

Gros plan sur...

# Journée bien-être à la MC Liège

Le 23 novembre, la Mutualité chrétienne de Liège vous invite à une journée bien-être entièrement gratuite et accessible à tous. Rejoignez-nous pour vous informer et découvrir divers outils et techniques dirigés vers un mieux-être global.

Si le stress fait partie de la vie, il peut parfois être source de troubles et de mal-être. Pour mieux le vivre au quotidien, une multitude de solutions existent.

Michéle Daniele du CITES - Clinique du stress ;  
 > "Personnes malades ou handicapées : osons les loisirs !" par Gérard Silvestre d'Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées.

L'objectif : amusement et détente ! En permanence, activités créatives et de loisirs (brico-recyclage, création de badges, mandala, jeux grands formats...) mais aussi animations ponctuelles sur le théâtre, le conte, la réflexologie, la création de balles antistress personnalisées... Accessible dès 3 ans et jusqu'à 20 ans et + !

C'est dans cette optique que la MC Liège, en collaboration avec une série de partenaires, propose une journée bien-être qui vous permettra de découvrir une multitude d'activités, informations, avantages et services pour vous ressourcer et améliorer votre quotidien.

La MC et ses partenaires vous présenteront chacun leurs atouts et actions en matière de bien-être.

### Des initiations à des techniques corporelles et mentales

Une heure pour apprivoiser le stress et trouver la sérénité ! Six ateliers seront proposés, chacun répété trois fois pour accueillir un maximum de participants : méditation, sophrologie, yoga, Do-In, Estime de soi, Stress et émotions. À découvrir également, deux activités ludiques : Perkichute et le Mölkky.

### Un espace entièrement dédié aux enfants et ados

Jeunesse & Santé développera un programme "bien-être" concocté tout spécialement pour les jeunes.

### Des stands d'information

La MC et ses partenaires\* vous présenteront chacun leurs atouts et actions en matière de bien-être : rencontre avec des professionnels de la santé mentale, loisirs, engagement social, informations santé, avantages de l'assurance complémentaire, vacances pour tous, matériel paramédical et quotidien, aménagement du domicile... Chacun devrait y trouver son bonheur !

### Petite restauration et animations

Le bien-être passe aussi par le plaisir de la table. Une cafétéria, tenue pour l'occasion par l'asbl CESAHM (asbl partenaire de la MC), réglera



© Shutterstock

les visiteurs avec des snacks et boissons en tous genres à prix démocratiques.

Lors de cette journée, vous pourrez également participer à des jeux, des concours et gagner de nombreux cadeaux... Le tout, dans une

ambiance dynamique et positive, bien sûr !

\* Altéo, Énéo - mouvement social des aînés, Jeunesse & Santé, l'ASD, le Cites - Clinique du Stress, les centres de planning familial "Le 37" et Estelle Mazy, Solival, Optival.

### Des conférences

Information et compréhension sont les objectifs de ces séances tenues par des conférenciers, experts dans leur domaine :

- > "Le burn-out : une nouvelle maladie ?" par le Docteur Pierre Firket du CITES - Clinique du stress ;
- > "Les techniques corporelles : diverses approches pour un mieux-être" par

## Les avantages "bien-être" de la MC

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez de nombreux avantages !

### > Sport : 35 EUR/an

La MC rembourse 35 euros/an à ceux qui peuvent justifier d'une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive.

### > Loisirs actifs : jusqu'à 50 EUR/an

Pour tous les jeunes de 3 à 18 ans inclus, intervention de 2,50 euros/jour pour les camps, plaines de vacances et stages agréés par l'ONE ou organisés par l'ADEPS ou une fédération sportive.

### > Vacances pour tous

En Belgique ou à l'étranger, la MC organise des séjours et activités pour les enfants, les jeunes, les familles, les "14-50", les personnes malades et handicapées.

### > Consultations psychologiques : jusqu'à 450 EUR/an

Intervention financière dans le coût des consultations prestées par un psychologue dans les centres de santé mentale ou les polycliniques agréés par la MC.

### > Centres de planning familial : 6 EUR/consultation

Intervention pour les consultations (psychologiques, sexologiques, juridiques ou de médiation familiale).

### > Contraception : 40 EUR/an/personne

Remboursement, sans distinction d'âge, pour tout type de contraceptif masculin ou féminin, moyennant une attestation délivrée par votre pharmacien.

### > Homéopathie : jusqu'à 125 EUR/an

La MC intervient dans le coût des médicaments homéopathiques prescrits par un médecin (25% du prix d'achat).

### > Ostéopathes, chiropracteurs et acupuncteurs : jusqu'à 50 EUR/an

Remboursement de 10 euros par séance, toutes disciplines confondues (pour les prestataires agréés).

### > Troubles alimentaires (obésité, anorexie, boulimie) : jusqu'à 190 EUR/an

Sur prescription médicale, intervention jusqu'à 18 ans dans les frais de bilan diététique, séances de suivi diététique et séances de suivi psychologique.

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



© Shutterstock

## Au programme :

ACTIVITÉ	INTERVENANT	DESCRIPTIF	HORAIRE
CONFÉRENCE "BURN-OUT"	Dr Pierre Firket (CITES - Clinique du stress)	Le burn-out est-il un effet de mode ou une nouvelle maladie ? En quoi cette pathologie se distingue-t-elle de la dépression ? Est-elle uniquement liée au travail ?	11h
CONFÉRENCE "TECHNIQUES CORPORELLES POUR UN MIEUX-ÊTRE"	Michéle Daniele (CITES - Clinique du stress)	Quels sont les différents types de techniques corporelles et qu'apportent-elles au quotidien pour ceux qui les pratiquent ?	14h
CONFÉRENCE "PERSONNES MALADES OU HANDICAPÉES : OSONS LES LOISIRS !"	Gérard Silvestre (Altéo)	Venez découvrir, partager des trucs et astuces pour faciliter votre participation à des loisirs en famille.	15h30
ATELIER STRESS ET ÉMOTIONS *	Véronique Seykens (CITES - Clinique du stress)	Amorcez une meilleure modulation des réactions provoquées par vos émotions !	10h - 11h - 12h
ATELIER SOPHROLOGIE *	Michéle Daniele (CITES - Clinique du stress)	Développez une conscience plus grande de votre corps, de vos muscles, de votre respiration... en recherchant des sensations positives.	10h - 11h - 12h
ATELIER YOGA *	Pascale De Keyser	Une invitation à retrouver un corps souple et un esprit équilibré.	10h - 11h - 12h
ATELIER DO-IN (AUTOMASSAGE) *	Véronique Evrard	Technique issue de la médecine chinoise qui associe frictions, pressions et tapotements des doigts sur l'ensemble du corps.	13h30 - 14h30 - 15h30
ATELIER MÉDITATION *	Roland Delsea (Centre Shambala)	Un moment durant lequel vous pourrez vider votre esprit en vous concentrant sur la respiration.	13h30 - 14h30 - 15h30
ATELIER ESTIME DE SOI *	Centre de planning familial "Le 37"	L'occasion d'approcher le thème de l'estime de soi dans ses aspects pratiques.	13h30 - 14h30 - 15h30
JEU PERKICHUTE	Anne Defourmy (animatrice Énéo)	Jeu pour adultes et seniors sur le bien-vieillir et la prévention des chutes.	13h30
JEU MÖLKKY	Anne Defourmy (animatrice Énéo)	Entre pétanque et jeu de quilles, le Mölkky est un jeu agréable et accessible à tous.	14h30

\* Pour ces activités, la MC Liège organise des modules complets dès janvier. Testez l'activité et inscrivez-vous auprès des moniteurs lors de cette journée bien-être !

## Infos pratiques

Date : Le samedi 23 novembre de 9h à 17h.  
 Lieu : MC Liège, 38 place du XX Août à 4000 Liège.

Entrée gratuite et accessible à tous.  
 Entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite.

Infos : 04/230.16.14 • [infor.sante.liege@mc.be](mailto:infor.sante.liege@mc.be)  
 Programme complet sur [www.mc.be](http://www.mc.be)

Jeunes

# Formation à l'animation



Pour offrir aux enfants un encadrement et des animations de qualité, Jeunesse & Santé, mouvement de jeunes de la MC, organise une formation à l'animation, reconnue et homologuée par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Planifiée sur deux années, elle comprend une session théorique et des stages pratiques supervisés.

J&S est un mouvement spécialisé dans l'animation des jeunes. Les animateurs sont tous des volontaires.

Dans les arrondissements de Liège-Huy-Waremme qui regroupent 8 sections géographiques, près de 250 jeunes âgés de 16 à 25 ans consacrent leur temps et leur énergie à encadrer les plus jeunes (de 3 à 16 ans).

### Missions et valeurs

Dans toutes ses activités, J&S favorise un esprit d'ouverture, de respect mutuel, de dialogue, d'entraide et de convivialité. Les jeunes ont la possibilité d'expérimenter la participation et la responsabilité mais aussi de développer leurs capacités d'expression et de créativité.

Outre le développement d'actions avec les enfants et les jeunes, J&S a pour missions la promotion de l'éducation à la santé (santé physique, psychique et sociale), la sauvegarde et la valorisation des intérêts des jeunes (notamment à l'aide d'informations sur leurs droits et devoirs) et la réalisation de la politique "Jeunesse" de la MC (définie conjointement par celle-ci et J&S).

### Devenir animateur/animateur

Afin de mener au mieux ses actions, J&S organise une formation à l'animation, véritable porte d'entrée dans le mouvement. Chaque année, J&S Liège forme une centaine de jeunes animateurs motivés.

L'objectif de cette formation est de devenir un CRACS : un Citoyen Responsable, Actif, Critique et Solidaire. Jeunesse & Santé met tout en œuvre pour que chacun puisse développer sa personnalité, s'épanouir au sein du groupe et être actif face aux réalités du monde. Cette formation de base comprend des aspects théoriques (techniques d'animation...),



© St. Boudon

psycho-pédagogiques (méthodologie du jeu, psychologie de l'enfant et de l'adolescent...) et pratiques (animations d'enfants lors de plaine, stage ou séjour J&S). Elle se déroule en quatre modules répartis sur deux années, complétés par des stages pratiques.

Le premier module de formation aura lieu du **jeudi 26** (en matinée) au **mardi 31 décembre** (vers 17 heures). Pour y participer, il faut avoir 16 ans accomplis (maximum 20 ans) et s'engager pleinement dans une des 8 sections locales de J&S Liège.

La réussite de cette formation sera confirmée par l'obtention d'un "brevet d'animateur de centres de vacances" reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

### Envie de plus de formations ?

L'objectif de cette formation est de devenir un CRACS : un Citoyen Responsable, Actif, Critique et Solidaire.

Par la suite, les animateurs J&S peuvent poursuivre leur parcours par des formations complémentaires pour les animateurs brevetés (coordinateur de centre de vacances, formateur...) ou non brevetés (gri-mages, jeux coopératifs, sophrologie, danses folk, magie, veillées spectacle...).

Il paraît qu'une fois qu'on y met les pieds, on ne peut plus s'en passer !

Infos et inscriptions : 04/221.74.41 • [js.liege@mc.be](mailto:js.liege@mc.be) • [www.jsliege.be](http://www.jsliege.be)

\* Liège, Ans, Seraing, Huy, Ourthe-Ambliève, Basse-Meuse, Waremme-Hannut, Micheroux-One-Fleurin.

### Prix (paiement pour un module à la fois)

	1 <sup>RE</sup> ANNÉE		2 <sup>E</sup> ANNÉE	
	NOËL	CARNAVAL	TOUSSAINT	CARNAVAL
Membre MC	120 EUR	40 EUR	65 EUR	40 EUR
Non membre MC	200 EUR	60 EUR	100 EUR	60 EUR

Ces prix comprennent les repas, le logement, les déplacements, l'assurance et l'animation lors des week-ends concernés, le foulard Jeunesse & Santé Liège.

Mouvement

# Second life



Énéo, mouvement social des aînés, vous invite à la soirée de lancement du projet "Second life - Une vie après le travail".

### Au programme

- > projection du film : "Sauve qui peut, la retraite !", une comédie documentaire
- > pause sandwiches
- > échange sur le film
- > présentation du projet "Second life", un module de formation qui débutera en janvier et qui est destiné à préparer les futurs ou jeunes retraités à leur retraite. Il comportera 6 séances qui aborderont différents thèmes : santé, pension, vie affective, projets en mouvement.

### En pratique

Date : Le **vendredi 15 novembre** à 18h30.  
Lieu : MC Liège, 38 place du XX août - 4<sup>ème</sup> étage  
Entrée gratuite et ouverte à tous.

Infos et inscription obligatoire : 04/221.74.46 • [eneo.liege@mc.be](mailto:eneo.liege@mc.be)



ÇA SE PASSE

## Luttes sociales et actions politiques : conférence

À l'occasion de la sortie du livre de Florence Loriaux "Le Mouvement ouvrier chrétien de Liège-Huy-Waremme de 1850 à 1980", le MOC organise plusieurs conférences-débats qui permettront d'aborder localement l'histoire du MOC Liège-Huy-Waremme :  
> Le **mardi 19 novembre** à 14h au MOC (6 avenue Albert 1<sup>er</sup> à 4500 Huy)  
> Le **jeudi 28 novembre** à 14h à la CSC (162 rue Célestin Demblon à 4040 Herstal)  
> Le **jeudi 5 décembre** à 17h à la Maison des Travailleurs de Seraing (23 rue Colard Trouillet à 4100 Seraing).



LUTTES SOCIALES ET ACTIONS POLITIQUES LE MOUVEMENT OUVRIER CHRÉTIEN DE LIÈGE-HUY-WAREMME 1850-1980

Entrée gratuite et ouverte à tous.

Infos ou pour commander cet ouvrage : 04/232.61.61 • [info@mocliege.org](mailto:info@mocliege.org)

## L'éjaculation précoce et son traitement : conférence

Dans les pays occidentaux, environ 15 à 30% de la population masculine se plaint d'éjaculer trop rapidement. La Clinique Psychologique et Logopédique Universitaire (CPLU) vous invite à une conférence présentée par Philippe Kempeneers, psychologue spécialisé dans les troubles sexuels.  
Date : Le **jeudi 21 novembre** de 18h30 à 20h.  
Lieu : Auditorium Portalis B31, 7 boulevard du Rectorat à 4000 Liège (Sart Tilman).  
Entrée gratuite.  
Infos : 04/366.92.96 • [cplu@ulg.ac.be](http://cplu@ulg.ac.be)

BIEN-ÊTRE

## Luminette



Les magasins Solival et Optival vous proposent ce mois-ci une lunette de luminothérapie.

Vous supportez mal le manque de lumière ? Vous êtes à la recherche d'un appareil de luminothérapie pratique et performant ? Vous êtes quelqu'un d'actif et ne souhaitez pas rester assis à côté d'une lampe éblouissante ? Découvrez la luminette, une lunette de luminothérapie portable et efficace 100% belge !  
Prix de vente habituel : 219 euros\* - remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège.  
Possibilité de location.



- Optival, 1/03 av. des Ardennes à 4500 Huy - 085/84.29.16
- Optival, 42 place du XX Août à 4000 Liège - 04/221.33.20
- Optival, 35 place Vinàve à 4910 Theux - 087/31.47.33
- Optival, 9 place du Marché à 4600 Visé - 04/379.76.11
- Solival, 475 route du Condroz à 4031 Angleur - 04/367.15.15
- Solival, 39B Kirchstraße à 4700 Eupen - 087/88.17.15

[www.solival.net](http://www.solival.net) - [www.optival.be](http://www.optival.be)

\* Offre valable jusqu'au 18 décembre 2013.



## 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