

MA MUTUALITÉ

Vos formulaires MC à portée de main

Le site mc.be/formulaires met à votre disposition de nombreux formulaires téléchargeables et imprimables à la maison.

Si certains formulaires liés à des interventions spécifiques doivent être demandés à votre conseiller mutualiste, la grande majorité des documents de demande d'avantages sont disponibles sur mc.be/formulaires.

De la santé au quotidien (avantage sport, contraception...) aux interventions liées aux soins dentaires, à l'hospitalisation ou aux vacances, vous trouverez le document que vous cherchez en quelques clics.

Encore plus rapide via l'app !

En utilisant notre application mobile *Ma MC*, vous pouvez également demander facilement le remboursement de certains avantages. Vous trouverez les liens iOS et Android sur mc.be/ma-mc-app. N'hésitez pas à mettre la MC dans votre poche grâce à notre app !

RENTRÉE DES CLASSES

Les problèmes de vue chez l'enfant

Savez-vous qu'il est conseillé de faire examiner tous les ans la vue des enfants ? Leur vision peut évoluer rapidement. Un enfant sur cinq présente ou présentera un problème de vue. Plus tôt détecté, plus vite soigné !



Quels sont les principaux troubles chez l'enfant ?

Tous les enfants sont hypermétropes (mauvaise vision de près), une anomalie qui tend à s'arranger d'elle-même avec l'âge. On retrouve aussi la myopie (mauvaise vision de loin) et l'astigmatisme (vision déformée). Au plus vite ces troubles sont pris en charge, meilleure sera la vue à l'âge adulte. Il est donc important de consulter un ophtalmologue dès les premiers signes de mauvaise vision. Et si l'enfant doit porter des lunettes, il doit les mettre le plus tôt possible : plus la rétine est stimulée, meilleur est le développement visuel.

À quels signaux les parents doivent-ils être attentifs ?

Maux de tête fréquents, louchement, besoin de regarder de très près ou difficulté à fixer de près... Les parents, mais aussi les enseignants, sont les plus à même de détecter d'éventuels troubles. Le dépistage visuel systématique chez les enfants en bas âge ainsi que les visites médicales scolaires permettent de détecter les problèmes dans 99% des cas.

Des yeux au top pour la rentrée !

Jusqu'au 31 octobre, profitez de 50% de réduction* sur les montures enfants dans les centres optique Qualias/Optival en mentionnant le code "EM50" à votre opticien. Et pour 10 euros de plus, montures et verres sont couverts contre la casse, la perte et le vol pendant 3 ans ! Rendez-vous dans votre magasin de Liège, Huy, Visé, Soumagne, Lontzen, Theux et Stavelot. optival.be



La MC vous offre une intervention complémentaire de 50 euros* par an pour l'achat de verres, lunettes et lentilles sans condition de dioptrie minimale (renouvelable tous les 3 ans ou une fois par an en cas de changement de dioptrie de minimum 0,5).

*Voir conditions en magasins/agences

Gros plan

Je cours pour ma forme : retour sur la saison de printemps

Depuis plusieurs années, la MC est partenaire du programme "Je cours pour ma forme". La formule permet à tous, quels que soient l'âge et la condition physique, d'arriver à courir 5 ou 10 km au bout de 12 semaines. Retour sur cette année un peu particulière...

JCPMF est un programme progressif de remise en forme par la course à pied.

Chaque semaine, vous vous entraînez avec un groupe et un coach au minimum une fois. À la fin des 12 semaines, un test est proposé aux participants afin d'arriver à un objectif précis : courir 5 ou 10 km sans s'arrêter. En 2019, 26.173 coureurs avaient participé à JCPMF. En 2020, les sessions ont été annulées, reportées et même organisées à distance dans certains cas...

Qu'en est-il de 2021 ?

La MC, soucieuse et investie sur les questions de bien-être et voulant encourager la pratique du sport, s'est donné tous les moyens pour réussir à organiser les sessions JCPMF durant les sessions de printemps 2021. Un challenge réussi malgré les mesures sanitaires parfois compliquées à intégrer dans l'organisation de celles-ci. Cette année, pas moins de 102 groupes de coureurs dans 52 communes différentes ont couru, par groupe de 10 et à l'extérieur, avec le programme JCPMF organisé par la MC.

Qu'en ont-ils pensé ? Nous avons interrogé trois coureurs de cette session de printemps afin de voir comment ils ont vécu l'expérience :

- Philippe, 49 ans, coureur dans le groupe de Velaines (5-10 km).
- Camille, 17 ans, coureuse dans le groupe d'Enghien (5-10 km).
- Adrienne, 55 ans, coureuse dans le groupe de Jumet (0-5 km).

MC : Quels étaient vos objectifs en vous inscrivant à une session JCPMF ? Avez-vous réussi à les atteindre ?

Philippe : J'aime les défis, l'objectif était de courir 10 km dans mon groupe, j'ai donc fait tout ce que je pouvais pour y arriver et réussir le test !

Camille : Je voulais être capable de courir plus de 10 km et mon objectif est aujourd'hui atteint !

Adrienne : Apprendre à courir vu que je n'avais jamais couru auparavant et que je trouvais cela difficile. Objectif



© Pierre-Laurent Barroo

atteint avec une grande satisfaction personnelle... Aujourd'hui, je suis fière de moi.

MC : Est-ce que la situation sanitaire a été un frein lors de votre inscription ?

Philippe : La situation sanitaire n'a pas été un frein, que du contraire ! Je voyais cette participation justement comme une possibilité de faire quelque chose et de retrouver un échange social. Mes motivations étaient surtout d'allier le sport et l'échange amical avec mes collègues de course que je connaissais pour la plupart de la session précédente.

Camille : Non, je dirais même que c'est la situation sanitaire qui a fait que je me suis inscrite au programme. Au début de la crise, j'avais cours à la maison et plus aucune activité extérieure... Bref, je m'ennuyais. Cet ennui m'a poussée à m'initier à de nouvelles choses, dont la course à pied. Peu à peu, je me suis mise à courir mais je n'ai jamais su dépasser les 5 km. JCPMF m'a permis de franchir ce cap, m'a appris à bien respirer et gérer mon effort physique.

Adrienne : Non, la situation sanitaire a été le déclencheur. Avec l'âge, je sentais que je perdais de l'énergie et m'essoufflais, je voulais bouger !

MC : Comment se sont passées les relations avec le coach

et les autres participants dans ce contexte particulier ?

Philippe : Elles étaient parfaites ! Nous avions une très belle dynamique de groupe. Je pense que cela a été possible car nous respectons le rythme, les aléas personnels de chacun, etc. Notre but n'est finalement pas d'atteindre un objectif, mais bien de progresser et s'entraider pour y arriver !

Camille : Nous devons respecter les gestes barrières mais ça n'a pas empêché d'avoir une bonne ambiance au sein du groupe. D'ailleurs, nous continuons de courir ensemble même si la session est finie !

Adrienne : Notre coach, Nathalie, est formidable et accueillante. Elle m'a directement mise en confiance et m'a aidée à me surpasser. Une amitié s'est créée avec les autres participants, nous avons même un groupe Facebook, on se motive mutuellement !

MC : De manière générale, êtes-vous satisfait du programme JCPMF ? Qu'en avez-vous pensé ?

Philippe : Pleinement satisfait. Grâce à JCPMF, je sais courir ! Je félicite les créateurs et les organisateurs sans lesquels je ne pourrais sans doute toujours pas courir 2 km.

Camille : Je suis très satisfaite du programme qui m'a permis d'atteindre mon objectif mais aussi de faire de belles rencontres et d'apprendre à gérer mon effort physique. Il est constitué de trois entraînements différents par semaine (intervalles, endurance...), c'est donc un programme bien organisé et complet. Il y a même un jeu de cartes avec une carte pour chaque séance.

Adrienne : Je suis très satisfaite. Le prix est démocratique, c'est accessible à tous, il y a une bonne organisation, on bénéficie d'un soutien moral et on gagne en motivation. Ça permet aussi de créer des liens, d'ouvrir son horizon social, de mettre ses soucis de côté et de se vider la tête.

// PROPOS RECUEILLIS PAR VAHINÉE PEREDA-BUSTAMANTE

Alors, convaincu ?

Trouvez une session JCPMF près de chez vous et participez à la session d'automne qui débutera la semaine du 20 septembre. Plus d'infos et inscriptions dès le 23 août sur mc.be/jcpmf !

Offre spéciale automne 2021

Cette année, la MC vous offre 2.500 places gratuites pour participer à JCPMF ! Il suffit simplement de vous inscrire sur mc.be/jcpmf. Aucun frais de participation ne vous sera réclamé ! Attention, les places sont limitées et une priorité est donnée aux membres MC jusqu'au dimanche 5 septembre.

Envie de devenir membre MC ? C'est très simple !

- Visitez notre site mc.be/devenir-membre et suivez les instructions.
- Contactez-nous par e-mail via agences.liege@mc.be.
- Contactez-nous par téléphone au 04/221.74.00.

Événement

Retrouvailles

Le week-end des 4 et 5 septembre, les associations liégeoises vous fixent rendez-vous pour deux journées conviviales placées sous le signe des loisirs et des rencontres. La MC et ses mouvements sont partenaires de cette nouvelle édition.

Chaque année, Retrouvailles rassemble des milliers de personnes venues s'informer et se divertir, glaner des idées pour occuper leurs loisirs. Vous êtes à la recherche d'informations, d'idées ou de contacts pour occuper votre temps libre ? Retrouvailles est le rendez-vous incontournable de la rentrée ! Clubs sportifs, mouvements de jeunesse, compagnies théâtrales, chorales, services d'aide aux personnes, associations en lien avec la nature ou la santé... : de nombreuses associations profiteront de ce week-end pour mieux faire connaître leurs activités, recruter de nouveaux membres ou trouver les moyens humains et financiers de leurs projets.



> Formation pour devenir animateurs Ocarina à destination des jeunes à partir de 16 ans.

ciale pour tous, choix de ses lieux de vie, accessibilité des soins...

Accessibilité

Pour permettre à chacun de déambuler durant ces deux jours dans le Parc de la Boverie, Qualias, partenaire de la MC, mettra gratuitement* à la disposition des visiteurs des chaises roulantes. Rendez-vous sur le stand de la MC à l'entrée du site (rue du Parc).

* en échange d'une carte d'identité.

Venez nous rencontrer !

Après des mois difficiles où le lien social et les activités de volontariat ont été bien éprouvés, la MC et ses mouvements relancent leurs activités et recherchent des gens de tous âges intéressés par différents types de volontariat :

- > Accompagnement et transport des malades,
- > Encadrement de nos activités de loisirs adaptés,
- > Renouvellement de nos instances mutualistes (dans le cadre des élections mutualistes),
- > Développement de divers projets santé ou citoyens au niveau local,

La MC vous proposera de découvrir sa dynamique participative et citoyenne.

Mouvement social

À côté de sa large offre de volontariat, la MC vous proposera également de découvrir sa dynamique participative et citoyenne au niveau local et au travers de ses nombreux projets santé : droits du patient, maladies chroniques, aidants proches, incapacité de travail, santé mentale, protection so-

En pratique

Dates : les samedi 4 et dimanche 5 septembre de 11h à 19h
Lieu : Parc de la Boverie à 4000 Liège • Entrée gratuite
Infos : 04/254.97.97 • retrouvailles.be

Solidarité

Relais pour la vie

La MC et Énéo participent au Relais pour la vie qui aura lieu à Waremme le samedi 28 août.

Organisé par la Fondation contre le cancer, le Relais pour la vie est un événement festif, pour tous les âges, axé autour de la solidarité et de la collecte de fonds en faveur de la lutte contre le cancer.

Une mobilisation sans faille

Chaque année, des équipes parrainées ou sponsorisées se mobilisent et se relaient pendant 24 heures de marche ou de course à pied afin de :

- > célébrer et mettre à l'honneur des personnes qui ont vaincu, ou se battent encore, contre le cancer ;
- > rendre hommage aux personnes emportées par le cancer et soutenir

celles luttant encore contre cette maladie ;

- > lutter ensemble contre le cancer.

Cette année, en raison des conditions sanitaires, le Relais pour la vie s'organise sur un mode particulier. Les organisateurs vous proposent des balades de 3, 6,5 ou 10 km avec un parcours balisé, toutes accessibles à pied, à vélo ou avec poussette. Un circuit vélo de 25 km est également au programme.

Vous souhaitez rejoindre la MC et Énéo sur une de ces balades ?

Contactez Nathalie Boucher : 0478/30.04.53 • nathalie.boucher@mc.be.

Animations et cérémonie des battants

Pour célébrer les battants, différentes animations sont organisées par la MC entre 15h et 17h (concert, musique d'ambiance et lecture de poèmes).



En pratique

Date : le samedi 28 août dès 9h • Dernier départ à 14h - Lieu : Pôle Ballons, Chaussée Romaine 67 à 4300 Waremme - Participation : 10 EUR • 5 EUR pour les 12-17 ans • gratuit pour les - de 12 ans • Inscriptions sur place
Infos : relaispourlavie.be

POINTS DE CONTACT

Horaires de vos agences en août

///



En raison de la fête de l'Assomption, nos agences et services administratifs ne seront pas accessibles le **lundi 16 août**.

Jusqu'au 27 août, nos conseillers mutualistes et le service social vous accueillent tous les jours, sans rendez-vous, de 9h à 12h30 dans l'agence de **Liège-XX Août**.

Il est aussi possible de prendre un rendez-vous en agences pour les services suivants :

- > **Conseillers mutualistes** (04/221.74.00 • agences.liege@mc.be) : à Liège-XX Août, Ans, Chênée, Fléron, Micheroux, Seraing, Jemeppe, Huy, Hannut, Herstal, Rocourt, Waremme, Visé et Aywaille.
- > **Service social** (04/221.74.22 accessible de 9h à 12h30 • social.liege@mc.be) : à Ans, Aywaille, Chênée, Fléron, Hannut, Herstal, Huy, Micheroux, Seraing, Visé et Waremme.
- > **Service pension** (04/221.74.45 accessible de 9h à 12h30 • social.liege@mc.be) : à Liège-XX Août, Ans, Seraing, Huy, Micheroux, Waremme, Visé et Aywaille.
- > **Défense des membres** (04/221.74.44 • dm.liege@mc.be) : tous les jeudis à Liège-XX Août.

Poursuivons nos efforts !

Afin de protéger ensemble la santé de chacun, la MC demande à tous ses visiteurs de :

- venir seul (sauf exceptions : personne nécessitant un accompagnement ou avec un enfant) ;
- se désinfecter les mains en entrant ;
- respecter la distanciation sociale (y compris dans les espaces d'attente) ;
- porter un masque.

Rendez-vous vidéo

Rencontrer l'un de nos conseillers ou assistants sociaux est également possible à distance grâce au vidéoconseil (plus d'infos sur mc.be/videoconseil).

Plus d'infos sur mc.be/points-de-contact, via le chat sur mc.be ou sur la page Facebook de la MC.

ÇA SE PASSE

Ciné plein air

///

>> Jusqu'au 28 août, tous les samedis soir vers 22h, l'ASBL Les Grignoux vous propose des projections gratuites en plein air dans la cour du Sauvenière.

Au programme :

- > 14 août : *Edward aux mains d'argent* (1h45) de Tim Burton.
- > 21 août : *Frida* (2h) de Julie Taymor.
- > 28 août : *Les sentiments* (1h34) de Noémie Lvovsky.

Ces séances de cinéma en plein air étant gratuites, aucune réservation n'est possible. Les organisateurs vous conseillent de venir tôt car les places seront limitées afin de respecter les distances physiques.

Lieu : Cinéma Sauvenière, place Xavier Neujean à 4000 Liège
Entrée gratuite, pas de réservation
Infos : grignoux.be

Mutualité chrétienne de Liège

38 Place du XX Août à 4000 Liège
Éditeur responsable : Michel Halin
Coordnatrice 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-la via mc.be/journal ou auprès du 0800/10 9 8 7