

Horaires

Les vacances de Noël

La MC Verviers-Eupen vous souhaite d'ores et déjà de joyeuses fêtes de fin d'année... et surtout une bonne santé pour 2014 ! Comme à chaque fin d'année, nos agences adaptent leurs horaires pendant les vacances de Noël. Renseignez-vous donc bien avant de vous rendre dans votre agence habituelle.

- AUBEL :**
Fermé du 24 décembre après-midi au 2 janvier inclus
 - BÜLLINGEN :**
Fermé du 24 décembre après-midi au 27 décembre, et les 1^{er} et 2 janvier
 - DISON :**
Fermé du 24 décembre après-midi au 2 janvier inclus
 - EUPEN :**
Fermé le 24 décembre après-midi, les 25 et 26 décembre, et les 1^{er} et 2 janvier
 - HARMONIE :**
Fermé du 23 décembre au 2 janvier inclus
 - HERVE :**
Fermé le 24 décembre après-midi, les 25 et 26 décembre, et les 1^{er} et 2 janvier
 - HEUSY :**
Fermé du 23 décembre au 3 janvier inclus
 - KELMIS/LA CALAMINE :**
Fermé le 24 décembre après-midi, les 25 et 26 décembre, et les 1^{er} et 2 janvier
 - MALMEDY :**
Fermé le 24 décembre après-midi, les 25 et 26 décembre, et les 1^{er} et 2 janvier
 - PEPINSTER :**
Fermé du 24 décembre après-midi au 2 janvier inclus
 - RAEREN :**
Fermé du 23 décembre au 3 janvier inclus
 - SPA :**
Fermé le 24 décembre après-midi, les 25 et 26 décembre, et du 1^{er} au 3 janvier
 - STAVELOT :**
Fermé du 24 décembre après-midi au 27 décembre, et les 1^{er} et 2 janvier
 - ST. VITH :**
Fermé le 24 décembre après-midi, les 25 et 26 décembre, et les 1^{er} et 2 janvier
 - VERVIERS :**
Fermé le 24 décembre après-midi, les 25 et 26 décembre, et les 1^{er} et 2 janvier
 - WELKENRAEDT :**
Fermé le 24 décembre après-midi, les 25 et 26 décembre, et les 1^{er} et 2 janvier
- Les bureaux de Jeunesse & Santé, Altéo et Énéo situés 36 rue Laoureux à Verviers ne seront pas accessibles pendant les deux semaines de congé.



Des modes de contact pratiques

Les agences ne sont pas votre seul mode de contact possible avec la MC.

Cellule télé-conseils

Une cellule de téléphonie est opérationnelle à la MC de Verviers-Eupen. Des informations précises sur votre dossier, des renseignements généraux, délivrés par des conseillers professionnels, tout ça sans vous déplacer en agence, c'est désormais possible. Un numéro de téléphone francophone, le 087/30.51.11, et un numéro germanophone, le 087/32.43.33, tous deux pour vous servir au mieux, dans la langue de votre choix. Une ligne dédiée aux demandes particulières concernant les frontaliers et les conventions internationales avec l'Allemagne : 087/33 43 24. Des experts vous répondent !

soins et autres documents (exceptés vos certificats médicaux) : épargnez votre temps et limitez vos déplacements ! Pour connaître la liste des boîtes aux lettres et savoir lesquelles sont les plus proches de votre domicile ou votre lieu de travail, surfez sur www.mc.be ou téléphonez gratuitement au 0800 10 9 8 7.

soins de santé et d'indemnités par mail. Faites-en simplement la demande à votre conseiller mutualiste habituel ou à l'adresse verviers@mc.be.



Téléphone

Le 0800 10 9 8 7 : simple et gratuit ! Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h.



On-line

Vous trouverez aussi une grande quantité d'informations sur le site internet www.mc.be, des documents à télécharger, la possibilité de commander vos vignettes, une foule de brochures, ainsi qu'un accès sécurisé à votre dossier personnel en ligne.



E-Mail

Vous pouvez également recevoir vos aperçus de remboursement des



Actualité

Les dernières infos santé, vos avantages et services, des articles sur l'actualité médicale ou sociale... abonnez-vous à notre Lettre d'info digitale pour recevoir mensuellement des infos qui vous concernent.

Rendez-vous sur www.mc.be



Conseil MC

Connaissez-vous le "Maximum à facturer" ?

Le maximum à facturer (MAF) est une aide financière en matière de santé. Dès que vos dépenses atteignent un montant déterminé, certains de vos frais de santé sont intégralement remboursés.

Une intervention maximale

Grâce au système de sécurité sociale, la plus grande partie de vos frais médicaux vous sont remboursés par votre mutualité. Seuls les tickets modérateurs et suppléments éventuels restent à votre charge.

Le MAF, mis en place par le gouvernement il y a quelques années, complète encore cette protection puisqu'il vous garantit de ne pas dépenser plus d'une certaine somme pour vos soins de santé (on parle ici de soins remboursables et nécessaires).

Comment fonctionne le système du MAF ?

Seuls les tickets modérateurs que vous avez réellement payés sont pris en compte dans le système de calcul du MAF. Les suppléments éventuellement réclamés par les prestataires de soins n'entrent donc pas en considération.

Quelles démarches effectuer ?

Pour bénéficier du MAF, vous n'avez aucune démarche à entreprendre. La mutualité comptabilise pour vous

vos tickets modérateurs. Dès que votre plafond de tickets modérateurs est dépassé, les remboursements auxquels vous avez droit sont effectués automatiquement sur votre compte en banque.

Une protection spéciale pour les enfants

Conjointement au droit familial, les enfants de moins de 19 ans bénéficient d'une protection complémentaire. En effet, 650 euros (plafond individuel de l'enfant) s'ajoutent au plafond familial déterminé en fonction des revenus annuels des parents.

Un exemple : Votre partenaire et vous disposez d'un revenu annuel net imposable de 35.000 euros. Votre fils de 2 ans a été malade très souvent cette année et ses tickets modérateurs s'élèvent pour lui seul à 1.000 euros. Votre ménage n'atteint pas les 1.400 euros de tickets modérateurs requis pour pouvoir bénéficier d'un remboursement dans le cadre du MAF "revenus".

Grâce à la protection individuelle pour les moins de 19 ans, la mutualité vous remboursera 350 euros pour vos dépenses en soins de santé pour votre fils.

Conjointement au droit familial, les enfants handicapés qui perçoivent des allocations familiales majorées peuvent aussi bénéficier d'un droit individuel s'ils les percevaient le 4 juillet 2002 ainsi que pendant l'année MAF concernée. Pour eux, un plafond individuel de 450 euros est d'application.

Plus d'infos :

N'hésitez pas à vous rendre sur le site www.mc.be (rubrique "réduire ma facture") pour retrouver toutes les infos concernant le MAF.

Nos conseillers se tiennent également à votre disposition pour toutes informations complémentaires, au 0800/10 9 8 7, au 087/30.51.11 ou directement dans votre agence (pour les horaires, rendez-vous sur le module "points de contact" sur le site mc.be).

INFO SERVICE

Toutes les infos en un coup d'œil

Vous êtes habitués à vous rendre à l'agence de Malmedy ou de Stavelot pour y déposer vos attestations de soins ? Dorénavant, n'oubliez pas de jeter un petit coup d'œil à côté de la boîte en déposant vos enveloppes. Vous y trouverez un cadre reprenant les principales actualités de votre mutualité. Deux secondes de lecture pour être certain de ne rien manquer de nos nouveautés ou informations importantes.

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

Un voyage au Sénégal

Jeunesse & Santé Verviers et les Cœurs Vaillants-Âmes Vaillantes (CVAV) de Thiès organisent un séjour au Sénégal du 1^{er} au 17 août 2014 pour les jeunes, nés entre le 1^{er} janvier 1989 et le 31 juillet 1996. Il reste encore quelques places...

Ce séjour s'inscrit dans la lignée d'un partenariat entre ces deux mouvements. Nommé "la Teranga", du nom donné à l'ensemble des valeurs de l'accueil sénégalais, la collaboration existe depuis 2006. Les objectifs sont nombreux : tisser des liens d'amitié, partager nos cultures, mettre en place des actions d'éducation à la santé, promouvoir les mutuelles de santé dans un pays où celles-ci sont peu développées, organiser des actions de formation au bénéfice des deux pays, échanger des techniques d'animation, etc. L'esprit de ce séjour est ainsi basé sur l'ouverture, le partage et la solidarité.

Au programme :

- > immersion dans une famille sénégalaise,
- > divers ateliers belgo-sénégalais (djembé, chants, etc.),
- > des actions sociales (participation à une action de reboisement, action de sensibilisation à la santé, etc.),
- > des visites (Lac Rose, l'île de Gorée, etc.),
- > des découvertes et des rencontres à gogo,
- > sans oublier les animations made in J&S!

Le prix est de 1300 EUR.



Le trajet s'effectuera en avion de l'aéroport de Zaventem à Dakar, où les participants retrouveront leurs partenaires sénégalais. Ensuite, une heure de car supplémentaire leur permettra de rejoindre le Centre Abbé Jean Baptiste à Thiès où le groupe logera tout au long du séjour. La pension complète et les activités du programme sont comprises dans le prix. Les frais à charge du participant non compris dans le prix sont le passeport et le visa, les vaccinations, les médicaments antipaludiques, l'assurance rapatriement (obligatoire) et l'assurance annulation (facultative). A noter : quelque soit la raison de l'annulation, dès le 1^{er} janvier 2014, nous ne serons plus en mesure de rembourser les frais relatifs aux billets d'avion.

active dans l'organisation même du séjour. C'est pourquoi il est prévu d'organiser deux temps de préparation :

- > Un week-end "nord-sud" où vous prendrez le temps de vous arrêter sur les concepts de la culture, des relations Nord-Sud, de la coopération ; de faire connaissance avec l'Afrique et, plus particulièrement, du Sénégal. Ce week-end sera également le moment d'installer une dynamique dans le groupe belge !
- > Un week-end de préparation : Qui sont les CVAV ? Quel est le partenariat qui les lie avec J&S ? Qu'allons-nous proposer comme ateliers, veillées, animations qui nous caractérisent ? Quel sera le programme ? Que faire les journées libres ? Quels sont les risques pour la santé ? Comment se protéger ?

Chaque participant sera invité à prendre une part active dans l'organisation même du séjour.

Des vacances responsables

Un séjour comme celui que J&S propose ne s'improvise pas. Les possibilités de tomber dans les travers du tourisme sont nombreuses et le désir est que chacun puisse se préparer à un vrai voyage de découvertes et d'échanges. Ainsi, chaque participant sera invité à prendre une part

En deux jours, le groupe se préparera afin d'être fin prêt pour le jour J !

Vous pouvez obtenir plus de renseignements en contactant Jeunesse et Santé Verviers :
rue Laoureux 25-29 à Verviers • jeunesseetsante@mc.be • 087/30.51.28



Résolutions 2014

Le sevrage tabagique

L'arrêt du tabac arrive chaque année en top des bonnes résolutions pour la nouvelle année et est un challenge souvent difficile à atteindre. Se faire aider par un professionnel augmente vos chances d'y arriver.

Le saviez-vous ? Vous pouvez bénéficier d'un remboursement des consultations d'aide au sevrage tabagique auprès d'un tabacologue reconnu. Ce remboursement peut aller jusqu'à 170 euros, 240 euros en cas de grossesse, voire plus si vous passez par un tabacologue du Centre de diagnostic de Verviers (CDV). Dans le cadre du Plan Cancer à l'initiative du SPF Santé publique, les consultations d'aide à l'arrêt tabagique auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu donnent droit à un remboursement partiel. Depuis plus de 4 ans, les personnes qui décident d'arrêter de fumer bénéficient d'une intervention pour 8 séances de

soutien au sevrage tabagique. L'intervention s'élève à :
- 30 euros pour la première séance ;
- 20 euros pour les 7 séances suivantes ;
- 30 euros pour les 8 séances en cas de grossesse.

La première séance ne peut être remboursée qu'une seule fois par période de deux années civiles. Les 7 séances suivantes doivent avoir lieu sur deux années civiles. Cette intervention peut donc aller de 170 à 240 euros pour un maximum de 8 séances.

En plus de ces remboursements, le CDV vous propose des consultations en tabacologie à Verviers et Eupen,



pour lesquelles la MC vous rembourse 50% du montant à votre charge.

Comment obtenir la liste des tabacologues reconnus ?
Pour connaître la liste des tabacologues reconnus dans votre région, contactez gratuitement la ligne Tabac-stop au 0800 111 00.

MOUVEMENTS

Projet Imag'Aînés

>> Ciné-débat autour du film *Et si on vivait tous ensemble ?* Annie, Jean, Claude, Albert et Jeanne sont liés par une solide amitié depuis plus de 40 ans. Alors quand la mémoire flanche, quand le cœur s'emballa et que le spectre de la maison de retraite pointe son nez, ils se rebellent et décident de vivre tous ensemble. Le projet paraît fou, mais même si la promiscuité dérange et réveille de vieux souvenirs, une formidable aventure commence: celle de la communauté... à 75 ans ! Venez partager un moment convivial autour de ce film qui nous concerne tous, et échanger autour des enjeux et des bouleversements du vieillissement, de la manière dont les aînés et des par le reste de la société et de la manière dont ils se perçoivent eux-mêmes.
Date : le mardi 21 janvier de 14h30 à 16h30
Lieu : réfectoire MC, 25-29 rue Laoureux à Verviers
Prix : 2 euros (Prix membres MC uniquement)
Infos et inscriptions pour le 10 janvier au plus tard : 087/30.51.29 • eneo.verviers@mc.be

L'amicale d'Évasion

>> L'Europe en questions
À la veille des élections européennes, cette Europe, qui ne cesse de s'élargir, inquiète, suscite pas mal d'interrogations et de réflexions, parfois positives, parfois négatives ! Beaucoup de rumeurs, de "on-dit"... Si vous aussi vous vous posez des questions sur l'Europe, que ce soit au sujet de son élargissement, de son rôle dans la société de demain ou de son implication dans notre quotidien, le Club Évasion vous invite à venir les poser lors de notre rencontre sur ce thème.
Date : le jeudi 09 janvier à 14h
Lieu : cafétéria des Minières, 5 place Général Jacques à Verviers

SportSenior Plateau : grandes retrouvailles d'hiver

Comme chaque année à pareille époque, la grande famille de Sports-Seniors Plateau-Éneo a l'habitude de se retrouver dans cet esprit de convivialité et de partage qui la caractérise, pour mettre en commun de bons souvenirs et de nouveaux projets. La soirée aura lieu dans la grande salle du CPH de HERVE (avenue Reine Astrid à côté de l'Intermarché). Un vaste parking éclairé se trouve en prolongement de la salle.
Menu
- Bavaois de foie gras sur son pain d'épices & pommes caramélisées
- Magret de canard au miel d'acacia & citron vert palettes de Légumes gratin de pommes de terre
- Goutte tout chocolat & son biscuit financier
Nous souhaitons vous retrouver tous et toutes, les anciens et les nouveaux, vous qui marchez, qui pratiquez la gym, le yoga, le net volley, la Zumba, le ping-pong, le Qi-gong ou l'aquagym, vous qui venez seul ou en couple en vacances ou en voyage, vous qui suivez les cours d'informatique, d'anglais ou de néerlandais mais surtout tous les nouveaux inscrits depuis la rentrée de septembre.

Date : samedi 04 janvier à 19h30
Lieu : grande salle du cph (herve)
Prix : 24 EUR par personne (repas et soirée) à verser sur le compte : BE15 0682 2728 1030 en mentionnant les noms des différents participants.
Infos et inscriptions pour le mardi 31 décembre : 087/67.53.13 • puissant.michel@gmail.com

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Diffuseur d'huiles essentielles

Idéal pour parfumer naturellement son intérieur, se détendre et purifier l'air, le diffuseur d'huiles essentielles Aroma de Lanaform allie savoir-faire, bien-être et design. Très silencieux et pratique, il est l'outil idéal pour aromatiser une pièce et diffuser, par la même occasion, de douces lumières colorées.

- Caractéristiques :
- > Capacité : 700ml
 - > Taux d'évaporation maximum : 250ml/h
 - > Durée de diffusion : 3 heures
 - > Dimensions (en cm) : 12,5 x 11,5 x 18,5
 - > Poids : 0.8 kg

Prix de vente habituel : de 42 euros (modèle Décor) à 52 euros (modèle Globe) – huiles non comprises. Remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège.

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :
> Route du Condroz 475 à 4031 Angleur • 04/367.15.15.
> Kirchstraße 39B à 4700 Eupen • 087/88.17.15.
www.solival.net

Offre valable jusqu'au 22 janvier 2014.



// 20 % DE REMISE //

