

ÇA SE PASSE

Coup de cœur pour les enfants défavorisés

///
L'asbl l'Alternative Liège (en collaboration avec l'asbl la Récré du Cœur) organise sa 15^{ème} Opération Coup de Cœur. A cette occasion, elle vous invite à la fête des nonas, une après-midi festive destinée à récolter des fonds pour l'opération Coup de cœur en faveur des enfants défavorisés de la région liégeoise.

Où ? À la salle de la taverne romaine, rue de la Crayère 66 à 4682 Heure-le-Romain.
Quand ? Le mercredi 23 octobre dès 14h.
PAF : 5 EUR comprenant le goûter et l'animation.
Plus d'infos et inscriptions : 04/349.84.98.

Gabrielle : ciné-débat dans le cadre du Cycle ImagéSanté

///
Gabrielle et Martin tombent fous amoureux l'un de l'autre. Mais leur entourage ne leur permet pas de vivre cet amour comme ils l'entendent car Gabrielle et Martin ne sont pas tout à fait comme les autres. Déterminés, ils devront affronter les préjugés pour espérer vivre une histoire d'amour qui n'a rien d'ordinaire. Prix du public au dernier Festival international du film francophone de Namur.

Dans le cadre du cycle ImagéSanté dont la MC Liège est partenaire, la projection sera suivie d'une rencontre sur le thème "La vie amoureuse et le désir d'indépendance de la personne déficiente mentale".

Quand ? Le mercredi 23 octobre à 20h.
Où ? Au cinéma Le Parc, rue P-J Carpay 22 à 4020 Liège.
PAF : 6 EUR - Présentes dans les cinémas Parc, Sauvenière et Churchill.
Plus d'infos : www.grignoux.be

L'art de se gâcher la vie : conférence-débat

///
D'après Marie Andersen, psychologue et thérapeute, auteure du best-seller "L'art de se gâcher la vie", cette pratique très répandue chez l'être humain est une liberté, pas une fatalité. Elle nous propose d'examiner l'art de bien vivre sous un angle improbable et un tantinet provocant, en mettant en lumière les mécanismes aussi ingénieux que bis-cornus que nous utilisons, souvent à notre insu, pour nous gâcher la vie.

Où ? Au Centre culturel d'Ans, place des Anciens Combattants 1b à 4432 Ans-Alleur.
Quand ? Le vendredi 25 octobre à 20h.
PAF : 7 EUR - 5 EUR en prévente. Article 27 : 1,25 EUR.
Plus d'infos et réservations : 04/247.73.36 ou www.ccans.be

La confiance en soi... ça se travaille...

///
Vous souhaitez mieux vous connaître, mieux cerner vos limites, vos envies et vous mettre au travail pour améliorer vos relations à vous-même et aux autres ? Vous éprouvez des difficultés à oser, à dire non, à vous faire confiance... et vous avez envie de changement ?

Le centre de planning familial, le "37", organise un module de 6 séances en petits groupes afin d'améliorer significativement votre "estime de soi". Via des exercices individuels et collectifs et grâce à des apports théoriques, vous découvrirez ce qui se cache derrière le concept "estime de soi". Chaque participant se donne un objectif personnel, qu'il essaiera d'atteindre grâce au soutien du groupe.

Où ? Au "37", rue Saint-Gilles 29 à 4000 Liège.
Quand ? Les mardis 12 et 26 novembre, 10 décembre, 7 et 21 janvier, 4 février de 18h à 21h. PAF : 120 EUR pour les six séances - réduction de 30 EUR pour les membres de la MC Liège.
Pour qui ? Pour tous et limité à 8 personnes par module.
Plus d'infos : 04/223.77.89 ou www.le37.be

L'inscription est indispensable et demande un entretien préalable gratuit.

Babillage : 10^{ème} édition

///
Durant le congé d'automne, le Centre culturel des Chiroux propose la 10^{ème} édition de "Babillage", un festival de spectacles pour les tout-petits (âgés de un jour à six ans) par des compagnies belges, allemandes et françaises.

Quand ? Du samedi 26 octobre au dimanche 3 novembre.
Où ? Au Centre Culturel des Chiroux, place des Carmes 8 à 4000 Liège.
PAF : 8 EUR - 7 EUR (adultes) et 6 EUR (enfants) en prévente jusqu'à 5 jours avant la représentation.
Plus d'infos et réservations : 04/223.19.60 ou www.chiroux.be

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

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

Gros plan sur...

Santé et sécurité s'invitent dans 7 lieux festifs liégeois

Créé en 2007 à Bruxelles, le label "Quality Nights" débarque en Cité ardente pour assurer aux fêtards des services utiles à leur santé et à leur bien-être : eau gratuite, distribution de bouchons d'oreille, mise à disposition de préservatifs sont quelques-uns des services garantis par les lieux de sorties labellisés.

La Cour Saint-Jean, le Déluge, l'Orange givrée, le Cadran et le Studio 22 sont les cinq premiers lieux festifs liégeois à se lancer dans l'aventure et à s'engager pour le bien-être de leurs clients. La Zone et le Centre Culturel de Chênée s'apprêtent à rejoindre ce cercle encore très fermé mais qui devrait rapidement s'ouvrir à d'autres établissements, si on en croit l'expérience vécue dans d'autres villes.

50 lieux festifs

Initialement lancée à Bruxelles qui compte aujourd'hui 12 lieux labellisés, l'expérience a ensuite été réitérée dans les méga-dancings du Tournaisis puis à Charleroi. Depuis l'année passée, le projet a également séduit la Flandre et Namur devrait proposer 3 lieux tout prochainement. "D'ici la fin de l'année, nous devrions atteindre 50 lieux festifs et, ce qui est très encourageant, c'est que de plus en plus d'établissements nous sollicitent", précise Yoan Pesesse de Modus Vivendi, l'asbl initiatrice du projet.

A Liège, le lancement du label "Quality Nights" est le résultat de plusieurs années de réflexion et de nombreuses rencontres entre Modus Vivendi, les associations locales représentées par le Réseau Risquer Moins*, les responsables d'établissements et les fêtards. Comme l'explique Frédéric Gustin, coordinateur du Réseau Risquer Moins : "L'adhésion s'est faite sur base volontaire et a nécessité une mobilisation des responsables des lieux festifs pour former leurs équipes".

Services obligatoires

Concrètement, les établissements labellisés s'engagent à fournir six services obligatoires à leurs clients :

 > Eau potable gratuite, facilement accessible, afin de réduire les risques de déshydratation ;

 > Préservatifs gratuits ou à prix modique ;



© Audio Visualthem/Deleers.com



> Bouchons d'oreille gratuits ou à prix modique ;



> Au minimum 50% du personnel de contact sensibilisé aux gestes d'urgence, à la gestion des conflits, aux nuisances sonores et à l'usage de produits psychotropes ;



> Diffusion d'alertes rapides (sous forme d'affiches ou via la distribution de flyers) en cas de circulation en Belgique de produits psychotropes particulièrement dangereux ;



> Brochures d'information sur la santé.

"Ce qui est très encourageant, c'est que de plus en plus d'établissements nous sollicitent".

Les établissements labellisés s'engagent à fournir six services obligatoires à leurs clients.

D'autres services facultatifs peuvent être proposés par les établissements et sont également valorisés par le label : espace "chill out" pour se reposer, cocktails sans alcool à la carte, accès aux personnes à mobilité réduite (PMR), système d'urgence médicale (avec présence d'un médecin/infirmier sur place ou contact privilégié avec un médecin de garde), stands d'information sur les produits psychotropes licites et illicites (drogues, alcools, boissons énergétiques...), service d'information ou d'organisation de retour à domicile.

Tous ces services sont visibles par le public grâce à des pictogrammes présents dans les établissements.

Party +
"Quality Nights" est membre de Party +, le réseau européen des labels pour des fêtes à moindre risque qui regroupe des initiatives similaires en France, en Suisse et en Espagne. En rejoignant le label "Quality Nights", Liège intègre automatiquement le réseau des lieux de fête en Europe soucieux des conditions d'accueil de leur public.

STÉPHANIE BOUTON

Plus d'infos : www.qualitynights.be

* Réseau liégeois de réduction des risques en milieu festif, composé de différentes institutions actives en matière de promotion de la santé, d'aide à la jeunesse, de prévention et/ou d'assuétudes.

Eclate-toi ! Pas tes oreilles !

Dans le cadre de sa campagne de sensibilisation aux risques liés à une exposition prolongée à des volumes sonores importants, la MC Liège vient d'éditer une nouvelle brochure.

Pour l'obtenir : 04/230.16.14 ou infor.sante.liege@mc.be



Vacances

Séjours hiver pour les + de 50 ans

En partenariat avec Intersoc, la MC Liège et Enéo, mouvement social des aînés, vous proposent un programme de vacances diversifié et attractif. Un accueil chaleureux, une ambiance conviviale, des services attentifs, des activités variées et des prix sans surprise vous sont garantis !

Séjour à l'étranger

Espagne - Lanzarote

Découvrez la magie de Lanzarote en parcourant les paysages volcaniques spectaculaires qui semblent appartenir à un monde lointain. Séjour résidentiel comprenant 3 excursions. Logement en pension complète (avec boissons à table) dans un hôtel ****. Avion au départ de Bruxelles.

Quand ? Du 21 au 28 février.

Prix de base : 1.383 EUR (membres MC) au lieu de 1.458 EUR.

Turquie - La Cappadoce et Istanbul

Découvrez la Cappadoce avec ses paysages féériques et Istanbul, la seule ville au monde située sur deux continents. Un circuit riche en découvertes !

Séjour itinérant dans des hôtels **** ou *****. Logement en pension complète. Avion au départ de Bruxelles. Transfert en bus climatisé tout au long du séjour.

Quand ? Du 1^{er} au 8 avril.

Prix de base : 871 EUR (membres MC) au lieu de 946 EUR.

France - Port Fréjus

Ancien port militaire et ville romaine, Fréjus surplombe les riches plaines alluviales qui séparent l'Estérel du Massif des Maures. A mi-dis-

tance entre Cannes et Saint-Tropez, cette ville d'art et de culture s'est constituée un riche patrimoine historique et architectural.

Logement en hôtel club *** en pension complète. TGV au départ de Bruxelles-Midi avec billet d'approche depuis toute gare belge.

Quand ? Du 12 au 19 avril.

Prix de base : 1.043 EUR (membres MC) au lieu de 1.118 EUR.



Séjour Sport & Santé

Ski et raquettes aux Deux Alpes

Sous le soleil des Alpes du Sud, à flanc de montagne, se dresse le village "Les Deux Alpes". Cette station dispose d'un domaine skiable réputé qui ravira les skieurs chevronnés comme débutants. Entre 1300 et 3600 mètres d'altitude, elle offre, en plus d'une excellente qualité d'enneigement et d'enseillement, une grande variété de sports de glisse et d'autres activités. Neige et soleil, deux ingrédients qui feront de votre séjour aux Deux Alpes une réussite.

Car au départ de Liège. Logement en hôtel club, en plein cœur de la station, à proximité immédiate des remontées mécaniques et au pied des pistes.

Quand ? Du 25 janvier au 1^{er} février.

Prix de base : 790 EUR (membres MC) au lieu de 865 EUR.

Pour plus d'infos ou pour obtenir la brochure complète : 04/221.74.90 ou vacances.liege@mc.be

Séjour en Belgique

Mariakerke

Le plein d'iode, la bonne humeur, un programme varié et adaptable à vos envies et à votre rythme, le tout à un prix abordable : c'est ça Mariakerke ! Enéo continue à vous offrir une diminution de prix pour les séjours en Belgique organisés par la régionale de Liège. Celle-ci prend en charge le transport en car, les frais d'animation et elle intervient financièrement dans le coût des séjours.

Quand ? Du 28 mars au 4 avril.

Prix de base : 433 EUR (membres MC) au lieu de 463 EUR – réduction de 30 EUR pour les BIM.

Pour obtenir la brochure complète : 04/221.74.90.

Sport

Devenez entraîneur de "Je cours pour ma forme" !

Au printemps prochain, la Mutualité chrétienne de Liège relance le programme de mise en condition physique par la course à pied "Je Cours Pour Ma Forme". Elle est à la recherche d'entraîneurs pour motiver les participants dans les régions d'Angleur, Waremme et Herstal.

Je Cours Pour Ma Forme (JCPMF) est un programme de mise en condition physique par la course à pied. Il s'adresse à des personnes peu ou pas sportives qui souhaitent reprendre ou démarrer une activité physique dans un esprit de bien-être. Les participants s'entraînent en groupe et en individuel pendant 12 semaines, au bout desquelles ils seront capables de courir 5 ou 10 kilomètres.

Les maîtres mots du programme sont la santé, la convivialité et le plaisir. L'entraîneur est là pour instaurer une bonne ambiance et donner des conseils, pas pour former des athlètes.

Les conditions

La MC Liège est à la recherche d'entraîneurs qui répondent aux conditions suivantes :

> Habiter les régions d'Angleur, Waremme, Herstal (ou autres possibilités en fonction des entraîneurs)



- > Etre en bonne condition physique (pratiquer la course à pied de manière régulière est évidemment un atout)
- > Etre disponible pour assurer l'entraînement du groupe une fois par semaine en soirée (1h), pendant 12 semaines
- > Etre prêt à participer préalablement à une formation d'une demi-journée organisée par l'asbl Sport et Santé

Intéressé(e) ?
Contactez la MC : 04/221.16.14 ou infor.sante.liege@mc.be.

Elle vous offre la formation et un défraiement pour vos prestations.

Plus d'infos sur le programme : www.jecourspourmaforme.be

POINTS DE CONTACT

Nos agences et services administratifs ne seront pas accessibles au public le **vendredi 1^{er}** et le **lundi 11 novembre**.

SOLIDARITÉ

Petit déjeuner équitable et bio

/// Dans le cadre de l'opération 11.11.11*, le comité de partenariat "Burkina Faso" de la MC Liège organise un petit déjeuner équitable et bio au profit du CNCD - 11.11.11 : une occasion de découvrir la qualité et l'originalité des produits équitables d'Oxfam et de nos produits bio locaux.

L'entièreté des bénéfices du petit déjeuner sera reversée au CNCD -11.11.11 dont le thème de la campagne est, cette année, le droit à l'alimentation. Bienvenue à tous !

Quand ? Le **jeudi 14 novembre** de 7h30 à 9h.

Où ? À la MC Liège, place du XX août 38 (4^{ème} étage) à 4000 Liège.

PAF : 5 EUR/personne (paiement sur place).

Réservation obligatoire pour le 4 novembre :

04/230.16.20 ou cooperation-internationale@mc.be

* L'opération 11.11.11 est une grande récolte de fonds pour financer des projets de développement, menés au Nord et au Sud par les ONG membres du CNCD - 11.11.11 et leurs partenaires locaux.



Grande récolte de jeux et de livres

/// L'asbl Assistance à l'enfance est à la recherche de jeux, jouets, livres... en bon état. Depuis près de 30 ans, l'association distribue, au moment des fêtes, des jeux neufs ou comme tels dans de nombreuses associations, maisons d'enfants, hôpitaux ainsi qu'à des familles précarisées. Elle met également en vente dans son magasin de seconde main ce qui ne peut être donné (parce que trop défraîchi), permettant ainsi à des centaines de familles de se procurer des jeux à des prix dérisoires (à partir de 0,50 euros).

Mais les besoins augmentent alors que les dons diminuent, ce qui oblige l'association à sélectionner les bénéficiaires, la mettant face à des choix impossibles. En 2010, plus de 3000 jouets ont pu être distribués contre seulement 2480 en 2012... Vous souhaitez l'aider ? Apportez-lui votre récolte !

Où ? Dans les locaux d'Assistance à l'Enfance, rue Surllet 34 à 4020 Liège.

Quand ?

> le lundi de 13h à 17h

> du mardi au vendredi de 10h à 17h

> le samedi de 13h à 17h (du 16/11 au 14/12).

Plus d'infos : 04/341.10.96 ou www.assistance-enfance.be

BANDAGISTERIE • MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Bas de compression pour le sport

D'après les dernières études scientifiques, la compression entraîne un apport d'oxygène aux muscles et permet d'augmenter les performances. Solival vous propose ce mois-ci des bas de compression destinés aux sportifs de toutes disciplines.

Caractéristiques :

- > Plus d'énergie, d'endurance et de performance
- > Circulation sanguine améliorée
- > Fonction préventive
- > Stabilisation des muscles et des articulations
- > Amélioration de la coordination
- > Respirant, gestion de l'humidité, technique microfibrés

Prix de vente habituel : 50 euros - remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège.



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



Offre valable jusqu'au 20 novembre 2013.