

Gros plan sur

A vos baskets pour la rentrée !

La MC Liège lance en septembre des cycles d'entraînement "Je Cours Pour Ma Forme" à Angleur et à Waremme. L'occasion pour les non-sportifs de découvrir le plaisir de courir et de retrouver la forme !

ÇA SE PASSE

La Collégiale Saint-Denis a 1000 ans

La Collégiale Saint-Denis de Liège est l'un des trésors du patrimoine de la Ville. A l'occasion de son millénaire, elle vous propose un programme de festivités.

> Une exposition d'icônes réalisées par l'atelier Saint Séraphin de Sarov, sous la direction d'Annette Gottschalk.

Quand ? Les vendredi 9, samedi 10 et dimanche 11 septembre (conférence d'Annette Gottschalk et vernissage le vendredi à 18h - exposition le samedi de 10h à 18h et le dimanche de 12h à 18h).

> Journée du patrimoine : visites guidées de l'église. Pour la première fois, un circuit sera organisé pour découvrir la charpente de la nef centrale, une des plus vieilles de Wallonie.

Quand ? Les samedi 10 et dimanche 11 septembre de 13h à 18h.

> À l'occasion des 10 années d'épiscopat de Mgr Jousten, conférence de Mgr François Garnier, archevêque de Cambrai : "Vivre et annoncer l'Évangile".

Quand ? Le samedi 17 septembre à 13h30.

Où ? Place Saint-Denis à 4000 Liège.

Entrée libre.

Plus d'infos : programme complet disponible à l'église ou, sur demande, à luc.etienne@ulg.ac.be

Pèlerinage liégeois à Banneux

Que vous soyez jeune ou moins jeune, bien portant, malade, handicapé, seul, l'association "Pèlerinage liégeois à Banneux" vous invite cinq jours à Banneux Notre-Dame.

Où ? A l'Hôpitalité Notre-Dame, rue de l'Esplanade 74 à 4141 Banneux.

Quand ? Du vendredi 23 au mardi 27 septembre.

PAF ? 115 EUR.

Plus d'infos et inscriptions : 04/367.72.39.

Le monde des volcans

L'Association volcanologique européenne (L.A.V.E.) et la Maison de la Métallurgie vous accueillent dans leur nouvelle exposition. L'univers fascinant de ces géants cracheurs de lave n'aura bientôt plus de secrets pour vous : leur localisation, les différents types de volcans, les phénomènes volcaniques et les métiers scientifiques et techniques de ceux qui les étudient.

Avec leurs panneaux didactiques, leurs photographies et leurs minéraux, les "coureurs de cratères" vous feront partager leur passion pour le monde de la volcanologie, en alliant la rigueur scientifique avec l'émotion esthétique.

Le stand "Dessine-moi un volcan" et des espaces d'expérimentation scientifique proposeront des animations pour tous les âges et pour tous les goûts.

Quand ? Jusqu'au 30 octobre - du lundi au vendredi de 9h à 17h, samedi et dimanche de 14h à 18h.

PAF ? 5 EUR (adultes), 4,50 EUR (seniors et étudiants), 4 EUR (enfants).

Plus d'infos : 04/342.65.63 ou www.mmil.be

Hôpital même pas mal !

Le département de pédiatrie du CHC (Centre hospitalier chrétien) organise un congrès intitulé "La douleur de l'enfant : un défi quotidien ! Approche pharmacologique et non-pharmacologique de la douleur de l'enfant et de l'adolescent".

Un large panel d'orateurs exerçant aux hôpitaux CHC (Liège), Saint-Luc (Bruxelles), Armand Trousseau et Kremlin-Bicêtre (Paris) et CHU Sainte-Justine (Montréal) interviendront tout au long des quatre sessions de cette journée.

Où ? Au Palais des Congrès de Liège, Esplanade de l'Europe 2 à 4020 Liège.

Quand ? Le vendredi 7 octobre de 8h30 à 17h.

PAF ? Si inscriptions avant le 14/9 :

60 EUR (infirmiers, assistants, étudiants) - 100 EUR (médecins).

Si inscriptions après le 15/9 :

90 EUR (infirmiers, assistants, étudiants) - 140 EUR (médecins).

Le prix comprend l'entrée aux conférences, le lunch, le syllabus des exposés et les pauses café.

Plus d'infos et inscriptions : 04/224.80.99 ou www.chc.be

Accréditation en cours : rubrique 6 - éthique et économie.

Tout savoir sur le programme

Je Cours Pour Ma Forme (JCPMF) est un programme de mise en condition physique par la course à pied conçu par l'ASBL Sport et Santé et proposé dans plusieurs communes belges. Il s'adresse à des personnes peu ou pas sportives qui souhaitent reprendre ou démarrer une activité physique dans un esprit de bien-être.

(courir est à la portée de tous) et intensité (chacun peut courir à son rythme).

Enfin, avantage non négligeable, la course à pied s'adapte facilement à tout emploi du temps.

Et les effets sur la santé se font ressentir rapidement ! Le jogging améliore la condition physique : les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire étant sollicités de façon continue, le rythme cardiaque est amélioré et le souffle renforcé.

Activité consommant beaucoup d'énergie, il favorise également la stabilisation ou la perte de poids. Enfin, il procure une sensation de bien-être (dû à la libération d'endorphines, les "hormones du bonheur") et permet d'évacuer les tensions dues au stress.

En résumé, une foule de bonnes raisons de s'y mettre !

Les maîtres mots du programme sont la santé, la convivialité et le plaisir.

Concrètement, les participants s'entraînent au rythme de 3 séances par semaine, dont une est encadrée par un animateur breveté. Au terme de 12 semaines, les participants sont capables de courir une distance de 5 km. Le plan d'entraînement est progressif, permettant au corps de s'adapter, à son rythme. Un test est organisé en fin de cycle et récompense les participants par un diplôme. Pour ceux qui voudraient aller plus loin, il est ensuite possible de suivre un cycle de niveau 2 (objectif : 10 km).

Les maîtres mots du programme sont la santé, la convivialité et le plaisir. L'animateur est là pour instaurer une bonne ambiance et donner des conseils, pas pour former des athlètes.

Un sport aux multiples bienfaits

Le programme JCPMF et la course à pied en général séduisent de plus en plus de monde, en raison de leurs nombreux atouts.

Ce sport est accessible, que ce soit en termes financiers (seules de bonnes chaussures de course sont indispensables) ou d'infrastructure (il est possible de courir presque n'importe où). Il est également abordable aux niveaux technique

La MC partenaire

La MC est partenaire et sponsorise le programme JCPMF qui rencontre pleinement la philosophie de promotion de l'activité physique qu'elle souhaite mettre en avant, en termes d'accessibilité du sport, de lien social, de prévention santé et de bien-être au quotidien. De nombreux clubs sportifs, communes ou institutions désireux d'améliorer la santé de la population organisent déjà des cycles JCPMF. Les MC de Saint-Michel et de Namur se sont d'ailleurs déjà lancés dans l'aventure avec succès. C'est maintenant au tour de la MC Liège de proposer deux lieux d'entraînement en Province de Liège.



© JCPMF

En pratique

Rejoignez nos groupes JCPMF :

- soit à Waremme, sur le site naturel de la Maison de Hesbaye, tous les dimanches à 10h30 dès le 18 septembre ;
- soit à Angleur, dans le Parc du Château de Péralta, tous les mardis à 18h dès le 20 septembre.

Le nombre de participants étant limité, n'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant en complétant le talon ci-dessous.

// FLORENCE HEINESCH
INFOR SANTÉ

PAF : 15 EUR (membres MC) au lieu de 25 EUR.

Plus d'infos : 04/230.16.14 ou infor.sante.liege@mc.be.

Vous trouverez les autres lieux d'entraînement (non organisés par la MC Liège) et toutes les informations sur le programme sur le site www.jecourspourmaforme.be

BULLETIN D'INSCRIPTION

COMPLÉTEZ CE TALON ET RENVOYEZ-LE À LA MC/SERVICE INFOR SANTÉ - PLACE DU XX AOÛT 38 À 4000 LIÈGE. DANS LES PROCHAINS JOURS, VOUS RECEVREZ UN COURRIER DE CONFIRMATION AVEC LE BULLETIN DE VIREMENT.

JE SOUHAITE M'INSCRIRE AU PROGRAMME "JE COURS POUR MA FORME" DE :

Waremme Angleur

MES COORDONNÉES :

Prénom : _____

Adresse complète : _____

Date de Naissance : ____ / ____ / ____

E-mail : _____

Téléphone ou GSM : _____

JE SUIS MEMBRE MC :

oui : mes frais de participation sont de 15 EUR.
 non : mes frais de participation sont de 25 EUR.

Le prix comprend le suivi, l'assurance, un carnet d'entraînement, un numéro du magazine Zatepek et le diplôme final.

MA FORME PHYSIQUE SUR UNE ÉCHELLE DE 1 (JAMAIS DE SPORT) À 10 (PLUS DE 2 HEURES PAR SEMAINE) : ENTOUREZ LE NUMÉRO CORRESPONDANT :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DATE ET SIGNATURE :

Événement

A pied ou en vélo à Wégimont

Les 24 et 25 septembre, le Domaine provincial de Wégimont à Soumagne accueillera cyclistes et joggeurs pour le plus grand rassemblement de mouvements de jeunesse en région liégeoise.

Pour la 26^{ème} année consécutive, l'Unité Scoutes et le Patro de Soumagne vous fixent rendez-vous pour les 12 & 24 heures vélo de Wégimont. Pour ceux qui n'aiment pas le vélo, une catégorie jogging permettra de courir 6 ou 12 heures sur un parcours entièrement sécurisé et fermé à la circulation. Amoureux de la petite reine ou non, il vous suffit de réunir amis et connaissances pour former une ou plusieurs équipes de 8 participants maximum.

Nouveauté 2011

Chaussez vos bottes volantes et ajustez votre cape pour découvrir un nouveau concept de course où la force physique n'est plus la seule condition : le Cycl'Héros. Alliances, stratégies, participation aux animations... vous permettrez de freiner les adversaires qui vous menacent ou de leur prendre des points pour vous les

Bien que l'activité soit principalement destinée aux mouvements de jeunesse, elle est accessible à tous et est réputée pour son ambiance festive et conviviale.



approprié ! Tout cela dans un seul but : devenir l'unique Héros du vélo !

Ambiance sportive et festive

Bien que l'activité soit principalement destinée aux mouvements de jeunesse, elle est accessible à tous et est réputée pour son ambiance festive et conviviale. Concerts et animations pour tous sont prévus durant le week-end : death ride, pont de singes, jeu géant en bois, grimages proposés par Jeunesse & Santé, mur d'esca-

lade, balades en barques, baptêmes de l'air en montgolfière, blind test, concert avec "La Bande à Lolo" et, en soirée, un grand feu d'artifice !

Infos pratiques :

Quand ? Du samedi 24 septembre 9h30 au dimanche 25 septembre.

Où ? Au Domaine provincial de Wégimont, chaussée de Wégimont 76 à 4630 Soumagne.

PAF par personne ? 13 EUR pour les cyclistes - 10 EUR pour les joggeurs.

Pour qui ? Pour tous dès 11 ans.

Plus d'infos et inscriptions : www.12-24heuresvelo.be



Mouvement

Journée des droits et devoirs des usagers de la voie publique



Depuis plusieurs années, l'UCP, mouvement social des aînés, participe activement à la semaine européenne de la mobilité. Cette année, elle se déroule du 16 au 22 septembre, et est consacrée au thème de la mobilité alternative. Une fois de plus, l'UCP a choisi de s'impliquer.

En collaboration avec la régionale de Verviers, l'UCP Liège organise le 19 septembre une journée d'action intitulée : "Journée des droits et devoirs des usagers de la voie publique".

Au programme :

> **10h - 12h :** séance d'information avec la zone de police autour de sujets tels que les principales modifications de la législation routière, les trottoirs et accotements, le rappel des différentes limitations de vitesse, les règles de priorité...

> **12h - 13h :** collation.

> **13h - 14h :** conférence de presse et réunion avec les acteurs locaux concernés afin de leur remettre les revendications en matière de mobilité dans la région Liège - Verviers.



Quand ? Le lundi 19 septembre de 10h à 15h.

Où ? Salle Batifex rue de la Vaulx 27 à 4621 Retinne.

Entrée gratuite.

Plus d'infos et inscription : 04/221.74.46 ou ucp.liege@mc.be

INAUGURATION

Après cinq ans de travaux, notre siège central situé place du XX Août 38 est sur le point d'être totalement rénové. Nous vous fixons d'ores et déjà rendez-vous le dimanche 2 octobre de 10h à 17h puisque, pour la première fois, la MC Liège ouvrira ses portes au public lors de la Journée Découverte entreprises (JDE).



A cette occasion, l'ancienne tour mythique des années 70 transformée en tour de verre vous dévoilera ses métiers : au travers de situations de votre vie (naissance, hospitalisation, vacances et loisirs), nous vous inviterons à visiter les coulisses de manière ludique et interactive et vous aurez l'occasion de participer à de nombreuses séances d'informations, rencontres et animations proposées pour les petits et les grands ! Les professionnels de la reconstruction vous dévoileront aussi certains de leurs secrets...

Plus d'infos dans notre prochaine édition.

Centre de services

Depuis le mois d'août, le siège central de la Mutualité chrétienne de Liège vous offre, en un seul lieu, l'ensemble des services de la MC : conseils et remboursements, permanences sociales, pensions, défense des membres, consultations médecins-conseils et location de matériel.

Notre centre de services est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 16h (le jeudi de 9h à 12h30).

Plus d'infos : [04/230.16.16](tel:042301616) ou www.mc.be

À VOTRE SERVICE

Camps, stages, plaines : la MC intervient !

Grâce à votre assurance complémentaire, la MC Liège vous offre jusqu'à 50 euros de remboursement pour les camps, plaines et stages organisés pendant les vacances scolaires.

Votre enfant a participé à un camp, un stage ou une plaine durant les vacances ? Il n'est pas trop tard pour réclamer votre attestation à l'organisateur.

Pour tous les jeunes de 3 à moins de 19 ans, la MC Liège intervient à raison de 2,50 euros par jour (maximum 50 euros par année civile et par enfant) dans les situations suivantes :

- > les camps de vacances organisés par les mouvements de jeunesse agréés par l'ONE ;
- > les plaines de vacances organisées par des associations ou des pouvoirs publics agréés par l'ONE ;
- > les stages (nature, culturel, linguistique ou autre) organisés par des associations ou des pouvoirs publics agréés par l'ONE ;
- > les stages sportifs organisés par l'ADEPS ou une association affiliée à une fédération sportive en Belgique.

Nous intervenons 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).

Pour donner lieu à une intervention financière, les séjours doivent avoir une durée minimale de 4 jours successifs et la participation doit être attestée par le responsable du séjour. Ces interventions financières sont cumulables avec la participation d'un jeune à un de nos séjours ou plaines de vacances animés par Jeunesse & Santé.

Les formulaires à compléter pour obtenir l'intervention peuvent être retirés dans tous nos points de contact ou téléchargés sur www.mc.be

Mutualité chrétienne de Liège
 Place du XX Août 38 - 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