

ÉTUDIANTS

Du tonus pour ton blocus !



/// La fin de l'année approche. Pour les étudiants du supérieur, l'heure du blocus a sonné ! Comment organiser son temps et faire face au stress ? Jeunesse & Santé, avec le soutien de la MC, propose des réponses grâce à son kit "Starting Bloque" et au site internet www.startingbloque.be.

Créé par des jeunes pour des jeunes, le kit "Starting Bloque" regorge de trucs et astuces pour traverser la bloquer le plus sereinement possible :

- > Un planning d'étude humoristique à afficher et... à remplir !
- > Un livret "Ta bloquer, mode d'emploi" qui regorge de principes simples pour rendre le travail efficace et agréable.
- > Un "Bloque Post-it®" illustré de slogans d'encouragement, pour jeter des idées, noter une définition ou les choses à ne pas oublier.
- > Un dialogueur : un panneau pour communiquer avec ses supporters, leur dire ses envies, ses besoins, ses coups de gueule. C'est aussi le moyen pour l'entourage d'encourager et de soutenir l'étudiant !
- > Un carton à accrocher à la porte (d'un côté "Je bloquer" et de l'autre "Je débloquer"), histoire de prévenir les visiteurs de son état d'esprit !

Le kit, c'est aussi un site ! www.startingbloque.be est le prolongement de la version papier, qu'il vient enrichir. Ludique et interactif, le site propose une mine d'informations pour les étudiants (conseils, idées de recettes faciles, liens sur la bloquer...) et un espace pour les parents afin de les aider à comprendre et accompagner leur étudiant favori durant ces longues semaines. Les professionnels (enseignants, conseillers pédagogiques...) y trouveront aussi leur compte avec la mise à disposition de balises d'animations sur le blocus.

Les étudiants qui souhaitent se procurer le kit "Starting Bloque" peuvent l'obtenir sur simple demande au 0800 10 9 8 7 ou en complétant un formulaire via le site www.startingbloque.be.

STARTING BLOQUE

Aux étudiants bacheliers en première année

DU TONUS POUR TON BLOCUS

MC Jeunesse & Santé

Demande GRATUITEMENT ton kit Starting Bloque en surfant sur www.startingbloque.be

Pour bloquer sans débloquer

Editeur responsable : Eric Olibregis, chaussée de Haecht 579 BP40, 1031 Bruzelles

Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen
 25-29 Rue Laoureux à 4800 Verviers
 Editrice responsable :
 Valérie Notelaers, Directrice régionale
 Coordination : Laurence Lecoq
 Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verviers@mc.be

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7

Formation

www.et-toi.be !

"Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" : un nouveau site pédagogique créé par la MC et une formation complémentaire

Infors Santé, le service de promotion de la santé de la MC, vous présente son nouvel outil pédagogique à destination des professionnels en contact avec les jeunes de 14 à 18 ans. Un site complet, pratique et simple pour mettre les ados en débat autour de sujets liés de près ou de loin à la santé.

Une animation pour développer l'esprit critique

"Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" propose aux professionnels de l'éducation, du social et de la santé une technique d'animation originale : le "frasbee". Contraction de "phrase" et de "frisbee", cette technique participative demande aux jeunes de prendre position sur des affirmations et d'échanger leurs arguments respectifs. Les phrases vont et viennent au sein du groupe, sans que l'animateur n'apporte lui-même d'information. En une heure d'animation, les jeunes peuvent ainsi envisager ce qui les pousse à faire des choix au quotidien, en prendre conscience et

se poser des questions. Le premier pas vers un esprit critique plus affûté et une remise en question personnelle de leurs comportements.

Un site gratuit et accessible à tous

Au menu sur www.et-toi.be, pas moins de 14 thématiques différentes à aborder avec les jeunes : alcool, boissons énergétiques, consommation durable, drogues et addictions, eau et soda, fast food, vie relationnelle et affective, produits light, régimes, réseaux sociaux, activité physique, stress, tabac, habitudes alimentaires. Vous trouverez sur le site toutes les informations pratiques sur la philosophie de l'outil, le principe et les données techniques de l'animation, ainsi que de la théorie et des fiches d'animation spécifiques par thématique. "Mon dossier" vous permettra même de constituer votre dossier d'animation sur mesure, avec tous les supports prêts à l'emploi. De quoi



satisfaire tout animateur en herbe ou confirmé !

Une formation complémentaire

Le site est très complet et se suffit à lui-même. Cependant, une formation complémentaire gratuite d'une journée accompagne l'outil. L'occasion d'approfondir les fonctionnalités du site mais aussi et surtout de développer ses compétences en gestion de débat. En groupe restreint (maximum 15 personnes), chacun pourra poser ses éventuelles questions sur l'outil, vivre le frasbee et acquérir les rudiments de la gestion de débat. L'accent sera mis sur la participation, l'expérimentation et l'échange. Les sessions de formation sont accessibles à tout professionnel (ou étudiant) en contact avec le public ado. Elles sont organisées dans toute la région wallonne (liste complète des dates disponibles sur le site).

Pour la région de Verviers, la formation est organisée le jeudi 13 février au CVPS, 9 rue de la station à 4800 Verviers. Inscription obligatoire au 087/35-15-03

La formation est gratuite, sur inscription et se déroule de 9h15 à 16h.

La date ne vous convient pas ? Contactez-nous, nous organisons également des sessions sur demande.

Pour plus d'information sur l'outil et les formations, surfez sur www.et-toi.be ou contactez le service Infors Santé via stephanie.haterte@mc.be

Formation gratuite le jeudi 13 février au CVPS

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux professionnels intervenant auprès des adolescents (enseignants, éducateurs, infirmières scolaires,...).

OBJECTIFS

Les objectifs de la journée sont :

- approfondir la philosophie de l'outil (technique du débat, promotion de la santé, comment aborder la santé) ;
- se familiariser avec l'animation du frasbee ;
- permettre d'être plus à l'aise pour mener des animations santé.

Développer et renforcer vos capacités d'animation de débats vous permettra de mener à bien une démarche de promotion de la santé auprès des jeunes.

PROGRAMME

- Particularités du public ados ;
- Estime de soi et influence sur la santé ;
- Décoder les représentations sur la santé ;
- Découverte de l'outil "Et toi, t'en penses quoi, débats entre ados" ;
- Le rôle d'animateur ;
- Comment animer et gérer un débat avec la technique du "frasbee" ?

Formation universitaire

Nouveau groupe FOPES à Verviers

Organisé par la Faculté ouverte de politique économique et sociale de l'UCL, ce master pour adultes engagés dans la vie professionnelle se déroule en 3 ans à raison d'une journée et d'une soirée par semaine. En septembre prochain, un groupe FOPES verra le jour à Verviers...

Développement régional, politique d'insertion, lutte contre les inégalités... Si 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 vous donner des outils utiles à la réflexion et à l'innovation.

40 ans d'expertise

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. Sa politique d'admis-

sion, son organisation horaire, sa proximité avec les lieux et centres d'intérêt des étudiants et ses méthodes pédagogiques participatives sont pensés pour que le Master universitaire en politique économique et sociale soit une expérience unique de confrontation entre des savoirs produits par des travaux de recherche interdisciplinaire en sciences humaines et des savoirs issus de l'expérience des étudiants.

Accessible grâce à la "Valorisation des Acquis de l'Expérience" ou par des passerelles utilisables par certains diplômés de Hautes Ecoles, le Master en politique économique et sociale se déroule le mardi et un soir par semaine.

En pratique

Cette activité partiellement décentralisée dure trois ans : elle comporte une année préparatoire et deux années de master. Elle est particulièrement pensée pour rendre compatibles la formation et l'exercice d'une activité professionnelle. Plusieurs séances d'informations sont prévues aux dates suivantes :
 * jeudi 19 décembre à 18h
 * jeudi 23 janvier à 18h
 * jeudi 20 février à 18h
 * jeudi 27 mars à 18h
Lieu : Dans les locaux de la CSC, 4-6 Pont Léopold à Verviers.

Plus d'infos : 010/47.39.07.08 • www.uclouvain.be/opes • secretariat-opes@uclouvain.be

Vaccination

La MC intervient jusqu'à 25 euros par an

A l'approche de l'hiver, vous pensez peut-être à vous prémunir de la grippe. Grâce à votre assurance complémentaire, vous pouvez bénéficier d'une intervention financière dans l'achat de vos vaccins.

Concrètement

Peu importe votre âge, la MC Verviers-Eupen intervient dans le coût de vos vaccins et traitements désensibilisants. Bien entendu, vous ne pourrez prétendre à cette intervention que lorsque vous aurez effectivement fait l'acquisition du vaccin.

L'intervention dont vous bénéficierez (maximum 25 euros par an) sera calculée sur les coûts restants à votre charge après déduction de tout autre remboursement ou ristourne. Cette intervention ne vaut pas pour les vaccinations gratuites effectuées dans les réseaux de vaccination de la petite enfance suivant le calendrier vaccinal de base, ni pour les vaccins gratuits effectués dans le cadre de la médecine du travail, ni pour tout autre vaccin gratuit.

La MC Verviers-Eupen intervient dans le coût de vos vaccins et traitements désensibilisants.

> Si votre médecin vous prescrit un vaccin qui ne bénéficiait jusqu'alors d'aucun remboursement dans le cadre de l'assurance obligatoire, vous pourrez bénéficier d'une intervention équivalente au coût de ce vaccin pour un montant maximum de 25 euros par an. Si votre vaccin vous a coûté 11 euros, la Mutualité vous remboursera 11 euros. Si votre vaccin vous coûte 30 euros, la Mutualité vous remboursera 25 euros.

> Si votre médecin vous prescrit un vaccin qui coûte 55 euros et qui est en partie remboursé par l'assurance obligatoire, vous bénéficierez avant tout de l'intervention prévue en assurance obligatoire (les réglementations et montants de remboursement sont nationaux et appliqués de la même manière dans toutes les mutualités). Ensuite, sur la partie restant à votre charge, vous pourrez prétendre à une intervention de la Mutualité avec un plafond de 25 euros maximum.

Explication mathématique : le vaccin coûte 55 euros. Si l'assurance obligatoire intervient pour un montant de 21,50 euros, il reste 33,50 euros à votre charge. Sur ce montant, la MC vous remboursera encore 25 euros. En définitive, ce vaccin ne vous coûtera plus que 8,50 euros. Il s'agit là d'un "plus" de la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen auquel vous avez droit grâce à votre cotisation à l'Assurance complémentaire.



En pratique

Le remboursement sera effectué sur base d'une attestation de prestation pharmaceutique remboursable dans le cadre d'une assurance complémentaire (BVAC) délivrée par le pharmacien. N'hésitez donc pas à demander ce document à votre pharmacien car seule cette preuve d'achat peut vous permettre d'obtenir ce remboursement. Si vous achetez votre vaccin à l'étranger, toute preuve d'achat de celui-ci permettra d'obtenir le remboursement. Enfin, pour bénéficier de l'intervention, le membre doit être en ordre de cotisation.

Quand puis-je remettre ma preuve d'achat à la Mutualité ?

Dès vaccination, vous pouvez remettre vos preuves d'achat accompagnées d'une vignette de mutuelle dans une de nos boîtes M-Express ou l'envoyer au service MC Direct, 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers. Pour plus d'informations, contactez un de nos télé-conseillers au 087/30.51.11

Quelques exemples pour y voir plus clair

- > Si votre employeur vous propose de vous faire vacciner contre la grippe et vous offre le vaccin via le réseau de la médecine du travail, vous ne pourrez prétendre à aucune intervention pour ce vaccin. C'est assez logique car il ne vous aura rien coûté.
- > Si votre enfant bénéficie de vaccins gratuits dans le cadre d'une consultation ONE, même chose, vous ne pourrez prétendre à aucun remboursement puisque vous n'aurez pas payé ces vaccins.

Incapacité travail

Malade ? Dites-le vite à votre mutualité !

L'incapacité de travail, c'est une grippe, un tour de reins, une jambe cassée... Bref, pour raison médicale, vous êtes incapable d'aller travailler ou de remplir vos obligations en matière de chômage. Sous certaines conditions, votre mutualité vous versera un revenu de remplacement, appelé aussi indemnité de maladie.

En cas de maladie, vous devez d'une part prévenir votre employeur (ou l'Onem). D'autre part en informer votre mutualité en lui remettant votre certificat médical très rapidement : vous avez 48 heures ! Cette attestation d'incapacité de travail, aussi appelée "formulaire confidentiel", est un document officiel très important qui nous permet de calculer à partir de quel moment vous serez indemnisé. Il doit être remis par la poste, le cachet postal faisant foi. Vous pouvez aussi le déposer directement contre accusé de réception au siège central de la Mutualité, 25-29 rue Laoureux à Verviers. Il ne faut surtout pas le déposer dans notre réseau de boîtes aux lettres, ni nous fournir une photocopie. Seul le certificat original, dont toutes les rubriques doivent être complétées, est considéré comme valable.

la compléter et la transmettre à la mutualité. Votre employeur ou votre organisme de paiement du chômage est aussi contacté par la mutualité afin de lui demander les données salariales nécessaires pour pouvoir déterminer le montant de vos indemnités en cas d'incapacité de travail. Cette feuille de renseignements sert à calculer le montant de vos indemnités. Renvoyez-la rapidement ! Dès réception de votre certificat, le médecin-conseil peut vous convoquer à tout moment pour un examen médical. Munissez-vous alors de tous les documents médicaux en rapport avec votre incapacité de travail dont vous disposez. Une absence non-justifiée entraîne une sus-

pension du paiement de vos indemnités. Pendant la première année d'incapacité de travail, le patient est amené à rencontrer son médecin-conseil à plusieurs reprises. Ensemble, ils éclaircissent la situation médicale, resituée dans un contexte global de travail. A l'issue de chaque consultation, le médecin-conseil décide de poursuivre (ou non) la reconnaissance de l'incapacité de travail.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à prendre contact avec votre conseiller mutualiste habituel ou l'un de nos télé-conseillers au 087/30.51.11.

Dates de paiements des indemnités

- > Pour les personnes en incapacité primaire (moins d'une année d'incapacité de travail), les indemnités de la première quinzaine seront versées le 17 décembre et la deuxième quinzaine le 27 décembre.
- > Pour les personnes en invalidité et les indépendants, les indemnités du mois de décembre seront versées le 18 décembre.

Feuille de renseignements

Dès réception de votre certificat médical, la mutualité vous envoie une feuille de renseignements. Vous devez

GARDE D'ENFANTS MALADES

10 jours gratuits par an et par enfant

Depuis l'an dernier, notre Mutualité propose à ses membres un nouvel avantage "Garde d'Enfant Malade à domicile". Cet avantage est organisé en partenariat avec RAIDS (Bab'atchoum) du côté francophone et Familienhilfe du côté germanophone



Modalités : Par enfant malade (de 0 à 12 ans inclus), la MC rembourse 100% des coûts des 10 premiers jours de garde si vous faites appel à un de ces services partenaires (voir coordonnées plus bas). Au-delà de ces 10 jours, vous ne payez que 12 euros max/jour, frais de déplacement compris.

>> Comment faire ?

Votre enfant est malade. Vous téléphonez à l'un de nos partenaires pour connaître les disponibilités du service. Dans l'heure, vous savez s'il y a une place pour lui. En cas de réponse positive, une garde se présentera à votre domicile au moment convenu pour prendre votre enfant en charge. En cas de réponse négative de nos partenaires, vous pouvez solliciter un autre service et vous faire rembourser jusqu'à 25 euros par jour (attention toutefois à bien demander une attestation d'incapacité de prise en charge par nos services partenaires au moment du coup de téléphone).

>> Partenaires de la MCVE :

> Pour le côté germanophone : Familienhilfe
Du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h
Tel: 087/59.07.80

> Pour le côté francophone : Bab'Atchoum (via l'ASD)
Du lundi au dimanche non-stop
Nous nous engageons à vous rendre réponse dans l'heure jusque 20h, ou à partir de 7h30 le lendemain matin si l'appel a lieu après 20h.
Tél : 087/32.90.90 (via l'ASBL Aide et Soins à Domicile)

Plus d'informations auprès de l'un de nos télé-conseillers au 087/30.51.11

BIEN-ÊTRE

Luminette



Les magasins Solival et Optival vous proposent ce mois-ci une lunette de luminothérapie.

Vous supportez mal le manque de lumière ?
Vous êtes à la recherche d'un appareil de luminothérapie pratique et performant ?
Vous êtes quelqu'un d'actif et ne souhaitez pas rester assis à côté d'une lampe éblouissante ?
Découvrez la luminette, une lunette de luminothérapie portable et efficace 100% belge !

Prix de vente habituel : 219 euros* - remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège.
Possibilité de location.



- Optival, 1/03 av. des Ardennes à 4500 Huy – 085/84.29.16
- Optival, 42 place du XX Août à 4000 Liège – 04/221.33.20
- Optival, 35 place Vinàve à 4910 Theux – 087/31.47.33
- Optival, 9 place du Marché à 4600 Visé – 04/379.76.11
- Solival, 475 route du Condraz à 4031 Angleur – 04/367.15.15
- Solival, 39B Kirchstraße à 4700 Eupen – 087/88.17.15

www.solival.net – www.optival.be

* Offre valable jusqu'au 31 décembre 2013.