

Gros plan sur

Ateliers bien-être

Sophrologie, méditation, stress et émotions, do-in, estime de soi : découvrez nos ateliers bien-être et des techniques applicables au quotidien pour apprivoiser votre stress et trouver la sérénité.

La MC Liège vous propose des initiations à des techniques corporelles et mentales pour apprivoiser votre stress et trouver la sérénité. Guidé(e) par des professeurs aguerris, vous y apprendrez à vous détendre, à vous libérer des tensions et à profiter de l'instant présent. À l'issue des séances, vous pourrez reproduire aisément certains exercices de façon autonome pour mieux vivre au quotidien.

Choisissez votre atelier

En 2014, la MC Liège vous proposera cinq ateliers différents :

- > **Stress et émotions** : Les émotions et le stress sont intimement liés. Si elles sont essentielles pour nous alerter et nous donner les moyens de surmonter des obstacles, nous ne savons pas toujours les utiliser à bon escient. Elles nous submergent ou nous les évitons et cela peut provoquer un déséquilibre dans l'organisme. Alors comment mieux les identifier et en faire bon usage ? Le cycle se compose de 6 séances de 2h qui aborderont des éléments théoriques mais surtout beaucoup d'exercices pratiques.
- > **Sophrologie** : Cette technique invite à développer une conscience plus grande de son corps, de ses muscles, de sa respiration, des sensations agréables... En recherchant des sensations et pensées positives, vous améliorerez votre bien-être mental et physique. Le cycle se compose de 6 séances de 2h.

Les ateliers se déroulent en petits groupes, pour accorder à chacun l'attention nécessaire et favoriser les échanges.

Elles aborderont des éléments théoriques mais surtout beaucoup d'exercices pratiques.

- > **Do-in (automassage)** : il s'agit d'une technique issue de la médecine chinoise. En travaillant sur les méridiens qui traversent votre corps, vous activez la circulation de l'énergie. Apaisant, relaxant ou encore vitalisant, l'automassage a de nombreuses vertus. Le cycle se compose de 3 séances d'1h30. Le Do-in associe pressions, frictions et tapotements des doigts sur l'ensemble du corps.
- > **Estime de soi** : l'estime de soi permet de se sentir bien dans sa peau, d'avoir un regard bienveillant sur soi-même et de pouvoir faire face aux difficultés de la vie. En petit groupe, chacun pourra évoquer avec respect et précaution sa personnalité, son parcours de vie et surtout ses possibilités d'agir pour améliorer son estime de soi. Le cycle se compose de 6 séances de 3h. Vous aurez l'occasion de réaliser votre objectif personnel, au travers d'échanges constructifs et d'exercices variés.
- > **Méditation** : c'est un moment silencieux durant lequel vous pouvez mettre de côté tous vos problèmes. En vous concentrant sur la respiration, vous "videz" votre esprit et retrouvez un sentiment de calme et de sérénité. De quoi percevoir la vie autrement. Le cycle se compose de 8 séances d'1h30. Vous pratiquerez la méditation en partie assis, en partie en marchant, sur base de commentaires puis de façon silencieuse.

Les bienfaits

Les objectifs de ces ateliers bien-être sont les suivants :

- > Avoir un sommeil réparateur
- > Ressentir une diminution des tensions
- > Mieux gérer son stress
- > Être plus calme et détendu(e)
- > Mieux comprendre ses émotions
- > Retrouver de l'énergie
- > Se sentir bien dans son corps et son esprit
- > Trouver un meilleur équilibre de vie



© Shutterstock

En pratique

Les ateliers sont ouverts à tous, dès 18 ans. Aucune aptitude, expérience ou condition physique préalable n'est requise.

Les ateliers se déroulent en petits groupes, pour accorder à chacun l'attention nécessaire et favoriser les échanges. Ils sont encadrés par des

animateurs et professeurs spécialisés dans leur technique. Chacun évoluera à son rythme et selon ses envies. Le nombre de places étant limité, ne tardez pas à vous inscrire.

Infos et inscriptions : 04/230.16.14 • www.mc.be

Agenda des ateliers

ATELIER	LIEU	DATES	PRIX MEMBRE MC	MONITEUR
Stress et émotions	Cites (clinique du stress) 4, rue Montagne Ste-Walburge 4000 Liège	Les lundis 17/2, 24/2, 10/3, 17/3 et 24/3 de 18h15 à 20h15	110 EUR 55 EUR - BIM : 40 EUR	Véronique Seykens (psychologue) et Anne Bulet (kinésithérapeute et sophrologue) du Cites.
Sophrologie	Cites (clinique du stress)	Les mardis 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 18/2 et 25/2 de 19h à 21h	70 EUR 35 EUR - BIM : 20 EUR	Michélie Daniele du Cites
Do-In (automassage)	Centre Nendo 74, rue Porte de Liège 4300 Waremmé	Cycle "hiver" : les lundis 13/1, 27/1 et 18/2 de 19h30 à 20h30 Cycle "printemps" : les lundis 28/4, 12/5 et 26/5 de 19h30 à 20h30	50 EUR 25 EUR - BIM : 15 EUR	Véronique Evrard, praticienne diplômée en Shiatsu, massage assis et réflexologie plantaire
Estime de soi	Centre de planning familial "Le 37" 29, rue Saint-Gilles 4000 Liège	Les mardis 25/2, 11/3, 25/3, 22/4, 6/5 et 20/5 de 18h à 21h	160 EUR 80 EUR - BIM : 60 EUR	Centre de planning familial "Le 37"
Méditation	Centre Shambala 33/11, rue du Parc 4020 Liège	Les mercredis 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4 et 30/4 de 19h à 20h30	70 EUR 35 EUR - BIM : 20 EUR	Roland Delsa du centre Shambala ASBL

Écho

Journée bien-être et événements de cet automne à la MC

Nous vous l'avions annoncé dans ces pages, la MC Liège a organisé le 23 novembre une journée bien-être pour vous permettre de vous informer et de découvrir divers outils et techniques dirigés vers un mieux-être global. Ce rendez-vous venait compléter la liste des nombreux événements orchestrés par votre mutualité depuis la rentrée et qui vous permettent de vivre concrètement nos valeurs de solidarité et d'accès aux soins pour tous.

Journée bien-être

Succès de foule au rendez-vous pour cette journée première du genre : avec plus de 500 visiteurs, 30 activités organisées (conférences, initiations, animations...) et des échos enthousiastes sur le contenu de la journée, la qualité des intervenants et l'accueil chaleureux, on peut dire que cette journée bien-être fut une belle réussite ! À l'issue de celle-ci, nombreux sont ceux qui se sont inscrits aux ate-

liers qu'ils ont eu l'occasion de tester et qui démarreront début 2014 (plus d'infos dans le tableau ci-dessus).

Petit déjeuner CNCD

Le 14 novembre, le comité de partenariat "Burkina Faso" de la MC Liège a organisé 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 tout en soutenant les pays du Sud.

La Wallonie et ses nouvelles compétences

À l'initiative du comité de secteur de Seraing de la MC Liège, une conférence-débat a eu lieu, le 15 octobre, sur le transfert des compétences du

Fédéral vers les entités fédérées dans le cadre de la 6^e réforme de l'État. Renforcée par les interventions de Jean Faniel (Directeur du Crisp) et de Rudolphe Bastin (Directeur de la MC Liège), cette conférence-débat a su capter l'attention d'un public nombreux et réactif tout en permettant à chacun de s'approprier les enjeux des mécanismes de solidarité.

Mutuelles sans frontières

Le 3 octobre, pour permettre de mieux comprendre les enjeux du développement des mutuelles de santé au Sud, la MC Liège a organisé dans ses murs la projection d'un film qu'elle a réalisé lors de sa dernière mission au Burkina Faso en collaboration avec l'asbl Médecins du



© St. Beuron

© St. Beuron

© St. Beuron

© St. Beuron

Désert. La projection de "Mutuelles sans frontières" a été suivie d'un débat en présence de brillants intervenants : le Professeur Jacques Defourny (Professeur ULG-HEC et Directeur du Centre d'économie sociale de l'ULg), le Docteur Gilles Maréchal (volontaire à l'asbl Médecins du Désert), Alda Greoli (Secrétaire nationale de la MC) et Rudolphe Bastin (Directeur de la MC Liège).



© St. Beuron

Infos Mutualité

Malade ? Dites-le nous à temps !

Une grippe, un tour de reins, une jambe cassée... vous empêche d'aller travailler ou de remplir vos obligations en matière de chômage ? Diverses démarches administratives sont à entreprendre. Sous certaines conditions, votre mutualité vous versera un revenu de remplacement, appelé aussi indemnité de maladie.

En cas de maladie, vous devez, d'une part, prévenir votre employeur (ou l'Onem si vous êtes chômeur) et, d'autre part, en informer votre mutualité en lui remettant votre certificat médical très rapidement. Renseignez-vous sur les délais à respecter ; en cas de doute, envoyez votre certificat dans les 48 heures.

la mutualité. Cette feuille de renseignements sert à calculer le montant de vos indemnités. Renvoyez-la rapidement !

Votre employeur ou votre organisme de paiement du chômage est aussi contacté par la mutualité afin de lui demander les données salariales nécessaires pour pouvoir déterminer le montant de vos indemnités en cas d'incapacité de travail.



© George Mercurio / BELPHOTOS

Cette attestation d'incapacité de travail, aussi appelée "formulaire confidentiel", est un document officiel très important qui nous permet de calculer à partir de quel moment vous serez indemnisé. Il doit être renvoyé par la poste, le cachet postal faisant foi. Vous pouvez aussi le déposer directement contre accusé de réception au siège de la MC Liège (38, place du XX Août à 4000 Liège). Il ne faut surtout pas le déposer dans nos boîtes aux lettres vertes, ni nous fournir une photocopie. Seul le certificat original, dont toutes les rubriques doivent être complétées, est considéré comme valable.

En cas de doute, envoyez votre certificat dans les 48 heures.

Convocation

Dès réception de votre certificat, le médecin-conseil peut vous convoquer à tout moment pour un examen médical. Munissez-vous alors de tous les documents médicaux en rapport avec votre incapacité de travail. Une absence non justifiée entraîne une suspension du paiement de vos indemnités.

Pendant la première année d'incapacité de travail, le patient est amené à rencontrer son médecin-conseil à plusieurs reprises. Ensem-

ble, ils éclairent la situation médicale, resituée dans un contexte global de travail. A l'issue de chaque consultation, le médecin-conseil décide de poursuivre (ou non) la reconnaissance de l'incapacité de travail.

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

Bon à savoir

Pendant votre incapacité de travail :
 > tout séjour à l'étranger doit être signalé au médecin-conseil,
 > tout séjour à l'étranger hors CEE doit être préalablement autorisé par le médecin-conseil.

Anniversaire

Une centenaire à Fayenbois

Le 14 novembre, à la maison de repos et de soins "La Clairière de Fayenbois", Mlle Matray était fêtée à l'occasion de son centième anniversaire.

Entourée de sa famille et des autres résidents, Mlle Matray était à l'honneur ce jeudi après-midi. Lors du goûter festif organisé pour marquer cet événement, les membres de l'équipe de la maison de repos ont tenu à rappeler le parcours de cette liégeoise pur jus qui a connu

deux guerres mondiales, cinq rois et dix papas.

Ils ont également souligné son ouverture d'esprit, sa capacité d'émulation, sa vigueur, son autodérision et sa gaieté.



La Clairière de Fayenbois



Partenaire de la MC Liège, la Clairière de Fayenbois est une maison de repos et de soins de 83 lits, orientée vers les personnes âgées dépendantes (avec une spécificité pour les personnes fortement handicapées). À taille humaine, la Clairière conjugue les avantages d'une résidence à caractère familial et d'une gestion souple. Le personnel qui assume les gardes et délivre les soins assure, en dernière phase, une aide palliative.

L'équipe est composée de 11 infirmières, 19 aides-soignantes et est complétée par un staff paramédical comprenant deux kinésithérapeutes, une ergothérapeute et une logopède qui établit un programme hebdomadaire à l'attention des résidents.

Les membres MC bénéficient d'une réduction de 3 euros par jour.

Plus d'infos : 04/367.46.24.

La Mutualité chrétienne de Liège vous souhaite un joyeux Noël et une excellente année 2014.



POINTS DE CONTACT

En raison des fêtes de fin d'année, nos agences et services administratifs ne seront pas accessibles le mardi 24 décembre après-midi, les mercredi 25 et jeudi 26 décembre ainsi que les mercredi 1^{er} et jeudi 2 janvier. Durant cette période, les heures d'ouverture de certaines agences seront modifiées. Renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste ou sur www.mc.be

IN MEMORIAM

Albert Gillon nous a quittés

La Direction de la MC Liège a la tristesse de vous faire part du décès, à l'âge de 78 ans, d'Albert Gillon, délégué bénévole investi au sein de la Mutualité chrétienne de Liège depuis l'âge de 18 ans, membre de l'Assemblée générale et du comité de secteur de Liège.



Albert Gillon était un homme généreux, dévoué et passionné de voyages. Nous retiendrons de lui sa bonne humeur, son optimisme, son humour et son enthousiasme. Nos pensées vont à sa famille et à ses proches.

ÇA SE PASSE

Formation Ceres

La Ceres (Centre d'enseignement et de recherche pour l'environnement et la santé de l'ULg) organise un programme de formation en Éducation et Communication pour l'Environnement (ECOCOM). Cette formation gratuite, d'une durée de 22 semaines, est destinée aux personnes sans activité professionnelle et poursuit les objectifs suivants :
 > promouvoir l'environnement dans la perspective du développement durable en utilisant des moyens de communication appropriés ;
 > découvrir les réseaux professionnels du secteur de l'environnement ;
 > maîtriser les outils de la recherche d'emploi ;
 > améliorer sa connaissance de soi et sa confiance en soi ;
 Dates : du 20 janvier au 27 juin - séance d'information le 8 janvier à 10h et test de sélection le 10 janvier à 10h.
 Infos et inscriptions : 04/366.90.60 • www.ceres.ulg.ac.be

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Diffuseur d'huiles essentielles

Idéal pour parfumer naturellement son intérieur, se détendre et purifier l'air, le diffuseur d'huiles essentielles Aroma de Lanaform allie savoir-faire, bien-être et design. Très silencieux et pratique, il est l'outil idéal pour aromatiser une pièce et diffuser, par la même occasion, de douces lumières colorées.

- Caractéristiques :
- > Capacité : 700ml
 - > Taux d'évaporation maximum : 250ml/h
 - > Durée de diffusion : 3 heures
 - > Dimensions (en cm) : 12,5 x 11,5 x 18,5
 - > Poids : 0,8 kg

Prix de vente habituel : de 42 euros (modèle Décor) à 52 euros (modèle Globe) – huiles non comprises. 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.
 > KirchstraBe 39B à 4700 Eupen • 087/88.17.15.
www.solival.net

Offre valable jusqu'au 22 janvier 2014.



//20% DE REMISE//



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