

APPEL À VOLONTAIRES

Accompagnateurs de personnes malades vers les lieux de soins



Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées recherche des volontaires pour les secteurs de Huy, Seraing, Waremme, Ans, Aywaille et Visé.

Certaines personnes sont très seules et ne peuvent pas se déplacer facilement pour se rendre à leurs consultations médicales : elles n'attendent que vous !

Accompagner les personnes avec votre propre véhicule jusqu'au lieu de soins et leur accorder toute votre attention, prendre le temps de les écouter, leur donner un peu de chaleur, les aider à s'y retrouver dans les dédales d'un hôpital... : c'est tout cela être volontaire à Altéo pour le service Accompagnement des malades de la Mutualité chrétienne.

Vous avez une voiture et vous désirez vous rendre utile ? Vous avez quelques heures de libre pendant la semaine ? Rejoignez nos équipes !

>> Nous vous proposons :

- > Le défraiement de vos frais de déplacement.
- > Une couverture d'assurance adéquate pour vous et votre véhicule.
- > Un plan de formations gratuites.
- > Un encadrement au sein d'une équipe sympathique et dynamique.

Contact : 04/221.74.33 ou [alteo.liege@mc.be](mailto:alteo.liege@mc.be)

INTERNET

La Mutualité où je veux, quand je veux !

Vous disposez d'un accès à internet ? Plus besoin de vous déplacer pour obtenir des formulaires, des attestations... Tout est en ligne.

"Mon dossier" sur [www.mc.be](http://www.mc.be), c'est la mutualité à domicile : un site entièrement sécurisé relié à votre dossier mutualiste. Concrètement, il vous suffit de vous connecter avec votre carte d'identité électronique insérée dans le lecteur ad hoc ou avec un token (commandez-le gratuitement dans la rubrique "Mon dossier").



>> Une foule de fonctionnalités !

Vous pourrez ainsi vérifier vos données personnelles et celles des personnes de moins de 18 ans à votre charge, obtenir l'historique de vos remboursements, consulter le détail des paiements effectués dans le cadre d'une maladie (indemnités) ou encore visualiser les accords reçus du médecin-conseil pour des médicaments.

>> Des applications utiles

Nous avons prévu sur "Mon dossier" des applications qui permettent de :  
 > télécharger ou commander des documents (carte SIS, vignettes, carte européenne d'assurance maladie...),  
 > imprimer des formulaires (attestations de remboursements de soins, déclaration d'incapacité de travail...)  
 Bref, un tas de possibilités sont prévues pour vous éviter déplacements et temps d'attente.

>> Bon à savoir

Dès que vous vous êtes enregistré dans "Mon dossier", nous vous demanderons votre adresse e-mail. Cela vous permettra de recevoir directement et gratuitement par mail un relevé de vos remboursements de soins de santé et de vos indemnités d'incapacité de travail.

>> Des outils en ligne pour réduire votre facture en soins de santé

Le site internet de la MC, c'est aussi un site accessible à tous qui propose de nombreuses informations utiles et des outils en ligne pour réduire votre facture en soins de santé. Vous pourrez ainsi :  
 > comparer les pratiques tarifaires des hôpitaux et estimer combien une hospitalisation pourrait vous coûter ;  
 > vérifier les tarifs officiels d'une consultation (médecin, dentiste, kiné...) et connaître le montant qui vous sera remboursé par votre mutualité ;  
 > vérifier si votre prestataire de soins est conventionné (c'est-à-dire s'il pratique les tarifs officiels INAMI), partiellement conventionné ou non-conventionné ;  
 > calculer l'avantage financier que vous procurera la consommation de médicaments génériques (aussi efficaces et moins chers que le produit de référence).  
 Vous trouverez tous ces outils et modules de calculs sur [www.mc.be/selfservice](http://www.mc.be/selfservice)

>> Lettre d'info

Vous souhaitez recevoir tous les mois des conseils santé, les dernières actualités de l'assurance maladie, des infos sur vos avantages, des nouvelles sur les activités près de chez vous... ? Surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be) et abonnez-vous à la lettre d'information !

Gros plan sur

Salon Papi'on : 3 jours pour les 50 ans et plus

Les 11, 12 et 13 mars se déroulera aux Halles des Foires de Liège le salon Papi'on. Cette 16<sup>ème</sup> édition présentera un ensemble de sujets qui intéressent les futurs et jeunes retraités : art de vivre, bien-être, détente, santé, droit et finances, rencontres avec des personnes qui partagent les mêmes passions et les mêmes envies. Sponsor de l'événement, la MC Liège sera présente pour détailler son offre de services destinée aux aînés.

Fort de ses 140 exposants et 10.000 visiteurs accueillis en 2010, le salon Papi'on gagne son pari du rendez-vous le plus important organisé en Wallonie pour les personnes de 50 ans et plus. Pendant 3 jours, animations, ateliers, conférences, rencontres, démonstrations et expositions rythmeront le salon qui sera organisé autour des principales aspirations des seniors : temps libre, bien-être et santé, art de vivre, droits et finances.



© Stéphane Beudin

Des conférences pratiques et concrètes

Si les aînés sont d'importants consommateurs de loisirs, ils se posent également des questions. De nombreuses conférences abordant des sujets d'information générale sont programmées durant les 3 jours, comme par exemple :  
 > "Les amasques" - vendredi à 13h30.  
 > "Vos droits d'acheteur" - vendredi à 16h30.  
 > "Désordres osseux liés à l'émotionnel ? Solution naturelle par le minéral ?" - samedi à 13h30.  
 > "La macro-cogénération : comment produire à la fois chaleur et électricité pour votre habitation ?" - samedi à 14h30.  
 > "Vos droits de la famille, logement, divorce..." - samedi à 16h30.  
 > "Comment préserver ses revenus tout en organisant le transfert de son patrimoine ?" - dimanche à 16h30.

Une conférence UCP

Le dimanche à 15h30, l'UCP, mouvement social des aînés, vous invite à sa conférence : "Nous vivons de plus en plus longtemps... Vivrons-nous dans un seul et même lieu de vie ?". Partant du constat que nous vivons de plus en plus longtemps et en

bonne santé, Anne Jaumotte (sociologue) se demandera s'il est encore possible d'envisager de vivre dans un seul et même lieu de vie... Celui-ci ne doit-il pas s'adapter à nos itinéraires familiaux, conjugués ou professionnels ?

vacances, sport, interventions dans les frais de vaccination, achat de lunettes, thérapies alternatives, prêt et vente de matériel, transports, aide et soins à domicile...

Une mutualité pour les aînés

Partenaire du salon depuis plusieurs années, la MC Liège sera présente pour vous rencontrer, vous aider dans vos démarches administratives et répondre aux questions que vous pourriez vous poser en matière de droits ou de pension. Vous pourrez également découvrir nos nombreux avantages et services destinés aux aînés : assurances hospitalisation, assistance à l'étranger, programme d'activités et de séjours

Pendant 3 jours, animations, ateliers, conférences, rencontres, démonstrations et expositions rythmeront le salon qui sera organisé autour des principales aspirations des seniors.

Remportez un lecteur eID

Si vous êtes membre et disposez d'une adresse mail, nous vous invitons à venir sur notre stand pour retirer votre lecteur de carte d'identité électronique. Grâce à lui, vous pourrez consulter votre dossier en ligne via notre site [www.mc.be](http://www.mc.be) (voir encart ci-contre), remettre votre prochaine déclaration fiscale en ligne, envoyer un recommandé certifié par voie électronique ou porter plainte auprès de la police.

Où ? Aux Halles des Foires de Liège, quai de Wallonie à 4000 Liège.

Quand ? Les 11, 12 et 13 mars de 13h à 19h.

PAF ? 8 euros - entrée gratuite sur présentation de la carte de membre UCP ou du bon ci-dessous.

Plus d'infos : [www.papi'on.be](http://www.papi'on.be)

Conférence/débat

# Midi du monde : La protection sociale, le meilleur moyen de lutter contre la pauvreté dans le monde ?



Solidarité Mondiale vous invite à sa prochaine conférence/débat "Midi du monde", en présence de Rudy Delarue, Directeur du bureau du BIT (Bureau International du Travail) pour l'Europe.

Suite à la crise économique de 2009, la nécessité de développer des systèmes de protection sociale au niveau mondial semble plus que jamais à l'ordre du jour de la communauté internationale. En effet, les gouvernements qui disposaient déjà de tels systèmes ont été mieux armés pour faire face à la crise. Désormais, la protection sociale semble ainsi considérée davantage comme un facteur de développement et de stabilité que comme un frein économique ou un poids sur les budgets publics.

### Un socle de protection sociale mondial

Tandis que plus des 3/4 de la population mondiale ne bénéficie d'aucune protection sociale (près de 90% en Afrique et près de 50% en Asie et Amérique latine) et restent donc exclus d'un accès convenable aux soins de santé, la mise en place d'un "socle de protection sociale" à l'échelle mondiale est désormais considérée par les Nations Unies comme une réponse efficace face à la crise économique. Les grands pays émergents comme la Chine et l'Inde seraient de plus en plus réceptifs à avancer dans ce sens. Des études chiffrées menées par divers organismes des Nations Unies montrent qu'un minimum de transferts sociaux serait abordable financièrement même pour les pays les plus pauvres.

### Un défi considérable

Toutefois, garantir un socle de protection sociale à la population mondiale, en particulier la plus pauvre, reste un défi considérable car, pour la majeure partie des travailleurs de ces pays, le travail informel (en dehors



de tout contrat et de toute protection sociale) pour la survie est devenu la norme. Depuis les années 80, les travailleurs licenciés du secteur formel ou éjectés de la fonction publique pour cause de concurrence économique mondiale et de coupe dans les budgets des États, ne cessent de grossir les rangs de l'"informel".

### L'affaire de tous !

De plus, si de nombreuses initiatives en faveur d'une protection sociale sont le fait d'organisations de la société civile, comme notamment les syndicats et mutuelles de santé soutenus par Solidarité Mondiale, il s'agit d'actions dispersées et manquant de moyens face à des États n'ayant pas la capacité financière et politique de mettre ces revendications en œuvre. En effet, les grands prêteurs de fonds comme le FMI ou la Banque Mondiale imposent, dans une logique libérale, une stricte discipline budgétaire avec diminution des dépenses publiques, ce qui va évidemment à l'encontre des moyens nécessaires pour mettre sur pied un système de sécurité sociale.

Malgré tout cela, organismes internationaux, ONG et mouvements sociaux se battent pour imposer à l'agenda international la mise sur pied d'un socle minimum de protection sociale plus que jamais nécessaire pour répondre aux inégalités sans précédents qui privent la majeure partie des travailleurs dans le monde d'un minimum de sécurité d'existence.

C'est dans ce cadre que Rudy Delarue, Directeur du BIT viendra à la MC Liège. Il expliquera concrètement les difficultés, les défis et l'état d'avancement de ces initiatives de développement d'un socle de protection sociale au niveau mondial et dans chaque pays dont le BIT et l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) sont les organisations coordinatrices.

Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 (4<sup>ème</sup> étage) à 4000 Liège.

Quand ? Le jeudi 3 mars à midi. Entrée libre, sandwichs sur place.

Plus d'infos : 04/232.61.61 ou laermans@mc.liège.org

Organismes internationaux, ONG et mouvements sociaux se battent pour imposer à l'agenda international la mise sur pied d'un socle minimum de protection sociale plus que jamais nécessaire.

## BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

### Tabouret de douche Aquatec Dot

Les personnes confrontées à des problèmes de souplesse, d'équilibre, de force... peuvent rencontrer des difficultés pour accéder ou se maintenir debout dans leur douche.



Prix de vente habituel : 59 euros - remise de 20 % accordée aux membres MC de la Province de Liège.  
Frais d'envoi : 6,50 euros.

Pour éviter le risque de chute, les magasins Solival vous proposent un petit tabouret en alu, très léger et facilement démontable pour l'emporter en vacances.

#### Caractéristiques :

- > Tabouret de douche en PVC et aluminium.
- > Deux hauteurs d'assise : 50 et 55 cm.
- > Facilité d'utilisation et d'installation : léger, montage sans outils.
- > Grande stabilité : pieds à ventouses, surface antidérapante.

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :  
> Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.  
> Kirchstraße 39B à 4700 Eupen - 087/88.17.15.  
info@solival.net - www.solival.net



Offre valable jusqu'au 17 mars 2011

## ÇA SE PASSE

### La confiance en soi... ça se travaille... aujourd'hui je me lance !

Vous souhaitez mieux vous connaître, mieux cerner vos limites, vos envies et vous mettre au travail pour améliorer vos relations avec les autres ? Vous éprouvez des difficultés à oser, à dire non, à vous faire confiance... et vous avez envie de changement ? Le centre de planning familial le "37" vous propose un travail en petits groupes où, via des exercices individuels et collectifs et grâce à des apports théoriques, vous découvrirez ce qui se cache derrière le concept "estime de soi".

Chaque participant se donne un objectif personnel, fil rouge entre les séances, qu'il essaiera d'atteindre grâce au soutien du groupe.

Où ? Au "37", rue Saint-Gilles 29 à 4000 Liège.

Quand ? Les mardis 22 mars, 5 et 26 avril, 10 et 24 mai, 7 juin de 17h à 20h.

PAF ? 120 EUR pour les six séances - réduction de 30 EUR pour les membres de la MC Liège en ordre d'assurance complémentaire.

Pour qui ? Pour tous et limité à 8 personnes par module.

Plus d'infos : 04/223.77.89 ou www.le37.be

L'inscription est indispensable et nécessite un entretien préalable gratuit.

### Groupe de sophrologie et relaxation

La sophrologie, un outil efficace de développement personnel et de gestion du stress !

Dynamisées par le soutien du groupe, les séances seront adaptées aux besoins et au rythme de chacun. Les techniques proposées par l'équipe du planning familial Estelle Mazy aideront le participant à stimuler ses ressources internes souvent trop peu exploitées. Capacité de se détendre, de lâcher prise, gestion du stress et des émotions, dépassement de soi, créativité, aboutissement de projets personnels... sont autant d'objectifs que le groupe essaiera d'atteindre au cours des séances.

Où ? Au Centre de Planning familial Estelle Mazy, rue de la Cathédrale 94 (1<sup>er</sup> étage) à 4000 Liège.

Quand ? Les mercredis 16 et 30 mars, 6 et 27 avril, 11 et 25 mai de 10h30 à 12h ou de 18h à 19h30.

PAF ? 60 EUR pour les six séances.

Pour qui ? Pour tous à partir de 16 ans et limité à 8 personnes par groupe.

Plus d'infos et inscriptions obligatoires (avant le 10 mars) : 04/223.51.20.

### Mutualité chrétienne de Liège

Place du XX Août 38 - 4000 Liège

Éditeur responsable : Rudolphe Bastin

Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton

Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing

courriel : enmarche.liège@mc.be

## Bon à savoir

### Prime téléphone et/ou télé-assistance

La Province de Liège accorde, sous certaines conditions, une prime de 66 euros pour le téléphone et/ou la télé-assistance.

#### Conditions :

> Etre âgé(e) de 70 ans minimum (tous les 2 s'il s'agit d'un couple) et bénéficier de revenus bruts imposables ne dépassant pas le plafond\* BIM (Bénéficiaire de l'Intervention Majorée)

ou

> Etre reconnu(e) officiellement handicapé(e) ou invalide à minimum 66% et bénéficier de revenus bruts imposables ne dépassant pas le plafond BIM (Bénéficiaire de l'Intervention Majorée)

Cette prime est accordée annuellement, moyennant une copie de la première facture de téléphone/télé-assistance de l'année. Elle sera payée en décembre.

Pour obtenir les formulaires à compléter et préparer votre dossier, nous vous invitons à prendre contact avec nos services.



Plus d'infos : 04/221.74.22 ou social.liège@mc.be

\* plafond BIM au 01/09/2010 : 15.364,99 euros, majorés de 2.844,47 euros par personne à charge.