

ÇA SE PASSE

9 mois et après ?

Le centre de planning familial "L'Oasis familiale" organise, en collaboration avec une sage-femme 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 :

- > **mercredi 26 mars** : "Les étapes de l'accouchement : des premiers signes à l'arrivée du bébé"
- > **mercredi 23 avril** : "L'allaitement : le sein ou le biberon ?"
- > **mercredi 28 mai** : "Et après... ? Le retour à la maison : quand deux deviennent trois"

Lieu : Oasis familiale, 22b rue de Wavre à 4280 Hannut
Entrée gratuite
Infos : 019/51.11.10 • www.oasis-familiale.com

Élections 2014 : quel(s) logement(s) pour les aînés ?

En vue des élections du 25 mai prochain, la Commission 3^e âge du MOC vous invite à un débat sur le thème du logement des aînés avec des représentants de différents partis :

- > Philippe Dodrimont (MR)
- > Benoît Drèze (cdH)
- > Muriel Gerkens (Ecolo)
- > un représentant du PS encore à définir

Date : Le **lundi 31 mars** à 9h45
Lieu : MC Liège, 38 place du XX Août à 4000 Liège
Entrée gratuite, sandwich offert après le débat
Infos : 04/232.61.74 • mutserts@mclicge.org

Comment j'ai détesté les maths : soirée débat

"Enfin un documentaire sur les maths !", s'écrieront les adeptes des chiffres. Car, à se fier aux idées reçues, il était temps qu'un cinéaste s'empare de cette matière tant redoutée. Olivier Peyon s'attelle à la tâche et offre un documentaire rythmé qui, on l'espère, aura pour conséquence de susciter les vocations.

La projection sera suivie d'un débat intitulé "Échecs aux maths : notre enseignement manque-t-il de sens ou de plaisir ?", avec Pierre Mathonet (président du département de mathématiques de l'ULg), Michel Rigo (directeur de Réjouissances) et Benoît Jadin (membre du CGÉ - Changement pour l'égalité).

Date : Le **lundi 31 mars** à 20h
Lieu : Cinéma Sauvenière, place Xavier Neujean à 4000 Liège
Prix : 6,50 EUR et 5 EUR pour les moins de 21 ans
Infos : www.grignoux.be
Préventes dans les 3 cinémas des Grignoux (Le Parc, Sauvenière et Churchill).

Les pti'zateliers famille : collations maison, c'est tout bon !

Le Crie de Liège vous propose de fabriquer, décorer et déguster de délicieuses collations. Sucrées ou salées, fruits ou chocolat, remplissez vos boîtes à biscuits !

Date : Le **mercredi 2 avril** de 14h à 17h
Lieu : Crie de Liège, Parc du Jardin Botanique, 3 rue Fusch à 4000 Liège
Prix : 15 EUR pour un adulte et un enfant - 20 EUR pour un adulte et deux enfants
Infos et inscriptions : 04/250.75.00 • crie.liège@education-environnement.be

Salon Autonomies : handicap, dépendance, vieillissement

Les personnes en perte d'autonomie représentent aujourd'hui plus de 30% de notre population. Pour les personnes handicapées, leur entourage et les professionnels du secteur, la 7^e édition du salon Autonomies constituera à nouveau une mine d'informations, de découvertes, d'échanges... ce qui a toujours été son objectif majeur.

La MC Liège sera présente durant les 3 jours pour présenter son offre destinée aux personnes en perte d'autonomie.

Dates : Du **24 au 26 avril** de 10h à 18h
Lieu : Halles des Foires de Liège, quai de Wallonie à 4000 Liège
Prix : 5 EUR - entrée gratuite pour les membres MC (sur présentation d'une vignette) et les membres Altéo ou Énéo (sur présentation de la carte de membre)
Infos : www.autonomies.be et dans notre prochaine édition

Gros plan sur...

Papillon : le salon des jeunes de plus de 50 ans

Vous avez 50 ans et plus ? Le salon Papillon vous fixe rendez-vous du 28 au 30 mars pour une après-midi de détente. Animations, conférences, dégustations culinaires, défilés de mode et rencontres rythmeront le salon. Sponsor de l'événement, la MC Liège sera présente pour détailler son offre de services destinée aux plus de 50 ans.

Expérimentés et friands d'information, curieux de la nouveauté, les "jeunes de plus de 50 ans" ont la volonté d'être branchés, de se faire plaisir, de voyager tout en assurant leur avenir financier...

Pour répondre à ces aspirations, Papillon a été relooké, a rajeuni sa dénomination et se positionne désormais comme le rendez-vous incontournable, entièrement centré sur les passions de ce public de plus en plus nombreux et impliqué.

Edition 2014

A travers un programme riche axé sur les préoccupations des plus de 50 ans, Papillon s'articule autour d'espaces thématiques, comme par exemple :

> **Nouvelles technologies** : smartphones, tablettes, ordinateurs portables sont devenus incontournables et leur approche est moins compliquée que l'on peut le supposer

> **Cuisine gourmande** : les meilleures recettes préparées et commentées par plusieurs chefs (à déguster sur place, bien sûr !)

> **Mode branchée** avec des défilés de créations uniques chaque jour à 15h30

> **Sport et santé** pour tester des activités sportives originales et faciles d'accès

> **Santé et cinéma** avec une présentation des films primés au Festival Imagésanté chaque jour à 16h30.

Soyez nos invités !

En tant que membre de la Mutualité chrétienne, vous avez accès gratuitement au salon sur simple présentation de votre vignette.

Partenaire du salon depuis plusieurs années déjà, la MC Liège sera présente pour vous rencontrer, répondre à vos questions et vous présenter ses différents avantages et services destinés aux aînés : assurances hospitali-



sation, nouvelles couvertures en soins dentaires, assistance à l'étranger, programme d'activités et de séjours vacances, optique, sport, interventions dans les frais de vaccination, thérapies alternatives, prêt et vente de matériel, transports, aide et soins à domicile...

Conférences

Le vendredi 28 à 13h30, Énéo, mouvement social des aînés, convie toutes les personnes intéressées par la thématique des CCCA (Conseils Consultatifs Communaux des Aînés) à découvrir ses priorités d'actions citoyennes.

Quelles sont les préoccupations des aînés dans les communes ? Comment les CCCA peuvent-ils améliorer la vie des aînés ? Quels sont les points d'attention du mouvement ?

Le vendredi 28 mars à 15h30, l'ASBL Solival, partenaire de la MC, présentera une conférence intitulée "Chutes à domicile : on s'en relève et on peut même les éviter !".

Animations et ateliers

Le vendredi et le samedi à 15h ainsi que le dimanche à 16h, notre magasin d'optique Optival présentera, sur

le stand MC, un atelier intitulé "Les verres progressifs à la loupe".

Toujours sur le stand MC, Énéo et Énéosport vous proposeront de participer à diverses activités :

> **Ateliers bijoux** à partir de pâte Fimo : le vendredi et le samedi à 14h, le dimanche à 13h.

> **Tai-chi** : le samedi à 16h.

> **Yoga** : le dimanche à 14h.

> **Feldenkrais** : le dimanche à 15h.

Le samedi à 16h30 et le dimanche à 14h30, Énéosport sera sur le podium pour une démonstration de Zumba Gold, une gymnastique dansante pour les aînés.

Optique : tests de dépistage et cadeaux

Durant les 3 jours, sur le stand MC, Optival vous permettra de bénéficier d'un test de dépistage gratuit de votre vue.

Vous aurez également l'occasion de réaliser un test auditif. De plus, un concours mettra en jeu des bons d'achat de 50 euros chez Optival, avec tirage au sort toutes les heures !

Rempportez un lecteur eID

Vous êtes membre et disposez d'une adresse mail ?

N'hésitez pas à venir sur notre stand pour retirer votre lecteur de carte d'identité électronique.

Grâce à lui, vous pourrez consulter votre dossier en ligne via notre site www.mc.be, remettre votre prochaine déclaration fiscale en ligne, envoyer un recommandé certifié par voie électronique ou porter plainte auprès de la police.

En pratique

Dates : Les **28, 29 et 30 mars** de 13h à 18h

Lieu : Aux Halles des foires de Liège, quai de Wallonie à 4000 Liège

Prix : 8 EUR - entrée gratuite pour les membres MC (sur présentation d'une vignette) ou pour les membres Énéo (sur présentation de la carte de membre)

Plus d'infos : www.salonpapillon.be
Organisation Enjeu ASBL : 04/254.97.97



Séjours été

Envie de vacances ?

Cet été encore, la MC Liège et ses mouvements s'associent pour proposer des vacances chaleureuses, conviviales, variées et à des prix avantageux. Dépêchez-vous, certains séjours ne sont pas encore complets ! Pour obtenir la brochure complète : 04/221.74.90 ou vacances.liege@mc.be.

Pour les jeunes :

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez d'une offre de vacances à prix plancher !

Au programme : animations de qualité, variées et surprenantes dans une ambiance terrible et magique.

Inscriptions en ligne et détails des séjours sur www.mc.be



THÈME	DESTINATIONS	DATES	ÂGES	PRIX MEMBRES MC	BIM
Mer	Bredene	Du 11 au 21 juillet	7-13	435 218 EUR	BIM : 109 EUR
Mer	Middelkerke	Du 21 au 31 juillet et du 31 juillet au 10 août	7-13	476 236 EUR	BIM : 118 EUR
Mer	La Panne	Du 10 au 20 août	7-13	435 218 EUR	BIM : 109 EUR
Équitation	Graide	Du 20 au 27 juillet et du 27 juillet au 3 août	9-13	446 275 EUR	BIM : 138 EUR
Péniche-vélo	Pays-Bas	Du 3 au 10 juillet et du 10 juillet au 17 juillet	11-13	461 230 EUR	BIM : 115 EUR

Pour les + de 50 ans :

Fruit d'une étroite collaboration entre Ênéo, mouvement social des aînés, et la MC, ces séjours bénéficient d'un tarif réduit pour les membres MC en ordre d'assurance complémentaire.

Amitié, convivialité et sécurité sont au rendez-vous !



TYPE DE TRANSPORT	DESTINATIONS	DATES	PRIX DE BASE MEMBRES MC
Car	Lac de Garde (Italie)	Du 2 au 10 mai	1.132 1.057 EUR
Avion	Marathon (Grèce)	Du 13 au 22 mai	1.394 1.319 EUR
Car	Jura (France)	Du 19 au 24 mai	675 600 EUR
Car	Alsace (France)	Du 15 au 19 juin	574 499 EUR
Par vos propres moyens	Séjour intergénérationnel en Bretagne (France)	Du 7 au 11 juillet	435 360 EUR (grand-parent) 370 295 EUR (enfant)

Conférence-débat

Quand la solidarité passe par le don d'organes

Le don d'organes, nous sommes tous concernés ! La MC Liège, les volontaires du comité de secteur Hesbaye-Condroz et l'ASBL Chaîne de vies organisent une conférence-débat à Waremme.

La transplantation permet de sauver des patients qui sont atteints d'une maladie très grave qui ne peut être guérie que par le remplacement de l'organe malade. Si la Belgique se positionne bien en termes de donateurs d'organes, des demandes ne sont pourtant pas encore satisfaites.

L'ASBL Chaîne de vies vous invitent le 27 mars à une conférence-débat.

Intervenants

- > Thierry et Claudine Kremer, fondateurs de l'ASBL Chaîne de vies et parents de Laurent (décédé lors de la tuerie de la place Saint-Lambert en décembre 2011)
 - > Georges Secretin, témoin receveur d'un don d'organe
 - > Anne-Marie Merrenne, chef du Service hospitalisation de la MCLiège
 - > Alain Stassart, attaché de direction et chef du Service défense des membres de la MC Liège
- Le débat sera suivi d'un drink.



Nous connaissons parfois un proche, parent ou ami, qui est en attente d'une transplantation.

Infos pratiques

Date : Le jeudi 27 mars de 19h30 à 22h
Lieu : Collège Saint-Louis, 230 avenue du Prince Régent à 4300 Waremme
Entrée gratuite

Plus d'infos : 019/32.26.99 • hesbaye@mc.be

Nous connaissons parfois un proche, parent ou ami, qui est en attente d'une transplantation. Lors de la perte d'un être cher, comment se préparer à poser un acte qui permet d'aider, d'améliorer la vie d'un inconnu, voire de lui sauver la vie ? Comment anticiper ces moments délicats et ce que la loi nous permet aujourd'hui ? Que peut-on transplanter ? La MC Liège, les volontaires du comité de secteur Hesbaye-Condroz et

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

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 ou durant les vacances de Pâques ? 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

BANDAGISTERIE • MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Sandales Birkenstock

La fameuse semelle Birkenstock aux propriétés orthopédiques révolutionnaires et le confort absolu de ces chaussures sont à l'origine du succès de Birkenstock.

Fidèle à ses racines, la marque continue de concevoir de nombreux modèles de sandales et chaussures d'une qualité irréprochable, tout en adaptant son image aux différentes influences de la mode. Tous les modèles sont disponibles sur commande.

20% DE REMISE



Prix de vente indicatif habituel : 58,95 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 16 avril 2014.



Bientôt nos magasins Solival s'appelleront Qualias !



Mutualité chrétienne de Liège
38 Place du XX Août - 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