

POINTS DE CONTACT

Horaires d'été

///

Durant les mois de juillet et août, les heures d'ouverture de certains centres de services et secrétariats seront modifiées.

Renseignez-vous sur ces nouveaux horaires auprès de votre conseiller mutualiste, via notre site www.mc.be ou en composant le numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

Votre courrier sera relevé et traité comme d'habitude. Vous trouverez la liste de l'ensemble des boîtes aux lettres vertes que vous pouvez utiliser pour déposer vos documents (pas d'affranchissement) sur notre site internet. N'oubliez pas de tenir compte des deux conseils qui suivent :

- > Identifiez tous les documents au moyen des vignettes jaunes de la personne bénéficiaire des soins.
- > Ne déposez jamais de certificat médical original d'arrêt de travail dans ces boîtes car il doit obligatoirement être envoyé au médecin-conseil par voie postale (le cachet de La Poste faisant foi).

ÇA SE PASSE

Formation en éducation et communication pour la santé

///

Le CERES (Centre d'Enseignement et de Recherche pour l'Environnement et la Santé de l'Université de Liège) organise un nouveau programme de formation en éducation et communication pour la santé (CAPS).

Cette formation poursuit les objectifs suivants :

- > Promouvoir la santé en utilisant des moyens de communication appropriés.
- > Maîtriser les outils de la recherche d'emploi.
- > Améliorer sa connaissance de soi et sa confiance en soi.
- > Découvrir les réseaux professionnels liés à la promotion de la santé.

Quand ? Du 19 septembre 2011 au 24 février 2012 (Journée portes ouvertes le jeudi 23 juin à 14h, séance d'information le mercredi 7 septembre à 10h et séance de sélection le vendredi 9 septembre à 10h).

Où ? Au CERES - ULg - place Delcour 17 - Bât. L1 à 4020 Liège. Participation gratuite.

Pour qui ? Pour des personnes sans activité professionnelle.

Plus d'infos et inscriptions : 04/366.90.60 ou steceres@ulg.ac.be - www.ceres.ulg.ac.be

Journée fermes ouvertes

///

Pour cette 15^{ème} édition des Journées fermes ouvertes, une soixantaine d'exploitations agricoles wallonnes vous accueillent pendant deux jours. Balades en tracteur, visites guidées, démonstrations en tout genre, dégustation de produits de la ferme et de terroir, nouvelles techniques de production... : deux journées de découverte, de dégustation et de détente dans des fermes aussi différentes les unes que les autres.

Quand ? Les samedi 25 et dimanche 26 juin de 10h à 18h.

Où ? Dans une soixantaine de fermes (Champs des Bures à Flémalle, Cynorhodon et ferme d'Artaignan à Haccourt, ferme des Hêtres à Rosoux, ferme de la Commanderie à Modave, ferme Speliers à Warêt-L'Evêque...).

Entrée gratuite.

Plus d'infos : www.jfo.be

Formation d'animateurs en éducation relative à l'environnement

///

Cette formation de cinq jours propose de découvrir, vivre et analyser différentes techniques d'animation à destination de personnes relais ou en recherche d'une place dans l'éducation relative à l'environnement pour un public de 6 à 14 ans.

Quand ? Du dimanche 3 juillet à 18h30 au vendredi 8 juillet à 16h30.

PAF ? 220 EUR (logement, repas, assurance, matériel compris).

Plus d'infos et inscriptions : 04/250.75.10.

ou www.education-environnement.be

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.liege@mc.be

Gros plan sur

La Haute Ecole Libre Mosane (HELMo)

Avec la fin des examens et le début des vacances sonne aussi le dernier rappel pour le difficile choix des études supérieures. Ville estudiantine par excellence, la Cité ardente offre un large éventail aux étudiants qui souhaitent se former pour leur future carrière. Enseignement pédagogique, paramédical, social, économique ou technique : HELMo propose, à elle seule, 33 formations très diversifiées (bacheliers, masters et spécialisations).

Liège est une ville au riche passé historique, culturel et industriel. Ville touristique, ville accueillante, ville de passage à l'intersection de trois frontières, Liège est aussi une ville estudiantine incontournable avec son université et ses hautes écoles.

Une formation diversifiée

Avec ses 6.300 étudiants et ses 750 membres du personnel, HELMo est l'une des plus grandes Hautes Ecoles de la Communauté Française (1). Elle rassemble 13 instituts d'enseignement supérieur et propose 33 formations relevant du type court (bacheliers) et du type long (masters) dans les domaines suivants :

- > **Pédagogique** : CFEL (Centre de Formation Éducationnelle Liégeoise), Huy et Saint-Roch (Écoles Normales Primaires), Sainte-Croix, Loncin (Education Physique).
- > **Paramédical** : Sainte-Julienne.
- > **Social** : ESAS (Ecole Supérieure d'Action Sociale).
- > **Économique** : Sainte-Marie, Saint-Martin, Verviers (Management Assistant).
- > **Technique** : Mode, Gramme, Saint-Laurent.

Un suivi personnalisé

HELMo renforce et développe les points forts de l'étudiant, tout en lui permettant d'acquies les savoirs, savoir-faire et savoir-être indispensables à sa future profession. Chaque étudiant bénéficie d'un suivi personnalisé (nombreux cours en petits groupes, disponibilité des enseignants, apprentissage par projets...) et les cours donnés à la Haute Ecole évoluent régulièrement pour s'adapter à une société qui change, des nouvelles professions qui apparaissent et des métiers traditionnels qui se diversifient.

Pour les étudiants qui souhaitent approfondir leurs études ou se spécialiser, les formations : HELMo permettent des passerelles vers les autres Hautes Ecoles ou Universités.

Un accompagnement pédagogique

La Haute Ecole est particulièrement attentive à l'adaptation à l'enseignement supérieur et à la réussite de ses étudiants. Un service d'accompagnement pédagogique permet



© HELMo

d'aider l'étudiant à prendre des notes, synthétiser, mémoriser, rédiger un travail, présenter un examen, gérer son temps mais aussi son stress : "A HELMo, nous avons le souci de nous préoccuper de la santé et du bien-être des étudiants car c'est un facteur de réussite au moins aussi important que d'autres comme la méthode de travail", affirme Alexandre Lodez, Directeur-Président d'HELMo.

Si certaines choses ont été développées en interne, Alexandre Lodez reconnaît aisément que les apports des professionnels sont les bienvenus. "Nous avons une réelle demande des jeunes par rapport à des questions d'alcoolisme, de prise de médicaments, de planning familial..."

Depuis 2008, la MC Liège collabore avec HELMo de différentes manières, comme le rappelle Rudolphe Bastin, Directeur de la MC Liège : "Offrir des outils de promotion de la santé, informer sur les mécanismes de la sécurité sociale, soutenir une activité festive (Garden Party, Bal...), proposer un lieu de stage et des tests de recrutement GRH un peu stricts, renseigner les étudiants étrangers (ERASMUS) sur les possibilités de bénéficier de soins de santé en Belgique pendant la durée de leur séjour... : voici quelques exemples de

collaboration entre deux acteurs de cohésion sociale. Nous sommes tous deux des acteurs privés associatifs liégeois qui remplissons une mission d'intérêt général!"

Pour la rentrée, une nouvelle collaboration se prépare autour du bien-être des étudiants.

Une aide sociale et à l'intégration

Pour éviter que les difficultés administratives, psychosociales, familiales ou financières n'entravent le projet de formation, le service social d'HELMo est présent pour informer et soutenir l'étudiant. Une attention particulière est accordée aux personnes en situation de handicap et tout est mis en œuvre pour rendre l'apprentissage accessible à tous. HELMo entend former une communauté d'enseignants dans laquelle chacun est animé par la volonté de former des adultes responsables, qualifiés et actifs.

Plus d'infos et préinscriptions (jusqu'au 8 juillet et à partir du 16 août) : www.helmo.be
Reprise des cours le 15 septembre.

(1) En 1995, un Décret de la Communauté Française de Belgique fixait l'organisation générale de l'enseignement supérieur en Hautes Ecoles. C'est dans ce contexte que sont nées les Hautes Ecoles HEMES (Haute Ecole Mosane d'Enseignement Supérieur) et ISELL (Institut Supérieur d'Enseignement Libre Liégeois). Treize ans plus tard, suite à cette première évolution, naissait la Haute Ecole HELMo regroupant HEMES et ISELL.

À votre service

Sports et loisirs actifs de vos enfants : jusqu'à 110 euros de remboursement par an !

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez d'avantages financiers pour offrir des activités stimulantes et saines à vos enfants.

Jusqu'à 50 euros pour les camps, plaines et stages

Votre enfant souhaite participer à un camp, stage ou plaine durant les vacances ? La MC Liège soutient les familles en remboursant une partie de ces frais. Pour tous les jeunes âgés de 3 à moins de 19 ans, la MC Liège intervient pour :

- > 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, de langue ou autre) organisés par les pouvoirs publics ou des associations 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 Ser-

vices Résidentiels pour Jeunes Handicapés (de 3 à moins de 22 ans). Cette intervention est fixée à 2,50 euros par jour (maximum 50 euros par année civile et par jeune) pour des séjours d'une durée minimale de 4 jours successifs à condition que la participation soit attestée par le responsable du séjour. Elle est cumulable avec la participation d'un jeune à un de nos séjours ou plaines de vacances animés par Jeunesse & Santé.

35 euros pour les abonnements à un club sportif

Footballeur en herbe, danseuse ou fan d'escalade... : tous ceux qui pratiquent régulièrement une activité sportive dans un club, une association ou une infrastructure sportive peuvent bénéficier de cet avantage, sans distinction d'âge ! La MC Liège souhaite ainsi encourager ses membres à se maintenir en forme et préserver leur santé en leur remboursant 35 euros par an.



© Coeller - Fotolia

25 euros pour les classes de dépaysement

Classes vertes, de mer ou de neige, la MC Liège intervient pour les classes de dépaysement organisées durant les périodes scolaires : 25 euros par année scolaire pour les enfants de l'enseignement maternel ou primaire si leur séjour comporte au moins une nuitée.

Les formulaires de demande d'intervention peuvent être retirés dans tous nos points de contact ou téléchargés sur www.mc.be.

Ça s'est passé

Huy : ouverture d'un nouveau magasin d'optique

Le vendredi 27 mai dernier, la MC Liège a inauguré son 1^{er} magasin d'optique. Discours, réception et portes ouvertes ont été les différents points d'orgue de ce week-end d'ouverture qui a accueilli de nombreuses personnes.

Il y a longtemps que la MC Liège souhaitait créer un magasin d'optique pour que chacun puisse obtenir du matériel de qualité au meilleur prix et ce, avec le label MC (métier, connaissance, intégrité, qualité), comme c'est déjà le cas pour la bandagisterie et le matériel d'aide et de soins.

A côté des différents produits habituels, Optival propose aussi un vaste assortiment de loupes pour malvoyants, un service personnalisé pour les personnes ayant des malformations ou encore, sur simple demande, un service à domicile gratuit pour les personnes ayant des difficultés de mobilité (maison de repos, hospitalisation, handicap...).



Luc Graas (Vice-Président de la MC Liège) aux côtés de Rudolph Bastin, directeur.



Avec un prix d'entrée fixé à 45 euros pour les montures mais aussi de nombreuses collections de créateurs, le nouveau magasin d'optique devrait séduire un large public.

Contact : Avenue des Ardennes 1/03 à 4500 Huy - 085 84 29 16 ou info@optival.be - www.optival.be
Ouvert le lundi de 13h à 18h et du mardi au samedi de 10h à 18h.

PROMO

En plus de la garantie légale de deux ans, les membres MC bénéficient d'une multitude d'avantages et de belles réductions :

- > - 20% sur les montures optiques et solaires,
- > - 30% sur les verres optiques,
- > - 20% sur les lentilles de contact et les produits d'entretien.

Jusqu'au 30 juin, bénéficiez de deux offres supplémentaires :

- > A l'achat de verres progressifs ou simple foyer, Optival vous offre le même équipement en solaire parmi un choix sélectionné (voir conditions en magasin).
- > Pour les sportifs ou ceux qui veulent trouver une alternative aux lunettes, Optival vous offre 5 jours de lentilles journalières.



© Stéphanie Bourdon

MOUVEMENTS



Marche Adeps

///

L'UCP secteur de Fléron-Micheroux organise sa 2^{ème} marche Adeps. Trois circuits différents vous seront proposés : 5, 10 et 20 km - marche nordique sur 5 et 10 km.

Petite restauration et bar à prix démocratique.

Quand ? Le dimanche 24 juillet - départ entre 8h et 14h.

Où ? Départ de la salle Batifix, rue de la Vaulx 27 à 4621 Retinne.

Participation gratuite.

Plus d'infos : 04/341.33.01 ou e.dermouchamps@gmail.com



Atelier informatique accessible

///

Grâce au CPAS de Flémalle, Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, ouvre son premier Espace Public Numérique (EPN Irène Vervink) à Flémalle. Vous pourrez ainsi poser toutes vos questions et découvrir les possibilités qu'offre un ordinateur.

L'animateur du groupe sera Pierre Sumkay, volontaire Altéo. Il est disponible uniquement pour l'aide informatique. Pour tout autre type d'aide, le participant doit venir accompagné de son aidant.

Trois ordinateurs seront disponibles sur place avec, en plus, la possibilité de brancher votre propre portable si vous le désirez (max. 4 PC portables). Le local est adapté aux personnes à mobilité réduite, l'écran est tactile et le clavier est à grandes touches. Les bureaux sont adaptés aux personnes en chaise roulante.

Si un trop grand nombre de participants sont présents, la priorité sera donnée aux personnes à mobilité réduite. Les autres personnes seront invitées à participer aux EPN de Flémalle qui ne sont pas accessibles aux PMR.

Quand ? Tous les 2^{ème} et 4^{ème} jeudis du mois de 9h à 12h.

Où ? Dans les locaux du Domaine du Château, rue des Hospitaliers 13/1 à 4400 Flémalle.

Pour qui ? Ouvert aux membres d'Altéo.

Accès libre et gratuit - si vous désirez vous assurer de la disponibilité d'un ordinateur, contactez Altéo la veille.

Plus d'infos : 04/221.74.33 ou alteo.liege@mc.be



BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Sur-matelas et compresseur

//20% DE REMISE//



On estime qu'en Belgique, le problème des escarres touche entre 10 et 11% des patients soignés en milieu hospitalier. A domicile aussi, le risque d'apparition d'une escarre est présent chez des personnes immobilisées plusieurs heures dans la même position. Une prévention adéquate, mise en place à temps, peut, dans la majorité des cas, diminuer efficacement le risque d'apparition ou d'aggravation des escarres.

Le sur-matelas Eskal d'Invacare est facile à installer sur un matelas existant et peut être utilisé en cas de léger risque d'escarres. Il est constitué de deux sections qui, par l'alternance des pressions sur le corps, procurent un bon confort au lit.

Le sur-matelas Eskal d'Invacare est facile à installer sur un matelas existant et peut être utilisé en cas de léger risque d'escarres. Il est constitué de deux sections qui, par l'alternance des pressions sur le corps, procurent un bon confort au lit.

Caractéristiques :

- > Matelas : 200 x 80 cm
- > Hauteur : 6 cm
- > 130 segments d'air au total
- > Alimenté par un compresseur électrique réglable
- > Facile à installer et à nettoyer
- > Poids max. de l'utilisateur : 100 kg
- > Garanti un an

Prix de vente habituel : 120 EUR - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège

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 4 août 2011.