

ÇA SE PASSE

Journée fermes ouvertes

/// Pour cette 18^e édition des Journées fermes ouvertes, une soixantaine d'exploitations agricoles wallonnes vous accueilleront pendant deux jours. Durant ce week-end, les exploitations, dont la plupart transforment eux-mêmes leurs matières premières en produits qu'ils proposent ensuite en vente directe, vous feront visiter les coulisses de leurs fermes pour vous permettre de mieux comprendre ce métier qui nourrit leur passion : démos de traite, de tonte..., ateliers de boulangerie, visites des laiteries ou des fromageries, balades "nature", animations pour les enfants...

Dates : Les **samedi 21** et **dimanche 22 juin** de 10h à 18h
Lieu : Une soixantaine de fermes
Entrée gratuite.
Plus d'infos : www.jfo.be

Beachwaremme

/// Depuis plusieurs années, le Beachwaremme est organisé en même temps que la braderie annuelle. Blind test, concert, dj's night, tournoi de beach-volley amateur et professionnel sont au programme de cette édition 2014. Le 25 juin, la ville de Waremmme organise un tournoi de beach-volley à destination des commerçants. La MC sera représentée par trois équipes. Venez les encourager ! Folklore, barbecue, animation et soirée dansante seront également au rendez-vous.
Date : Le **mercredi 25 juin** dès 17h30
Lieu : Place Albert 1^{er} à 4300 Waremmme
Infos, règlement et inscriptions : www.beachwaremme2014.be

Formation en éducation et communication pour la santé

/// Le Ceres (Centre d'enseignement et de recherche pour l'environnement et la santé de l'université de Liège) organise un nouveau programme de formation en éducation et communication pour la santé (Caps).

Cette formation gratuite, d'une durée de 21 semaines, est destinée à des personnes sans activité professionnelle et poursuit les objectifs suivants :

- > promouvoir la santé en utilisant des moyens de communication appropriés ;
- > maîtriser les outils de la recherche d'emploi ;
- > améliorer sa connaissance de soi et sa confiance en soi ;
- > découvrir les réseaux professionnels liés à la promotion de la santé.

Dates : Du **15 septembre** au **18 février 2015** (séance d'information le **mercredi 3 septembre** à 10h et test de sélection le **vendredi 5 septembre** à 10h)
Lieu : Ceres - Ulg, 14 quai Timmermans (bât. T1) à 4000 Liège
Infos et inscriptions : 04/366.90.60 • www.ceres.ulg.ac.be

Repair café

/// Que faire d'une chaise au pied branlant ? D'un grille-pain qui ne marche plus ? D'un pull troué par les mites ? Les jeter ? Pas question ! Ils sont remis en état au Repair café, avec des gens du métier : vêtements, petits appareils électriques, bicyclettes, objets utiles, jouets, ordinateurs... Rien à réparer ? Venez chercher des idées à la table de lecture, dans des ouvrages sur la réparation et le bricolage.

Pour ce rendez-vous, le Centre culturel cherche encore des experts en électricité... Vous êtes candidat réparateur ? Contactez le Centre culturel !
Date : Le **dimanche 22 juin** de 14h à 18h
Lieu : Centre culturel d'Ans, 1B place des Anciens Combattants à 4432 Ans-Allieur
Entrée libre et gratuite
Infos : 04/247.73.36 • www.ccans.be • fchabelle.cca@skynet.be
Pour en savoir plus et obtenir d'autres dates pour les Repair cafés : www.repaircafe.be

JOGGINGS

La MC Liège est partenaire du "Challenge condruzien" et des prochaines courses qui se dérouleront aux dates suivantes :

- > Le **vendredi 13 juin** à Solières à 19h30
- > Le **vendredi 20 juin** à Ciney à 19h30
- > Le **vendredi 27 juin** à Ocquier à 19h
- > Le **samedi 12 juillet** à Seraing à 17h
- > Le **samedi 19 juillet** à Hermaile sous Huy à 19h30

Dans le cadre de son avantage sport, la MC Liège intervient à concurrence de 35 euros dans vos frais d'inscription au Challenge condruzien.
Infos et inscriptions : <http://challenge-condruzien.lavenir.net>

Gros plan sur

Optival ouvre un magasin à Eupen

Déjà présent à Huy, Liège, Theux et Visé, l'opticien partenaire de la MC vous accueillera tout prochainement à Eupen. Dès le samedi 14 juin, les membres MC disposeront de cinq lieux pour bénéficier de nombreuses offres et réductions.

Le magasin d'optique de la MC vous accueillera, dès le 14 juin, juste à côté de la nouvelle enseigne Qualias. Il vous proposera pas moins de 2.000 montures optiques, 450 montures solaires et neuf collections différentes dédiées aux enfants. Le prix d'entrée est fixé à 40 euros pour les montures. Optival propose aussi des lentilles de contact et produits d'entretien à prix compétitifs ainsi que des accessoires d'aide visuelle pour malvoyants.

Des réductions avantageuses
 Chez Optival, les membres de la MC Liège bénéficient de remises permanentes :

- > **30%** sur les verres optiques
- > **20%** sur les montures optiques et solaires
- > **20%** sur les lentilles de contact et les produits d'entretien
- > **20%** sur les aides visuelles pour malvoyants

Des offres exclusives
 Profitez également des nombreuses promotions réservées aux membres MC et valables sur les montures, verres et lentilles de contact.

En plus de la garantie légale de deux ans (pièces et main d'œuvre sur tout vice de fabrication), les membres de la MC Liège bénéficient d'une multitude d'avantages : service après-vente gratuit, contrat d'entretien trimestriel pour les montures, protection contre les griffes sur les verres organiques, filtres UV sur tous les types de verres, adaptation gratuite et contrôle périodique pour les lentilles de contact. Des tests de dépistage de la vue sont également organisés gratuitement tous les samedi de 10h à 16h.

Intervention complémentaire
 Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez également d'une intervention de 50 euros, à six reprises, dans les frais d'achat de montures de lunettes, verres ou lentilles de contact (sans distinction d'âge). Le délai minimum entre deux interventions est fixé à deux ans.

Pour bénéficier de ces interventions, il vous suffit de présenter la facture d'achat accompagnée de la prescription d'un médecin ophtalmologue pour les verres et lentilles. Les



Les membres de la MC Liège bénéficient de remises permanentes

lunettes sans correction optique sont exclues du remboursement.

Audiologie
 Optival propose également des appareils auditifs numériques de haute technologie, très discrets, de qualité sonore exceptionnelle et garantis cinq ans d'usine (conception allemande). Des permanences hebdomadaires avec un audioprothésiste sont organisées chaque semaine dans les cinq magasins :

- > **Huy :** le jeudi de 10h à 12h
- > **Liège :** le jeudi de 13h à 17h
- > **Visé :** le mardi de 14h à 17h
- > **Theux :** le mardi de 10h à 12h
- > **Eupen :** le lundi de 14h à 17h

Test d'audition gratuit et période d'essai d'un mois sans engagement.

Venez tester gratuitement votre audition lors des journées portes ouvertes (renseignements en magasins).

Parking gratuit
 Pour tout achat, nous vous offrons une heure de stationnement dans les parkings Cathédrale, Saint-Lambert ou Charles Magnette (Liège) et dans le parking de la rue l'Apleit (Huy). Parking aisé derrière la Collégiale de Visé et devant les magasins de Theux et Eupen.

Service à domicile
 Pour les personnes ayant des difficultés de mobilité (maison de repos, hospitalisation, handicap...), Optival se déplace gratuitement pour tout service optique (sauf lentilles) sur simple demande au 0475/24.82.35.

Contact :

- > 1/03 avenue des Ardennes à 4500 Huy • 085/84.29.16
- > 42 place du XX Août à 4000 Liège • 04/221.33.20
- > 35 place Vinàve à 4910 Theux • 087/31.47.33
- > 9 place du Marché à 4600 Visé • 04/379.76.11

Dès le 14 juin : 910 rue mitoyenne à 4710 Eupen (Lontzen) • 087/88.08.16

Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h • www.optival.be

Conditions d'ouverture

- > À l'achat de verres progressifs ou simple foyer, Optival vous offre le même équipement en solaire parmi un choix sélectionné*
- > Pour tous ceux qui souhaitent trouver une alternative aux lunettes, Optival offre une paire de lentilles mensuelles*

Offres valables dans nos cinq magasins du 14 juin au 31 juillet.
 * Voir conditions contractuelles en magasins.



Jeunes

Fin des études : mode d'emploi

Vous avez terminé vos études en 2013 et vous n'avez pas encore trouvé de travail ? Votre stage d'insertion professionnelle auprès du Forem s'achève. Si ce n'est déjà fait, inscrivez-vous comme titulaire auprès de votre mutualité.

À 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.

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.

Comment vous inscrire ?

- > inscrivez-vous directement sur www.mc.be
- > envoyez un mail à contact.liege@mc.be
- > rendez-vous dans une de nos agences (liste sur www.mc.be) et rencontrez un de nos conseillers mutualistes.

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...)



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 soins de santé et indemnités (Assi).

Vos 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
- > 35 euros/an pour le sport
- > 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 et une assurance dentaire déjà comprises dans votre cotisation
- > intervention de 6 euros/consultation dans les centres de planning familial agréés
- > 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, ostéopathie, chiropraxie et acupuncture

Le tout pour une cotisation mensuelle de 11 euros !
Infos : www.mc.be

Pour vos enfants

Plaines de vacances

Durant les vacances d'été, la MC Liège propose aux enfants et aux adolescents des plaines organisées par Jeunesse & santé.

Jeunesse & santé propose aux jeunes de 3 à 16 ans 15 semaines d'évasion encadrées par des animateurs volontaires ! Les membres MC bénéficient d'importantes réductions.

riedes de cinq jours consécutifs minimum. Les collations, la soupe, les excursions et le matériel d'animation sont compris dans le prix (prévoir un pique-nique). Agrément de l'ONE.

Infos et inscriptions : 04/221.74.41 • www.mc.be



LIEUX	AGES	DATES	PRIX MEMBRES MC/SEMAINE
Ans	3-13 ans	du 7 au 18 juillet	65-EUR 50 EUR
Ans	14-16 ans	du 7 au 18 juillet	91-EUR 76 EUR
Ourthe-Ambiève	3-14 ans	du 7 au 18 juillet	45-EUR 30 EUR
Basse-Meuse	3-12 ans	du 21 juillet au 1 ^{er} août	45-EUR 30 EUR
Wareme	3-14 ans	du 21 au 25 juillet	71-EUR 53 EUR
Liège	3-12 ans	du 4 au 15 août	45-EUR 30 EUR
Seraing	3-14 ans	du 4 au 15 août	32-EUR 17 EUR
Micheroux-Olne-Fiéron	3-14 ans	du 11 au 22 août	45-EUR 30 EUR

INFO MUTUALITE

Dossier médical global (DMG)



Le DMG rassemble toutes vos informations médicales. Il est créé et géré par votre médecin généraliste et est intéressant tant pour votre santé que pour votre portefeuille : parlez-en à votre médecin dès votre prochaine visite ou consultation !

- Le DMG, c'est bon pour le portefeuille**
- Depuis le 1^{er} janvier, les soins de vos enfants jusqu'à 18 ans sont 100% remboursés chez un prestataire conventionné à condition que l'enfant soit affilié à la MC et dispose d'un DMG.
 - Grâce à votre DMG, vous obtenez 30% d'économie chez votre médecin généraliste : sur le coût d'une consultation à 24,48 euros, seuls quatre euros resteront à votre charge (ticket modérateur) au lieu de six euros pour les personnes qui n'ont pas de DMG !
 - Vous bénéficiez d'une réduction chez la plupart des spécialistes lorsque vous y êtes envoyé par votre médecin généraliste.

- Le DMG, c'est bon pour la santé**
- Grâce à la centralisation de vos données médicales ou celles de votre enfant, votre médecin peut mieux vous conseiller et organiser la coordination des soins. C'est utile pour tous et particulièrement en cas de suivi régulier (enfant, maladies chroniques...).
 - Dès 45 ans, vous pouvez ouvrir un DMG+ afin que votre médecin assure un réel suivi préventif de votre santé (diabète, cholestérol, cancer...).

- Ouvrir un DMG ? Gratuit et facile !**
- Il suffit de le demander à votre médecin généraliste. Parlez-en avec lui lors de votre prochaine visite ou consultation.
 - En plus du coût de votre consultation, votre médecin vous demandera 29,98 euros pour l'ouverture de votre DMG. Ces 29,98 euros sont intégralement remboursés par votre mutualité.

Infos auprès de votre conseiller mutualiste ou sur www.mc.be/dmg

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Centres de planning familial : six euros/consultation



Grâce à votre assurance complémentaire, la MC Liège vous rembourse un montant de six euros par consultation (psychologique, juridique, sexologique ou de médiation familiale) effectuée dans les centres de planning familial suivants :

- > **Le "37"**
29 rue Saint-Gilles à 4000 Liège - 04/223.77.89
Infos : www.le37.be
- > **Estelle Mazy**
94 rue de la Cathédrale à 4000 Liège - 04/223.51.20
1 rue Porte de Lorette à 4600 Visé - 0486/66.32.74
Infos : www.estellemazy.com
- > **L'Oasis familiale**
22B chaussée de Wavre à 4280 Hannut - 019/51.11.10
20A avenue E. Leburton à 4300 Wareme - 019/33.22.39
Infos : www.oasis-familiale.com
- > **Planning familial Ourthe-Ambiève**
12 place Marcellis à 4920 Aywaille - 04/384.66.99
Infos : www.planning-aywaille.be

Mutualité chrétienne de Liège
38 Place du XX Août - 4000 Liège
Editeur responsable : Rudolphe Bastin
Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton
Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing

courriel : enmarche.liege@mc.be

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