

ÇA SE PASSE

Manger, c'est un droit !

/// Comment fonctionne une banque alimentaire ? Quel est son rôle dans le circuit de l'aide alimentaire ? Les banques alimentaires, rempart contre le gaspillage ? Et si vous deveniez bénévole au sein d'un tel projet ?

Le PCPC (Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation) vous propose de venir poser toutes ces questions et de découvrir le travail réalisé par la banque alimentaire de Liège.

Date : le jeudi 11 décembre à 9h30
Lieu : rue des Bruyères 127 à 4000 Liège (Cointe)
Entrée gratuite
Infos et inscriptions obligatoires: 04/224.14.58 • smolders@cpccp.be

Patience, patience... T'iras au paradis !

/// L'ASBL Les Grignoux vous propose d'assister à l'avant-première du film d'Hadja Lahbib.

Patience, patience... T'iras au paradis ! c'est le refrain mille fois répété aux femmes à qui l'on n'a jamais laissé le choix. Une promesse pour les aider à subir leur vie sans jamais se plaindre. Un jour, lors d'un séjour au Maroc, Mina va à un spectacle pour la première fois de sa vie. Elle découvre Tata Milouda, une sexagénaire marocaine qui slame sur scène et veut un "chouia de paradis dans la vie aujourd'hui". Cette rencontre va la bouleverser.

Un portrait à la fois bouleversant et jubilatoire de femmes lumineuses et espiègles qui mordent à pleines dents dans leur part de ciel bleu. Un cri d'amour et un regard d'une infinie justesse !

La projection sera suivie d'une rencontre avec la réalisatrice, Hadja Lahbib.

Date : le jeudi 11 décembre à 20h
Lieu : Au cinéma Le Parc, rue P-J Carpay 22 à 4020 Liège
Prix : 6 EUR - Préventes dans les cinémas Parc, Sauvenière et Churchill
Plus d'infos : www.grignoux.be

Marché d'hiver

/// La Ferme des enfants vous invite à son marché d'hiver et de saltimbanques : un lieu de rencontre et d'échanges, un marché approvisionné en produits frais, sains et d'exception.

Derrière la qualité des produits proposés et l'ambiance, il y a des femmes et des hommes, producteurs, commerçants, artisans, attachés à leur métier. De nombreuses animations seront proposées : balade contée, concert de jazz, visite du parc animalier, exposition, démonstration, balade avec les animaux, petite restauration...

Dates : les vendredi 12, samedi 13 et dimanche 14 décembre
Lieu : Ferme des enfants, Vieille voie de Tongres 48 à 4000 Liège
Prix : 3 EUR (une boisson comprise) - gratuit pour les enfants de - de 4 ans
Infos : 04/221.13.24 • www.lafermedesenfantsdeliege.be

Concert des Bengalis

/// Comme chaque année, le chœur "les Bengalis de Liège" vous donne rendez-vous pour deux concerts à l'approche de Noël : variété française et internationale, musique classique et contemporaine, magie de Noël...

Date : le samedi 13 décembre à 19h30 et le dimanche 14 décembre à 16h30
Lieu : Eglise Saints Victor et Léonard (Thier-à-Liège), rue Walthere Dewé 48 à 4000 Liège
Prix : 15 EUR - gratuit pour les - de 12 ans
Infos et réservations : reservations@lesbengalisdeliege.be • www.lesbengalisdeliege.be

Isolement et solitude

/// Le CCCA (Conseil Consultatif Communal des Aînés) de Wanze vous invite à une conférence-débat sur le thème de l'isolement et de la solitude chez les aînés.

Date : le jeudi 18 décembre à 14h
Lieu : salle Catoul, rue Pol Jaspard à 4520 Wanze
Entrée gratuite
Infos : 085/31.73.08.

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

Gros plan sur

Vivre chez soi en toute sérénité !

Une chute, un accident, un handicap ou une maladie grave peuvent avoir de lourdes conséquences sur l'autonomie et la mobilité. C'est pourquoi la MC et ses partenaires vous proposent des services d'aide et de soins à domicile sur mesure et ouverts à tous. Dès le 1^{er} janvier, vous pourrez accéder encore plus facilement à tous ces services grâce à un numéro de téléphone unique : 04/221.74.29.

De nombreuses personnes souhaitent rester le plus longtemps possible à domicile, quels que soient la maladie, l'état de santé ou l'âge. Au quotidien, la MC Liège et ses différents partenaires unissent leurs compétences et leur expertise pour assurer le bien-être et l'autonomie de chacun, à la maison, grâce à un accompagnement organisé et coordonné par des professionnels expérimentés.

Aide et soins à domicile

Infirmières, aides familiales ou ménagères, gardes à domicile, puéricultrices, coordinatrices : Aide & Soins à Domicile travaille en étroite collaboration avec votre médecin généraliste, prépare votre retour à domicile après une hospitalisation, vous accompagne dans les gestes quotidiens et vous soigne à domicile.

Votre avantage MC :

- soins infirmiers Croix Jaune et Blanc 100 % remboursés
- tarifs préférentiels pour les services d'aide-ménagère et de garde à domicile
- 10 jours gratuits pour la garde d'enfants malades (0-12 ans)

NOUVEAU :

-moyennant une prescription médicale, prises de sang (à domicile ou au laboratoire CHC) gratuites. Seule l'analyse biologique est facturée par le CHC.

Adaptation du domicile

Problème de mobilité, perte d'équilibre, chute, difficulté pour enjamber la baignoire ou monter les escaliers, perte de force, problème de préhension, difficulté pour s'asseoir ou se relever... : la MC et l'ASBL Solival vous proposent les services d'un ergothérapeute spécialisé dans l'adaptation du domicile. Il cherchera avec vous des solutions appropriées pour vous garantir plus d'autonomie.

Ce service est gratuit et accessible à tous !



Un accompagnement organisé et coordonné par des professionnels expérimentés.

Matériel santé

La MC collabore avec les magasins Qualias où vous pouvez louer ou acheter du matériel d'aide et de soins (béquilles, chaise de toilette, fauteuil releveur électrique, glucomètre, matériel d'incontinence, lit électrique, matelas anti-escarres, pèse-bébé, rehausseur WC, tensiomètre, tire-lait, langes...)

Votre avantage MC : tarifs avantageux pour la location et l'achat de matériel dans les magasins Qualias.

Télé-assistance 24h/24

Vitaltel est un partenaire qui utilise du matériel performant, simple et hautement sécurisé : une simple pression sur un émetteur (porté en pendentif ou en bracelet) vous met en contact avec la centrale téléphonique (accessible 7 j./7 et 24h/24). En cas de besoin, la centraliste prévient les personnes que vous avez préalablement choisies et vous envoie l'aide nécessaire en restant en contact permanent avec vous.

Votre avantage MC : intervention de 6 euros dans les frais de location mensuelle.

Service social

Du simple renseignement à la prise en charge de situations plus complexes, les travailleurs sociaux de la MC sont là pour vous écouter, vous conseiller, vous aider, vous accompagner dans les démarches administratives, dans la recherche des droits, législations et

dispositifs sociaux (allocation de handicap, CPAS...).
Ce service est gratuit et accessible à tous !

Convalescence

Après une maladie, une hospitalisation ou une opération, un séjour dans un centre de convalescence peut être une transition nécessaire entre la sortie d'hôpital et le retour à la maison. La MC collabore avec trois centres partenaires : Spa Nivezé, Ter Duinen et Hooidonk.

Votre avantage MC :

- Intervention de 25,10 euros à 35,20 euros par jour (interventions plus importantes pour les BIM - (Bénéficiaires de l'Intervention Majorée))
- Intervention supplémentaire en cas de séjour consécutif à une hospitalisation.

Un numéro unique

Dès le 1^{er} janvier, la Mutualité chrétienne de Liège met à votre disposition un numéro d'appel unique pour obtenir toutes les informations concernant le maintien et le retour à domicile. Des professionnels répondent à vos questions, vous orientent, vous conseillent et assurent une gestion coordonnée et personnalisée de votre situation.

Contact : 04/221.74.29 • domicile.liege@mc.be

La MC Liège met à votre disposition un numéro d'appel unique : 04/221.74.29.

Ça s'est passé

Nouvelle agence à Chênée

Pour mieux vous accueillir, l'agence de Chênée a déménagé et intégré de nouveaux locaux. L'inauguration a eu lieu le 21 novembre dernier en présence de nombreux invités, professionnels et volontaires.

Afin d'encore mieux vous servir, les conseillers mutualistes et l'assistante sociale de l'agence de Chênée vous accueillent depuis le 17 novembre dans de nouveaux locaux situés boulevard Beaufrapont (à 50 mètres de l'ancienne agence). Pour présenter ce nouvel espace moderne, lumineux et accessible, la MC avait organisé, le jour de l'ouverture, une journée portes-ouvertes sur le thème de la santé dentaire.



De nouveaux bureaux modernes, lumineux et privilégiant la confidentialité.



La nouvelle agence de Chênée.

Lors de l'inauguration officielle, le 21 novembre, Laurence Vankerkhove (responsable régionale Liège/Ourthe-Ambève) a insisté sur la signification de cette ouverture : "Elle arrive à un moment charnière dans la vie de notre mutualité et de nos agences en particulier : nous réorganisons notre travail de façon à garantir un meilleur service. Nous nous voulons plus disponibles pour nos membres et encore plus attentifs à leurs demandes et attentes grâce à de nouveaux horaires, à la possibilité de prise de rendez-vous et au développement de nos modes de

contact" (lire l'article paru dans En Marche du 6 novembre).

À votre service !

• Pour toute question ou information, votre conseiller mutualiste vous accueille aux heures suivantes :

- > Lundi et jeudi de 9h à 12h30
- > Mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h
- > Mercredi de 13h30 à 17h
- > Vendredi de 13h30 à 16h

• L'assistante sociale est à votre service le mardi de 9h à 12h30 pour vous aider dans les démarches administratives, la recherche des droits, législations et dispositifs sociaux qui vous concernent.

Pour votre meilleur confort, cette agence est également disponible sur rendez-vous (rdv.liege@mc.be) :

- > Lundi de 13h30 à 16h
- > Mercredi de 9h à 12h30
- > Vendredi de 9h à 12h30

Contact : Boulevard de Beaufrapont 19 à 4032 Chênée • 04/367.48.00 • chenee@mc.be



Discours de Laurence Vankerkhove (Responsable régionale) lors de l'inauguration.

Rudolphe Bastin (Directeur MC Liège), Laurence Vankerkhove (Responsable régionale), Joan Toussaint (conseillère mutualiste), Isabelle Pirotte (Responsable régionale adjointe), Julie Lange (Directrice du département de l'assurance) et Marie-Claire Galère (conseillère mutualiste).



Assurance complémentaire

Consultations psychologiques : jusqu'à 450 euros/an

La MC Liège intervient dans le coût de toutes les consultations prestées par un psychologue dans les centres de santé mentale ou les polycliniques agréés.

Votre avantage
Cette intervention est limitée à la moitié du prix de la consultation, à concurrence du montant restant à charge du membre, avec un maximum de 15 euros par consultation (jusqu'à 30 séances par membre et par an).

Bon à savoir

> La MC Liège intervient aux mêmes conditions financières dans le coût des consultations psychologiques effectuées avant l'opération "bypass" (technique chirurgicale du traitement de l'obésité pathologique) et avant le placement d'un implant cochléaire (aide auditive pour les personnes sourdes).

> Un remboursement peut également être obtenu lors de consultations psychologiques pour des troubles alimentaires : obésité, anorexie, boulimie.

En pratique : Pour obtenir la liste des institutions agréées et les formulaires à compléter, consultez votre conseiller mutualiste ou notre site www.mc.be



POINTS DE CONTACT

Suite aux mouvements syndicaux, la MC n'est pas en mesure d'ouvrir ses agences et ses services administratifs le **lundi 15 décembre**. Nous vous remercions pour votre compréhension.

En raison des fêtes de fin d'année, nos agences et services administratifs seront inaccessibles au public le **mercredi 24 décembre après-midi**, les **jeudi 25** et **vendredi 26 décembre** ainsi que les **jeudi 1^{er}** et **vendredi 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

PUBLICATION

Noël : osons d'autres possibles

///

Une rencontre, un regard. Aller à contrecourant d'une culture de l'individu où chacun est abandonné à sa solitude et à l'injustice. Oser mettre en œuvre une culture de la solidarité. Et si Noël nous proposait ce chemin de découverte ?

Le groupe "Sens et conviction" de Vie Féminine Seraing vient d'éditer un tract de Noël que vous pouvez obtenir sur simple demande auprès de l'aumônier de la MC Liège.

Contact : 04/221.74.13 • paul.franck@mc.be



FORMATION

Éducation et communication pour l'environnement

///

Le 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 (Eccom).

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 la connaissance de soi et la confiance en soi.

Dates : du 19 janvier au 26 juin - séance d'information le 7 janvier à 10h

et test de sélection le 9 janvier à 10h

Infos et inscriptions : 04/366.90.60 • www.ceres.ulg.ac.be

BIEN-ÊTRE

Luminette



Les magasins Qualias et Optival vous offrent 20% de réduction sur une lunette de luminothérapie.

Vous supportez mal le manque de lumière ?

Vous êtes à la recherche d'un appareil de luminothérapie pratique et performant ?

Vous êtes quelqu'un d'actif et ne souhaitez pas rester assis à côté d'une lampe éblouissante ?

Découvrez la luminette, une lunette de luminothérapie portable et efficace 100% belge !

Prix de vente habituel : 219 euros* - remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège.

20% DE REMISE



Plus d'infos et achat en magasin :

- Optival Huy - 085/84.29.16.
- Optival Liège - 04/221.33.20.
- Optival Theux - 087/31.47.33.
- Optival Visé - 04/379.76.11.
- Optival Eupen (Lontzen) - 087/88.08.16.
- Qualias Liège - 04/221.18.15.
- Qualias Angleur - 04/367.15.15.
- Qualias Eupen - 087/88.17.15.

www.qualias-igve.be - www.optival.be

* Offre valable jusqu'au 31 décembre 2014.

