

POINTS DE CONTACT

Nos agences et services administratifs ne seront pas accessibles au public le vendredi 19 septembre.

ÇA SE PASSE

À pied ou à vélo à Wégimont

La 29^e édition des 24h Vélo de Wégimont se déroulera le week-end des 27 et 28 septembre. Au programme : les traditionnelles 12 et 24h vélo, les 6 et 12h jogging mais aussi, nouveauté cette année, les 2h trottinette pour les 6-11 ans. Amoureux de la petite reine ou de jogging, il vous suffit de réunir amis et connaissances pour former une ou plusieurs équipes de huit participants maximum. Des prix récompenseront les mouvements de jeunesse, notamment deux tentes de qualité pour les camps. De nombreuses animations pour petits et grands seront encore organisées en parallèle à la compétition : mur d'escalade, baptême de l'air en montgolfières, pont de singes, death ride, messe en wallon, grimaces par Jeunesse & santé, jeux géants en bois, clown, balade en barques, concerts et feu d'artifice. La MC est partenaire de l'événement et sera présente avec une voiture témoin pour vous présenter les bons gestes à acquérir pour attacher les enfants en voiture (lire article ci-contre).

Date : le samedi 27 septembre dès 9h
Lieu : Domaine provincial de Wégimont, 76 chaussée de Wégimont à 4630 Soumagne
Prix : entrée gratuite au domaine - 3 EUR pour les animations - 13 EUR pour les cyclistes et les joggeurs.
Infos et inscriptions : www.12-24heuresvelo.be

Garden royale

Rendez-vous incontournable de l'été des Liégeois, la Garden royale du Château de Harzé accueille chaque année des milliers de personnes venues faire la fête entre amis ou en famille dans une ambiance décontractée ! Annulée en juillet pour cause d'intempéries, la Garden royale vous fixe rendez-vous le 14 septembre. Au programme : un château, un parc, du bon son, un coin dédié aux enfants (château gonflable, jeux en bois...) et des dj's princiers (Dan & Deniz, Chris Hingher, Archibald, Seb'L, Lütlich Küttich, Coffee boys et Anthony Rousselle). La MC Liège est partenaire de cette huitième édition et sera présente pour une action de prévention auditive : information, distribution de casques antibruit pour les enfants et de bouchons d'oreille.

Date : le dimanche 14 septembre de 13h à 23h
Lieu : Château de Harzé, 1 rue de Bastogne à 4920 Harzé
 Entrée gratuite
Infos : www.gardenroyale.be

Exposition aux bruits et acouphènes

Le bruit dans notre vie familiale ou au travail, l'environnement, la pollution, le stress et tous les traumatismes émotionnels encouragent-ils l'apparition des acouphènes ? Notre mode de vie favorise-t-il une génération de malentendants ? En collaboration avec la MC Liège, l'asbl Batifix et l'asbl Belgique Acouphènes, l'administration communale de Fléron vous invite à une conférence présentée par le Dr Raymond Boniver.

Date : le jeudi 25 septembre à 20h
Lieu : salle Batifix, 27 rue de la Vaulx à 4621 Retinne
 Entrée gratuite
Infos et réservations : 04/355.91.87 • culture@fleron.be

Surprésentéisme

Le "surprésentéisme" touche toutes les catégories de personnel : du travailleur précaire au cadre supérieur. Même si le terme "surprésentéisme" peut faire sourire, le fait qu'une personne aille travailler alors qu'elle est malade présente des risques pour elle-même (arrêts de travail répétés et de plus longue durée) et pour la qualité de son travail (moindre efficacité, erreurs...). Le Comité provincial de Liège de promotion du travail vous invite à une journée d'études qui alternera exposés et ateliers afin de mieux cerner, comprendre et agir préventivement contre cette notion émergente.

Date : le mardi 30 septembre de 8h30 à 16h
Lieu : école polytechnique, 48 rue Colard Trouillet à 4100 Seraing
 Entrée gratuite
Infos et inscriptions (pour le 24 septembre au plus tard) : 04/237.27.73 • ceds@provincedeliege.be

Gros plan sur

Un petit clic !

En Belgique, un enfant sur deux est mal attaché en voiture, une imprudence qui peut s'avérer mortelle en cas d'accident. La MC Liège s'associe à l'IBSR pour lancer une campagne de sensibilisation auprès des parents et les aider à protéger leurs enfants.

La ceinture de sécurité : une prévention efficace

Si elle n'empêche bien sûr pas les accidents, la ceinture de sécurité joue un rôle essentiel de prévention des blessures en cas d'impact. Elle permet au passager d'être maintenu sur son siège (il risquerait d'être projeté contre l'habitacle ou de blesser un autre passager, voire d'être éjecté du véhicule) et répartit la force du choc sur les parties les plus solides du corps humain, réduisant par là même la menace de blessures sérieuses. Porter sa ceinture réduit ainsi de 40% le risque de subir un traumatisme crânien et de moitié le risque de décès ou de blessures graves en cas d'accident de la route.

Sièges-auto plutôt que ceinture

Au vu des risques encourus, attacher les enfants en voiture est donc une absolue nécessité. Cependant, la ceinture de sécurité classique n'est pas adaptée. En effet, entre 0 et 12 ans, l'enfant est en pleine croissance et son corps est encore fragile. Pour assurer leur sécurité conformément à leur morphologie, il existe donc des systèmes adaptés au poids et à la taille de l'enfant : coques, sièges autos, rehausseurs. On parle alors de dispositif de retenue pour enfant (DRE).

Un DRE employé correctement permet de réduire les dangers de manière drastique, divisant par trois les risques de blessures graves ou de décès ! Jusqu'à quatre ans, l'enfant court 50% moins de risques d'être blessé s'il est assis dans un siège face à la route, et 80% s'il est assis dos à la route. En comparaison, la ceinture seule n'aurait permis de réduire les risques que de 32%. C'est dire le rôle primordial que jouent ces systèmes pour la sécurité des plus jeunes !

Une étude récente de l'IBSR montre cependant qu'un enfant sur deux n'est pas ou mal attaché* en voiture. Alarmant lorsque l'on sait que, pour un enfant qui n'est pas attaché, un choc à 50 km/h équivaut à une chute de 10 mètres de hauteur ! En cause principalement, une méconnaissance des systèmes existants et une mauvaise utilisation de ces derniers. Suite à ce constat, La MC Liège a souhaité s'associer à l'IBSR pour sensibiliser les parents à l'importance d'attacher correctement leurs enfants en voiture.

Une campagne de sensibilisation

Concrètement, la campagne liégeoise s'articule autour de deux axes :
 > L'édition d'une brochure intitulée "Préservez mon futur, attachez ma ceinture" (lire encart ci-contre) ; elle vous donnera tous les repères, indications et conseils nécessaires



pour choisir les systèmes adaptés et sécuriser l'enfant correctement dans son siège.

> Comme une démonstration vaut mieux qu'un long discours, la MC participera à plusieurs événements avec une voiture témoin. Nos animatrices, spécialement formées par l'IBSR, seront à votre disposition pour vous montrer, sièges autos à l'appui, comment bien attacher vos enfants mais aussi pour répondre à toutes vos questions. Un petit cadeau vous sera également offert pour vous rappeler ces bons conseils.

Après Retrouvailles (au parc d'Avroy à Liège) ces 6 et 7 septembre, vous pourrez également nous retrouver aux 12 et 24h vélo (au Domaine Provincial de Wégimont) le 27 septembre (voir ci-contre).

durant la semaine de la mobilité, du 15 au 18 septembre, les parents de passage dans nos agences seront directement interpellés sur le sujet. Dès le mois d'octobre, la MC présentera cette même animation sur d'autres événements locaux tels que fêtes d'écoles ou brocantes.

Pour un enfant qui n'est pas attaché, un choc à 50 km/h équivaut à une chute de 10 mètres de hauteur.

INFOSANTÉ LIÈGE

Vous souhaitez en savoir plus sur nos actions ? Vous faites partie d'un comité de parents d'école ou d'organisation de fêtes et souhaitez accueillir notre voiture témoin ? Contactez-nous : 04/230.16.14 • infos.sante.liege@mc.be
 Pour plus d'informations sur la sécurité routière, consultez le site Internet de l'IBSR : <http://ibsr.be/fr>

* Source : enquête nationale menée par l'Institut belge pour la sécurité routière (IBSR) en 2009 sur les attitudes des usagers belges de la route.

Préservez mon futur, attachez ma ceinture !

Votre enfant est-il correctement attaché dans votre voiture ?

Pour le savoir, la MC, en collaboration avec l'IBSR, édite une brochure d'information destinée à vous aider à choisir et à utiliser un dispositif de retenue adapté.

Quel siège pour quel âge, taille ou poids ?
 Quand changer ?
 Comment l'utiliser ?
 Qu'est-ce que le système Isofix ?
 Comment choisir son siège et quels sont les labels de garantie ?

La brochure est d'ores et déjà disponible dans les agences MC ou sur demande : liege@mc.be • 04/230.16.14



Dossier médical global

Intéressant pour votre santé et votre portefeuille !

Le Dossier médical global (DMG), véritable historique de votre santé, rassemble toutes vos informations médicales. Il est créé et géré par votre médecin généraliste qui peut suivre pas à pas l'évolution de votre santé.

Un meilleur suivi médical

Allergies, vaccinations, hospitalisations, radiographies, prises de sang... quels que soient les lieux où vous réalisez vos examens médicaux, toutes ces informations sont rassemblées dans votre DMG. Votre médecin de famille a ainsi une vision globale de tout ce qui touche à votre santé.

Un remboursement plus important

Avec un DMG, vous payez 30% de moins sur votre quote-part personnelle (appelée aussi ticket modérateur) lors :

- d'une consultation chez votre médecin généraliste ;
- d'une visite à domicile par votre médecin généraliste si vous avez 75 ans ou plus ou bien si vous souffrez d'une maladie chronique, quel que soit votre âge.

Par ailleurs, vous bénéficiez de remboursements complémentaires dans les cas suivants :

- une réduction de cinq euros sur votre quote-part personnelle (ou de deux euros si vous êtes BIM) chez un spécialiste (une fois par an et par spécialité) si vous êtes envoyé par votre médecin généraliste, avec une demande écrite de celui-ci ;
- un remboursement intégral du supplément demandé pour les consultations entre 18 et 21h.

Comment faire ?

Demandez l'ouverture de votre dossier médical global (DMG) à votre médecin

traitant. Il vous en coûtera 29,57 euros intégralement remboursés par la mutualité. Il existe 3 modalités de remboursement :

- > soit vous payez le montant total de votre DMG ainsi que celui de la visite ou de la consultation lors de l'ouverture de votre dossier et votre mutualité vous rembourse ensuite ;
- > soit vous demandez à votre médecin l'application du tiers payant. Cela vous évite d'avancer la somme. Votre médecin pourra réclamer la somme lui-même à votre mutualité ;
- > soit votre statut (si vous bénéficiez de l'intervention majorée, par exem-



Avec un DMG, vous payez 30% de moins sur votre quote-part personnelle.

ple) vous donne automatiquement droit au tiers payant social.

Pour plus d'infos, contactez votre conseiller mutualiste, appelez gratuitement le 0800/10 9 8 7 ou surfez sur www.mc.be/dmg.

Soins 100% remboursés pour les moins de 18 ans grâce au DMG !

Depuis le 1^{er} janvier, les soins médicaux et paramédicaux pour les enfants jusqu'à 18 ans sont remboursés à 100% chez tous les prestataires de soins sur base du tarif officiel (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes). Ce nouvel avantage est offert par la MC dans le cadre de son assurance complémentaire à condition que l'enfant soit affilié à la MC et dispose d'un dossier médical global (DMG).

Une très bonne raison d'ouvrir, si ce n'est déjà fait, un DMG pour vos enfants âgés de moins de 18 ans ! Parlez-en à votre médecin généraliste dès votre prochaine consultation : vous gagnerez ainsi en qualité dans la prise en charge de la santé de vos enfants et ferez des économies.



Assurance complémentaire

Camps, stages, plaines : la MC intervient !

Grâce à votre assurance complémentaire, la MC Liège vous offre jusqu'à 50 euros de remboursement pour les camps, plaines et stages organisés pendant les vacances scolaires.

Votre enfant a participé à un camp, un stage ou une plaine durant les vacances ?

N'oubliez pas de nous renvoyer l'attestation complétée par l'organisateur. Pour tous les jeunes de 3 à 18 ans inclus, la MC Liège intervient à raison de 2,50 euros par jour (maximum 50 euros par année civile et par enfant) dans les situations suivantes :

- > les camps de vacances organisés par les mouvements de jeunesse agréés par l'ONE ;
- > les plaines de vacances organisées par des associations ou des pouvoirs publics agréés par l'ONE ;
- > les stages (nature, culture, linguistique ou autre) organisés par des associations ou des pouvoirs publics agréés par l'ONE ;
- > les stages sportifs organisés par l'Adeps ou une association affiliée à une fédération sportive en Belgique.

Nous intervenons aussi dans les stages, séjours ou camps organisés par les Services d'accueil de jour pour jeunes handicapés ou les Services résidentiels pour jeunes handicapés (de 3 à 21 ans inclus).

Pour donner lieu à une intervention financière, les séjours doivent avoir une durée minimale de quatre jours successifs et la participation



doit être attestée par le responsable du séjour.

Ces interventions financières sont cumulables avec la participation d'un jeune à un de nos séjours ou plaines de vacances animés par Jeunesse & santé.

Les formulaires à compléter pour obtenir l'intervention peuvent être retirés dans toutes nos agences ou téléchargés sur www.mc.be

Ces interventions financières sont cumulables avec la participation d'un jeune à un de nos séjours ou plaines de vacances animés par Jeunesse & santé.

RENTRÉE

Sport : 35 euros par an

La MC encourage tous ses membres à se maintenir en forme et à préserver leur santé dès leur plus jeune âge. Elle rembourse 35 euros par an, sans distinction d'âge, à ceux qui peuvent justifier d'une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive.

Les formulaires à compléter pour obtenir l'intervention peuvent être retirés dans toutes nos agences ou téléchargés sur www.mc.be



PARTENAIRE

Pour assurer un accueil optimal des enfants de 2 mois à 6 ans sur les régions de Liège, Huy, Waremme, Hannut et Aywaille, la Garderie des tout-petits engage des accueillantes travaillant à leur domicile.

Accueillantes travaillant à leur domicile.

Conditions :

- > Etre âgée de 18 à 65 ans
- > Indemnité par jour et par enfant accueilli
- > Couverture sociale
- > Maintien du droit au chômage avec suspension des allocations de chômage
- > Agréation ONE après procédure de sélection
- > Activité cumulable avec le crédit-temps (interruption de carrière)
- > Aide du service dans l'installation
- > Encadrement individuel et formation organisée par le service

Infos : 04/349.84.83 • www.gdtp.be

OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT - ACOUSTIQUE

Un œil différent pour votre vue

En tant que membre MC, vous bénéficiez :

- 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
- d'offres exclusives
 - > forfait monture + verres (vision de près ou de loin) pour 60 euros*
 - > forfait monture Laguiole + verres progressifs traités pour 300 euros*



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 Vinàve 35 à 4910 Theux - 087/31.47.33.
 - place du Marché 9 à 4600 Visé - 04/379.76.11.
 - rue Mitoyenne 910 à 4710 Eupen (Lontzen) - 087/88.08.16.
- Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h. www.optival.be

* voir conditions en magasin.



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

E-mail : enmarche.liege@mc.be

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