

ÇA SE PASSE

Atelier de sophrologie

Le CITES - Clinique du stress et du travail organise un cycle de 5 séances de sophrologie en groupe de 5 à 10 personnes.

Quand ? Les 16, 23, 30 avril, 7 et 14 mai de 17h15 à 18h30.
Où ? Au CITES - Clinique du stress et du travail, Voisinage des Cellites 12 à 4000 Liège (entrée par la rue Montagne Sainte-Walburge 4a).
PAF : 12 EUR par séance.
Plus d'infos et inscriptions obligatoires : 0475/897.892.

Bonheur tranquille : conférence

A nos yeux, qu'est-ce qu'une vie réussie ? Pour les uns, le bonheur se juge à la quantité tandis que d'autres, privilégiant la qualité, visent le "bonheur tranquille". Cette aspiration à mener une vie calme, reposante et moins matérialiste est en lien avec l'esprit de modération, une attitude générale dans l'existence, un style de vie et de pensée qui pourrait bien dessiner les contours de la société de demain. Mais qu'est-ce donc que la modération ? Quels sont ses effets sur notre vie professionnelle, familiale, amoureuse ? A-t-elle des inconvénients ? Quels rapports entretenons-nous avec elle ? Quels sont les maîtres à penser de la modération ? Et permet-elle vraiment un retour au plaisir et à l'authenticité ? Le Centre culturel d'Ans vous invite à une conférence intitulée "Bonheur tranquille : vivre avec l'esprit de modération". Elle sera présentée par Anne Chaté, sociologue et écrivaine, enseignante à l'université de Nantes.

Quand ? Le mardi 16 avril à 20h.
Où ? Au Centre culturel d'Ans, place des Anciens Combattants 1B à 4432 Ans-Aleur.
PAF : 8 EUR (6 EUR en prévente - 1,25 EUR pour les "art. 27").
Plus d'infos : 04/247.73.36 ou www.cicans.be

Les mondes secrets de l'orchidée : exposition

L'exposition "Les mondes secrets de l'orchidée" se tiendra dans le cadre de la Grand Poste, magnifique monument classé. Elle transformera l'édifice en un gigantesque jardin d'hiver, aux palmiers luxuriants et cascades impressionnantes. Les orchidées sont évidemment les stars de cette production exceptionnelle et la scénographie les met particulièrement bien en valeur. Au travers de sept scènes thématiques, tour à tour intimes, spectaculaires, réalistes ou irréelles, le visiteur pourra découvrir non seulement les plus belles orchidées au monde, spécialement rassemblées pour la circonstance, mais aussi de somptueuses fleurs et plantes tropicales ainsi qu'une collection unique de bonsaïs.

Quand ? Jusqu'au lundi 20 mai - de 13h à 18h du mardi au vendredi et de 10h à 18h les samedis, dimanches et jours fériés.
Où ? A la Grand Poste de Liège, entrée par la rue de la Régence 61 à 4000 Liège.
PAF : 8,50 EUR (7,50 EUR pour les seniors - 5 EUR pour les jeunes de 7 à 18 ans, gratuit pour les enfants de moins de 6 ans).
Plus d'infos : www.orchiliege.be

MIDI DU MONDE

Situation au Mali, quel impact sur la population et sur le développement ?

Au cœur de l'actualité de ces derniers mois, la situation au Mali semble encore loin d'être stabilisée. Comment la population vit-elle ces tensions au quotidien ? Comment cela affecte-t-il les associations et mouvements sociaux comme ceux soutenus par Solidarité Mondiale qui œuvrent depuis des années au développement de leur pays ? Quelles sont les conséquences sur leur travail de terrain ?



Pour y voir plus clair et prendre de la distance par rapport à l'actualité médiatique, Solidarité Mondiale organise une conférence-débat "Midi du monde" en présence de deux intervenants :
 > Seydou Koulibaly, responsable de l'association Kondo Jigima d'économie sociale et de microcrédit soutenue par Solidarité Mondiale au Mali. Il est exceptionnellement présent en Belgique dans le cadre d'une semaine d'échange international de Solidarité Mondiale.
 > Didier Cornet, responsable pour la MC Hainaut Oriental d'un partenariat avec un réseau de mutuelles de santé au Mali. Il connaît bien ce pays et vous éclairera, notamment, sur la situation politique.

Quand ? Le mardi 23 avril à 12h.
Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.
 Entrée libre - sandwiches sur place.
Plus d'infos : 04/232.61.65 ou laermans@moliege.org
 Dossier complet sur le Mali et les partenariats de Solidarité Mondiale dans ce pays sur www.solmond.be/-Mali-

Gros plan sur

Le campus Guillemins d'HELMo inauguré

Le 20 mars dernier, les instances de la Haute Ecole Libre Mosane (HELMo) ont inauguré le campus Guillemins. Ce nouveau pôle économique réunit en un même lieu les différentes sections économiques de la Haute Ecole et rassemble plus de 2.200 étudiants.

Le campus Guillemins de la Haute Ecole Libre Mosane (HELMo) a été inauguré le mercredi 20 mars lors d'une soirée festive rassemblant près de 400 personnes. Après un an de travaux, le campus est opérationnel et a pris ses quartiers sur le site de HELMo Sainte-Marie, rue de Harlez, à deux pas de la gare des Guillemins et du pont de Fragnée.

Un chantier en 3 phases

Cet important chantier se déroule en 3 étapes distinctes dont la première vient de s'achever : aménagement par rénovation d'un bâtiment inoccupé et construction sur fonds propres (2,5 millions d'euros). Cette phase initiale a permis la création d'une salle d'accueil, de deux auditorios de 120 places équipés des dernières technologies et de huit classes d'une capacité moyenne de 50 places. Les phases 2 et 3 sont à l'étude : construction de 8 classes supplémentaires, de deux auditorios (160 et 350 places), d'un centre de documentation, d'un pool administratif... Sous



réserve des accords de financement, la fin du chantier est prévue pour septembre 2015.

Journée portes ouvertes le samedi 4 mai.

Depuis janvier, les "management assistants" de HELMo Saint-Martin et les informaticiens de HELMo Saint-Laurent ont

rejoint les bacheliers en assurances, comptabilité, commerce extérieur et marketing de HELMo Sainte-Marie. De nouvelles formations vont également pouvoir s'y développer : le bachelier en coopération internationale et le master en gestion publique, organisés en collaboration avec la Haute Ecole de la Province de Liège.

Rassemblement et efficacité

Depuis sa naissance en 2008, la création de pôles et de campus est une des priorités de la Haute Ecole. Dans un souci de rassemblement et d'efficacité, elle porte depuis plusieurs années un vaste projet pédagogique et immobilier qui devrait s'étendre jusqu'en 2016 et qui prévoit la création de 3 campus :

- > un pôle technique sur le site de HELMo Gramme
- > un pôle pédagogique sur le site de HELMo Sainte-Croix
- > un pôle économique sur le site de HELMo Sainte-Marie

Cette dynamique de concentration des formations permet une rationalisation de la gestion du patrimoine immobilier, une augmentation des synergies sur le plan pédagogique et des ressources humaines, des économies d'échelles (gestion administrative, loyers, frais de gestion, cafétérias, bibliothèques...).

HELMo vous ouvre ses portes

Envie d'en savoir plus ? Les 13 instituts de la Haute Ecole Libre Mosane accueilleront les futurs étudiants et leurs parents à Liège, Loncin, Huy, Theux et Verviers lors de la journée portes ouvertes du samedi 4 mai de 9h à 15h.

// STÉPHANIE BOUTON

Plus d'infos : 04/222.22.00 ou www.helmo.be



© Samuel Czepietik

Une formation diversifiée

Avec près de 6.750 étudiants et 800 membres du personnel, la Haute Ecole Libre Mosane (HELMo) est l'une des plus grandes Hautes Ecoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Elle propose 36 formations supérieures de type court (bacheliers), de type long (masters) ou de spécialisation dans les secteurs suivants :

- > pédagogique : CFEL (Centre de Formation Educationnel Liégeois), Loncin (éducation physique), Huy et Saint-Roch (écoles normales primaires), Sainte-Croix
- > paramédical : Sainte-Julienne
- > social : ESAS (Ecole Supérieure d'Action Sociale)
- > économique : Sainte-Marie, Saint-Martin (campus Guillemins), Verviers (Management assistant)
- > technique : Mode, Gramme, Saint-Laurent.



Séjours été

Envie de vacances ?

Cet été encore, la MC Liège et ces mouvements s'associent pour proposer des vacances chaleureuses, conviviales, variées et à des prix avantageux ! Dépêchez-vous, certains séjours ne sont pas encore complets. Pour obtenir la brochure complète : 04/221.74.90 ou vacances.liege@mc.be.

Pour les jeunes

Grâce à votre assurance complémentaire, notre offre de vacances est à prix plancher !

Au programme : animations de qualité, variées et surprenantes dans une ambiance terrible et magique.

Inscriptions en ligne et détails des séjours sur www.mc.be



THÈME	DESTINATIONS	DATES	AGES	PRIX MEMBRES MC	
Mer	Koksijde	du 12 au 21 juillet	7-13	396 197 EUR	BIM : 98 EUR
Mer	Koksijde	du 21 au 30 juillet	7-13	396 197 EUR	BIM : 98 EUR
Mer	Middelkerke	du 30 juillet au 9 août	7-13	434 214 EUR	BIM : 107 EUR
Mer	Middelkerke	du 9 au 19 août	7-13	434 214 EUR	BIM : 107 EUR
Cap'Evasion	Auvergne	du 13 au 23 juillet	15-18	780 665 EUR	BIM : 415 EUR

Pour les + de 50 ans

Fruit d'une étroite collaboration entre Énéo, mouvement social des aînés, et la MC, ces séjours bénéficient d'un tarif réduit pour les membres MC en ordre d'assurance complémentaire. Amitié, convivialité et sécurité sont au rendez-vous !

TYPE DE TRANSPORT	DESTINATIONS	DATES	PRIX MEMBRES MC
Car	Croisière Tulipes (P-B)	du 10 au 14 avril	905 830 EUR
Avion	Sardaigne (I)	du 24 au 31 mai	1.415 1.340 EUR
TGV	Randonnée à Roquebrune (Fr.)	du 8 au 14 juin	1.147 1.072 EUR
Car	Port Manech (Fr.)	du 22 au 29 juin	868 793 EUR
Avion	Circuit en Slovaquie	du 30 août au 10 septembre	1.653 1.578 EUR
Par vos propres moyens	Alsace en vélo (Fr.)	du 3 au 10 septembre	967 892 EUR
TGV	Aix-les-Bains (Fr.)	du 8 au 14 septembre	1.254 1.179 EUR
Avion	De Porto à Lisbonne (P.)	du 17 au 24 septembre	1.654 1.579 EUR
Car	Mariakerke (B.)	du 20 au 30 septembre	662 632 EUR BIM : 602 EUR
TGV	Saint-Jean-Cap-Ferrat (Fr.)	du 28 septembre au 5 octobre	1.243 1.168 EUR



Séjour répit

Il y a près de chez vous, dans votre famille, dans vos relations, des personnes qui voudraient souffler un peu et qui ne le peuvent car elles assurent une aide continue à un proche. Bien souvent, les aidants ont peur d'"abandonner" leur aidé, même pour quelques jours.

Depuis deux ans, Énéo Liège organise, en collaboration avec Altéo, une semaine de "répit pour aidants proches". Nous invitons ainsi le duo aidant-aidé et offrons de réels moments de répit à l'aidant grâce à la prise en charge des aidés par des bénévoles d'Altéo. Et ça marche !

Quand ? Du 29 juillet au 2 août.

Prix de base : 175 EUR (membres MC) au lieu de 270 EUR.

Vous connaissez des personnes aidants proches ou vous vivez vous-même cette situation, contactez Énéo (04/221 74 46 ou eneo.liege@mc.be) ou Altéo (04/221.74.33 ou alteo.liege@mc.be)



Assurance complémentaire

Contraception : vous choisissez, nous remboursons

La MC Liège rembourse 40 euros par an et par personne, sans distinction d'âge, pour tout type de contraceptif masculin ou féminin.

La MC Liège intervient dans le coût des méthodes contraceptives après intervention de l'ASSI (Assurance obligatoire Soins de Santé et Indemnités). Elle rembourse 40 euros par an et par personne, sans distinction d'âge, pour tout type de contraceptif masculin ou féminin, sur

présentation d'une attestation délivrée par le pharmacien. Cette intervention est de 120 euros par période de 3 ans pour la pose d'un stérilet ou d'un implant contraceptif.

Plus d'infos auprès de votre conseiller mutualiste ou sur www.mc.be



Elle rembourse 40 euros par an et par personne, sans distinction d'âge.

MUTUALITÉ

Points de contact

Pendant les vacances de Pâques, les heures d'ouverture de certaines agences sont modifiées. Renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste ou sur notre site www.mc.be

MOUVEMENT

Petit-déjeuner du volontariat



>> Avez-vous déjà songé au volontariat ?

Dans le cadre des activités organisées par la MC Liège et ses partenaires autour du thème "La pension à l'horizon : comment réussir sa nouvelle vie ?", Énéo, mouvement social des aînés, vous invite à venir découvrir les différentes façons de vous investir au sein du mouvement. D'autres pistes de volontariat au sein de la Mutualité chrétienne seront également proposées.

Quand ? Le mardi 16 avril à 9h30.

Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.

Entrée gratuite et ouverte à tous, petit-déjeuner offert.

Plus d'infos et inscriptions : 04/221.74.46 ou eneo.liege@mc.be

Semaine numérique

Énéo, mouvement social des aînés, s'associe à la semaine numérique en proposant des conférences et des ateliers gratuits et ouverts à tous les + de 50 ans :

> A l'espace Cyber Seniors d'Hannut (rue Lambert Mottart 21) :

- le lundi 22 avril de 9h à 12h : compléter sa déclaration fiscale par internet avec Tax on web ;

- le mardi 23 avril de 9h à 12h : apprendre à utiliser la téléphonie audio et vidéo par internet avec Skype ;

- le mercredi 24 avril de 9h à 12h : gestion des photos avec le logiciel Picasa ;

- le jeudi 25 avril de 9h à 12h : graver un cd/dvd avec un logiciel gratuit.

> A l'espace Cyber Seniors de Grivegnée (rue Fraischamps 74) :

- le mercredi 24 avril de 9h30 à 12h30 : découverte des différents moyens de communication au travers d'internet ;

- le jeudi 25 avril de 9h30 à 12h30 : apprendre à utiliser la téléphonie audio et vidéo par internet avec Skype ;

- le jeudi 25 avril de 14h30 à 17h30 : apprendre à utiliser la messagerie Live Mail.

Plus d'infos : 019/51.46.18 ou louis.gillet@gmail.com (Hannut) - 04/343.74.35 ou www.cyberclub-ucp-liege.net (Grivegnée).

OPTIQUE - AUDIOLOGIE

Un œil différent pour votre vue

A l'occasion de l'ouverture d'Optival Visé, profitez des conditions d'ouverture valables dans nos 3 magasins jusqu'au 30 avril :

> A l'achat de verres progressifs ou simple foyer, Optival vous offre le même équipement en solaire parmi un choix sélectionné (voir conditions en magasin).

> Pour les sportifs ou ceux qui veulent trouver une alternative aux lunettes, Optival vous offre 5 jours de lentilles journalières.



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.

> place du Marché 9 à 4600 Visé
04/379.76.11.

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



Mutualité chrétienne de Liège

Place du XX Août 38 - 4000 Liège
Éditeur 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