

Assurance complémentaire

# Vous partez en vacances ?

Grâce à votre assurance complémentaire, si vous tombez malade ou êtes victime d'un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas, l'assistance voyage de la MC. Cette assistance mondiale vous assure l'encadrement nécessaire et couvre vos frais d'aide médicale urgente.

Emportez toujours votre World assistance card (WAC) comme aide-mémoire si vous devez contacter la centrale d'alarme Mutas depuis votre lieu de villégiature pour un problème de santé ou de rapatriement. Le numéro d'appel unique à former, 24h sur 24h et 7 jours sur 7, est le +32 2/272.09.00.

Pour tous les pays de l'Union européenne<sup>(1)</sup>, la Suisse, la Norvège, l'Islande, le Liechtenstein, la Macédoine et l'Australie, emportez aussi la Carte européenne d'assurance maladie (Ceam) et ce, même s'il s'agit d'un voyage scolaire ou de groupe. Au verso, vous retrouverez d'ailleurs le numéro de téléphone de la centrale d'alarme Mutas. Cette carte, personnelle et dont la durée de validité est limitée dans le temps, constitue la preuve que son titulaire (adulte ou enfant) est en ordre d'assurance soins de santé obligatoire. Elle permet de bénéficier du tiers-payant sur les coûts des soins hospitaliers et donc, de ne pas avancer l'argent dans les hôpitaux publics.

Pour les pays ayant signé une convention avec la Belgique (Algérie, Croatie, Tunisie, Turquie, Bosnie-Herzégovine, Macédoine, Monténégro, Kosovo et Serbie), un autre formulaire spécifique à chaque pays doit être emporté.

Ces documents de voyage, gratuits, doivent être demandés, avant votre départ, auprès de votre conseiller mutualiste au numéro gratuit 0800 10 9 8 7, ou peuvent être commandés sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be) (la WAC peut être téléchargée).

**Quelles conditions d'interventions ?**  
L'assistance voyage de la MC s'applique uniquement aux séjours récréatifs à l'étranger, pour une durée



maximale de trois mois à partir du premier jour des soins. L'aide médicale urgente est exclusivement réservée aux dommages physiques urgents. Elle ne couvre ni la perte ou le vol de bagages ni le dépannage de la voiture...

Une intervention dans les frais médicaux ambulatoires, d'hospitalisation et de rapatriement est valable pour les sinistres de 200 euros ou plus.

Pour les pays où vous séjournez. Ils sont pris en charge par la MC, dès l'intervention majorée - BIM -. Pour certains pays<sup>(2)</sup>, si le montant total des soins médicaux est inférieur à 200 euros, vous pourriez bénéficier d'une intervention de l'assurance soins de santé obligatoire.

**Que faire en cas de maladie ou d'accident lors de votre séjour ?**

- Les frais médicaux ambulatoires (consultations, médicaments...) sont à payer sur place. Ramenez en Belgique les factures originales,

les preuves de paiement, les prescriptions médicales et présentez-les à votre conseiller mutualiste avec la demande d'intervention complétée. Pour les médicaments délivrés en France, conservez les emballages.

- En cas d'admission dans un hôpital, présentez toujours le document officiel au prestataire de soins (Ceam...) et contactez toujours, dans les 48 heures, la centrale d'alarme Mutas.
- En cas de demande de rapatriement en Belgique, contactez toujours la centrale d'alarme. Le rapatriement sera organisé si l'équipe médicale de Mutas l'estime nécessaire.

**>> Pour plus d'infos sur l'assistance voyage de la MC, consultez le dépliant disponible auprès de votre conseiller mutualiste, appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be).**

(1) Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Roumanie, Royaume-Uni, Slovaquie, Slovénie, Suède.  
(2) Pays de l'UE, Suisse, Norvège, Islande, Liechtenstein, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Kosovo, Macédoine, Monténégro, Serbie, Croatie, Turquie et Maroc.

ÇA S'EST PASSÉ

## 1000 patronnés de la région verviétoise réalisent la plus grande pyramide alimentaire du monde

/// >> Le 26 avril dernier, l'ensemble des patros de la régionale de Verviers s'étaient fixés rendez-vous à Welkenraedt. La Mutualité chrétienne était partenaire de l'événement. François-Xavier Heck, l'un des organisateurs du rassemblement, revient avec nous sur le déroulement de cette journée.

**En Marche (EM) : Quel était le but de cette journée d'activités ?**  
François-Xavier Heck (F-X H.) : La régionale de Verviers rassemble 29 patros locaux. Leur dernière rencontre datait d'il y a plus de 8 ans. Durant plusieurs mois, l'idée d'un rassemblement a mûri dans la tête des membres du comité régional jusqu'à aboutir le 26 avril dernier. L'objectif était de réunir en un même lieu tous les patronnés de la région de Verviers et de leur proposer une journée complète d'animations.

**EM : Objectif atteint ?**  
F-X H. : Avec plus de 1000 jeunes et près de 85% des patros de la région verviétoise présents, nous avons atteint notre objectif.

**EM : En quoi consistaient les animations de la journée ?**

F-X H. : L'idée du rassemblement a engendré un autre projet : la réalisation d'une pyramide alimentaire géante. Chaque enfant avait été invité à apporter un aliment non périssable. Grâce à leur contribution, une pyramide de sept étages, haute d'environ quatre mètres, a été construite, établissant en même temps le record de la plus grande pyramide du monde. Au total, près d'une tonne de vivres a ainsi été récoltée. L'ensemble des denrées a ensuite été offert à l'association Saint-Vincent de Paul à Welkenraedt, qui vient en aide aux démunis. Cette thématique de l'alimentation saine a aussi guidé les animations tout au long de la journée.



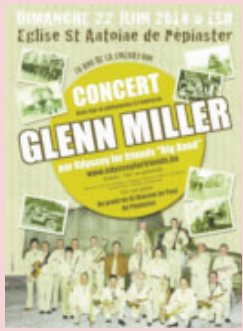
ÇA SE PASSE

## Concert de Glenn Miller

/// Le temps d'une après-midi, replongez-vous dans l'ambiance des années 40 avec les plus grands succès de Glenn Miller ! À la frontière entre le jazz et la musique de danse, les titres de l'orchestre de Glenn Miller appartiennent à la mémoire collective et évoquent immédiatement la Seconde Guerre mondiale, la libération et plus largement les années 40.

70 ans après le débarquement de Normandie, la Conférence Saint-Vincent de Paul de Pepinster vous invite à venir venir (re)découvrir la musique de Glenn Miller, interprétée par Odyssey for friends "Big Band". Les bénéfices générés permettront de venir en aide aux familles défavorisées de la commune de Pepinster.

**Date :** le dimanche 22 juin à 15h  
**Lieu :** à l'église St-Antoine, 3 rue Neuve à Pepinster  
**Prix :** 13 EUR sur place et 10 EUR en prévente. Les préventes sont disponibles à Pepinster : au magasin Fringues & vous (4 rue Neuve), à la librairie Lucas (50 rue Pépin), à l'AD Delhaize et auprès des membres de la Conférence.



RECTIFICATIF

Dans le numéro précédent, nous annonçons que les membres MC de plus de 18 ans se rendant au Centre de diagnostic de Verviers ou au Centre dentaire d'Eupen bénéficient d'un remboursement de 50% du ticket modérateur dans le cadre de prestations en dentisterie. Il est toutefois utile de préciser que cet avantage ne vaut que pour les avis médicaux en dentisterie.

Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen  
25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers  
Editrice responsable :  
Valérie Notelaers, Directrice régionale  
Coordination : Anne-Laure Mignot  
Tél. : 087/30.51.11 • Fax : 087/30.51.10  
**E-mail : [verviers@mc.be](mailto:verviers@mc.be)**  
Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via [www.mc.be/journal](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7

Infor Santé

# La puberté : KeskeC ? Le plein d'infos à partir de 11 ans

Après la publication il y a quelques années de "Les règles, C kwa ça ?", la MC s'adresse cette fois aux jeunes arrivant à l'âge complexe de la puberté. Avec "La puberté : KeskeC ?", elle accompagne filles comme garçons dans ce passage parfois houleux vers l'adolescence puis l'âge adulte.

Dans ce livret de 68 pages, les jeunes pourront trouver les réponses à leurs questions. Quatre chapitres richement illustrés leur sont dédiés

- Le chapitre "Mon corps" aborde les changements physiques auxquels les jeunes peuvent s'attendre, s'adressant directement aux garçons et aux filles. La question de l'hygiène est également abordée.
- "Que se passe-t-il

dans ma tête ?" répond aux questions des jeunes relatives aux changements d'humeur de l'adolescence, fait la part belle à l'estime de soi, et part à la découverte de sa personnalité avec le jeune lecteur.

- "Vie sociale et vie affective" s'occupe de décrypter les changements dans les relations avec les parents, les relations avec les amis, ainsi que les premiers amours.

- "Des questions" indique aux jeunes lecteurs comment trouver de l'information et vers qui se tourner pour poser leurs questions.
- Enfin, un lexique et des illustrations anatomiques accompagnent le texte afin que les jeunes puissent s'y retrouver parmi tous ces nouveaux termes.



Cet outil est disponible via le 0800 10 9 8 7, ou sur simple demande via [infor.sante.verviers@mc.be](mailto:infor.sante.verviers@mc.be) (merci d'indiquer votre nom, adresse et n° de téléphone).

Gros plan sur

# Optival ouvre un magasin d'optique à Eupen !



© iStock

Déjà présent à Theux, Liège, Huy et Visé, Optival ouvre son 5<sup>e</sup> magasin d'optique à Eupen (Lontzen). Dès le samedi 14 juin, l'opticien partenaire de la MC vous accueillera dans son nouveau magasin. Les membres MC pourront y profiter de verres, montures et lentilles à prix doux.

**Le magasin d'optique de la MC vous accueillera dès le 14 juin** sur la rue Mitoyenne entre Welkenraedt et Eupen, juste à côté d'un nouveau magasin de matériel d'aide et de soins 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.

**Les membres MC bénéficient de remises permanentes.**

### Des réductions avantageuses

Dans les magasins Optival, les membres de la MC 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 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 samedis de 10h à 16h.

### Intervention complémentaire

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez également d'une intervention de 50 euros, à

trois 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 les moins de 18 ans et à trois ans pour les plus de 18 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 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.

### Contact

Huy (4500) – 1/03 avenue des Ardennes • 085/84.29.16

Liège (4000) – 42 place du XX Août • 04/221.33.20

Visé (4600) – 9 place du Marché • 04/379.76.11

Theux (4910) – 35 place Vinève • 087/31.47.33

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

### 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.

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

www.optival.be

Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h

## 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.

## Jeunesse

# Des plaines de jeux pour un été animé !



Durant les vacances d'été, il n'est pas toujours évident de remplir efficacement les journées de vos enfants pour qu'ils s'amuse en permanence tout en développant leurs capacités. C'est pourquoi, Jeunesse & santé Verviers organise des plaines de jeux à Lambermont et à Malmedy.

**En juillet et en août, les plaines J&S accueillent vos enfants de 3 à 12 ans.** Au programme : jeux, chants, bricolages, projets divers... Bref, une foule d'activités pour passer des vacances animées sans s'ennuyer un instant ! Ces plaines de jeux sont agréées comme centres de vacances par l'Office national de l'enfance en raison de la qualité de l'encadrement proposé et du projet pédagogique développé. Chaque tranche d'âge est encadrée par des animateurs formés à J&S (un animateur pour huit enfants de moins de six ans et un animateur pour 12 enfants de plus de six ans). Le projet pédagogique se concentre essentiellement sur les aspects du dépassement de soi, du vivre-ensemble, de la responsabilisation, de la participation ou encore de la créativité. Jeunesse & santé Verviers place également la promotion de la santé au cœur de ses préoccupations.

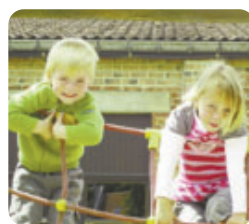
9h et les referme à 16h30. Un transport gratuit en bus est mis en place pour faciliter l'accès à la plaine. **Prix** : 10 EUR/semaine et 5 EUR/semaine pour le 3<sup>e</sup> enfant et les suivants<sup>(1)</sup>.

### La plaine des Grands Prés à Malmedy

La plaine des Grands prés est organisée en collaboration avec la ville de Malmedy durant tout le mois de juillet. Elle accueille vos enfants du lundi au vendredi de 9h à 16h. Une garderie est accessible de 8h à 9h (1 EUR/jour) et de 16h à 17h (gratuite). **Prix** : 20 EUR/semaine et 10 EUR/semaine pour le 3<sup>e</sup> enfant et les suivants<sup>(1)</sup>.

### Inscriptions

Demandez le bulletin d'inscription au secrétariat régional de Verviers,



25-29 rue Laoureux à Verviers, ou par mail à jeunesseetsante@mc.be et par téléphone au 087/30.51.69.

Vous pouvez également inscrire votre enfant directement sur [www.jeunesseetsante.be/vacances](http://www.jeunesseetsante.be/vacances) en choisissant la MC Verviers-Eupen.

(1) Pour les deux plaines, le prix demandé comprend les frais d'inscription, les animations, les assurances, le goûter et la location des infrastructures. Nous vous demandons donc de fournir le pique-nique de votre enfant.

## Le saviez-vous ?

Pour soutenir les familles, la MC intervient dans les frais d'inscription aux stages et plaines. L'intervention s'élève à 5 euros par jour et par enfant selon les conditions suivantes :

- Première activité extrascolaire : jusqu'à 30 EUR
- Seconde activité extrascolaire : jusqu'à 20 EUR
- Troisième activité extrascolaire : jusqu'à 10 EUR

### La plaine d'Ozanam à Lambermont

La plaine de Lambermont est organisée en partenariat avec l'ASBL Royales œuvres d'Ozanam durant les deux mois de vacances. Du lundi au vendredi, la plaine ouvre ses portes à

## MOUVEMENTS

### Festival de la citoyenneté de la ville de Verviers

///

>> Dans le cadre du Festival de la citoyenneté organisé par la ville de Verviers du 13 au 28 juin, les mouvements de la MC (Énéo, Altéo et J&S), Infor santé ainsi que le Centre de diagnostic, vous proposent deux rendez-vous citoyens.



#### Atelier d'écriture

Que vous ayez 50, 60, 70, 80 ans ou plus... vous êtes emplit de mots, d'histoires, d'émotions qui ne demandent qu'à sortir de leur silence pour oser se dévoiler, se partager afin d'enrichir ceux qui vous entourent. Dans une atmosphère conviviale, venez mettre des mots aussi bien sur votre parcours et ses richesses, sur vos rêves et votre imaginaire, que sur l'étape de vie dans laquelle vous vous trouvez et les questions et ressentis qu'elle éveille en vous.

**Dates** : les mardi 24 juin et 1<sup>er</sup> juillet de 14h30 à 16h30

**Lieu** : réfectoire de la MC, 25-29 rue Laoureux à Verviers

**Prix** : 5 EUR (membres) • 6 EUR (non-membres)

**Inscriptions** : avant le lundi 16 juin à [eneo.verviers@mc.be](mailto:eneo.verviers@mc.be)

#### Portes ouvertes didactiques au Centre de diagnostic



À l'occasion du parcours citoyen "Le pied citoyen", le Centre de diagnostic de Verviers (CDV) vous ouvre les portes de ses cabinets dentaires et d'orthodontie. Des animations récréatives diverses seront proposées par Infor santé, Jeunesse & santé et Altéo aux enfants à partir de trois ans. Elles auront pour but de dédramatiser la visite chez le dentiste. Un grand château gonflable sera également installé aux abords du CDV et de la MC.

**Date** : le mercredi 25 juin à partir de 13h30. Les cabinets d'orthodontie seront ouverts toute l'après-midi, tandis que la visite des cabinets dentaires sera prévue en deux temps, à 14h20 et 16h.

**Lieu** : Centre de diagnostic, 31 rue Laoureux à Verviers

**Inscriptions** : avant le 20 juin au 087/32.53.97 (Marcella Tsoutzidis)