

Gros plan sur

Séjours hiver

Cet hiver encore, la MC s'associe à ses mouvements pour proposer des séjours aux jeunes de 7 à 21 ans et aux plus de 50 ans. Grâce à votre assurance complémentaire, bénéficiez de tarifs avantageux pour chacune de ces destinations. Pour obtenir la brochure complète : 04/221.74.90 • vacances.liege@mc.be

Vacances pour les jeunes avec Jeunesse & Santé !

En collaboration avec la MC et la régionale de Verviers, Jeunesse & Santé Liège propose à vos enfants une variété de destinations et de thématiques adaptées à chaque âge pour satisfaire tous les goûts.

Dans chacun de ces séjours, vous retrouverez les atouts de l'animation J&S :

- un encadrement de qualité assuré par des animateurs bénévoles, motivés et formés
- un projet de séjours participatif
- une expérience de vie de groupe respectueuse du bien-être de chacun

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

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

Inscriptions en ligne et détails des séjours sur le nouveau site de Jeunesse & Santé : www.jeunesseetsante.be



Pour les 15-18 ans

Une avalanche de séjours

Au programme : joies de la glisse en journée et animations J&S en soirée. Les animateurs régaleront vos enfants avec leurs idées dignes d'une piste noire.

Nous vous proposons trois destinations (lieu d'embarquement : Barchon), trois périodes, pour que chacun trouve ski à son pied.

ANCELLE

> Dates : du 27 décembre au 4 janvier

Prix : 720 EUR au lieu de 840 EUR - BIM 520 EUR

VALMEINIER

> Dates : du 14 au 21 février

Prix : 734 EUR au lieu de 884 EUR - BIM 584 EUR

ORCIÈRES

> Dates : du 4 au 12 avril

Prix : 720 EUR au lieu de 840 EUR - BIM 520 EUR



Pour les jeunes handicapés

Les séjours AnijHan sont proposés aux enfants âgés entre 7-21 ans, porteurs d'un handicap physique et/ou mental.

SÉJOUR SKI À VALMEINIER

Pour les jeunes handicapés physiques ou mentaux légers, non voitureux, de 14 à 21 ans.

> Dates : du 4 au 12 avril

Prix : 505 EUR au lieu de 755 EUR - BIM 260 EUR

Lieux d'embarquement : Anderlues et Namur

SÉJOUR À MAASMECHELEN

Pour les enfants handicapés physiques et/ou mentaux de 7 à 21 ans.

> Dates : du 12 au 19 avril

Prix : 185 EUR au lieu de 346 EUR - BIM 92,50 EUR

Pour les 7-11 ans

Séjour éco-citoyen

Durant ce séjour à Champlon, en province du Luxembourg, entre rivières et forêts, votre enfant aura l'occasion de découvrir la vie des castors, de profiter d'une balade sous les étoiles pour apprivoiser la nuit, d'explorer la forêt et d'expérimenter la cuisine "sauvage". Il sera plongé dans une aventure des plus incroyables où imagination et créativité seront les meilleurs alliés.

Dates : du 12 au 18 avril

Prix : 220 EUR au lieu de 370 EUR - BIM 110 EUR

Lieu d'embarquement : Barchon

Pour les jeunes de 14 ans

Brisons la glace

Qu'ils soient débutants ou chevronnés, grâce aux moniteurs de l'École de ski française, vos enfants auront le plaisir de s'initier à la pratique du ski. Après la journée consacrée au sport, des animateurs de J&S se chargeront de leur concocter des animations variées.

Le prix comprend le transport en car (lieu d'embarquement : Barchon), la pension complète, la location de matériel, le ski-pass 4h de ski/jour et, évidemment, l'encadrement et les animations made in J&S !

SAINT-JEAN

> Dates : du 27 décembre au 4 janvier

Prix : 505 EUR au lieu de 755 EUR - BIM 260 EUR

> Dates : du 14 au 21 février

Prix : 565 EUR au lieu de 815 EUR - BIM 290 EUR

ORCIÈRES

> Dates : du 14 au 21 février

Prix : 565 EUR au lieu de 815 EUR - BIM 290 EUR

VALMEINIER

> Dates : du 4 au 12 avril

Prix : 505 EUR au lieu de 755 EUR - BIM 260 EUR

Vacances pour les + de 50 ans avec Énéo

Les membres MC en ordre d'assurance complémentaire bénéficient d'une ristourne par voyage :

- 30 euros pour les séjours en Belgique (+ 30 euros et transport gratuit pour les bénéficiaires de l'intervention majorée) ;
- 75 euros pour les séjours à l'étranger.



Séjours à l'étranger

SAINT-DONAT (Fr.)

Découvrez les multiples facettes de la Drôme par ses chemins de traverse, entre Vercors et Provence. Niché au cœur de la Drôme des collines, ce pittoresque village sera votre point de départ pour la découverte de la région. Vous apprécierez son terroir, son patrimoine, ses chemins de randonnée et son climat.

Dates : du 12 au 19 mars

Prix de base : 947 EUR au lieu de 1.022 EUR

Transport en car

Séjours à l'étranger

CARNAVAL DE NICE (Fr.)

Un des plus grands carnivals du monde, événement phare de la Côte d'Azur en hiver, le défilé carnava-

lesque de Nice composé de 18 chars vous racontera cette année l'histoire du "Roi de la musique".

Les élégantes batailles de fleurs avec leurs chars décorés des plus belles compositions florales où des personnages en costumes extravagants lancent au public gerberas, lys, mimosa... Un séjour riche en confettis et en émotions !

Dates : du 13 au 20 février

Prix de base : 1.510 EUR au lieu de 1.585 EUR

Transport en tgv

VENISE ET SA LAGUNE (It.)

Venise, ville unique au monde, véritable alchimie entre émotions, histoire et découvertes. Venise, ville de légende qui provoque l'étonnement à chaque fois qu'on y retourne, c'est du charme à presque tous les coins de rue.



Dates : du 29 mars au 4 avril

Prix de base : 1.200 EUR au lieu de 1.275 EUR

Transport en car

VILLES IMPÉRIALES (M.)

Marrakech, Fès, Casablanca : un itinéraire de rêve pour se plonger dans une culture d'ailleurs.

Découvrir le Maroc des Villes impériales, c'est passer à travers des paysages sans cesse renouvelés et un patrimoine architectural, culturel et artistique à chaque fois différent.

Chacune de ces cités mythiques a été fondée par une grande dynastie arabe ou berbère qui, à un tournant de l'Histoire, en a fait sa capitale.

Dates : du 19 au 26 avril

Prix de base : 1.240 EUR au lieu de 1.315 EUR

Transport en avion

Séjour en Belgique

MARIAKERKE

Une destination qui allie convivialité, activités variées et bonne humeur ! Mariakerke, c'est un encadrement renforcé et un sentiment de sécurité accru par la présence d'une infirmière tout au long du séjour.

Mariakerke, c'est aussi un séjour de vacances où il fait bon vivre quelques jours ensemble avec les maîtres mots : amitié, détente et partage.

Dates : du 27 mars au 3 avril

Prix de base : 465 EUR au lieu de 495 EUR - BIM 435 EUR

Transport en car

Séjour Sport & santé

VALMOREL (Fr.)

Au cœur du Massif de la Tarentaise, la station de Valmorel offre une nature intacte aux amateurs de montagne et de grands espaces.

À proximité immédiate des pistes et des remontées mécaniques, l'hôtel Club de Valmorel est idéalement situé pour profiter pleinement de ce grand domaine qui s'étend sur 3.600 hectares, de 1.400 à 2.800 mètres d'altitude.

Dates : du 31 janvier au 7 février

Prix de base : 649 EUR au lieu de 724 EUR

Transport en car

Conférence/Débat

Pas simple tous les jours d'être parent !

La commission Santé du CPAS de Beyne-Heusay organise une conférence originale, alternant des exposés par des orateurs experts, des échanges et... de l'humour !

La commission Santé de Beyne-Heusay est un groupe de travail constitué par le CPAS dans le cadre de la coordination sociale locale qui poursuit une mission de promotion à la santé. En collaboration avec la MC Liège, la commission Santé organise une conférence sur le thème : "Pas simple tous les jours d'être parent... - un challenge dans l'air du temps !"

La conférence sera ponctuée d'interventions humoristiques grâce aux comédiens de Cortex Formation.

Comment concilier mon désir d'offrir le meilleur à mon enfant tout en lui mettant des limites ?

Comment me situer en tant que parent par rapport aux nouvelles technologies ?

Humour et échanges

La commission Santé de Beyne-Heusay vous invite à une conférence en présence de :

> Françoise Guillaume, directrice honoraire de l'école Decroly à Bruxelles et responsable du Centre d'études decrolyennes

> Pascal Minotte, psychologue et chercheur au Centre de référence en santé mentale (Crésam).

Olivier Colle, animateur-journaliste sur Vivacité, sera le modérateur de ce carrefour.

La conférence sera ponctuée d'interventions humoristiques grâce aux comédiens de Cortex Formation.

Ateliers

Afin d'harmoniser la relation parent-enfant, des ateliers d'évolution seront également proposés le jeudi 27



novembre à 19h pour mettre en pratique les différents principes évoqués lors de la conférence. Ces ateliers seront animés par des professionnels et aborderont trois thèmes :

> Les relations familiales en question autour du PC

> "En" jeu pour les failles (destiné aux parents d'enfants de - de 12 ans)

> Protéger les enfants ou leur apprendre à se protéger ?

Infos pratiques :

Date : le mardi 18 novembre à 19h30
Lieu : Salle Amicale, 31 rue de Heusay à 4610 Beyne-Heusay
Entrée libre et gratuite, dans la limite des places disponibles
Plus d'infos : 04/355.87.10 • www.beyne-heusay.be

Assurance complémentaire

Soins infirmiers 100% remboursés

En association avec votre entourage, les services d'Aide et de soins à domicile apportent des réponses adaptées à vos préoccupations quotidiennes et à votre état de santé. Les frais de soins infirmiers délivrés par la Croix jaune et blanche sont entièrement gratuits.

Vous venez de quitter l'hôpital et vous avez besoin de poursuivre votre traitement ? Votre médecin vous a prescrit une injection, un pansement ? Moyennant une prescription du médecin, le personnel infirmier d'Aide & soins à domicile assure les soins week-ends et jours fériés (entre 7h30 et 21h). Le service est accessible 24h/24.

Quels soins sont donnés à domicile ?

Tous les soins infirmiers des plus simples aux plus techniques peuvent être donnés à votre domicile : injections, pansements, sondages vésicaux, lavements mais aussi placement de cathéter, installation et suivi de perfusion.

Des infirmiers(ères) formé(e)s en soins palliatifs peuvent également prodiguer des soins pour accompagner en fin de vie.

Un travail de coordination

L'infirmière travaille en étroite collaboration avec votre médecin et elle



Le personnel infirmier assure les soins week-ends et jours fériés.

pourra faire appel, avec votre accord, à d'autres professionnels qui compléteront son action : aide familiale, garde-malade...

Votre avantage MC

Grâce à votre assurance complémentaire, votre quote-part est 100% remboursée et ce, dans le cadre d'un accord de collaboration entre la MC et ASD.

Plus d'infos : 043/428.428 • www.fasd.be

Cette coordination entre les différents services et prestataires de soins est gratuite.

POINTS DE CONTACT

Durant le congé d'automne, les heures d'ouverture de certaines agences seront modifiées. Renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste ou sur www.mc.be.

ÇA SE PASSE

Ciné-débat ImagéSanté

À la fin du 19^e siècle, dans le Poitou, une fillette sourde et aveugle est confiée à une institution religieuse. Une jeune nonne se met au défi de lui apprendre à communiquer.

Dans le cadre du cycle ImagéSanté dont la MC Liège est partenaire, la projection sera suivie d'une rencontre intitulée : "Comment communiquer avec des personnes atteintes de déficiences sensorielles ?" en présence de :

> Philippe Lefebvre, professeur et chef du service ORL (CHU de Liège)
> Steven Laureys, professeur de clinique, directeur de recherche au FNRS et spécialiste du locked-in syndrome.

Date : le jeudi 13 novembre à 20h

Lieu : cinéma Le Parc, 22 rue P-J Carpay à 4020 Liège (Droixhe)

Prix : 6 EUR - Prévendentes dans les cinémas Parc, Sauvenière et Churchill

Infos : www.grignoux.be

Concert au profit des enfants de Bombay

L'ASBL "La joyeuse vague" organise un concert au profit de son projet de scolarisation des enfants des bidonvilles de Bombay. Au programme : concert du Chœur des garçons d'Eupen accompagné de l'ensemble Eastbelgica.

Date : le dimanche 16 novembre à 14h30

Lieu : église de l'abbaye Bénédictine, 54 boulevard d'Avroy à 4000 Liège

Prix : 15 EUR (gouter offert à l'issue du concert)

Infos : 0478/34.62.45 • jf.delsarte@segec.be

MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

QUALIAS
Maison d'aide et de soins - Vente et location
Personne Mentale d'élite

Cefaly

Les magasins Qualias vous proposent 20% de réduction sur un appareil Cefaly destiné aux patients souffrant de migraines ou de céphalées de façon fréquente et importante.



Cefaly permet de réduire fortement la consommation de médicaments et de rétablir la qualité de vie. Plusieurs études cliniques publiées ont démontré sa grande efficacité et sa totale sécurité. Cefaly a le marquage CE Médical et est certifié ISO Médical. Depuis 2008 il a fait l'objet de plusieurs études cliniques qui ont démontré son efficacité et sa sécurité.

20% de remise

Cefaly se place avec une électrode adhésive au niveau du front. Des impulsions précises sont produites pour agir sur le nerf trijumeau afin de réduire la douleur et prévenir les crises de migraine.

WWW.QUALIAS-LGVE.BE

Prix de vente habituel : 295 euros et 20 euros pour le kit avec électrodes
Remise de 20% accordée aux membres MC de la province de Liège*
Disponible uniquement sur commande.

INFOS ET ACHAT AUPRÈS DES MAGASINS QUALIAS :

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

WWW.QUALIAS-LGVE.BE
* Offre valable jusqu'au 19 novembre 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