

Gros plan sur

# La Maison des Cyclistes

Et si vous profitez des vacances pour vous (re)mettre en selle ? Sport de plein air, le vélo est une discipline très complète, accessible à tous et qui comporte peu de contre-indications. Mais, face aux nombreux types de vélos disponibles aujourd'hui sur le marché, comment faire un choix qui corresponde au mieux à votre pratique ? La Maison des Cyclistes vous accompagne dans cette démarche et vous offre de nombreux services.

Située au pied de la gare des Guillemins, la Maison des Cyclistes est un lieu qui propose des informations et des services à destination des (futurs) cyclistes. "Nous sommes arrivés aux Guillemins en 2011 et nous avons eu la chance de participer à l'aménagement des locaux appartenant à la SNCB mais nous exerçons nos activités sur Liège depuis 10 ans" explique Sébastien Biet, coordinateur de la Maison des cyclistes de Liège.

### Location à la carte

Les amateurs de petite reine trouveront à la Maison des Cyclistes des services qui leur donneront davantage de confort dans leur choix de mode de déplacement (formations mécaniques, ateliers libre service, réparation en atelier par une équipe technique...) et qui les aideront dans leur décision de changement modal : fiches "guide achat", conseils, locations...

Comme l'explique Sébastien Biet, "l'objectif est de soutenir les cyclistes débutants ou confirmés dans leur démarche de mobilité via des prestations de services qui s'articulent principalement autour de

deux axes : la réparation de vélos et la location de vélos".

La Maison des cyclistes propose huit offres locatives différentes, allant de quelques heures à un an, et adaptées à de multiples utilisations : effectuer la dernière partie de votre voyage en vélo après un trajet en train, visiter la ville en vélo, transporter des enfants ou leur apprendre l'équilibre sur une draisienne, vélo pour enfant, vélo électrique, vélo pliant...

### Test comparatif ou découverte

Vous souhaitez acheter un vélo pliant ou à assistance électrique mais vous hésitez sur le modèle ? La Maison des cyclistes de Liège vous permet de tester successivement en une journée deux modèles différents pour vous aider dans votre choix.

À côté de cette formule comparative, vous pouvez également profiter de la formule découverte :

La Maison des cyclistes propose huit offres locatives différentes, allant de quelques heures à un an, et adaptées à de multiples utilisations.

vous bénéficiez de un à trois jours pour tester des vélos électriques, pliants ou cargo afin de vous faire une idée concrète de ces outils de mobilité. Pour

Sébastien Biet, ces types de vélos se révèlent très intéressants car "ils permettent de lever plusieurs freins à la non utilisation du vélo : c'est fatigant, trop loin ou trop pentu, peu adapté au transport d'enfants. Les vélos électriques permettent d'envisager de parcourir des distances de plusieurs dizaines de kilomètres vallonnées sans effort. Les vélos pliants permettent d'astucieusement combiner vélo et transports en commun. Le vélo cargo est une solution idéale pour le transport d'enfants ou de marchandises".

La Maison des cyclistes vient de ré-achalander sa flotte de vélos tests et propose désormais la location de trois pliants, deux électriques et un cargo afin d'aider l'utilisateur dans le choix d'un futur achat chez un marchand de vélos.

### Voiture versus vélo

Les Maisons des Cyclistes\* sont gérées par l'association Pro Vélo. Créée en 1992, Pro Vélo est une association en constante évolution qui a pour objectif général d'améliorer la qualité et le cadre de vie en contribuant activement au transfert modal de la voiture vers le vélo. En pratique, les activités de Pro Vélo se répartissent en six catégories d'activités :

- > des services de proximité pour les cyclistes actuels et potentiels ;
- > un large éventail de formations ;
- > l'organisation de tours pour découvrir le vélo dans des

La Maison des cyclistes de Liège vous permet de tester successivement en une journée deux modèles différents pour vous aider dans votre choix.



conditions agréables ;

- > l'éveil d'une démarche vélo dans les entreprises ;
- > un bureau d'étude et de recherche ;
- > des campagnes et actions grand public pour promouvoir le vélo comme mode de déplacement.

### Quelques chiffres

En 2012, la Maison des cyclistes de Liège a accueilli 7.176 vi-

siteurs. Elle a recensé plus de 1.500 actes locatifs dont un tiers étaient des locations à long terme. Dans son atelier mécanique, elle a procédé à plus de 1.000 réparations.

// STÉPHANIE BOUTON

Plus d'infos : [www.maisondescyclistes.be](http://www.maisondescyclistes.be)

\* Ce type de lieu existe également dans les gares de Mons, Namur, Ottignies et Bruxelles.

## Sports et loisirs actifs de vos enfants : jusqu'à 110 euros par an de remboursement

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez d'avantages financiers pour offrir des activités stimulantes et saines à vos enfants.

### Jusqu'à 50 euros pour les camps, plaines et stages

Votre enfant souhaite participer à un camp, un stage ou une plaine cet été ? La MC Liège soutient les familles en remboursant 2,50 euros par jour (maximum 50 euros par année civile et par jeune) pour tous les jeunes âgés de 3 à 18 ans inclus qui participent à des camps, plaines et stages organisés par une association, un mouvement de jeunesse ou les pouvoirs publics.

Elle intervient aussi dans les stages, séjours ou camps organisés par les Services d'Accueil de Jour pour Jeunes Handicapés ou les Services Résidentiels pour Jeunes Handicapés (de 3 à moins de 22 ans).

Cette intervention est valable pour des séjours d'une durée minimale de 4 jours successifs à condition que la participation soit attestée par le responsable du séjour. Elle est cumulable avec la participation d'un jeune à un de nos séjours ou plaines de vacances animés par Jeunesse & Santé.

### 35 euros pour les abonnements à un club sportif

La MC Liège encourage ses membres à se maintenir en forme et préserver leur santé dès leur plus jeune âge. Elle rembourse 35 euros par an, sans distinction d'âge, à tous ceux qui pratiquent régulièrement une activité sportive dans un club, une association ou une infrastructure sportive.

### 25 euros pour les classes de dépassement

Classes vertes, de mer ou de neige, la MC Liège intervient pour les classes de dépassement organisées durant les périodes scolaires : 25 euros par année scolaire pour les enfants de l'enseignement maternel ou primaire si leur séjour comporte au moins une nuitée.

Les formulaires de demande d'intervention peuvent être retirés dans tous nos points de contact ou téléchargés sur [www.mc.be](http://www.mc.be)



## Expos

### Je bouge... donc je vis

En collaboration avec le Musée des Transports en commun du Pays de Liège, cinq des musées de l'Embarcadère du Savoir proposent des expositions autour de la mobilité et ses différentes facettes, allant de l'urbanisme à la vie animale ou végétale :

- > La mobilité animale dans tous ses états... de marche à l'Aquarium-Muséum (quai Van Beneden 22 à 4020 Liège) ;
- > L'odyssée des plantes aux Espaces botaniques universitaires de Liège (chemin de la ferme 1 à 4000 Liège) ;
- > Des pattes, des ailes et des robots ! à Hexapoda (rue de Grand'Axhe 45E à 4300 Warehem) ;
- > Les défis de la mobilité humaine à la Maison de la Science (quai Van Beneden 22 à 4020 Liège) ;
- > Moteurs, ça roule à la Maison de l'Industrie et de la Métallurgie de Liège (boulevard Poincaré 17 à 4020 Liège) ;
- > Cité mobile au Musée des Transports en commun du pays de Liège (rue Richard Heintz 9 à 4020 Liège).

Quand ? Jusqu'au 30 avril 2014.  
Plus d'infos, tarifs et horaires : [www.expomobilité.be](http://www.expomobilité.be)



Assurance complémentaire

# Du neuf lors de la dernière assemblée générale !

Lors de l'Assemblée générale du 20 juin dernier, vos représentants ont voté des modifications à apporter à votre assurance complémentaire. La majorité de ces votes concernait des modifications statutaires, l'agrégation de nouveaux prestataires et le remboursement de nouveaux vaccins.

L'Assemblée générale se réunit en principe deux fois par an pour prendre des décisions importantes pour la mutualité : approbation des budgets et des comptes annuels de l'assurance complémentaire, modification des statuts, accords de collaboration qui engagent la MC, choix des différents avantages de l'assurance complémentaire...

Lors de la dernière assemblée générale, de nouveaux prestataires ont été agréés.

### Thérapies alternatives et pédicurie

De nouveaux prestataires ont été agréés en acupuncture et en chiropraxie ainsi qu'en pédicurie. Vous retrouverez la liste de l'ensemble de ces prestataires sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou auprès de votre conseiller mutualiste.

### Consultations psychologiques

Quatre nouveaux centres s'ajoutent à la liste des centres agréés dans le



cadre de l'avantage consultations psychologiques :

- > Cancer et Psychologie (Namur) ;
- > le centre de médecine psychologique (Retinne) ;
- > la clinique Notre-Dame (Hermalle) ;
- > la clinique Saint-Joseph (Liège).

### Méthode Tomatis

Le centre Lang'Age (Huy) rejoint la liste des centres agréés pour la rééducation audio-vocale par la méthode Tomatis.

### Vaccins

Parmi les vaccins remboursés, les membres de l'AG ont accepté deux nouveaux venus :

- > Ixiaro (encéphalite japonaise) ;
- > Oralair (désensibilisant graminées).

Retrouvez le détail de tous les avantages de votre assurance complémentaire sur [www.mc.be](http://www.mc.be), rubrique "Mes avantages", ou dans la brochure à votre disposition dans toutes nos agences.

POINTS DE CONTACT

Durant les mois de juillet et août, les heures d'ouverture de certaines agences sont modifiées.

Renseignez-vous sur ces nouveaux horaires auprès de votre conseiller mutualiste, sur notre site [www.mc.be](http://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).

ÇA SE PASSE

## 9 mois et après ?

Le centre de planning familial "L'Oasis familiale" organise, en partenariat avec les sages-femmes de la région, une série de six informations gratuites autour de la grossesse et de la parentalité.

Les prochaines séances auront lieu à 19 heures les :

- > 31 juillet : "Les étapes de l'accouchement : des premiers signes à l'arrivée de bébé"
- > 25 septembre : "L'allaitement au sein ou au biberon : et quand ce n'est pas si simple"
- > 23 octobre : "Et après... ? Le retour à la maison : quand deux devient trois"
- > 4 décembre : "Petites astuces pour le bien-être bébé-parents"

Où ? Dans les locaux de la banque Belfius, rue Joseph Wauters 15 à 4300 Waremmes. Entrée gratuite. Plus d'infos : 019/51.11.10 ou [www.oasis-familiale.com](http://www.oasis-familiale.com)

Santé

# Envie de passer à la casserole ?

Les adultes sont souvent très surpris de voir à quel point les jeunes se sentent perdus lorsqu'ils sont dans une cuisine. D'autant plus lorsqu'ils s'installent en kot ou dans leur premier appartement. Pour les aider à franchir ce cap, la MC et Jeunesse & Santé ont édité "Envie de passer à la casserole ? La cuisine pour les pas trop forts !"

Destiné aux 18-25 ans, ce livre propose près de 40 recettes simples, équilibrées et peu coûteuses. Basé

sur des situations de la vie quotidienne (les copains débarquent, le blocus, le plan drague, les parents

s'invitent, les lendemains de fête...), ce livre permettra d'aborder poêles et casseroles en toute sérénité et même d'y prendre du plaisir !

A côté des nombreuses recettes, il comprend également une explication sur les différents modes de cuisson, une liste des ustensiles indispensables, un calendrier des légumes et fruits de saison, un lexique et des petits trucs pour faire des achats malins !

Ce livre est gratuit pour tous les membres MC âgés de 18 à 25 ans. Vous pouvez le commander :

- > à Infor Santé (04/230.16.14 ou [infor.sante.liege@mc.be](mailto:infor.sante.liege@mc.be))
- > auprès de votre conseiller mutualiste
- > sur [www.mc.be](http://www.mc.be)



Recette

### Tagliatelles aux scampis diabolito

Ingrédients (2 personnes)

- > 250 g de tagliatelles
- > 10 cl de crème fraîche
- > sauce soja
- > 1 gousses ail
- > 1 échalote
- > 2 tranches d'ananas
- > 1 poivron rouge
- > concentré de tomate
- > 10-12 scampis ou crevettes géantes
- > parmesan
- > sel-poivre de cayenne
- > basilic, tabasco

Préparation

1. Dans une grande poêle, faites revenir l'échalote et l'ail émincés très finement, à feu vif dans de l'huile d'olive. Ajoutez-y les scampis décortiqués (vous pouvez les fendre sur la moitié du côté le plus gros, ainsi, lorsqu'ils cuisent, ils prennent une jolie forme) avec quelques gouttes de sauce soja pour les saisir.
2. Ajoutez le poivron rouge et l'ananas coupés en petits dés (si vous vous sentez d'humeur aventurière, vous pouvez à cet instant flamber le contenu de votre poêle avec un peu de whisky ou rhum antillais. Cela donnera un goût caramélisé à votre préparation).
3. Ajoutez pour terminer le concentré de tomate, la crème fraîche, le basilic coupé en fines lamelles, quelques gouttes de tabasco, sel et poivre de cayenne. N'oubliez pas de préparer vos tagliatelles dans de l'eau bouillante salée.
4. Parsemez de quelques copeaux de parmesan.



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 solaires
  - > -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 Laguiole + verres progressifs traités pour 300 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.
  - > place du Marché 9 à 4600 Visé - 04/379.76.11.
  - > place Vinëve 35 à 4910 Theux - 087/31.47.33.
- Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.



### 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](mailto:enmarche.liege@mc.be)

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