

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.

Dates : Du 19 septembre 2011 au 24 février 2012. Séance d'information le mercredi 7 septembre à 10h et séance de sélection le vendredi 9 septembre à 10h.
Lieu : Au CERES - ULg - place Delcours 17 - Bât. L1 à 4020 Liège.
 Participation gratuite.
 Cette formation s'adresse aux personnes sans activité professionnelle.
Infos et inscriptions : 04/366 90 60 ou stecerces@ulg.ac.be - www.ceres.ulg.ac.be.

Le soleil, le parc et l'eau à deux pas de chez vous...

Le Domaine de Nivezé à Spa est à la fois :

- > une maison de convalescence,
- > un centre de vacances.

Le Domaine, niché dans un coin de verdure, est entièrement équipé pour des personnes à mobilité réduite.



>> Semaines "Promo d'été" :

- > du 12 août au 19 août
- > du 2 au 9 septembre

Prix : 7 nuitées en pension complète, repos et calme en haute saison, pour 360 euros (membres MC) au lieu de 420 euros (non-membres). Retrouvez toutes les promotions sur www.niveze.be (événements spéciaux).
Infos et réservation : 087/79 03 13 ou 087/79 00 00 - promo@niveze.be
 Domaine de Nivezé - route du Tonnelet, 76 - 4900 Spa.

SENIORS

Les prochaines activités de l'UCP

>> Nouvelles technologies
 Vous maîtrisez les nouvelles technologies (informatique, GSM, multimédia, ...) ? Vous aimez partager votre savoir ? Vous avez un peu de temps libre ?
 Nous vous invitons à venir rejoindre un groupe de réflexion sur les "Nouvelles technologies" et leurs utilisations auprès des séniors.
Infos : UCP 087/30 51 29.



>> Sports Seniors Plateau
 Cette amicale vous propose une gamme variée d'activités adaptées aux souhaits et à la condition physique de chacun: activités physiques, culturelles ou de détente et de remise en forme dans un cadre agréable...
 > Le sport sans compétition où la convivialité est présente à chaque rencontre.
 > Des animateurs qualifiés pour travailler en toute sécurité.
 > Une bonne méthode pour prévenir les accros de santé, garder son tonus et rester autonome le plus longtemps possible et ce, en se faisant des nouveaux amis.

Les activités durant l'été :
Gymnastique : le lundi de 15h30 à 16h30 à Battice (11-18- 25 juillet, 1-8-29 août).
Aquagym : le mardi de 18h15 à 19h (12-19-26 juillet, 2-9-16-23 août), le jeudi de 9h45 à 10h30 (14-28 juillet, 4-11-18-25 août).
Net-Volley : le lundi de 13h30 à 15h30 (11-18-25 juillet, 1-8-29 août).
Ping-Pong : le lundi de 13h30 à 15h30 (11-18-25 juillet, 1-8-29- août), le jeudi de 13h30 à 15h30 (14-28 juillet, 4-11-18 août).
Pétanque : les mardis et jeudis de 14h à 16h30 sauf mauvais temps.

> **Vendredi 15 juillet :** excursion à Coblenz.
 > **Samedi 16 juillet :** balade vélo à Louvain-Heverlee.
 > **Jeudi 14, 21, 28 juillet, 4, 11, 18 et 25 août à 18h :** balade pédestre, nordique et classique (lieux différents en fonction des dates).
 > **Samedi 6 août :** excursion en Zélande.

Infos Sports Seniors Plateau : Anne-Marie Schyns - 087/44 68 87 - www.ucp.plateau.be.

Gros plan sur...

Fin des études, mode d'emploi

Les jeunes qui terminent leurs études vont maintenant démarrer un job d'étudiant, un stage d'attente Onem, des vacances bien méritées... ou leur 1^{er} emploi. Dans tous les cas, certaines formalités sont à effectuer.

A la fin du stage d'attente, le jeune doit introduire une demande d'allocations d'attente auprès d'un organisme de paiement (un syndicat comme la CSC ou bien auprès de la CAPAO). Certaines conditions doivent être remplies pour avoir droit à ces allocations, comme le droit de ne plus être soumis à l'obligation scolaire et avoir atteint un certain niveau de formation. Il faut aussi avoir moins de 29 ans au moment de l'inscription comme demandeur d'emploi. Le montant de ces allocations d'attente dépendra de l'âge et de la situation familiale.

L'inscription à la mutualité

Jusqu'à 25 ans, si le jeune poursuit ses études, ou durant sa période d'attente, il peut rester comme personne à charge de ses parents. Mais dès qu'il commence à percevoir des allocations de chômage ou à travailler, il doit s'inscrire en tant que titulaire auprès de la mu-

Jusqu'à 25 ans, si le jeune poursuit ses études, ou durant sa période d'attente, il peut rester comme personne à charge de ses parents.

tualité pour continuer à être couvert par l'assurance soins de santé obligatoire. Les modalités sont très simples : il suffit d'aller chez son conseiller mutualiste qui l'aidera à compléter les documents nécessaires. Attention, si le jeune a trouvé du travail, dès son entrée en fonction, il doit avertir la mutualité afin de s'inscrire en tant que titulaire. Si le jeune s'inscrit comme indépendant, une réglementation spécifique est d'application. Il doit bien entendu s'inscrire auprès d'une mutualité mais également auprès d'une caisse d'assurances sociales.

Quelle que soit sa situation, son inscription à la Mutualité chrétienne lui permettra d'avoir accès à tous les remboursements, les avantages et les services dont il a besoin !



La MC : que des avantages...

En étant membre de la MC, les services et avantages sont nombreux :

- > 40 EUR par an de remboursement pour la pratique régulière d'un sport ou des séances de diététique,
- > de nombreuses interventions pour l'optique, l'homéopathie, les médecines douces (homéopathie, ostéopathie, acupuncture, chiropraxie)...
- > une assurance hospitalisation "Hospi Solidaire" sans supplément de cotisation,
- > jusqu'à 50 EUR par an pour les vaccinations,
- > ...

Infos complémentaires au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou dans l'une de nos agences.

Comment s'inscrire à la MC ?

Rien de plus simple ! Selon votre choix, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Soit vous vous rendez dans l'un de nos 24 points de contacts (liste sur www.mc.be) et rencontrer l'un de nos conseillers mutualistes. Ça ne vous prendra que quelques minutes.
- Soit vous le faites directement sur notre site Internet (www.mc.be - région "Verviers-Eupen" , rubrique "Devenir membre").
- Soit vous nous envoyez un e-mail à "verviers@mc.be" et nous vous ferons parvenir les documents nécessaires.

Modes d'emplois

Pour aider les jeunes dans leurs différentes démarches administratives, Jeunesse & Santé a élaboré différentes brochures :

- "La Mutu, mode d'emploi"
- "18 ans et après, mode d'emploi"
- "Bientôt chez moi, mode d'emploi"

Ces brochures sont remplies de conseils pertinents et utiles à l'approche de ces carrefours de choix et d'orientation :
 Qu'en est-il de mes allocations familiales ? Puis-je bénéficier d'allocations de chômage ? Dois-je m'inscrire dans une mutualité ? Si je trouve du travail, que dois-je faire ? Puis-je accepter un job d'étudiant ? Quel est le fonctionnement de la sécurité sociale ? Comment trouver un emploi ? Comment gérer au mieux son budget ? Quelles sont les aides sociales ? Comment s'assurer et assurer ses biens ? Envie de construire une famille? ...

Bref, quelles démarches doit-on réaliser après ses études et quand? Comment quitter le cocon familial dans les meilleures conditions ?

Ces brochures sont disponibles au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou via verviers@mc.be.



Ecologie

366 gestes pour la biodiversité

La biodiversité, c'est la vie. La biodiversité est l'ensemble de tous les animaux, plantes, champignons et autres formes de vie sur Terre.

Grâce à elle, nous pouvons notamment nous nourrir, nous soigner, respirer de l'air pur et boire une eau de bonne qualité. Mais la biodiversité est en péril... Aujourd'hui, les espèces disparaissent à une vitesse alarmante. La vie est en danger mais il n'est pas trop tard pour la sauvegarder. Chaque geste compte ! Chacun peut agir pour la biodiversité en adoptant au quotidien des gestes simples.

Un site Internet vous propose :
 > Des conseils à appliquer au quotidien
 > Un engagement
 > Une invitation à stimuler votre école, vos collègues, vos élèves, leurs parents, ... à s'engager également

ment et à informer leur entourage à leur tour !

Après votre engagement, vous pouvez commander gratuitement le livre "366 gestes pour la biodiversité"

**Un engagement, un site et un livre !
 Infos : www.jedonneviamaplanete.be**

Info Mutualité

Vous venez de vous marier ou vous vous lancez dans la cohabitation ?

Vous vivez avec une personne qui n'est pas encore membre de la Mutualité chrétienne ? En étant tous les deux affiliés à la MC Verviers-Eupen, vous vous facilitez la vie, vous réduisez vos démarches administratives et vous faites des économies en ne payant qu'une seule cotisation d'assurance complémentaire !

Cohabitation ou mariage en vue pendant l'été ? Si vous vivez avec une personne affiliée à une autre mutualité, pourquoi ne pas lui proposer de vous rejoindre à la Mutualité chrétienne ?



Vous pourrez ainsi bénéficier de l'ensemble des avantages pour une seule cotisation à l'assurance complémentaire :

- > **40 euros** pour la pratique régulière d'un sport ou des séances de diététique,
- > **50 euros** pour l'optique (verres, lunettes, lentilles...),
- > **Jusqu'à 50 euros** dans les frais de vaccination,
- > **350 euros** de prime de naissance si la famille s'agrandit,
- > **Remboursement** des soins des enfants jusqu'à 7 ans,
- > **Couverture hospitalisation** (Hospi Solidaire) prévue dans la cotisation,

> **Interventions dans la logopédie**, la psychothérapie, la psychomotricité, l'orthodontie, la prévention du cancer, les médecines douces (médicaments homéopathiques, séances d'ostéopathie, chiropractie et acupuncture), les transports médicaux...

Si la famille s'agrandit, la cotisation, elle, reste la même, quel que

soit le nombre d'enfants !

Pour bénéficier de cette cotisation unique, il suffit de vivre en couple ou d'être mariés.

Si vous ne bénéficiez pas encore de la cotisation "famille", demandez-la à votre conseiller mutualiste habituel ou contactez-nous via l'adresse E-Mail verviers@mc.be.

INFO MUTUALITÉ

Vos décomptes de remboursement par Internet

Il vous est possible d'obtenir vos "M30" par voie électronique !

>> **Qu'est-ce qu'un M30 ?**

Il s'agit du décompte des montants remboursés par la Mutualité suite à la remise de vos attestations de soins. En bref, c'est le récapitulatif des remboursements du coût de vos consultations médicales.

>> **Il vous est possible de les recevoir très facilement par email !**

C'est facile, moderne et plus écologique. Complétez le talon ci-contre "Communiquez-nous vos coordonnées", remettez-le à votre conseiller mutualiste, déposez-le dans l'une de nos boîtes aux lettres ou envoyez-le à la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen, rue Laoureux 25-29 - 4800 Verviers. Peu après, un courrier électronique vous demandant confirmation de votre adresse mail vous sera envoyé. A partir du moment où il est validé, vous recevrez par mail le décompte de vos remboursements (M30) et le décompte du paiement de vos indemnités d'incapacité de travail (M40).

COMMUNIQUEZ-NOUS VOS COORDONNÉES

PROFITEZ DE NOS E-SERVICES ET RECEVEZ PAR MAIL LE DÉCOMPTÉ DE VOS REMBOURSEMENTS ET INDEMNITÉS.

Nom : _____ Prénom : _____
 Date de naissance : _____
 Tél. : _____ Gsm : _____
 E-mail : _____

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Je souhaite aussi recevoir par e-mail les informations suivantes (à cocher) :
 les informations concernant l'offre de services et les avantages de la MC,
 la lettre d'information digitale.

Date et signature

La transmission de votre adresse e-mail et l'approbation de l'e-mail de confirmation de la MC implique qu'elle pourra vous contacter par mail pour :
 > l'envoi automatique de l'aperçu des paiements des soins de santé et des indemnités qui vous concerne (1),
 > le traitement de votre dossier administratif et financier personnel (1).

(1) Vous et vos éventuelles personnes à charge âgées de moins de 18 ans.

Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen
 Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers
 Editrice responsable :
 Valérie Notelaers, Directrice régionale
 Coordination : Marie-Pierre Zovi
 Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verviers@mc.be

Vive les mariés ! Avec la MC, de nombreux avantages pour tous !

