

POINTS DE CONTACT

En raison des fêtes de fin d'année, nos agences et services administratifs seront inaccessibles au public les mercredi 24, jeudi 25 et vendredi 26 décembre ainsi que les jeudi 1<sup>er</sup> et vendredi 2 janvier.

Durant cette période, les heures d'ouverture de certaines agences seront modifiées. Renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be)

La Mutualité chrétienne de Liège vous souhaite un joyeux Noël et une excellente année 2015.



PARTENAIRE

Fermeture du Centre médical de Chênée

Le 31 décembre, le Centre médical de Chênée fermera définitivement ses portes. L'activité est transférée dans les différentes polycliniques du CHC :

- **Dentisterie**
    - > Centre dento-facial d'Amercoeur (Liège) - 04/349.84.80.
    - > Centre médical du Méry (Liège) - 04/221.32.96.
  - **Dermatologie**
    - > Centre médical Ourthe-Ambève (Aywaille) - 04/384.53.38.
  - **Ophthalmologie**
    - > Centre médical du Méry (Liège) - 04/223.73.37.
    - > Centre médical Ourthe-Ambève (Aywaille) - 04/384.53.38.
- Pour toute autre consultation, consultez [www.chc.be](http://www.chc.be)

ÇA SE PASSE

Noël au théâtre

Chaque année, durant les vacances d'hiver, le festival "Noël au théâtre" se déroule en Wallonie et à Bruxelles en proposant des créations scéniques pour tous les publics.

A Liège, Huy, Waremme, Engis, Anthignes, Verlaine, Wanze, Tinlot..., pas moins de 16 lieux proposent, en province de Liège, une programmation adaptée à toutes les tranches d'âge !

Date : du 19 décembre au 4 janvier  
Lieux : une cinquantaine de lieux culturels et théâtres en Wallonie  
Infos : 02/643.78.80 • [www.ctej.be](http://www.ctej.be)

La viande n'a plus la cote

Trop de viande, ce n'est bon ni pour la santé, ni pour l'environnement. Comment la remplacer en se faisant plaisir, tout en protégeant la planète ? Le Crie de Liège vous invite à venir cuisiner de délicieux plats simples et équilibrés.

Date : le mardi 27 janvier de 19h à 22h  
Lieu : Crie de Liège, parc du Jardin botanique, rue Fusch 3 à 4000 Liège  
Prix : 10 EUR  
Infos et inscriptions obligatoires (dans la limite des places disponibles) : 04/250.75.00 • [crie.liege@education-environnement.be](mailto:crie.liege@education-environnement.be)

Troubles du sommeil

Si vous éprouvez des difficultés à dormir la nuit, il y a de fortes chances que vous ayez aussi des difficultés à fonctionner durant la journée : l'insomnie est un problème qui détériore la qualité de vie. Toutefois, une approche psychologique (non basée sur la prise de médicaments) est rarement utilisée pour gérer cette difficulté. La Clinique psychologique et logopédique universitaire (CPLU) vous propose de vous appuyer sur une telle approche. Par la remise en question des croyances sur l'insomnie, l'apprentissage d'une meilleure hygiène de sommeil, l'observation et la restructuration du sommeil, elle vise à améliorer la qualité de sommeil et de fonctionnement quotidien des participants.

Date : les mardis 3, 10, 24 février, 3 mars et 17 mars de 17h45 à 19h - séance d'information le mardi 13 janvier à 18h  
Lieu : Université de Liège, boulevard du Rectorat 5 - B32 à 4000 Liège (Sart-Tilman, Parking 16)  
Prix : 100 EUR (pour le module des cinq séances)  
Infos et inscriptions : 04/366.92.96 • [www.cplu.ulg.ac.be](http://www.cplu.ulg.ac.be)

Gros plan sur

Échos de l'assemblée générale et nouveautés 2015

Le 25 novembre dernier, vos représentants se sont réunis en assemblée générale et ils ont voté les modifications à apporter à votre assurance complémentaire dès le 1<sup>er</sup> janvier 2015. Compte-rendu des décisions qui y ont été votées.

L'assemblée générale se réunit en principe deux fois par an pour prendre des décisions importantes pour la mutualité : approbation des budgets et des comptes annuels de l'assurance complémentaire, modification des statuts, accords de collaboration qui engagent la MC, choix des différents avantages de l'assurance complémentaire...

Nouveautés 2015

Après le traditionnel mot d'ouverture de l'abbé Paul Franck (aumônier) et l'approbation du procès-verbal de la séance du 24 juin dernier, Rudolphe Bastin (directeur de la MC Liège) a présenté à l'assemblée les décisions prises lors des dernières AG de Solimut<sup>(1)</sup> et de l'ANMC<sup>(2)</sup> et qui ont un impact sur votre assurance complémentaire<sup>(3)</sup> :

- **Prothèses dentaires** : grâce à Dento solidaire, 175 euros pour les prothèses fixes et amovibles au lieu de 150 euros
- **Psychomotricité** : intervention de 10 euros par séance prescrite (75 séances par an, renouvelable une fois par pathologie, sans limite d'âge)
- **Homéopathie** : intervention de 25% pour tout médicament homéopathique prescrit par un médecin (jusqu'à 175 euros par bénéficiaire et par an)
- **Médecines douces** : remboursement de 10 euros par séance d'ostéopathie, de chiropraxie et d'acupuncture (jusqu'à 70 euros par an), chez un prestataire agréé par la MC. Michel Halin (directeur financier) a ensuite présenté le tableau des cotisations et le budget 2015 en lien avec ces nouveaux avantages.

Modifications statutaires

Alain Stassart (attaché de direction) a proposé quelques modifications statutaires concernant des services organisés spécifiquement par la MC Liège :

- **Transport et accompagnement des malades en voiture** : la participation financière du membre s'élève à un forfait de 2,60 euros pour les sept premiers kilomètres parcourus depuis le lieu de prise en charge. À partir du 8<sup>e</sup> kilomètre, cette participation est de 0,3468 euro par kilomètre parcouru.
- **Matériel sanitaire** : Réduction de 25% (28% pour les BIM - bénéficiaires de l'intervention majorée) sur la location de matériel chez Qualias.
- **Agréations** : > De nouveaux centres viennent compléter la liste des centres agréés en consultations psychologiques (le Centre de santé mentale Enfants-Parents et l'Hôpital



Julie Lange (directrice du département de l'Assurance), Rudolphe Bastin (directeur), Léon Kos (président) et Vincent Delfosse (vice-président).

L'assemblée générale se réunit en principe deux fois par an pour prendre des décisions importantes pour la mutualité



de jour La Clé, tous deux situés à Liège, ainsi que 18 services de l'AIGS - Association Inter-régionale de Guidance et de Santé) > Nouveau vaccin remboursé : le Rabipur (contre la rage) > Nouveaux prestataires en pédicurie (pour les personnes diabétiques)

autres personnes à charge sont inclus dans ce montant). Pour votre facilité, vous pouvez choisir le mode de paiement de votre cotisation : par domiciliation trimestrielle (33 euros) ou par virement annuel (132 euros). // STÉPHANIE BOUTON

Tous ces nouveaux avantages vous seront octroyés dès le 1<sup>er</sup> janvier pour une cotisation identique à 2014

Un dossier complet reprenant tous les avantages de votre assurance complémentaire sera publié dans la 1<sup>ère</sup> édition de janvier du journal *En Marche*. Vous retrouverez également tous ces avantages sur [www.mc.be/2015](http://www.mc.be/2015)

La liste complète de ces prestataires et des vaccins remboursés est disponible sur [www.mc.be](http://www.mc.be). L'ensemble des propositions et des modifications a été accepté par vos représentants.

Cotisation inchangée

Tous ces nouveaux avantages vous seront octroyés dès le 1<sup>er</sup> janvier pour une cotisation identique à 2014 : 11 euros par titulaire (les enfants ou

(1) Société mutualiste qui organise les services communs aux MC francophones et germanophone (Hospit Solidaire, Dento solidaire, logopédie...)  
(2) Alliance nationale des mutualités chrétiennes.  
(3) Sous réserve de l'approbation de l'OCM (Office de contrôle des mutualités).

Besoin de plus d'infos ?

Pour toute question ou information concernant votre situation, n'hésitez pas à contacter la MC !

- Votre conseiller est à votre service dans votre agence habituelle mais aussi :
  - sur rendez-vous via [rdv.liege@mc.be](mailto:rdv.liege@mc.be)
  - par mail ou par téléphone\*
- Pour toute question concernant les soins et le maintien à domicile, composez dès le 1<sup>er</sup> janvier un numéro unique : 04/221.74.29.

\* Coordonnées complètes des 22 agences et des autres points de contact de votre mutualité sur [www.mc.be/points-de-contact](http://www.mc.be/points-de-contact)

Domicile

# Votre logement facile à vivre - Testez les solutions chez vous !

La MC, via l'ASBL Solival, apporte gratuitement des conseils et des solutions permettant d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie de la personne dans son environnement quotidien : conseil sur le choix d'aides techniques, projet d'aménagement du domicile et toute une série de petits conseils faciles à réaliser pour se simplifier le quotidien.

Marguerite a 75 ans et souffre d'arthrose. Elle a de plus en plus de difficultés pour entrer et sortir de sa baignoire. Pour l'aider, sa fille lui a acheté un siège mi-hauteur qu'elles ont installé dans la baignoire. Cependant, après plusieurs tentatives, Marguerite s'est rendue compte que ce siège ne l'aidait pas du tout. En effet, elle a toujours autant de difficultés à enjambrer le bord du bain, qui est très haut !

De même, le siège est placé trop bas pour Marguerite et il est toujours assez difficile de s'en relever. Le siège a donc trouvé sa place au grenier... Marguerite a découvert entre temps l'existence du service Solival et a fait appel à eux.

L'ASBL Solival apporte gratuitement des conseils et des solutions permettant d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie des personnes vieillissantes, à domicile.

que l'élèveur, s'est avéré concluant comme en témoigne Marguerite : "Grâce à l'intervention de Solival, j'ai trouvé une solution qui me convient parfaitement pour me doucher en toute sécurité dans la baignoire. On m'a expliqué que je devais d'abord m'asseoir sur la planche avant d'entrer les jambes dans la baignoire. Je ne crains plus de perdre l'équilibre car je suis déjà assise. Me doucher est redevenu un plaisir. La planche étant facilement amovible, je l'emporte avec moi lorsque je loge chez ma fille ou lorsque je pars en vacances. Dommage que je n'ai pas connu Solival plus tôt, cela m'aurait évité un achat inutile".



gnée pour faciliter l'accès à la voiture

- une barre d'appui (conseils pour le placement de celle-ci)
- des aides pour la cuisine (ouvre-boîtes, etc.)
- et bien d'autres !

En conclusion, il cherchera avec vous les solutions les mieux appropriées vers plus d'autonomie.

Si vous souhaitez être recontacté par un ergothérapeute, contactez Solival au 070/22.12.20. Pour contacter l'assistante sociale de la MC la plus proche : 04/221.74.22 • social.liege@mc.be

### Des solutions personnalisées

Chaque personne et chaque maison a ses particularités. L'ASBL Solival apporte gratuitement des conseils et des solutions permettant d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie des personnes vieillissantes, à domicile.

Un ergothérapeute pourra vous rencontrer chez vous, vous conseiller, vous informer, vous accompagner dans votre projet, tester du matériel avec vous tel que :  
- divers enfile-bas  
- une toile de glisse et/ou une poi-

### 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 agréés.

#### > Le "37"

Rue Saint-Gilles 29/03 à 4000 Liège - 04/223.77.89.  
Infos : [www.je37.be](http://www.je37.be)

#### > Estelle Mazy

Rue de la Cathédrale 94 à 4000 Liège - 04/223.51.20.  
Rue Porte de Lorette 1 à 4600 Visé - 0486/66.32.74.  
Infos : [www.estellemazy.com](http://www.estellemazy.com)

#### > L'Oasis familiale

Chaussée de Wavre 22B à 4280 Hannut - 019/51.11.10.  
Avenue E. Leburton 20A à 4300 Waremmes - 019/33.22.39.  
Infos : [www.oasis-familiale.com](http://www.oasis-familiale.com)

#### > Planning familial Ourthe-Ambève

Place Marcellis 12 à 4920 Aywaille - 04/384.66.99.  
Infos : [www.planning-aywaille.be](http://www.planning-aywaille.be)



### 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

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, malades 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](http://www.mc.be/dmg)

### MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

#### WiTouch Pro, appareil TENS sans fil contre le mal de dos



Les magasins Qualias vous proposent 20% de réduction sur le WiTouch Pro, 1<sup>er</sup> appareil sans fil de soulagement de la douleur, avec télécommande incorporant la technologie TENS pour cibler spécifiquement le mal de dos.



TENS est un courant antalgique sûr qui agit directement sur les nerfs responsables de la transmission des signaux de douleur. Grâce à la forme flexible du WiTouchPro, les coussins en gel qui assurent la conduction du courant, sont parfaitement en contact avec le bas du dos. Contrairement aux médicaments qui agissent sur tout le corps, le TENS permet d'avoir un effet antalgique très local. L'appareil fait son programme de 30 minutes de façon autonome.

Grâce à la télécommande sans fil, le patient peut activer l'appareil lui-même et adapter l'intensité. Ainsi ses mouvements ne sont pas limités pendant le traitement. Le patient ressentira une action thérapeutique rapide et durable. Garantie : 2 ans.

[WWW.QUALIAS-LGVE.BE](http://WWW.QUALIAS-LGVE.BE)

Prix de vente habituel 182 EUR - Remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège\*

20% de remise

#### 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](http://WWW.QUALIAS-LGVE.BE)  
\* Offre valable jusqu'au 21 janvier 2015.

### 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](mailto:enmarche.liege@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