

Gros plan sur

Retrouvailles

Les 6 et 7 septembre, le monde associatif liégeois vous fixe rendez-vous pour un week-end convivial placé sous le signe des loisirs et des rencontres. Cette année, c'est au Parc d'Avroy que prendront place les 300 tentes et 4 podiums d'animations. Avec plus de 50 heures de spectacle et des activités en permanence, Retrouvailles ne devrait pas faillir à sa réputation d'événement de la rentrée !



Rendez-vous phare de la rentrée des Liégeois. Retrouvailles rassemble chaque année des milliers de personnes venues s'informer et se divertir, glaner des idées pour occuper leurs loisirs.

La MC Liège et ses mouvements vous accueilleront sur leurs stands et espaces d'animations.

Retrouvailles déménagement

Pour cette édition 2014, Retrouvailles prendra ses quartiers dans le Parc d'Avroy qui sera, pour l'occasion, partagé en quatre quartiers, chacun centré autour d'un thème :

- > art et culture
- > sports et jeux
- > vie associative et solidarité
- > nature, environnement, santé et épanouissement personnel



Zumba gold (par Énéo, mouvement social des aînés) ;
> pour les enfants, de nombreuses animations orchestrées par Jeu-

nesse & santé : grimages, château gonflable, distribution de ballons et de brochettes de fruits...

Infos pratiques :

Lieu : Parc d'Avroy à 4000 Liège.
Dates : Les 6 et 7 septembre de 11h à 19h.
Infos : 04/254.97.97 • www.retrouvailles.be - Entrée gratuite

Retrouvailles

Saparlipapote : appel à volontaires

Un accord de collaboration unit la MC Liège et Saparlipapote. L'association sera présente à Retrouvailles aux côtés de nos mouvements.

L'ASBL souhaite renforcer son action, principalement dans les classes d'accueil ou de 1^{ère} maternelle. Elle recherche des volontaires disponibles pour rencontrer les enfants, leur parler, écouter, raconter... autour des livres, des marionnettes et des comptines (par groupe de trois enfants en dehors de la classe).

- > Vous habitez en région liégeoise ou hutoise ?
- > Vous êtes disponible une matinée par semaine (sauf vacances scolaires) ?

Venez rencontrer Saparlipapote à Retrouvailles !
L'ASBL organise, pour ses volontaires, une formation centrée sur l'accompagnement de la communication chez les jeunes enfants par le biais de ses supports d'animation (trois séances sont prévues le jeudi après-midi).

Contact : 0471/50.01.44 • saparlipapote@gmail.com
Rencontre d'information le jeudi 11 septembre à 13h30 à l'Espace Belvaux, 189 rue Belvaux à Grivegnée.



ÇA SE PASSE

Festival de théâtre

///
La 55^e édition du Festival de théâtre de Spa met à l'honneur la création contemporaine : tous les auteurs des œuvres proposées sont vivants ! Vous pourrez ainsi découvrir les spectacles qui feront l'actualité la saison prochaine : 18 spectacles, 5 créations, 12 spectacles belges, 4 accueils français pour 40 représentations sur 5 lieux différents et 11 jours de festival... Mais aussi du théâtre de rue, des concerts de fin de soirée, des lectures de pièces inédites, des rencontres avec les artistes et des stages pour enfants et pour adultes !

Dates : du 5 au 15 août
Lieu : Salles du Centre culturel de Spa, 8 rue Servais à 4900 Spa
Prix : de 0 à 28 EUR
Infos et réservations : www.festivaldespa.be

Fête médiévale

///
La Fête médiévale de Sougné-Remouchamps en est à sa 11^e édition. Son objectif est toujours de permettre au plus grand nombre de passer un agréable moment en famille en se plongeant des siècles en arrière. Combats de chevaliers, rapaces, spectacles, jeux, archerie, ménestrels et troubadours seront évidemment de la partie ! Animations nombreuses pour enfants.

Artisans médiévaux dans les rues.
Petite restauration sur place.
Concerts en soirée et feu d'artifice le samedi soir.
Dates : le samedi 23 de 13h à 23h30 et le dimanche 24 août de 11h à 23h30
Lieu : Place publique 1 à 4920 Sougné-Remouchamps
Prix : de 4 EUR à 15 EUR • 22 EUR pour le pass famille d'un jour
Infos : www.fetemedievale.be

L'été au château

///
Chaque dimanche du mois d'août, le Château féodal de Moha ouvre ses portes au public.

Venez découvrir les vestiges de cette forteresse médiévale, ancienne résidence des Princes-Evêques, détruite par les Hutois en 1376. Dans le nouveau poste d'accueil, l'exposition "De Moha à nous" invite à porter un nouveau regard sur celui-ci : son histoire, ce que nous apprennent les vestiges et comment préserver ceux-ci. Visites libres, jeux pour les familles.

Date : Chaque dimanche d'août de 13h30 à 17h
Lieu : Château de Moha, 98 rue du Madot à 4520 Wanze
Entrée gratuite
Infos : 085/25.16.13 • www.chateaumoha.be

Cinéma en plein air

///
Durant l'été, tous les samedis soir, l'ASBL Les Grignoux vous propose des projections gratuites en plein air dans la cour du Sauvenière.

Au programme du mois d'août :
> On connaît la chanson d'Alain Resnais, le 16 août vers 22h30.
> Princesse Mononoke de Hayao Miyazaki, le 23 août vers 22h.
> Amours chiennes d'Alejandro González Iñárritu, le 30 août vers 22h.
Lieu : Cinéma Sauvenière, place Xavier Neujean à 4000 Liège.
Entrée gratuite, pas de réservation.

Infos : www.grignoux.be

Prise en charge précoce des symptômes psychotiques chez les adolescents et jeunes adultes : colloque

///
Alors que le diagnostic en phase prodromique (période pendant laquelle des symptômes bénins annoncent la survenue de la phase principale d'une maladie) fait encore débat d'un point de vue éthique et scientifique, les conséquences péjoratives de la psychose non traitée font l'unanimité dans la communauté scientifique.

L'Université de Liège et l'Intercommunale de soins spécialisés de Liège (ISO-SL) organisent un colloque pour réfléchir aux pratiques, ainsi qu'à l'organisation des soins afin d'accueillir les demandes d'aide d'adolescents, de jeunes adultes et de leurs proches, confrontés à des symptômes psychotiques.

Afin d'éclaircir ce débat, plusieurs experts étrangers et belges partageront leurs expertises et expériences dans la mise sur pied de services pouvant accueillir de façon moins stigmatisante ces jeunes patients en difficulté.

Date : le vendredi 3 octobre de 9h à 16h30
Lieu : ISO-SL - site Petit-Bourgogne, 84 rue du Professeur Mahaim à 4000 Liège
Prix : 100 EUR (médecins) • 70 EUR (psychologues et autres professionnels de la santé mentale) • 35 EUR (étudiants et assistants en psychiatrie) • 10 EUR (membres d'associations de proches et usagers)
Accréditation demandée.
Infos et inscriptions : 04/254.79.40 • www.isosl.be

Sport

Je cours pour ma forme : c'est reparti !



Vous êtes peu ou pas sportif et vous souhaitez améliorer votre condition physique ? Le programme Je cours pour ma forme est fait pour vous !

Un programme ouvert à tous

La MC Liège vous propose de rejoindre un de ses groupes "Je cours pour ma forme". Hommes, femmes, jeunes, adultes ou seniors : tout le monde est le bienvenu. Pas besoin d'être sportif ! Pas besoin de savoir courir ! La formation débute au niveau zéro !

Encadré et conseillé par des animateurs, vous courez en groupe selon un plan d'entraînement progressif.



Courir pour votre bien-être

Les effets bénéfiques sur la santé se font ressentir rapidement : le jogging améliore la condition physique, favorise le regain d'énergie et de souffle, procure une sensation de bien-être et permet d'évacuer les tensions dues au stress. En résumé, une foule de bonnes raisons de s'y mettre !

Encadré et conseillé par des animateurs, vous courez en groupe selon un plan d'entraînement progressif. Au terme des 12 semaines, vous serez capable de courir 5km ou 10km, selon le niveau choisi. Petite nouveauté cette année : la session se clôture la 13^e semaine par une séance "test" qui vous permettra d'évaluer les progrès parcourus. Les maîtres mots du programme sont le plaisir, la santé et la convivialité. Rejoignez-nous !

En pratique

La MC Liège organise quatre sessions qui s'étalent de septembre à décembre :

- > À Angleur* (parc du Château de Péralta), tous les mardis dès le 16 septembre de 18h30 à 19h30.
- > À Aywaille (1 esplanade du Fair-play), tous les mardis dès le 23 septembre de 18h15 à 19h15.

- > Aux Hauts-Sarts** (CAP Business center, 31 rue d'Abhoos à Herstal), tous les lundis dès le 8 septembre de 17h30 à 18h30.
- > À Waremme (site naturel de la Maison de Hesbaye, 45 E rue de Grand-Axhe), tous les dimanches dès le 21 septembre de 10h à 11h.

Prix : 15 EUR pour les membres de la MC au lieu de 30 EUR

* co-organisé avec l'ACSA et l'ASBL CASA
** co-organisé avec le CAP Business Center

Infos pratiques

Infos : 04/230.16.14 • infor.sante.liege@mc.be
Inscriptions obligatoires : www.mc.be/jecoursliege
Vous trouverez d'autres lieux d'entraînement sur le site internet www.jecourspourmaforme.be

Appel à volontaires

Accompagnateurs de personnes malades vers les lieux de soins



Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, recherche des volontaires pour les arrondissements de Liège, Huy et Waremme.

Certaines personnes sont très seules et ne peuvent pas se déplacer facilement pour se rendre à leurs consultations médicales : elles n'attendent que vous !

de soins et leur accorder toute votre attention, prendre le temps de les écouter, leur procurer un peu de chaleur, les aider à s'y retrouver dans les dédales d'un hôpital... : c'est tout cela être volontaire à Altéo pour le service Accompagnement des malades de la Mutualité chrétienne.



Besoin d'un transport et d'un accompagnement ?

Vous devez vous rendre à un rendez-vous médical et souhaitez bénéficier de ce service ? Les volontaires d'Altéo vous conduisent en voiture et vous accompagnent vers un lieu de soins (hôpital, polyclinique, consultations médicales...).

La participation financière du membre s'élève à (défraiement du volontaire de la main à la main) :

- > 2,40 euros pour les huit premiers km parcourus depuis le lieu de prise en charge
 - > 0,30 euro/km parcouru à partir du 1er km si transport supérieur ou égal à neuf km
- Pour les transports médicaux ne répondant pas aux critères d'intervention de l'assurance complémentaire, il sera demandé de défrayer le volontaire à raison de 0,3468 euro/km (tarif comprenant l'assurance). Le transport doit être à caractère médical et nécessite une attestation du prestataire. Il est préférable de prévenir 48h à l'avance.
- Infos et réservations : 04/221.74.99.

Vous êtes une personne discrète et attentionnée ? Vous avez une voiture ? Vous recherchez une activité utile aux autres et valorisante ? Altéo vous propose :

- > le défraiement de vos frais de déplacement ;
- > une couverture d'assurance adéquate pour vous et votre véhicule ;
- > un plan de formation ;
- > un encadrement au sein d'une équipe sympathique et dynamique.

Contact : 04/221.74.33 • alteo.liege@mc.be

POINTS DE CONTACT

En août, les heures d'ouverture de certaines agences seront modifiées.

/// Renseignez-vous sur ces nouveaux horaires auprès de votre conseiller mutualiste, sur notre site www.mc.be ou en composant le numéro gratuit 0800/10 9 8 7.



/// Votre courrier sera relevé et traité comme d'habitude. Vous trouverez la liste des boîtes aux lettres vertes que vous pouvez utiliser pour déposer vos documents (pas d'affranchissement) sur notre site. N'oubliez pas de tenir compte des deux conseils qui suivent :

- > identifiez tous les documents au moyen des vignettes jaunes de la personne bénéficiaire des soins ;
- > ne déposez jamais de certificat médical original d'incapacité de travail dans ces boîtes car il doit obligatoirement être envoyé au médecin-conseil par voie postale (le cachet de la poste faisant foi).

Fête de l'Assomption

Nos agences et services administratifs ne seront pas accessibles au public le **vendredi 15 août**.

MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Casques pour enfants et bouchons d'oreille

QUALIAS
Mutualité d'Alto et de soins - Vente et location
Personne Malade chrétienne

En août, les magasins Qualias vous proposent 20% de réduction sur les casques pour enfants et les bouchons d'oreille destinés à différentes situations : concert, avion, sommeil, piscine.

Le casque
Le casque Alpine Muffy a été développé spécifiquement pour les petites oreilles des enfants et il peut être utilisé dans de nombreux environnements sonores (fêtes, feux d'artifice, courses de voitures, concerts...). Il est fabriqué à partir de matière plastique de haute qualité et il est solide et confortable. Grâce à son arceau réglable et recouvert de tissu doux, il s'adapte parfaitement à la tête de chaque enfant et grandira avec lui.

Les bouchons d'oreille
Les bouchons d'oreille Alpine sont fabriqués à partir de matière synthétique qui s'amollit avec la chaleur corporelle et s'adaptent ainsi au conduit auditif. Ils sont faciles à nettoyer avec du savon et de l'eau. Les bouchons d'oreille Alpine sont réutilisables et possèdent une longue durée de vie.

20% de remise

Prix de vente habituel :
> Casque : 24 euros
> Bouchons d'oreille : 12 euros la paire
Remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège*

INFOS ET ACHAT AUPRÈS DES MAGASINS QUALIAS :

- Rue du Méry 1 à 4000 Liège - 04/221.18.15.
- Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.
- rue Mitoyenne 910 à 4710 Eupen (Lontzen) - 087/88.17.15.

WWW.QUALIAS-LGVE.BE

WWW.QUALIAS-LGVE.BE

* Offre valable jusqu'au 3 septembre 2014.

Mutualité chrétienne de Liège
38 Place du XX Août à 4000 Liège
Éditeur responsable : Rudolphe Bastin
Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton
Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing

E-mail : enmarche.liege@mc.be

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