

VOTRE RÉGION

Gros plan sur

Séjours jeunes hiver

Les pistes t'appellent ? Envie de glisse et de sensations ? J&S et la MC t'ont concocté un cocktail plutôt rafraîchissant, voire complètement givré ! Ski et animations J&S, tu vas adorer les séjours "hiver" !

Grâce à l'assurance complémentaire de la MC Liège, une offre de vacances à prix plancher !

> Un tarif préférentiel est accordé une fois par an aux membres en ordre de cotisation.

> Une réduction supplémentaire est accordée sur les séjours aux membres BIM (bénéficiaires de l'intervention majorée) ou OMNIO.

Valmeinier

(France, Savoie)

Aux portes de l'Italie, station dernière génération, Valmeinier s'offre à toi ! Pars à la découverte de ce véritable terrain de jeu de sports d'hiver. Viens t'éclater avec tes skis sur 150km de pistes balisées sur 4 versants. Tu seras accueilli dans l'hôtel "Le Junior", à l'entrée du village de Valmeinier 1800, à proximité des remontées mécaniques. En plus du confort, on te propose une animation qui ne te laissera pas de glace ! Les amateurs de Jeunesse & Santé savent réchauffer l'ambiance. Rejoins-nous vite !

Le prix comprend : le trajet en car (voyage aller/retour de nuit), la pension complète sur place, la location du matériel dont les casques, le ski-pass, 4h de ski par jour avec moniteur, l'encadrement et l'animation.

Orcières

(France, Hautes-Alpes)

Glisse, animations et ambiance 5 étoiles au rendez-vous !

Viens découvrir cette superbe station moderne, "certifiée qualité"



pour la sécurité, la fiabilité et la disponibilité de ses remontées mécaniques ! Située au cœur des Hautes Alpes, Orcières 1850 te propose plus de 100km de pistes, de 1850 à 2725 mètres d'altitude. Tu logeras au village club "L'Aiguille".

En plus du ski, les amateurs J&S te concocteront un programme givré. La découverte des sommets enneigés dans une ambiance de feu !

Le prix comprend : le trajet en car (voyage aller/retour de nuit), la pension complète sur place, la location du matériel, le ski-pass, 4h de ski par jour, l'encadrement et l'animation.

Séjours anjhan

Des séjours pour enfants porteurs de handicap sont également organisés à Bredene et à Valmeinier durant les vacances de Pâques.



Les activités se dérouleront dans le respect du rythme et des désirs de chacun.

Encadrement et animation J&S

Pour tous ces séjours, tu pourras profiter de l'imagination des animateurs pour des activités saute J&S. Piscine, patinage, veillées, jeux... : cela peut paraître habituel mais, tu verras, tu ne pourras rester de glace !

Jeunesse & Santé met tout en œuvre pour que les jeunes qui lui sont confiés soient encadrés au mieux. Ainsi, tous les animateurs sont bénévoles et suivent une formation à l'animation qui aboutit à l'obtention d'un brevet reconnu et délivré par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Chaque équipe est composée d'un nombre suffisant d'animateurs et d'un(e) coordinateur(-trice) qui, par son expérience de l'animation et sa formation, est une "personne de référence" pour l'équipe.

Tu peux rassurer tes parents : l'attention principale de l'équipe d'animation est de veiller à ce que chaque jeune puisse s'amuser et s'épanouir en toute sécurité. En cas d'accident, J&S dispose de toutes les assurances grâce auxquelles tu seras couvert au mieux (responsabilité civile, accidents corporels).

Inscriptions en ligne et détails des séjours sur www.mc.be
Brochure sur simple demande au 04/221.74.90.

APPEL À VOLONTAIRES

Parkinson

///

Le groupe de recherche *Movere* et le département des Sciences de la Motricité de l'université de Liège organisent un programme d'exercices adaptés aux personnes souffrant de la maladie de Parkinson dans le cadre d'une étude scientifique.

Movere recherche des personnes âgées de moins de 80 ans atteintes par la maladie de Parkinson, autonomes pour marcher, ne présentant pas d'autres pathologies neurologiques, cardio-vasculaires ou articulaires évolutives.

L'objectif est de mesurer les effets du reconditionnement sur des paramètres physiques, neuropsychologiques et d'IRM cérébrale. Pour les participants, ces séances sont l'occasion d'entreprendre une activité physique régulière, en toute sécurité et dans une ambiance conviviale. La prise en charge ainsi que toutes les évaluations seront entièrement gratuites. Un compte-rendu sera remis au médecin traitant à l'issue du programme.

Ce programme, d'une durée de 3 mois, sera réalisé au CHU de Liège ainsi qu'au CRF de Verviers sous la surveillance de l'équipe de recherche.

Pour plus d'informations, les personnes intéressées peuvent contacter Marie Demonceau, assistante en kinésithérapie et réadaptation : 04/366.35.77 • m.demonceau@ulg.ac.be

ÇA SE PASSE

Qatar 2022, Mondial de la honte ?

///

Le Qatar, riche pays gazier et pétrolier du Golfe est sous le feu des critiques à propos de l'exploitation des travailleurs migrants sur d'immenses chantiers lancés en prévision du Mondial de football en 2022. De récents articles dans la presse et témoignages syndicaux n'hésitent pas à parler d'esclavagisme moderne : conditions de travail et de logement désastreuses, salaires de misère, rétentions de passeports sont le lot quotidien de plus de 2 millions de travailleurs migrants, principalement du Népal et des Philippines, dont une quarantaine a déjà trouvé la mort au cours d'accidents de chantier. Ce qui fait dire à la Confédération Syndicale Internationale que, si les choses ne changent pas, il est probable que durant la construction des stades, plus d'ouvriers meurent que les 700 et quelques joueurs qui participeront au tournoi...



© Pierre Cuppens

En octobre, une délégation de 18 membres de la Fédération Internationale du bâtiment et du bois s'est rendue au Qatar afin d'inspecter les conditions de travail des travailleurs migrants sur les chantiers.

Pierre Cuppens, secrétaire général de la CSC Bâtiment Industrie Énergie, représentait la Belgique au sein de cette délégation. Il sera l'invité de cette prochaine conférence organisée par l'ONG Solidarité mondiale.

Date : le mercredi 27 novembre à 17h30

Lieu : CSC, 8/10 boulevard Saucy à 4020 Liège

Entrée gratuite

Infos : 04/232.61.65 • laermans@mocliège.org

Changer (ou pas) son chez soi ?

///

L'apparition de certaines difficultés liées à l'âge amène des questions autour de la façon d'habiter. Nombreux sont les seniors qui se demandent s'il ne faut pas modifier le domicile, déménager, aller en maison de repos... : changer son "chez soi" afin de faciliter le quotidien ou parce que le degré d'autonomie ne permet plus de vivre sans aide. Comment réagir, en tant que personne concernée, proche ou professionnelle lorsque des problèmes apparaissent et qu'il devient nécessaire de modifier un "chez soi" ?

Les aînés du MOC de Liège vous invitent à une matinée d'étude et de réflexion avec la participation de : Stéphane Adam (Psychologue de la Sénescence, ULg), Caroline Galère (assistante sociale à la MC Liège) et Emille Gritten (Ergothérapeute chez Solival).

Date : le jeudi 5 décembre de 9h15 à midi

Lieu : MC Liège, 38 place du XX Août à 4000 Liège

Entrée gratuite

Infos : 04/232.61.74 • mutserts@mocliège.org

* jeunes handicapés physiques et/ou mentaux légers non-voiturés

** enfants handicapés physiques et/ou mentaux

Nouveauté

Aux pavés d'Outremeuse

Depuis le 7 novembre, l'entreprise d'insertion "Aux pavés d'Outremeuse" vous accueille à deux pas de la passerelle dans sa nouvelle brasserie-restaurant. Issu d'une étroite collaboration entre le MOC Liège-Huy-Waremme et son réseau d'insertion socioprofessionnelle, ce projet est aussi fortement soutenu par la CSC et la MC Liège.

C'est dans un cadre convivial et chaleureux que Bruno Giontarelli et son équipe (deux cuisiniers et un stagiaire en salle) vous servent des plats du terroir préparés à base d'aliments issus de circuits courts. Ils vous proposent une carte riche à prix démocratiques : potages (3,10 EUR), salades (à partir de 10 EUR), pâtes (6,90 EUR) mais aussi boulets (11 EUR), jambonneau (13,90 EUR) ou pavé (16 EUR).



Entreprise d'insertion

"Aux pavés d'Outremeuse" donne la priorité aux demandeurs d'emploi qui connaissent de réelles difficultés dans leur insertion professionnelle. Souvent fragilisées par un parcours difficile, ces personnes ont besoin d'un emploi qui puisse leur offrir un cadre de travail valorisant et un soutien psychosocial efficace. La brasserie-restaurant souhaite offrir aux travailleurs une expérience qui leur permette d'acquiescer les compétences susceptibles d'accroître leurs chances d'embauche dans un secteur qui présente de nombreuses opportunités.

"Aux pavés d'Outremeuse" donne la priorité aux demandeurs d'emploi qui connaissent de réelles difficultés dans leur insertion professionnelle.

Aide à l'embauche

L'HORECA est encore et toujours un secteur qui offre de nombreuses possibilités aux demandeurs d'emploi expérimentés.

"Aux pavés d'Outremeuse" souhaite les aider, d'une part, en développant leurs savoir-faire techniques, leurs aptitudes professionnelles et leurs compétences relationnelles et d'autre part, en leur apprenant à gérer le quotidien, les horaires, les charges administratives, la famille, les problèmes de santé qui, jusque-là, étaient un énorme

frein à leur activité professionnelle.

Deux jours après l'ouverture, Bruno Giontarelli était ravi de l'accueil reçu : "Les premiers services sont souvent plus stressants mais tout s'est très bien déroulé ! Bien sûr, il reste quelques petites choses à régler mais les échos que nous avons reçus sont très positifs et les clients sont agréablement surpris par le cadre".

Infos pratiques

Lieu : 12 boulevard Saucy à 4020 Liège (à côté de la CSC)
Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h à 16h30
Infos et réservations : 0497/39.25.67 • giontarelli@mocliege.org

Assurance complémentaire

Vaccination : 25 euros par an

Chaque année en automne, la grippe refait son apparition. Pour ceux qui font le choix de la vaccination, il est opportun de rappeler qu'une intervention est prévue dans le cadre de l'assurance complémentaire. La MC Liège vous rembourse 25 euros lors de l'achat de vaccins anti-infectieux, désensibilisants ou pour certains vaccins lors d'un voyage à l'étranger.

Grippe, rougeole, méningocoque, tétanos... de nombreux vaccins sont conseillés au cours d'une vie. La MC Liège intervient à raison de 25 euros par an et par bénéficiaire lors de l'achat de vaccins anti-infectieux, de traitements désensibilisants ou de certains vaccins lors de voyages à l'étranger : fièvre jaune, fièvre typhoïde, méningites A, C, W, Y, encéphalite japonaise, encéphalite à tiques et hépatite A. Cette intervention s'effectue après l'intervention éventuelle de l'assurance soins de santé obligatoire à concurrence

Cette intervention s'effectue après l'intervention éventuelle de l'assurance soins de santé obligatoire.

du montant du vaccin restant à la charge du membre.

Comment bénéficier de cet avantage ?

Moyennant une prescription médicale, l'intervention peut être obtenue sur présentation d'une attestation (BVAC) à demander à votre pharmacien.

Si vous vous faites vacciner dans un centre de vaccinations agréé, n'oubliez pas de faire compléter un formulaire "preuve d'achat de vaccins pour voyages".



Ce formulaire et la liste des vaccins remboursés sont disponibles sur www.mc.be ou auprès de votre conseiller mutualiste.

SOLIDARITÉ

Le calendrier "languettes" 2014 est arrivé !

//3 euros//

///

Vous aussi, soutenez la MC Liège et ses mouvements associatifs dans leurs actions en faveur des jeunes handicapés.

Grâce à l'achat du calendrier "languettes", vous contribuez en effet à la réalisation de projets concrets tels que :



> la mise sur pied par Altéo d'une plaine en intégration permettant à des enfants polyhandicapés de vivre, lors de chaque période de vacances, une ou deux semaines de plaine ; leurs parents profitent ainsi d'une petite bulle d'air ;

> le financement de la formation à l'animation des jeunes handicapés par Jeunesse & Santé ; l'accès financier à cette formation n'est ainsi plus un frein à l'investissement des animateurs volontaires et les enfants porteurs d'un handicap peuvent être accueillis avec l'attention particulière qu'ils méritent (plaines, séjours, activités des sections) ;

> l'achat de couverts adaptés pour les repas des plaines et séjours...

Les calendriers sont donc une manière très concrète de permettre aux enfants ou jeunes handicapés de vivre des moments collectifs d'amusement et de bien-être.

Pratique et discret, utilisez ce calendrier pour y inscrire vos rendez-vous, les visites de vos amis, les anniversaires...

Vous trouverez ces calendriers dans tous nos points de contact au prix de 3 euros.

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 – www.optival.be

* Offre valable jusqu'au 18 décembre 2013.

Mutualité chrétienne de Liège

38 place du XX Août à 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