

ÇA SE PASSE

Mesure de nos jours : témoignage

///  
Sur scène : une comédienne, trois livres, un film.  
Une lecture qui vous plonge dans le témoignage de Charlotte Delbo, résistante française déportée à Auschwitz-Birkenau. Elle ne nous livre pas un témoignage classique, elle se livre, elle, dans ses émotions, sa pensée, sa soif d'avenir.

Quand ? Le jeudi 31 janvier à 19h45.  
Où ? Au Centre culturel des Chiroux, place des Carmes 8 à 4000 Liège.  
Pour qui ? Pour tous dès 15 ans.  
PAF : 7 EUR (adultes) et 6 EUR (moins de 18 ans) en prévente - 8 EUR pour tous le jour-même.  
Plus d'infos : 04/220.88.88 ou www.chiroux.be

Formation continue - soirée d'info à l'ULg

///  
L'Université de Liège vous convie à une soirée d'informations sur ses programmes de formation continue. Acquérir de nouvelles compétences, compléter une formation, être informé des dernières innovations dans son secteur d'activités, se réorienter et donner une nouvelle impulsion à sa carrière... : les motivations qui poussent les professionnels à (re)venir à l'université sont nombreuses et diverses.

L'ULg développe plus de 300 programmes de formation continue destinés à des publics variés : jeunes diplômés, enseignants, travailleurs à la recherche d'un emploi, responsables d'entreprises et d'organisations... Lors de cette soirée, les participants recevront des informations détaillées sur l'ensemble de l'offre de formations ainsi que sur les conditions d'accès à celles-ci.

Quand ? Le mardi 5 février de 18h à 20h.  
Où ? A l'ULg, place du XX Août 7 à 4000 Liège.  
Entrée gratuite.  
Plus d'infos : 04/366.53.14 ou valerie.maillard@ulg.ac.be

Stage de Carnaval

///  
Lors du congé de Carnaval, Camera-etc accueillera des enfants de 8 à 12 ans désireux de tout savoir du cinéma d'animation ! Ensemble, ils réaliseront un court métrage animé de A à Z (scénario, fabrication des personnages, création des décors, tournage et sonorisation). Au terme du stage, parents et proches seront invités à découvrir le travail réalisé pendant la semaine. Chaque participant recevra ensuite un DVD par courrier.

Quand ? Du 11 au 15 février de 9h à 16h (accueil à partir de 8h30 et jusque 17h).  
Où ? Dans les locaux de Camera-etc, rue de Visé 490 à 4020 Liège.  
PAF : 90 EUR pour la semaine, dvd compris.  
Plus d'infos et inscription : 04/253.59.97 ou karin.leruite@camera-etc.be

A la découverte des traces de la vie animale en hiver - Balade

///  
La nature est en pause, comme endormie.  
L'hiver : morne saison ? Certainement pas. Les animaux s'adaptent aux rudes conditions saisonnières en déployant 1001 stratagèmes. C'est la période propice pour la recherche de traces et la découverte de la vie secrète des animaux en hiver.  
Possibilité d'aller voir des traces de castors après la balade.

Quand ? Le samedi 23 février de 14h à 17h.  
Où ? Rendez-vous au Sart-Tilman, parking P70 - Institut de Botanique B22, boulevard du Rectorat à 4000 Liège.  
PAF : 3 EUR, 2 EUR (étudiants), gratuit (moins de 6 ans).  
Plus d'infos et inscription : 04/250.75.10 ou info@education-environnement.be

Bien dormir au naturel - conférence

///  
Le sommeil occupe environ un tiers de notre vie. Certains pensent que c'est du temps de perdu... mais la réalité est tout autre : le sommeil est le fondement même de la bonne santé. Des recherches ont démontré que chez les personnes ne dormant pas suffisamment, il y avait une hausse de certaines réactions chimiques dans le sang qui sont associées aux maladies cardiovasculaires et au diabète ! Mais alors, comment faire pour "bien dormir" d'un sommeil ininterrompu, se réveiller le matin avec la pêche, ne pas avoir de coup de pompe dans la journée... ? Cette conférence vous apprendra les bons gestes qui favorisent le "bon sommeil".

Quand ? Le jeudi 7 février de 13h30 à 15h30.  
Où ? Dans les locaux d'Infor Famille, en Féronstrée 129 à 4000 Liège.  
PAF : 3 EUR.  
Plus d'infos : 04/222.45.86 ou www.inforfamille.be

Gros plan sur

Devenez propriétaire de votre supermarché local !

Dès mars prochain, à Liège, une coopérative regroupant des consommateurs proposera, via un site de vente en ligne, d'acheter des produits bio, locaux et équitables, livrés à domicile, sur le lieu de travail ou en point-relais. En Marche a rencontré une des chevilles ouvrières du projet.



**L'idée a germé pendant plus d'un an** avant de voir le jour fin septembre 2012 : "Nous sommes partis du constat que beaucoup de personnes ont envie de consommer autrement", explique Caroline Marcour, responsable de la gestion financière et administrative de la Coopérative Ardenne. "Mais dans la société actuelle où nous sommes pressés comme des citrons (travail, enfants, activités...), nous n'avons plus le temps de nous investir dans des GAC (Groupe d'Achats Communs), de nous rendre dans des épiceries bio qui ferment à 18h ou d'aller à la ferme".

**Bio, locaux ou équitables**  
La coopérative souhaite allier respectueusement l'homme et l'environnement en proposant des produits locaux, bio et équitables aux particuliers. Elle a déjà noué des partenariats avec des producteurs en privilégiant ceux rassemblant au moins deux de ces trois caractéristiques. "Mis à part les surgelés, nous offrons la même gamme qu'une épicerie : fruits, légumes, viandes, fromages, chocolats, boissons, conserves mais aussi des produits d'entretien ou des cosmétiques. Nous ne nous ali-gérons pas sur les grandes surfaces mais j'espère que nous



serons un peu moins chers que les épiceries bio".

**Accessibilité**  
Basée actuellement au Mont Saint Martin, la coopérative est à la recherche d'un espace de 100 à 150 m<sup>2</sup>, pour accueillir un bureau et un entrepôt. Cet endroit devrait idéalement être central pour faciliter les livraisons qui se-ront opérées deux fois par semaine dans des points-relais (l'objectif est d'en avoir un dans chaque quartier de la Ville de Liège), sur le lieu de travail du client ou à domicile. Le projet devrait ainsi séduire également les personnes âgées ou à mobilité réduite ainsi que ceux qui ne disposent pas de véhicule personnel.

**Des clients coopérateurs**  
S'agissant d'une coopérative de consommateurs, le particulier doit souscrire à une part de l'entreprise pour devenir copérateur-client. En donnant 100 euros, il devient alors copropriétaire de la société et peut bénéficier du service en toute transparence : "Pour nous, il est important que le client devienne propriétaire de son produit et que les gens soient initiés à ce qu'ils achètent. Les coopérateurs seront donc invités aux assemblées générales pour être tenu informés mais aussi pour décider de l'orientation stratégique de la société. Nous souhaitons aussi organiser des visites de fournisseurs, des ateliers culinaires ou des achats groupés ponctuels à certains moments de l'année".

Caroline Marcour précise encore que "ces 100 euros pourront être récupérés si le coopérateur déménage ou souhaite simplement quitter le projet. D'autre part, la dynamique coopérative permet que le coopérateur puisse éventuellement récupérer des dividendes mais limités puisque nous sommes une entreprise à finalité sociale".

L'objectif de départ était d'avoir 150 coopérateurs inscrits pour lancer l'activité. Ils sont déjà une centaine à avoir souscrit à une part. "Le démarrage est prévu pour mars et nécessitera 2,4 équivalents temps-plein. Nous venons de rentrer une demande d'entreprise d'insertion qui devrait nous permettre d'engager des personnes éloignées du marché du travail. Grâce à notre capital de départ, la prise de parts des coopérateurs et une aide de la Sowexom, nous pouvons démarrer l'activité. Il ne nous reste plus qu'à trouver le local, quelques points de dépôt et la camionnette. Le projet séduit mais nous devons être à la hauteur des espérances de tous ceux qui ont investi..."

**Intéressé(e) ?**  
En pratique, les livraisons auront lieu les mardis et vendredis fin de journée, avec un délai de 36 heures pour les commandes qui, au départ, pourront se faire uniquement par internet.

Vous souhaitez en savoir plus ? Une séance d'information aura lieu à l'Asbl Barricade (rue Pierreuse 19-21 à 4000 Liège) le 13 février à 20h.

// STÉPHANIE BOUTON

Plus d'infos : 04/287.70.06 ou www.lacooperativeardenne.be

À votre service

# Convalescence

Un séjour dans une maison de convalescence située dans un environnement paisible ? Une solution idéale pour "récupérer" suite à une hospitalisation, une intervention chirurgicale ou une maladie chronique.

Un séjour dans un centre de convalescence, dans un environnement paisible, avec une alimentation adaptée et une aide médicale ou paramédicale adéquate, peut être une transition bénéfique entre la phase de traitement aigu et le retour à la maison et à la vie professionnelle. La MC offre aux personnes gravement malades, aux patients qui quittent l'hôpital ou aux malades chroniques, la possibilité de séjourner quelques semaines dans un centre de convalescence.

Dans nos centres

> si vous souffrez d'une affection chronique, vous pouvez séjourner à Spa Nivezé. Notre intervention sur le prix d'une journée (81,70 euros) s'élève à **25,10 euros** (48,20 euros pour les BIM).

> si vous souffrez d'une affection aiguë, nous vous proposons un séjour à Spa Nivezé ou à Nieuport. Notre intervention sur le prix d'une journée (78,70 euros à Nieuport et 81,70 euros à Spa) s'élève à **35,20 euros** (64,60 euros pour les BIM).

Pour une convalescence aiguë, une intervention supplémentaire est

Pour une convalescence aiguë, une intervention supplémentaire est prévue lors d'un séjour consécutif à une hospitalisation : **50% de la quote-part personnelle.**



prévue lors d'un séjour consécutif à une hospitalisation : 50% de la quote-part personnelle (jusqu'à 30 jours/an).

Dans les autres centres

La MC rembourse 6,20 euros/jour pour les convalescents chroniques.

Conditions

Ces interventions et remboursements sont octroyés dans le cadre

de l'assurance complémentaire, sous réserve de l'accord préalable de notre médecin-conseil.

Vacances à Spa

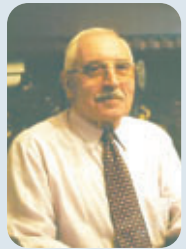
Vous souhaitez tout simplement bénéficier de quelques jours de vacances dans un cadre adapté et profiter des richesses de la région de Spa ? Vous pouvez choisir votre période et durée de vacances à votre meilleure convenance.

Plus d'infos ? 04/221.74.29 ou social.liege@mc.be - www.mc.be

IN MEMORIAM

José Evrard nous a quittés

La Direction de la MC de Liège a l'immense tristesse de vous faire part du décès, à l'âge de 86 ans, de José Evrard, ancien Directeur de la Mutualité chrétienne de Liège.



José Evrard est entré en fonction à la MC le 16 septembre 1946 pour une carrière longue de 40 années. En 1953, il est devenu chef du service "Assurabilité" puis Directeur adjoint. De 1972 à 1986, il a été le Directeur de la Mutualité chrétienne de Liège, un directeur apprécié pour ses compétences de gestionnaire, son autorité calme mais aussi ses qualités humaines.

Ses collaborateurs gardent le souvenir d'un homme optimiste, souriant, chaleureux, droit et généreux, toujours soucieux de rendre service.

Nos pensées vont à son épouse, à sa famille et à ses proches.

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Sport pour tous : 35 euros/an

La MC encourage tous ses membres à se maintenir en forme et à préserver leur santé dès leur plus jeune âge. Nous remboursons **35 euros/an sans distinction d'âge** à tous ceux qui peuvent justifier une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive.



Plus d'infos auprès de votre conseiller mutualiste ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be)

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Lampe de bien-être

Pour combattre la fatigue, la baisse d'énergie et l'humeur sombre, Solival vous propose la lampe *Vitality*, un appareil de luminothérapie compact et puissant. Elle sera utilisée pour combattre les dépressions hivernales et les troubles affectifs saisonniers (TAS).

L'utilisation de la *Vitality* permet de diminuer rapidement fatigue et mal-être. La lumière d'une belle journée ensoleillée favorise en effet la sécrétion plus importante de la sérotonine. 30 minutes de luminothérapie par jour sont efficaces contre les TAS.

Caractéristiques :

- > idéale pour la maison, le lieu de travail ou lors de voyages
- > haute qualité et design moderne, poids léger (0,9 kg)
- > lumière claire, très agréable et sans scintillement, éclairage d'1 x 45 Watts
- > durée de vie des lampes : ± 8.000 heures avec une consommation d'énergie très faible
- > dimensions : 270x210x75 mm

Prix de vente habituel : 105 euros (+ taxes récupel) - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège



// 20 % DE REMISE //

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.  
[www.solival.net](http://www.solival.net)

Appel à projets

# Fonds Marie Dans



Afin de soutenir des projets visant le public des personnes handicapées et/ou malades défavorisées financièrement, Altéo Liège-Huy-Waremme lance un appel à projets.

Vous êtes responsable d'une association, d'une institution, d'un organisme, d'un groupe qui œuvre dans le domaine du handicap et/ou de la maladie ? Le projet que vous souhaitez mettre en place est novateur et se heurte à des difficultés financières ? Dans ce cas, Altéo vous invite à lui soumettre votre dossier de demande d'intervention du "Fonds Marie Dans".



Les projets éligibles doivent viser un public de personnes handicapées et/ou malades défavorisées financièrement vivant au sein de la Fédération Wallonie-Bruxelles ou de la Communauté germanophone de Belgique et ne doivent pas concerner l'adaptation de l'infrastructure. Aucune demande d'intervention individuelle ou personnelle ne sera examinée.

Le montant maximal d'intervention s'élèvera à 2.000 euros.

Le montant maximal d'intervention s'élèvera à 2.000 euros après éléction du dossier de candidature et présentation de factures acquittées.

Votre dossier doit être introduit au plus tard le 30 juin 2013, uniquement en

utilisant le formulaire adéquat "Fonds Marie Dans" disponible sur demande au secrétariat d'Altéo et adressé ensuite par courrier à Karl Heuse (responsable régional), place du XX août 38 à 4000 Liège.

Plus d'infos : 04/221.74.33 ou [alteo.liege@mc.be](mailto:alteo.liege@mc.be)