

ÇA SE PASSE

À pied ou en vélo à Wégimont

/// >> La 29e 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.

Date : le samedi 27 septembre dès 9h
Lieu : Domaine provincial de Wégimont, 76 chée 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

ÉNEO SPORT



Journée sportive.... rendez-vous le 9 octobre !

/// Lors de la journée sportive régionale du 9 octobre prochain, plus de dix disciplines vous seront proposées : marche nordique, balade, qi-gong, net-volley, mōlkk, danses country, pilates, gym tonic, badminton, tennis de table et danses folk.

En espérant vous rencontrer nombreux lors de cette journée sportive qui aura pour mot d'ordre "la convivialité" !

Date : le 9 octobre dès 9h
Lieu : Hall des sports de Malmedy
Prix : 17 EUR. Prix unique comprenant les activités, le café d'accueil, le repas de midi, le goûter et les frais d'organisation.
Infos et inscriptions par téléphone au 087/30.51.29 ou par mail à eneosport.verviers@mc.be pour le 26 septembre au plus tard.

Pour ceux qui le désirent, la régionale centralisera les demandes et propositions de covoiturage.



Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen
25-29 Rue Laoureux à 4800 Verviers
Éditrice responsable :
Valérie Notelaers, Directrice régionale
Coordination : Laurence Lecoq
Tél. : 087/30.51.11 • Fax : 087/30.51.10

E-mail : verviers@mc.be

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

Info service

Parents séparés, que se passe-t-il pour les papiers de l'enfant à la MC ?

Régulièrement des parents séparés ou divorcés demandent des relevés de remboursements de soins de santé ou d'autres informations médicales concernant leur enfant. Quelles sont leurs prérogatives et quelles sont les éventuelles limitations qui peuvent être apportées à leurs demandes ? Le point avec Anne Bemelmans, directrice du département de l'assurance à la MC Verviers-Eupen.

Il arrive qu'un parent séparé présente une attestation de soins ou une demande d'intervention pour son enfant alors que ce dernier est à charge de l'autre parent. Lequel des deux peut bénéficier de l'intervention de la mutualité ?

"Avant de répondre à ces questions, il est indispensable de revenir sur des notions juridiques fondamentales, précise Anne Bemelmans. Le Code civil prévoit que les parents doivent assumer l'hébergement, l'entretien, la santé, la surveillance, l'éducation, la formation et l'épanouissement de leur enfant. L'autorité parentale leur permet de mettre en œuvre ces obligations vis-à-vis du mineur, d'administrer ses biens et de le représenter à l'égard des tiers. Cette autorité prend fin à la majorité de l'enfant (18 ans). En cas de cohabitation des parents, l'autorité parentale est exercée conjointement par les deux parents. En cas de séparation ou de divorce, elle continue à être exercée conjointement sauf si le juge décide de l'accorder exclusivement à l'un des deux parents et donc de retirer à l'autre toute autorité sur l'enfant."

Les parents cohabitants, divorcés ou séparés ont le droit de recevoir des informations sur leur enfant mineur, qu'ils soient membres ou non de la MC.

tualité pour recevoir des informations sur leur enfant. Et dès que l'enfant atteint la majorité, ses parents ne peuvent plus obtenir d'informations sur lui (même en ce qui concerne la période se rapportant à sa minorité). En cas de minorité prolongée, les parents conservent ce droit à l'information en leur qualité d'administrateur provisoire de leur enfant, sauf si un autre tuteur a été désigné.

Les parents cohabitants, divorcés ou séparés ont le droit de recevoir des informations sur leur enfant mineur, qu'ils soient membres ou non de la MC. "Il existe cependant deux exceptions, explique Anne Bemelmans, si le parent a été déchu de son autorité parentale ou si le mineur s'oppose par écrit à ce que des données soient transmises à ses parents. Dans ce cas, la mutualité ne peut délivrer ces informations."

À qui peut-on dès lors rembourser les prestations de santé ?

"Si le mineur a 14 ans au moins, il est en droit de demander lui-même un remboursement de sa mutualité. La personne présentant la preuve étant considérée comme celle qui a payé, le jeune peut donc prétendre à un remboursement personnel."

Si le parent a payé la prestation, on peut lui la rembourser, peu importe si l'enfant est à charge de la mutualité de ce parent ou non. Peu importe également

si l'autre parent s'y oppose. Cependant, pour les interventions effectuées dans le cadre de l'assurance complémentaire (abonnement sportif, plâtres, vaccins, etc.), il est impératif que le parent qui a l'enfant à sa charge à la mutualité, soit bien en ordre de paiement d'assurance complémentaire.

Notez toutefois que le remboursement dans le cadre de l'assurance complémentaire se fait dans les limites de conditions de l'assurance. Un remboursement sport, par exemple, ne peut se faire que pour un montant annuel de 40 euros par tête. Si un parent vient se faire rembourser une inscription à un club sportif d'un montant de 50 euros pour son enfant, il sera remboursé de 40 euros et ne pourra pas prétendre à une deuxième intervention dans l'année. Si l'autre parent l'inscrit à une activité sportive de son côté, il ne pourra plus prétendre au remboursement lié à l'avantage Sport et diététique."

Attention, le parent qui n'a pas l'enfant à sa charge à la mutualité et qui a effectué la dépense doit impérativement présenter l'attestation de soins ou la demande d'intervention soit à un conseiller s'il se rend en agence, soit accompagnée d'une demande de paiement avec mention d'un numéro de compte bancaire s'il l'envoie par la poste ou le dépose dans une boîte aux lettres MC ! à défaut, le paiement sera effectué sur le compte bancaire du parent qui a l'enfant à sa charge à la mutualité.

Infor santé

Vivre en famille, à la recherche d'un équilibre

Le service Infor santé de la MC Verviers-Eupen vous propose une conférence autour de la gestion des émotions en lien avec la famille.

Être parent est une grande aventure remplie de richesses, de partages, de petits et grands bonheurs. Mais vivre ensemble comporte aussi des difficultés. Cela peut amener des conflits, des tensions, des non-dits. Cependant, il est possible d'éviter qu'un climat stressant s'installe en prenant conscience de nos mécanismes, de nos comportements, de nos façons de réagir.

L'équilibre familial passe notamment par la connaissance et la compréhension de nos émotions et de nos besoins. Ainsi les émotions interviennent constamment dans notre quotidien : joie, tristesse, colère, peur, culpabilité... Apprendre à les connaître, les reconnaître ; vivre et "jouer" avec elles plutôt que les subir est important car elles sont le reflet de nos besoins : besoin de partager, de sécurité, de ré-

confort, de toucher, de reconnaissance, etc.

Vivre en famille demande de tenir compte des besoins de tout le monde : de soi-même, de son conjoint/sa conjointe, de ses enfants. Il s'agit bien souvent de faire des concessions, des compromis pour trouver un équilibre où chacun a ses besoins respectés, ses envies écoutées, son espace de vie préservé.

L'équilibre familial passe notamment par la connaissance et la compréhension de nos émotions et de nos besoins.

Une invitation à tous

Tendre vers une harmonie familiale demande parfois de prendre du recul. C'est ce à quoi le service Infor santé vous invite avec sa conférence "Vivre en famille, à la recherche d'un équilibre - Avancer avec les besoins et les émotions de chacun". La conférence sera donnée par Luc Schreiden, psychologue et psychothérapeute - maître de conférences à l'ULg.

Date : le jeudi 16 octobre de 20h à 21h30
Lieu : à la MC, 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers
Gratuit et ouvert à tous
Inscription souhaitée via le formulaire en ligne sur www.mc.be/bien-etre-verviers
Plus d'infos au 087/30.51.97

Formation

www.et-toi.be !

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

Infor santé, le service de promotion de la santé de la MC, vous présente son 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 tout 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 gratuite

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 étu-



diant) 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 mardi 7 octobre à la Mutualité chrétienne, 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers. Inscription obligatoire à l'adresse mail infor.sante.verviers@mc.be ou via le module d'inscription sur le site www.et-toi.be

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 toute information sur l'outil et les formations, surfez sur www.et-toi.be ou contactez le service Infor santé au 087/30.51.97 ou via infor.sante.verviers@mc.be.



Formation gratuite

Le mardi 7 octobre à la MC de Verviers

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
 • Mise en situation : le "frasbee"
 • Respect et Jugement
 • Le débat : définition, lien avec la promotion de la santé et rôle de l'animateur
 • Découverte du site "Et toi ?"
 • Les techniques de gestion du débat
 • Le savoir-être : les représentations, les composantes



INFORMATIQUE



Formation Doccle : pour vous aider à gérer vos documents MC informatisés



Doccle est une plate-forme administrative en ligne gratuite mise à disposition par divers organismes tels que les mutualités, les banques et les entreprises d'utilité publique. Vous pouvez recevoir et conserver vos documents numériques provenant de ces organismes, dont la Mutualité chrétienne fait partie. Doccle rassemble en un seul endroit une boîte aux lettres, un bureau, un soutien administratif et une archive. De plus, vous pouvez le gérer vous-même en toute simplicité.

Pour vous aider à utiliser doccle, nous vous proposons une formation à ce sujet :

- Doccle : qu'est-ce que c'est ?
- Se créer un compte
- Se connecter et gérer ses documents administratifs

Date : le mardi 14 octobre
Séance de 14h à 16h (accessible aux PMR)
Séance de 19h à 21h
Lieu : EPI Centre de Formation, 5 rue de Franchimont à 4800 Verviers.
Informations et inscriptions (obligatoires) en indiquant vos coordonnées et la séance souhaitée via eneo.verviers@mc.be ou le 087/30.51.11 ou le bulletin d'inscription ci-dessous.

TALON D'INSCRIPTION "JOURNÉE FORMATION DOCCLE"

Nom : _____

Prénom : _____

Rue : _____ n° _____

Code postal : _____ Localité : _____

Téléphone : _____ e-mail : _____

Talon à renvoyer à énéo Verviers, 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers

MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS
Coquille d'assise



Les magasins Qualias vous proposent 20% de réduction sur une assise révolutionnaire qui vous garantit efficacité, design et confort pour prévenir ou soulager les troubles de la colonne vertébrale.

En moyenne, les gens restent assis 10 heures par jour et ce, malgré que le corps ne soit pas conçu pour une durée d'assise aussi longue. Lorsque la position n'est pas travaillée, la colonne vertébrale doit alors supporter 40% de pression supplémentaire et mal soutenue !



Les lombaires et le bassin en souffrent et les gens finissent par ressentir des douleurs, se manifestant soit rapidement, soit plus tard. Le modèle de coquille d'assise Backjoy parvient avec efficacité à stabiliser le tronc et à réduire la pression sur les vertèbres et à redresser la posture pour éviter les troubles et douleurs du dos.

- Caractéristiques :**
- Disponible dans le modèle adulte ou enfant
 - Existe en 7 coloris : noir, kaki, fushia, bleu, rouge, orange et jaune.
 - Imperméabilisé, facile à nettoyer, s'utilise à l'intérieur et l'extérieur
 - Soutient le corps jusqu'à 125 kg sur tout siège
 - Léger, facile à emporter

20% de remise

Prix de vente habituel : 39,95 euros - Remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège*

INFOS ET ACHAT AUPRÈS DES MAGASINS QUALIAS :
 • Rue du Méry 1 à 4000 Liège - 04/221.18.15.
 • Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.
 • Rue Mitoyenne 910 à 4710 Eupen (Lontzen) - 087/88.17.15.

WWW.QUALIAS-LGVE.BE

WWW.QUALIAS-LGVE.BE

* Offre valable jusqu'au 15 octobre 2014.