

Gros plan sur

Ateliers bien-être pour petits et grands

Et si le bonheur était à portée de votre main ? La MC Liège vous propose depuis quelques années des modules et des séances d'initiation à des techniques corporelles et mentales pour apprivoiser votre stress et trouver la sérénité. Découvrez le programme de cet automne !

Une question de santé publique !
Pression sociale, conflits familiaux, compétition professionnelle... : autant d'éléments qui font qu'il n'est pas toujours facile de se sentir bien dans sa peau. Le mal-être peut pourtant avoir des conséquences néfastes sur la santé, qu'elles soient physiques ou mentales : dépressions, insomnies, maladies psychosomatiques, etc. En témoigne, par exemple, le nombre important de burnouts au travail. La question du bien-être est donc également un enjeu au niveau de la santé publique.

Un processus qui se travaille
Pour définir le bien-être, certains mettent en avant l'aspect "santé", d'autres mettront l'accent sur le fait de trouver du sens à leur vie ou sur l'épanouissement relationnel. Et pour cause ! Le bien-être, c'est un peu tout cela à la fois : un tout, en équilibre entre les différentes sphères de nos vies : sociale, corporelle ou encore, spirituelle.

Le bien-être est donc un processus en mouvement qui se travaille et s'entretient au quotidien. Pour ce faire, des tas de pistes s'offrent à nous :

> Cultiver notre vie sociale : les liens avec les autres nous apportent échanges, soutien mais aussi réconfort et amour. Des composantes essentielles à notre équilibre !

> Pratiquer une activité physique : en bougeant, nous stimulons en effet la libération des endorphines, également appelées "molécules du bonheur" !

> Faire face aux difficultés : pour certains, ce sera via une activité sportive pour se libérer des énergies négatives, d'autres pratiqueront des activités telles que le yoga ou la méditation pour se recentrer sur eux-mêmes ou iront consulter un psy. Le principal est que chacun y trouve une manière qui lui correspond pour faire face aux obstacles de la vie.

> Prendre du temps pour soi : dans notre société où nous sommes en permanence hyper connectés et sollicités, s'accorder le temps de souffler est primordial.

> Profiter des petits plaisirs de la vie, car sans plaisir, pas de bien-être !

Les ateliers bien-être de la MC

Dans cette optique, la MC vous propose depuis quelques années déjà des ateliers découverts autour de techniques psycho-corporelles orientées vers un mieux-être.

Plusieurs ateliers ont ainsi été organisés avec succès : sophrologie, gestion du stress et des émotions, estime de soi...

Cet automne, nous remplissons avec une nouvelle session. Deux types d'ateliers vous seront proposés :

-des séances découvertes pour vous permettre d'essayer une discipline en particulier ;

-des modules d'initiation pour aborder, à travers quelques leçons, les bases d'une technique.

Le bien-être est un processus en mouvement qui se travaille et s'entretient au quotidien.

Pour cette session, un intérêt particulier a été réservé aux enfants et aux jeunes parents. Vous retrouverez ainsi :

> Un module massage bébé

C'est un fait établi, l'organe le plus vaste et varié du corps humain est la peau. Sans le toucher, nous ne pourrions pas vivre. Le contact est un élément fondamental dans les relations humaines : il favorise le lien d'attachement et apporte au bébé relaxation, détente et réassurance. Le massage est donc un moment privilégié qui permet d'instaurer une véritable communication entre la maman et le bébé afin de partager un moment de bonheur.

> Un module de Qi-Gong pour les enfants

Il s'agit d'un mélange d'arts martiaux et de gymnastique occidentale qui vise à canaliser l'agitation de l'enfant afin de lui apprendre à s'affirmer dans la joie et le calme.

> Une séance de Qi-Gong des yeux

Dans la médecine traditionnelle chinoise, les yeux sont les messagers de l'énergie des cinq organes. Selon le mode, la qualité et l'hygiène de vie, cette énergie peut s'affaiblir, voire s'épuiser.



Grâce au Qi-Gong des yeux nous pouvons la nourrir et la renforcer afin de favoriser sa bonne circulation dans le corps et surtout la tête. Le Qi-Gong fait intervenir de nombreux points d'acupuncture par des exercices de mobilité des yeux, d'acupression et d'automassages. Leur pratique quotidienne a une influence directe sur la vue.

ment des séances découverte de Yoga du rire, de Tai chi ou de Do-In (automassage) ainsi qu'un module de sophrologie et un module "estime de soi".

Les ateliers sont ouverts à tous, sur inscription préalable. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Plongez avec nous au cœur du bien-être !

À côté de ces trois ateliers spécifiques, le programme comporte égale-

INFOR SANTÉ LIÈGE

Programme complet et inscriptions sur www.mc.be/zenalieg
Contact: 04/230.16.14 • infor.sante.liege@mc.be

Les avantages "bien-être" de la MC

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

> Sport : 35 euros/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 euros/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 "+ 50", les personnes malades et handicapées. Importantes réductions pour les membres MC.

> Consultations psychologiques : jusqu'à 450 euros/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 euros/consultation

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

> Contraception : 40 euros/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 euros/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 euros/an

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

> Troubles alimentaires (obésité, anorexie, boulimie) : jusqu'à 190 euros/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



Agenda des ateliers

| ATELIER | LIEU | DATES |
|---------------------|--|---|
| Massage bébés | | Les lundis 20/10, 27/10 et 3/11 de 14h à 15h et le samedi 8/11 de 10h30 à 11h30 |
| Qi-Gong enfants | | Les mercredis 15/10, 22/10 et 5/11 de 14h à 15h |
| Qi-Gong des yeux | MC Liège 38 Place du XX Août 4000 Liège | Le mercredi 26/11 de 19h à 21h30 |
| Sophrologie | | Les mardis 2/10, 28/10, 4/11, 18/11, 25/11 et 2/12 de 19h à 21h |
| Tai Chi | | Le lundi 20/10 de 19h30 à 21h30 |
| Do-In (automassage) | | Le lundi 27/10 de 19h30 à 21h30 |
| Do-In (automassage) | | Le mardi 25/11 de 19h30 à 21h |
| Estime de soi | Centre de planning familial "Le 37" 29 rue Saint-Gilles 4000 Liège | Les mardis 4/11, 18/11, 2/12, 16/12, 6/01 et 20/01 de 14h et 17h |
| Yoga du rire | Espace Harmonie 10 avenue E. Vandervelde 4300 Waremmé | Le lundi 20/10 de 19h30 à 20h30 |

Ciné-débat

Les dessous des grands événements internationaux

À l'occasion de la journée internationale du travail décent, Solidarité mondiale et ses partenaires vous invitent à un ciné-débat sur les impacts sociaux et humains des grands événements internationaux.

"Copa para quem ?"

"Pour qui est cette coupe du monde?" est devenu le cri de ralliement de milliers de Brésiliens en colère. Filmé durant la préparation de la Coupe du monde de football 2014 au Brésil, le webdocumentaire Copa para quem ? enquête sur les impacts réels de celle-ci en terme d'expulsion de milliers d'habitants, de nettoyage social, de développement du tourisme sexuel ainsi que sur la manière dont se sont organisées et ont été réprimées les protestations.

"Pour qui est cette coupe du monde?" est devenu le cri de ralliement de milliers de Brésiliens en colère.



liste des questions de droit international. Il élargira le débat sur la responsabilité des états et des acteurs transnationaux (Fifa, CIO...) dans les impacts sociaux et humains de plus en plus scandaleux de ces grands événements internationaux (Coupes du monde, jeux olympiques, expo universelles...).

Infos pratiques
Date : le mardi 7 octobre à 19h30
Lieu : Cité Miroir, 22 place Xavier Neujean à 4000 Liège
 Entrée libre

Infos : 04/232.61.61 • www.solmond.be

Débat

La projection (25 minutes) sera suivie d'un débat en présence de la réalisatrice Maryse Williquet et de Mathias Sant'ana, chercheur au centre de philosophie et droit de l'UCL, spécia-

Ça c'est passé

Visite d'une délégation roumaine

Le 26 août dernier, à l'initiative de l'Alliance nationale des mutualités chrétiennes, la MC Liège a reçu la visite d'une délégation roumaine, dans le cadre d'une mission de coopération au développement autour d'un projet local orienté vers l'inclusion sociale des groupes vulnérables dans la société roumaine.

Cette journée avait plusieurs objectifs, notamment :

- > présenter le réseau MC liégeois (modèle associatif, valeurs, axes et démarches de travail) ;
- > favoriser le contact et le partage d'expérience en la matière ;
- > découvrir le patrimoine liégeois.

Concrètement, cette délégation a eu l'occasion de mieux comprendre les missions de la Mutualité chrétienne à travers de différents partages d'expérience : en matinée, rencontre avec des acteurs de terrain provenant de la MC et de ses mouvements (Altéo, Énéo et Jeunesse & santé) et, durant l'après-midi, découverte de quelques partenaires MC (Centre de planning familial Estelle Mazy, ASBL Cesahm, ASBL Revers, Saparlipapote, centre Séjours & santé Spa Nivezé) et du patrimoine liégeois.

Cette journée fut une belle occasion de découvrir ou redécouvrir la richesse du réseau MC et d'échanger sur des réalités sociales différentes.

Échanges d'expériences, partage d'idées, visites ont fait germer de nouvelles pistes de travail et de réflexion dans la tête de visiteurs rou-

Cette délégation a eu l'occasion de mieux comprendre les missions de la Mutualité chrétienne au travers de différents partages d'expérience.



mains comme dans celle des hôtes liégeois !

La revedere prieteni !*

* À la prochaine les amis !



MOUVEMENT

énéoSport vous fait bouger

» Dans le cadre de la quinzaine Aînergie, énéoSport vous invite à sa grande journée sportive le jeudi 9 octobre.

QUINZAINE AÏNERGIE



Quinzaine Aînergie

Du 5 au 19 octobre, de très nombreux clubs énéoSport ouvriront leurs portes afin d'accueillir les curieux qui voudraient essayer de nouvelles activités sportives.

Les participants auront accès gratuitement aux 350 activités proposées et seront encadrés par des moniteurs et animateurs qualifiés qui les aideront à faire leurs premiers pas dans la discipline choisie mais aussi à en avoir un aperçu complet. Pour plus d'infos, consultez les pages "Échos" (pages 4-5) de cette édition ou le site www.quinzaineainergie.be.

Journée découverte

Le 9 octobre, énéoSport vous propose une journée pour bouger, vous amuser, faire des rencontres et découvrir l'ambiance chaleureuse de ses clubs sportifs.

Badminton, tai chi, tennis de table, net volley, feldenkrais, cyclo, mölky... : entre 10h et 16h, énéoSport vous proposera des démonstrations et des initiations aux différentes disciplines, une occasion de découvrir et de tester le(s) sport(s) souhaité(s).

Infos pratiques

Date : le jeudi 9 octobre dès 9h
Lieu : salle omnisport, 19 rue Géo Warzée à 4520 Wanze
Prix : 7 EUR (comprenant la participation aux initiations et démos, un pain saucisse et une boisson)
 Tenue sportive recommandée (chaussures type baskets, vêtements de sport). Possibilité de se changer sur place. Pour les participants à l'activité cyclo, merci d'emmener votre propre vélo.
Infos et inscriptions : 04/221.74.46 • eneo.liege@mc.be

MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Coquille d'assise



Les magasins Qualias vous proposent 20% de réduction sur une assise révolutionnaire qui vous garantit efficacité, design et confort pour prévenir ou soulager les troubles de la colonne vertébrale.

En moyenne, les gens restent assis 10 heures par jour et ce, malgré que le corps ne soit pas conçu pour une durée d'assise aussi longue. Lorsque la position n'est pas travaillée, la colonne vertébrale doit alors supporter 40% de pression supplémentaire et mal soutenue !



Les lombaires et le bassin en souffrent et les gens finissent par ressentir des douleurs, se manifestant soit rapidement, soit plus tard. Le modèle de coquille d'assise Backjoy parvient avec efficacité à stabiliser le tronc et à réduire la pression sur les vertèbres et à redresser la posture pour éviter les troubles et douleurs du dos.

Caractéristiques :

- Disponible dans le modèle adulte ou enfant
- Existe en 7 coloris : noir, kaki, fushia, bleu, rouge, orange et jaune.
- Imperméabilisé, facile à nettoyer, s'utilise à l'intérieur et l'extérieur
- Soutient le corps jusqu'à 125 kg sur tout siège
- Léger, facile à emporter

20% de remise

Prix de vente habituel : 39,95 euros - 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 15 octobre 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