avantage, les

conditions suivantes doivent être remplies :

- > Etre membre de la MC Liège en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire
- > Etre inscrit dans un club, une association (cours de danse, de yoga...) ou une infrastructure sportive (centres sportifs, salles de sport...)
- > Faire compléter le formulaire de demande d'intervention, attestant une pratique sportive régulière.

Plus d'infos et formulaire disponible auprès de votre conseiller mutualiste ou sur www.mc.be

