

Gros plan sur...

La pension à l'horizon : petit kit du temps retrouvé

POINTS DE CONTACT

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, sur 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. 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).

INFO SERVICE

Centre de documentation spécialisé

Vous êtes étudiant, intervenant social, psychologue, éducateur spécialisé ou simplement en recherche d'information ? Le CEDS (Centre d'Etudes et de Documentation Sociales) met à votre disposition plus de 7.000 ouvrages, 400 dossiers de presse et une centaine de périodiques dans les domaines suivants :

- > Le travail social et ses diverses pratiques professionnelles
- > Le métier d'assistant(e) social(e), d'éducateur, d'aide soignant(e)...
- > La relation d'aide, la psychothérapie
- > Les assuétudes, le suicide, les violences sociétales et familiales, l'éducation, le handicap, les personnes âgées, la précarité, les politiques sociales...

Le centre de documentation est accessible à tous et vous accompagne dans vos recherches.

Un droit d'inscription de 12,50 EUR est requis, valable à vie (dépôt d'une caution de 12,50 EUR pour les étudiants et demandeurs d'emploi).

Où ? Espace Charlemagne (Département des Affaires sociales de la Province), place de la République française 1 (2^{ème} étage) à 4000 Liège.
Quand ? Du lundi au vendredi (détails des horaires sur site internet).
Plus d'infos : 04/237.27.61 ou <http://social.provincedeliege.be>

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 17 septembre 2012 au 20 février 2013 (séance d'information le mercredi 5 septembre à 10h et séance de sélection le vendredi 7 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

>> Stage pour enfants : voyage dans le temps

Quitter le 21^{ème} siècle pour un voyage à travers le temps... Comment était la Montagne Saint-Pierre autrefois ? Qui y habitait ? Grâce à différentes activités, balades et découvertes nature (oiseaux, petites bêtes, fleurs...), recettes, activités manuelles, contes et légendes..., les enfants découvriront la Montagne Saint-Pierre de la préhistoire à nos jours...

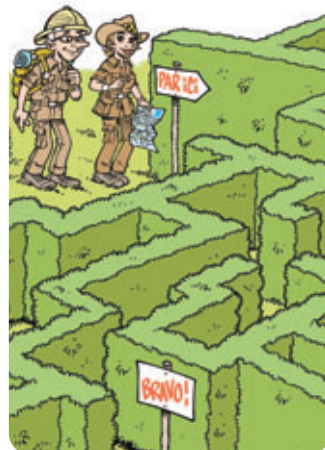
Où ? A la Maison de la Montagne Saint-Pierre, place du Roi Albert à 4600 Visé (Lanaye).
Quand ? Du 3 au 7 août de 9h à 16h (possibilité de garderie jusqu'à 17h).
PAF ? 50 EUR (30 EUR à partir du 2^{ème} enfant d'une même famille)
Pour qui ? Pour les enfants de 6 à 10 ans.
Plus d'infos et inscriptions : 04/250.75.10
ou info@education-environnement.be

L'approche de la retraite suscite de nombreuses questions, voire des inquiétudes chez ceux qui s'apprentent à franchir le cap d'une prépension, d'une retraite ou plus largement d'une fin d'activité professionnelle. Soucieuse de répondre à leurs préoccupations, la MC Liège a créé un outil pratique d'aide et de conseil.

Le "kit pension" est le fruit d'un long travail de collaboration initié par la MC Liège suite aux nombreuses interpellations de ses membres, comme l'explique Christel Grégoire (assistante sociale à la MC Liège et coordinatrice du projet) : "L'idée est venue des problématiques rencontrées lors des permanences Pension. Au départ, les gens viennent souvent nous voir pour des questions techniques, liées à la législation ou pour des questions financières : dossier en cours à l'Office National des Pensions (ONP), projection, impact du crédit-temps, vérification de calculs, calcul du net, dossier qui traîne... De fil en aiguille, la confiance s'installe et on aborde d'autres problématiques liées à la fin de carrière".

Bien plus qu'une brochure

Pour Julie Lange (chef du service social), une des grandes qualités de ce kit est que "l'outil n'est pas figé ! A côté du livret, il y a une farde de documentation qui permet de réceptionner toute une série d'informations en lien avec ce que les gens vivent à la pension mais aussi des gadgets pour le côté ludique et dynamique. L'idée était d'ouvrir à des activités de socialisation et d'épanouissement : le but n'était pas d'offrir pour offrir, chaque objet a été réfléchi en lien avec cette étape de la vie" (lire encart ci-dessous).



L'avenir en toute sérénité

Quelles sont les perspectives financières ? Que faire de tout ce temps disponible ? Quelles démarches entreprendre ? Comment s'organiser cette nouvelle vie sociale ? Quel sera l'impact sur la vie de couple ?... L'approche de la pension suscite beaucoup de questions dans de nombreux domaines.

En pratique

Le kit pension est destiné aux membres MC âgés entre 55 et 60 ans en 2012 (dans la limite des stocks disponibles). Pour l'obtenir, nous vous invitons à venir le retirer gratuitement

dans un de nos points de contact : conseiller mutualiste, permanence sociale, permanence Pension ou à l'UCP, mouvement social des aînés.

Plus d'infos : 04/221.74.45 ou social.liege@mc.be

Le kit pension est destiné aux membres MC âgés entre 55 et 60 ans.

Le kit en détails

Présenté dans une valisette, le kit pension se décline comme suit :

- > un livret intitulé "la pension à l'horizon : petit guide du temps retrouvé" qui aborde les thèmes suivants : réglementation pension, vie affective, relationnelle et sexuelle à la pension, santé et enfin projets en mouvement
- > une farde de documentation personnelle
- > un mode d'emploi du kit
- > un bon pour une affiliation gratuite d'un an à l'UCP, mouvement social des aînés
- > un bic
- > une calculatrice solaire
- > une clé USB
- > un slap-wrap (bande réfléchissante)
- > un sac réutilisable
- > des brochures MC et partenaires



Votre pension : des permanences à votre disposition

Vous vous posez des questions ? La MC vous apporte des réponses concrètes et vous propose des conseils adaptés à votre situation :

- > sur rendez-vous : à Ans, Aywaille, Huy, Liège XX Août, Micheroux, Seraing, Visé et Wareme
- > sans rendez-vous : tous les jeudis de 9h à 12h30 à Liège XX Août.

Durant les mois de juillet et août, certaines permanences sont déplacées ou supprimées : renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste, sur notre site www.mc.be ou en composant le numéro gratuit 0800 10 9 8 7.



Assurance complémentaire

Du neuf dans le transport non urgent

Depuis le 1^{er} juillet, une nouvelle convention lie la MC Liège et la Croix-Rouge de Belgique dans le cadre du transport médical non urgent. Offre plus étendue, nouveaux tarifs, remboursements différents... : En Marche fait le point.

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez d'avantages lors d'un transport en véhicule adapté avec la Croix-Rouge (exclusivement via le 105). La MC Liège intervient lorsque le traitement est assuré en clinique ou polyclinique ainsi que pour les entrées et sorties de malades aigus en maisons de convalescence agréées par la mutualité :

- > transport en véhicule sanitaire léger (VSL) ou transport adapté aux personnes à mobilité réduite (TPMR) : prise en charge de 30% de la facture
- > transport en ambulance : remboursement de 15 euros pour les 10 premiers km et de 2,50 euros par km supplémentaire.

Lors de la commande de votre transport par le biais du numéro 105, soyez donc bien attentif à choisir le mode de transport le plus adapté à votre besoin et à bien préciser votre appartenance à la Mutualité chrétienne. L'ambulance est la solution la plus coûteuse. Si c'est possible pour vous, demandez au 105 un transport de type VSL ou TPMR, moins cher.

Autres transports non urgents

À côté de cette convention avec la Croix-Rouge, la MC Liège intervient également pour des transports assurés par d'autres services :

- > pour les entrées et sorties d'hospitalisation en ambulance : remboursement de 15 euros pour les 10 premiers km et 0,75 euro par km supplémentaire
- > dans les cas de dialyse, chimiothérapie, radiumthérapie, revalidation cardiaque et rééducation



pulmonaire nécessitant un transport en voiture ou en taxi : 0,15 euro par km (maximum 125 euros par an).

Aide médicale urgente

L'aide médicale urgente consiste à prodiguer immédiatement l'assistance requise à toutes les personnes dont l'état de santé (consécutif à un accident, une affection soudaine ou une aggravation d'une maladie), nécessite une intervention urgente suite à un appel via le 100 ou le 112. Le service assure alors l'assistance, le transport et l'accueil dans un service hospitalier adapté.

En plus de l'intervention prévue par l'Assurance Soins de Santé Indemnités (ASSI) qui prend en charge

50% des frais de transport, vous bénéficiez, dans le cadre de l'assurance complémentaire, d'une intervention de la MC sur le solde restant à votre charge :

- > pour le transport en ambulance : vous avez la garantie que le montant restant à votre charge après le remboursement de la MC ne dépassera pas 75 euros
- > pour le transport en hélicoptère : vous bénéficiez également d'une intervention complémentaire de la MC qui peut aller jusqu'à 1.000 euros par déplacement.

Si c'est possible pour vous, demandez au 105 un transport de type VSL ou TPMR, moins cher.

Plus d'infos et conditions complètes : 04/221.73.49 ou social.liege@mc.be

Tarif transport non urgent Croix-Rouge au 1^{er} juillet 2012

MODE DE TRANSPORT	À PRIVILÉGIER SI VOTRE SITUATION DE SANTÉ...	FORFAIT DE PRISE EN CHARGE*	DU 11 ^{ÈME} AU 20 ^{ÈME} KM	À PARTIR DU 21 ^{ÈME} KM
Véhicule sanitaire léger (VSL)	ne nécessite pas un transport en position couchée	13 EUR	1,10 EUR/km	1,04 EUR/km
Transport personne à mobilité réduite (TPMR)	nécessite un transport adapté à votre handicap	16,25 EUR	1,43 EUR/km	1,30 EUR/km
Ambulance	nécessite un transport en position couchée	45 EUR	4,08 EUR/km	3,40 EUR/km

*y compris les 10 premiers km.

Accompagnement des malades

Des volontaires d'Altéo vous conduisent en voiture et vous accompagnent vers un lieu de soins (hôpital, polyclinique, consultations médicales...).

La participation financière du membre s'élève à :

- > 2,40 euros pour les 8 premiers km parcourus depuis le lieu de prise en charge
- > 0,30 euro/km parcouru à partir du 1^{er} km si transport supérieur ou égal à 9 km

Pour les transports médicaux ne répondant pas aux critères d'intervention de l'assurance complémentaire, il sera de-

mandé de défrayer le volontaire à raison de 0,3352 euro/km.

Ce tarif comprend l'assurance. Le transport doit être à caractère médical et nécessite une attestation du prestataire.

Plus d'infos et réservations : 04/221.74.99.



SÉJOURS JEUNES

Kilokiri : des vacances sympas pour les jeunes en surpoids de 12 à 14 ans

Surpoids, obésité, surcharge pondérale, de nombreux jeunes connaissent ces termes et leurs conséquences... Jeunesse & Santé casse cette vision sinistre et peu motivante ! Comment ? En proposant aux jeunes adolescents en surpoids un séjour dynamique où le bien-être rime avec le rire, où l'alimentation saine rime avec plaisir !



Le projet Kilokiri a pour objectifs de donner aux 12-14 ans l'occasion de s'épanouir dans un groupe, de travailler sur la confiance en soi, d'apprendre à bouger en s'amusant, de goûter à une alimentation saine en découvrant mille et une saveurs...

Les animateurs bénévoles J&S sont épaulés par des professionnels (diététicien, psychologue...) pour faire de ce séjour une réussite. Une participation des parents est aussi prévue dans ce cocktail Kilokiri pour partager l'expérience de leur enfant et que les bonnes habitudes soient aussi possibles en famille !

En pratique

- Le projet se déroule en deux séjours :
- > Durant l'été : du 1^{er} au 5 août au Moulin de Hosdent (Braives).
- > Durant les vacances de Toussaint : du 31 octobre au 4 novembre au Relais Verlainne (Vierves s/Viroin en Province de Namur).
- Prix membres MC : 280 EUR au lieu de 450 EUR (BIM/OMNIO : 140 EUR).

Inscription :

L'inscription comprend la participation aux deux séjours. La famille est présente chaque samedi de clôture des séjours.

Pour obtenir le dépliant de présentation du séjour :

04/221.74.41 ou js.liege@mc.be

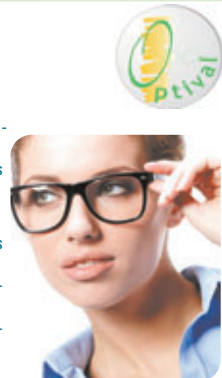
Pour des questions sur la philosophie du projet : 02/246.49.81.

OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT

Un œil différent pour votre vue

En tant que membre MC, vous bénéficiez :

- de remises permanentes
- > 30% sur les verres optiques
- > 20% sur les montures optiques et so-laires
- > 20% sur les lentilles de contact et les produits d'entretien.
- d'offres exclusives
- > forfait monture + verres (vision de près ou de loin) pour 60 euros*
- > forfait monture Laguiolle + verres progressifs traités pour 300 euros*
- > Produit d'entretien pour lentilles souples pour 10 euros*



*voir conditions en magasin.

Contact :

> avenue des Ardennes 1/03 à 4500 Huy - 085/84.29.16.

> place du XX Août 42 à 4000 Liège - 04/221.33.20.

Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h. www.optival.be

Mutualité chrétienne de Liège

Place du XX Août 38 - 4000 Liège
Editeur responsable : Rudolphe Bastin
Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton
Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing

courriel : enmarche.liege@mc.be

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou au 0800 10 9 8 7