

ÇA SE PASSE

Jogging des "4 Cîmes du Pays de Herve"

///

Le jogging des "4 cîmes du Pays de Herve" est une course particulière : une inscription, une participation et une petite restauration gratuites témoignent de l'esprit "tout au sport" de l'événement. Elle s'adresse à la fois aux débutants (6 km) et aux plus avertis (33 km). Sur place, outre les vestiaires et douches habituels, vous aurez l'occasion de passer entre les mains expertes de kinésithérapeutes, spécialement prévus pour chouchouter les sportifs avant ou après la course. Les bulletins d'inscription sont disponibles sur le site www.lesquatrecimes.be. Afin de garantir le bon déroulement de l'activité, les VTT ne sont pas autorisés.



La Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen est évidemment partenaire de cet événement sportif et convivial.

Date : le dimanche 11 novembre

Lieu : départ de Battice

Infos et inscriptions : Michel Dropsy - 087/67.84.97 -

www.lesquatrecimes.be

Inscription gratuite

Rencontre-parents : Jouons avec nos enfants

///

Quels jeux, pour qui, pourquoi, comment ? Un thème lancé pour ouvrir la discussion et les échanges. La Ligue des familles propose à Verviers un lieu de rencontre pour les parents, où ils peuvent prendre un peu de temps pour eux.

Pour quoi ?

- > faire une pause, prendre du temps pour soi
- > ne pas rester seul(e), établir des contacts
- > avoir une occasion d'écouter, de parler, d'échanger des idées
- > parler du quotidien

Pour qui ?

- > le parent peut être un père, une mère, un beau-parent, un grand-parent, un frère, une sœur, une accueillante à domicile ...
- > l'adulte vient seul, en couple ou avec un proche.
- > les enfants sont les bienvenus, un coin jeux est aménagé.

Par qui ?

Des accueillantes volontaires de la Ligue des familles.

Date : le mercredi 7 novembre, de 9h30 à 11h30 et tous les premiers mercredis du mois

Lieu : Maison Médicale Mosaïque, rue des Sottais 1 à Verviers

Infos auprès d'Yvonne : 087/22.47.56

Un projet à l'initiative de la Ligue des familles de Verviers.

Les experts du passé

///

À l'initiative du Service de l'Archéologie (Service public de Wallonie, DGO4, direction d'Arion), le Musée des Beaux-Arts et de la Céramique de Verviers présente, du 11 novembre au 17 mars, les résultats des fouilles récentes de l'antique Orolaunum. Une multitude d'objets restaurés témoignent de la production et de la consommation des habitants du vicus grâce à la confrontation des différentes disciplines. Des panneaux illustrés quadrilingues, une publication scientifique et un court-métrage retracent le cheminement des découvertes.

Lieu : Musées communaux de Verviers, rue Renier 17

Heures : lundi, mercredi et samedi de 14h à 17h et dimanche de 15h à 18h

Prix : adultes 2 EUR ; groupes, seniors et étudiants 1 EUR ;

gratuit pour tous le week-end

Infos : 087/33.16.95

Vaccination

La MC intervient jusqu'à 25 euros par an

L'été indien touche à sa fin. Et à l'approche de l'hiver, vous pensez peut-être à vous prémunir de la grippe. Grâce à votre assurance complémentaire, vous pouvez bénéficier d'une intervention financière dans l'achat de vos vaccins.

Concrètement

Peu importe votre âge, la MC Verviers-Eupen intervient dans le coût de vos vaccins et traitements désensibilisants. Bien entendu, vous ne pouvez prétendre à cette intervention que lorsque vous aurez effectivement fait l'acquisition du vaccin. L'intervention dont vous bénéficierez (maximum 25 euros par an) sera calculée sur les coûts restants à votre charge après déduction de tout autre remboursement ou ristourne. Cette intervention ne vaut pas pour les vaccinations gratuites effectuées dans les réseaux de vaccination de la petite enfance suivant le calendrier vaccinal de base, ni pour les vaccins gratuits effectués dans le cadre de la médecine du travail, ni pour tout autre vaccin gratuit.

Quelques exemples pour y voir plus clair

> Si votre employeur vous propose de vous faire vacciner contre la grippe et vous offre le vaccin via le réseau de la médecine du travail, vous ne pouvez prétendre à aucune intervention pour ce vaccin. C'est assez logique car il ne vous aura rien coûté.

> Si votre enfant bénéficie de vaccins gratuits dans le cadre d'une consultation ONE, même chose, vous ne pouvez prétendre à aucun remboursement puisque vous n'aurez pas payé ces vaccins.

> Si votre médecin vous prescrit un vaccin qui ne bénéficiait jus-

qu'alors d'aucun remboursement dans le cadre de l'assurance obligatoire, vous pourrez bénéficier d'une intervention équivalente au coût de ce vaccin pour un montant maximum de 25 euros par an. Si votre vaccin vous a coûté 11 euros, la Mutualité vous remboursera 11 euros. Si votre vaccin coûte 30 euros, la Mutualité vous remboursera 25 euros.

> Si votre médecin vous prescrit un vaccin qui coûte 55 euros et qui est en partie remboursé par l'assurance obligatoire, vous bénéficiez avant tout de l'intervention prévue en assurance obligatoire (les réglementations et montants de remboursement sont nationaux et appliqués de la même manière dans toutes les mutualités). Ensuite, sur la partie restant à votre charge, vous pourrez prétendre à une intervention de la Mutualité avec un plafond de 25 euros maximum.

La MC Verviers-Eupen intervient dans le coût de vos vaccins et traitements désensibilisants.

Explication mathématique : le vaccin coûte 55 euros. Si l'assurance obligatoire intervient pour un montant de 21,50 euros, il reste 33,50 euros à votre charge. Sur ce montant, la MC vous remboursera encore 25 euros. En définitive, ce vaccin ne vous coûtera plus que 8,50 euros.

Il s'agit là d'un "plus" de la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen auquel vous avez droit grâce à votre cotisation à l'Assurance complémentaire.



En pratique

Le remboursement sera effectué sur base d'une attestation de prestation pharmaceutique remboursable dans le cadre d'une assurance complémentaire (BVAC) délivrée par le pharmacien. N'hésitez donc pas à demander ce document à votre pharmacien car seule cette preuve d'achat peut vous permettre d'obtenir ce remboursement. Si vous achetez votre vaccin à l'étranger, toute preuve d'achat de celui-ci permettra d'obtenir le remboursement. Enfin, pour bénéficier de l'intervention, le membre doit être en ordre de cotisation.

Quand puis-je remettre ma preuve d'achat à la Mutualité ?

Dès vaccination, vous pouvez remettre vos preuves d'achat accompagnées d'une vignette de mutuelle dans une de nos boîtes M-Express ou l'envoyer au service MC Direct, rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers.

Pour plus d'informations, contactez l'un de nos téléconseillers au 087/30.51.11

Brochure pour les frontaliers belgo-allemands

Vous habitez en Belgique et travaillez (ou avez travaillé) en Allemagne, notre brochure pour les frontaliers peut vous aider.

3 partenaires solides : la CSC, la MC et l'PAOK se sont associés pour répondre à vos questions !

Droit du travail, sécurité sociale et droit fiscal en Belgique et en Allemagne y sont traités de manière pratique :

- > Contrats de travail
- > Cotisations sociales
- > Démission / licenciement
- > Chômage
- > Pensions
- > Mutualités et assurances maladie invalidité
- > Incapacités et invalidités de travail
- > Grossesse, maternité et congés parentaux
- > Soins de santé
- > Hospitalisation
- > Assurance dépendance

- > Allocations familiales
- > Impôts

De plus, depuis ce 1^{er} octobre, la Mutualité-Chrétienne de Verviers-Eupen vous propose un guichet "frontaliers" à La Calamine. Des conseillers spécialement rodés aux matières transfrontalières pour vous donner une information complète, la plus adaptée à votre situation. Ils vous conseillent également par téléphone si vous n'avez pas l'occasion de vous déplacer jusqu'à eux.

Pour recevoir la brochure gratuitement, nous poser des questions ou convenir d'une rencontre avec l'un de nos conseillers spécialisés :

- > E-mail : grenzgaenger@mc.be
- > Site internet CSC-CKK-AOK :



www.grenzgaengerinfos.org (avec la brochure en version électronique et téléchargeable).

> N° de téléphone spécial frontaliers : 087/324.334

OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT

Un œil différent pour votre vue

À l'achat d'une monture et de verres progressifs, nous vous offrons un équipement complet en vision de loin ou de près.

* offre valable jusqu'au 30 novembre - voir conditions en magasin, parmi un choix de montures sélectionnées.



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

Incapacité travail

Malade ? Dites-le vite à votre mutualité !

L'incapacité de travail, c'est une grippe, un tour de reins, une jambe cassée... Bref, pour raison médicale, vous êtes incapable d'aller travailler ou de remplir vos obligations en matière de chômage. Sous certaines conditions, votre mutualité vous versera un revenu de remplacement, appelé aussi indemnité de maladie.

En cas de maladie, vous devez d'une part prévenir votre employeur (ou l'ONEM). D'autre part en informer votre mutualité en lui remettant votre certificat médical très rapidement : vous avez 48 heures ! Cette attestation d'incapacité de travail, aussi appelée "formulaire confidentiel", est un document officiel très important qui nous permet de calculer à partir de quel moment vous serez indemnisé. Il doit être remis par la poste, le cachet postal faisant foi. Vous pouvez aussi le déposer directement contre accusé de réception au siège central de la Mutualité, rue Laoureux 25-29 à Verviers. Il ne faut surtout pas le déposer dans notre réseau de boîtes aux lettres, ni nous fournir une photocopie. Seul le certificat original, dont toutes les rubriques doivent être complétées, est considéré valable.



devez la compléter et la transmettre à la mutualité. Votre employeur ou votre organisme de paiement du chômage est aussi contacté par la mutualité afin de lui demander les données salariales nécessaires pour pouvoir déterminer le montant de vos indemnités en cas d'incapacité de travail. Cette feuille de renseignements sert à calculer le montant de vos indemnités. Renvoyez-la rapidement ! Dès réception de votre certificat, le médecin-conseil peut vous convoquer à tout moment pour un examen médical. Munissez-vous alors de tous les documents médicaux en rapport avec votre incapacité de travail dont vous disposez. Une absence non-

justifiée entraîne une suspension du paiement de vos indemnités. Pendant la première année d'incapacité de travail, le patient est amené à rencontrer son médecin-conseil à plusieurs reprises. Ensemble, ils éclaircissent la situation médicale, resituée dans un contexte global de travail.

A l'issue de chaque consultation, le médecin-conseil décide de poursuivre (ou non) la reconnaissance de l'incapacité de travail.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à prendre contact avec votre conseiller mutualiste habituel ou l'un de nos téléconseillers au 087/30.51.11.

Dates de paiements des indemnités de novembre :

Pour les personnes en incapacité primaire (moins d'une année d'incapacité de travail), les indemnités de la première quinzaine seront versées le 19 novembre et la deuxième quinzaine le 3 décembre.

Pour les personnes en invalidité et les indépendants, les indemnités du mois de novembre seront versées le 27 novembre.

Feuille de renseignements

Dès réception de votre certificat médical, la mutualité vous envoie une feuille de renseignements. Vous

Pension

55 ans ! Envie d'autre chose. 65 ans ! Un cap, une nouvelle vie.

Ces nouvelles perspectives nécessitent bien des réflexions...

- > Comment aménager au mieux ma fin de carrière ?
- > Comment me préparer à la pension ?
- > Quelles sont les nouvelles dispositions prises par le gouvernement ?

> Comment aménager le temps libre qui s'offre à moi ?
C'est pourquoi notre mouvement Enéo vous propose deux soirées d'informations axées sur la thématique pension. Le service pension de la Mutualité viendra vous y présenter tout ce qu'il vous faut connaître



sur la pension et vous proposera ensuite un moment d'échange pour répondre à toutes vos questions. Le mouvement Enéo, quant à lui, sera là pour vous présenter ses projets, son offre de loisirs, les possibilités de volontariat.

QUAND ?	JEUDI 8 NOVEMBRE À 19H30	JEUDI 15 NOVEMBRE À 19H30
OÙ ?	Verviers Mutualité chrétienne, rue Laoureux, 25	Malmedy Mutualité chrétienne, rue Malgrave, 3
Combien ?	Gratuit et ouvert à tous	

Aménagement des lieux de vie

Etre accompagné à domicile

Des réponses à vos questions, des spécialistes à votre service : les métiers du domicile viennent à votre rencontre.

Quand la perte d'autonomie survient chez soi ou chez un proche, les personnes sont amenées à faire appel à divers services et métiers afin de poursuivre une vie relativement agréable à domicile. Ce maintien à domicile reste le désir premier des personnes en perte d'autonomie.

Faire appel à toutes ces formes d'aide et de soutien n'est hélas pas aisé.

Qui fait quoi ? Où appeler ? Combien cela coûte ?
Durant cet après-midi, nous aimerions pouvoir vous informer, vous conseiller, vous orienter. Vous allez pouvoir questionner les intervenants, découvrir leurs pratiques, leurs métiers. Au-delà de la brochure qui vous sera remise, faisons le pari qu'en fin de journée vous connaîtrez un peu mieux les divers domaines d'activités du domicile.

Date : Le mardi 20 novembre 2012 à 14h
Lieu : Réfectoire de la Mutualité chrétienne - Rue Laoureux 25-29 à Verviers

Infos et inscriptions :
Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions, merci de nous prévenir de votre participation en nous téléphonant au 087/30.51.29.

ENÉO

Wallonneries



///
Dès 1978, M. Noirhomme, un Ardennais passionné de "wallonneries" a voulu créer une crèche d'inspiration provençale, mais habitée de personnages typiquement wallons. Nous vous proposons donc de partir à la découverte des Santons de Wallonie créés par M. Noirhomme à Lierneux.

Un socle blanc, car Noël c'est la neige.
Des visages typés mais empreints d'humanité.
Et une kyrielle de personnalités, toutes issues du folklore wallon.

Lors de cette visite, vous pourrez voir l'artisan à l'œuvre, lui poser toutes les questions que vous voulez sur sa passion et vous laisser séduire par ses merveilleux santons de chez nous.

Rdv : Le dimanche 25 novembre à 14h.
Lieu : Lierneux. Possibilité d'organiser un co-voiturage au départ de Verviers.
Prix : 2 EUR à payer sur place.
Inscription : au plus tard pour le lundi 19 novembre en téléphonant au 087/30.51.29.

Une lettre de confirmation avec les derniers renseignements vous sera envoyée quelques jours avant la visite.

Visite et dégustation à l'Abbaye du Val-Dieu

///
L'abbaye N-D du Val-Dieu à Aubel, havre de paix au cœur du Pays de Herve, dans le diocèse de Liège, à l'est de la Belgique, est une abbaye de l'Ordre de Cîteaux (les cisterciens). Riche d'une longue histoire, elle connaît aujourd'hui un renouveau. Elle est assurée par la Communauté chrétienne du Val-Dieu.



Nous vous proposons une visite de l'abbaye et de la brasserie suivie d'une dégustation des différents produits de l'abbaye.

Date : Le mardi 13 novembre - après-midi.
Possibilité d'organiser un co-voiturage au départ de la gare de Verviers
Prix : 12 EUR - Membre mutualiste chrétien en ordre de cotisation Enéo 2012 : 10 EUR

Le prix comprend la visite guidée de l'abbaye et de la brasserie, deux bières et du fromage.
Inscription : au plus tard pour le lundi 5 novembre en téléphonant au 087/30.51.29.

Atelier Trucs et Astuces : la gestion du stress

///
Actuellement, le stress est dans toutes les bouches, il est le grand responsable de beaucoup de nos maux et pourtant sans lui nous n'avancerions pas. Comment vivre avec lui ? Comment l'approprier ? Comment en tirer profit ?
Venez échanger vos trucs et astuces. Silvine Wälti, naturopathe - herboriste - aromatologue, sera là pour nous accompagner dans nos échanges et nous apprendre des moyens simples et faciles à appliquer afin de gérer le stress.

Date : le mercredi 28 novembre à 14h30
Lieu : Réfectoire de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux 25-29 à Verviers.
Prix : 1 truc ou une astuce (goûter compris) : 4 EUR - paiement sur place
Sans truc et astuce (goûter compris) : 5 EUR
Infos et inscription : au plus tard pour le vendredi 23 novembre en téléphonant au 087/30.51.29.

Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers
Éditrice responsable :
Valérie Notelaers, Directrice régionale
Coordination : Laurence Lecoq
Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verviers@mc.be

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