

GRÈVES

//ATTENTION//

Fermeture exceptionnelle

En raison des actions menées en front comar syndical contre les mesures gouvernementales, nous ne serons pas en mesure de vous garantir le service habituel ces 1^{er} et 15 décembre.

Nous vous informons que nos agences seront dès lors fermées à ces dates et vous remercions de bien vouloir nous excuser pour les événements désagréments.

La MCVE

PARTENAIRE MC

Croc'Espace, restaurant pédagogique

>> Cela fait déjà un an que Croc'Espace vous accueille dans son nouveau restaurant.

Saviez-vous que Croc'Espace est plus qu'un restaurant ? C'est une entreprise de formation par le travail (EFT) dans le secteur Horeca ouverte aux jeunes adultes et aux personnes porteuses d'un handicap léger. Un encadrement professionnel dans un cadre de travail réel leur permet de développer des compétences nécessaires aux deux principaux métiers de base de la restauration : commis de cuisine et serveur en salle.

Un p'tit creux du côté de Verviers ? N'hésitez pas ! Allez rencontrer les stagiaires en formation et déguster les plats qu'ils réalisent, sous la supervision d'un professionnel de l'Horeca, en utilisant des aliments bio et issus du circuit court. Vous ne serez pas déçus.

Sur présentation du bon ci-dessous, l'"apéritif maison sans alcool" vous sera offert lors de votre prochain repas.

Pour toute réservation ou information :

Croc'Espace • rue de la Station 35 à Verviers • 087/54.13.75 • info@croc-espace.be • Facebook : croc-espace espace

Une initiative soutenue par votre MC.



OFFRE PROMO

CROC'ESPACE OFFRE AUX LECTEURS DU JOURNAL, ET SUR PRÉSENTATION DE CE BON, UN "APÉRITIF MAISON SANS ALCOOL", VALABLE POUR TOUTE COMMANDE D'UN PLAT À LA CARTE.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

E-mail :

Jeunes

Le Nouvel An sur les pistes, tu en rêvais ? J&S l'a fait !

Comme chaque hiver, Jeunesse & Santé organise des séjours au ski pour les 14-18 ans. Nouveauté cette année : le Nouvel An sur les pistes! En tant que membre de la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez de tarifs avantageux pour partir en séjours avec Jeunesse & Santé.

Au programme : des cours de ski donnés par l'École du Ski Français, mais aussi des animations comme J&S en a le secret, dans une ambiance au top et avec des animateurs sur-motivés.

Au Nouvel An, un réveillon festif et inoubliable sur les pistes de ski est au programme, une occasion à ne pas manquer !

Vous retrouverez toutes les informations et la possibilité de vous inscrire en ligne via verviers.jeunesseetsante.be/inscriptions.

Vous y trouverez également toutes les informations concernant J&S en général, et notamment celles relatives: - aux séjours pour les 14 ans - à la formation d'animateurs (voir ci-dessous).

Nous sommes également à votre disposition au 087/30.51.28 ou via jeunesseetsante@mc.be.

Pour les 15-18 ans :

27/12 au 04/01	Destination Orcières	24h de cours de ski
14/02 au 21/02	Destination Valmeinier	20h de cours de ski
04/04 au 12/04	Destination Orcières	24h de cours de ski



Au Nouvel An, un réveillon festif et inoubliable sur les pistes de ski est au programme, une occasion à ne pas manquer !

Formation jeunes

Te former pour animer ?

C'est possible avec Jeunesse & Santé !

Tu es né avant le 4 avril 1999 et tu as envie de découvrir le monde de l'animation ? Alors ceci est pour toi !

Animer des enfants, petits et grands, en plaine de jeux, en Belgique ou à l'étranger ? À pied, à cheval, à vélo ou à ski ? Rencontrer d'autres jeunes et partager des moments d'ambiance hors du commun ? Occuper tes vacances de manière active ? Tout cela est possible avec Jeunesse & Santé Verviers.

Jeunesse & Santé (J&S pour les intimes), l'organisation de jeunesse associée à la MC, est un mouvement de plus de 150 animateurs brevetés et bénévoles qui s'investissent pour encadrer des activités plus extraordinaires les unes que les autres, le tout dans une ambiance de folie.

La formation d'animateur représente un atout personnel et professionnel. Durant deux ans, tu participes à une session de formation pendant les vacances de printemps, ainsi qu'à un stage en plaine de jeux ou en camp pendant les grandes vacances. Dès ta première année, tu es animateur à



Dès ta première année, tu es animateur à J&S.

J&S. Au terme de l'année suivante, tu reçois ton brevet d'animateur reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Ton brevet sera valable dans les autres organisations de jeunesse belges et étrangères. Mais surtout, il sera un avantage certain à placer sur ton CV.

La prochaine session de formation se déroulera du 4 au 11 avril.

Tu es intéressé ?

Retrouve toutes les informations et la possibilité de t'inscrire en ligne via verviers.jeunesseetsante.be/inscriptions.

Ou demande-le par email à jeunesseetsante@mc.be ou en contactant le 087/30.51.13

À très vite !

Consultations dentaires

Les Centres dentaire du CDV

Deux centres dentaires du CDV sont présents sur le territoire de notre mutualité. Les membres MC peuvent y bénéficier de consultations en dentisterie et en orthodontie à des prix avantageux.

Depuis déjà plusieurs années, le Centre de diagnostic de Verviers (CDV) vous propose des consultations dans sa polyclinique située en plein centre de Verviers. Réputée pour son expertise en dentisterie et en orthodontie, elle accueille les patients dans des locaux rénovés et équipés de matériel moderne. Deux étages du bâtiment du n°31 de la rue Laoureux sont consacrés à ces activités de dentisterie. Cette expertise vous est désormais également accessible dans un centre flambant neuf en ville haute d'Eupen. Depuis le mois de mai, un tout nouveau centre de consultations en dentisterie et orthodontie vous ouvre ses portes au n°32 de la rue Neuve. Une équipe bilingue allemand-français vous y propose des soins de qualité dans la même philosophie que celle adoptée à Verviers.

Des consultations à prix doux
Les Centres dentaires de Verviers et Eupen, comme pour les autres consultations du Centre de diagnostic, appliquent les barèmes Inami, c'est-à-dire les prix les plus bas, sans suppléments d'honoraires. En tant que membres de la MC Verviers-Eupen, vous pouvez bénéficier d'avantages spécifiques. Si vous vous rendez dans un de ces centres, le ticket modérateur (montant à votre charge) vous est partiellement ou entièrement remboursé à condition de disposer d'un dossier médical global (DMG) :

- De 0 à 18 ans : remboursé à 100% pour la plupart des prestations.
- Plus de 18 ans : remboursé à 50% dans le cadre de prestations en dentisterie, en kinésithérapie et de consultations médicales (avis médicaux uniquement).

Vos frais de transport jusqu'au CDV pour une consultation médicale peuvent également vous être remboursés (0,10 euros/km avec une franchise annuelle de 12,5 euros). Plus d'infos auprès de votre conseiller mutualiste.

Coordonnées :

Centre de diagnostic de Verviers rue Laoureux 31 à Verviers

Infos et prise de rendez-vous :

- Dentisterie : 087/30.86.50
- Orthodontie : 087/30.86.28
- Autres disciplines médicales : 087/30.86.00



Centre dentaire d'Eupen (Zahnarztzentrum Eupen) rue Neuve 32 à Eupen

Infos et prise de rendez-vous :

087/35.28.10

Assurances dentaires, la fin des premiers stades

Vous êtes nombreux à avoir contracté une police d'assurance facultative Dento + lors de son lancement en avril 2014. Les premiers stades d'attente arrivent donc à leur échéance et les bénéficiaires commencent à nous renvoyer des demandes de remboursement.

Petit rappel important : demandez toujours préalablement un plan de traitement à votre dentiste pour les traitements prothétiques, de parodontologie et d'orthodontie. Ce document doit reprendre l'ensemble des soins nécessaires pour le patient. C'est-à-dire :

- > le type de soin
- > le remboursement par l'Assurance Soins de santé et indemnités
- > le matériel utilisé
- > le numéro de dent concernée (de quadrant pour la parodontologie)
- > le coût du soin
- > la période des soins estimée
- > le numéro de prestataire.

Le plan de traitement doit nous être remis préalablement pour accord de la prise en charge par votre police d'assurance. N'oubliez donc pas de le demander à votre prestataire de soins.



Bon à savoir

Peau sèche ou archi-sèche ?

Avec une différence de température plus importante entre l'intérieur et l'extérieur, la peau s'assèche. Voici comment y remédier.

Des températures plus froides, une faible luminosité, des périodes d'ensoleillement plus courtes... L'hiver est là, cela ne fait aucun doute, même si la saison est encore douce. Étant donné le froid extérieur, on augmente le chauffage intérieur, asséchant l'air ambiant. C'est pourquoi, la peau se voit perdre une grande partie de l'humidité qu'elle dégage. Et les problèmes d'assèchement commencent : rougeurs, démangeaisons, aspect rugueux, fines craquelures. La couche protectrice de la peau est, de plus, quotidiennement fragilisée par les bains, douches, usages fréquents de savon, ainsi que l'exposition au vent et au soleil. Or, elle est composée de substances grasses et d'eau, nécessaires pour conserver une peau qui respire et hydratée. Altérée, cette couche protectrice risque de laisser l'eau s'évaporer, c'est pourquoi il faut la protéger.

Afin de reformer la barrière protectrice de la peau, les crèmes hydratantes sont recommandées.



Afin de reformer la barrière protectrice de la peau, les crèmes hydratantes sont recommandées.

Mais des moyens simples et quotidiens permettent d'entretenir une peau hydratée, et de ne pas se ruiner en cosmétiques. Suivez le guide :

- > boire au minimum deux litres d'eau par jour
- > éviter l'excès en caféine
- > porter des gants
- > se protéger du soleil

- > utiliser des savons peu asséchants
- > prendre des bains et des douches à l'eau tiède plutôt que chaude
- > se tapoter la peau pour s'essuyer plutôt que frotter vigoureusement
- > dormir suffisamment
- > ne pas fumer
- > bien gérer son stress

Si vous suivez bien ces conseils, votre peau vous dira merci.

//DG (ST.)

ÇA SE PASSE

Îles de Paix : 50 ans de solidarité

>> Îles de Paix compte sur vous pour assurer le succès de cette grande campagne de solidarité.

Îles de Paix célèbre en 2015 son 50^e anniversaire. Cinquante ans de coopération dans le Sud, depuis les premiers projets de développement inaugurés en Asie par son fondateur, Dominique Pire, Prix Nobel de la Paix 1958. Le week-end des 9, 10 et 11 janvier, les 40.000 bénévoles de l'association seront plus que jamais mobilisés. Ils feront appel à votre générosité en faveur de populations défavorisées d'Afrique et d'Amérique du Sud. Les fameux modules seront partout, en Wallonie et à Bruxelles. Cela se passera aussi près de chez vous !

Si j'apprends à pêcher, je mangerai toute ma vie. Le message d'Îles de Paix traduit bien sa démarche. Pas d'assistantat : l'association compte sur la capacité des gens à améliorer par eux-mêmes leurs conditions de vie. Ses appuis visent précisément à renforcer cette capacité de rebondir, d'aller de l'avant. L'argent récolté financera des programmes de développement économique et social dans quinze communes du Bénin, du Burkina Faso, de Tanzanie et du Pérou.

Îles de Paix compte sur vous pour assurer le succès de cette grande campagne de solidarité. Réservez un bon accueil à ses bénévoles ou, mieux encore, joignez-vous à eux !

Les sachets de modules (ou de cartes postales) sont vendus à 5 euros.

Pour en savoir plus ou rejoindre une équipe de bénévoles : 085/23.02.54 • www.ilesdepaix.org • info@ilesdepaix.org

Vous pouvez aussi faire un don sur le compte BE97 0000 0000 4949 (BIC : BPOTBEBI), déduction fiscale dès 40 euros par an.

BIEN-ÊTRE

Luminette

Les magasins Qualias et Optival vous offrent 20% de réduction sur une lunette de luminothérapie.

Vous supportez mal le manque de lumière ? Vous êtes à la recherche d'un appareil de luminothérapie pratique et performant ? Vous êtes quelqu'un d'actif et ne souhaitez pas rester assis à côté d'une lampe éblouissante ? Découvrez la luminette, une lunette de luminothérapie portable et efficace 100% belge !

Prix de vente habituel : 219 euros* - remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège.



120% DE REMISE

Plus d'infos et achat en magasin :

- Optival Huy - 085/84.29.16.
- Optival Liège - 04/221.33.20.
- Optival Theux - 087/31.47.33.
- Optival Visé - 04/379.76.11.
- Optival Eupen (Lontzen) - 087/88.08.16.
- Qualias Liège - 04/221.18.15.
- Qualias Angleur - 04/367.15.15.
- Qualias Eupen - 087/88.17.15.

www.qualias-igve.be - www.optival.be

* Offre valable jusqu'au 31 décembre 2014.



Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen

25-29 Rue Laoureux à 4800 Verviers

Éditrice responsable :

Valérie Notelaers, Directrice régionale

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