

Gros plan sur

La MC reliftée

Dans un contexte politique qui peine à faire une rentrée triomphante, le siège central de la MC Liège voit arriver le terme d'un chantier de rénovation long de 5 ans. Quelques finitions encore et, fin septembre, place aux festivités inaugurales avec, entre autres, une soirée destinée aux jeunes prestataires, une séance académique et une première participation à la Journée Découverte Entreprises.

Début des années 70, le siège de la MC s' établit au 38 place du XX Août, dans le complexe formé par la Tour Kennedy, les Chiroux et le bâtiment occupé actuellement par Ethias.

Le temps faisant son ouvrage, le bâtiment vieillit : "Les installations de chauffage ainsi que les vitrages et les cloisons ne répondaient plus aux normes actuelles" explique Michel Halin, Directeur du département financier et des infrastructures. "Par ailleurs, les bétons extérieurs commençaient à se fissurer et nous devions rénover nos systèmes informatique et de téléphonie".

Après longue réflexion, le choix de rester au centre-ville est pris. "Nous aurions pu déménager en périphérie mais nous avons préféré rester au centre-ville pour des questions de visibilité et d'accessibilité mais également de développement durable" indique Rudolphe Bastin, Directeur de la MC Liège.

Ce maintien du siège au centre de Liège a impliqué une rénovation volumineuse et des désagréments pour le personnel qui est resté dans les locaux pendant les travaux. Mais, au final, le but est atteint : "On a réussi ! On peut matérialiser la MC Liège au cœur de la Ville avec un bâtiment aux normes des fonctionnalités de 2011 et on participe à l'économie liégeoise".

12 millions d'euros

Si les travaux ont débuté en 2006, le projet de rénovation était à l'étude depuis 1993 et a été provisionné pour partie dans les comptes. Ainsi, au moment de débiter les travaux, une réserve équivalant à 20 % du budget des travaux était déjà constituée et le solde a fait l'objet d'un emprunt sur 20 ans.

affiliés et celui remis par l'état pour l'exécution de nos fonctions a été géré strictement, sans dépenses excessives".

La rénovation du bâtiment s'est opérée en plusieurs étapes : recouvrement de la façade de béton dans une enveloppe de verre puis rénovation complète, étage par étage, depuis le 11^{ème} jusqu'au rez-de-chaussée cet été. L'isolation a été adaptée, les châssis et les chaudières ont été remplacés, un nouveau type d'éclairage a été placé, un système de récupération des sources de chaleur interne a été installé, l'accès aux personnes moins valides a été amélioré... Tous ces aménagements ont permis de gagner en confort, en luminosité, en espace mais ils ont aussi contribué à économiser de l'énergie.

"On peut matérialiser la MC Liège au cœur de la Ville avec un bâtiment aux normes des fonctionnalités de 2011 et on participe à l'économie liégeoise"

Tous les services en un seul lieu

Autre atout de cette rénovation, le siège central de la MC Liège offre, en un seul lieu, l'ensemble des services de la MC : conseils et remboursements, permanences sociales, pensions, défense des mem-

Suite à l'extension du projet initial à l'entièreté du rez-de-chaussée, l'investissement global avoisine maintenant les 12 millions d'euros. "Chose extraordinaire au bout d'un chantier de 5 ans, on est dans le budget estimé au départ. L'argent de nos



© ph. St. Bouton

bres, consultations médecins-conseils et location de matériel.

Lieu d'échange

Ayant pris ses fonctions effectives le 1^{er} janvier 2007, Rudolphe Bastin est fier du travail accompli. Il relève cependant un point de développement du bâtiment pour les années à venir : "La mutualité doit s'inscrire davantage encore dans un réseau. Peut-être aurait-il fallu ouvrir le bâtiment à un autre pôle que la MC et ses trois mouvements*... Je pense en effet que, dans le giron associatif

chrétien, d'autres acteurs proches de la MC y auraient leur place. Il est important que notre bâtiment soit aussi un lieu de rencontre, que nos salles de réunion et nos locaux soient accessibles aux partenaires et pas seulement à nos préoccupations internes. Il faut qu'on soit équipé pour cela et que ce soit un lieu d'échange. Nous devons encore y travailler à l'avenir".

* Jeunesse & Santé – UCP, mouvement social des aînés – Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées.



© ph. P.-J. Forget

Après 5 ans de travaux, la MC Liège vous invite à fêter son bâtiment rénové !

Pour la première fois, la MC Liège ouvrira ses portes au public lors de la Journée Découverte Entreprises (17^{ème} édition en Wallonie). L'année dernière, 358.000 visiteurs ont découvert les coulisses des 105 entreprises wallonnes participantes. Au total des 16 dernières éditions, ce sont plus de 7 millions de visiteurs qui ont participé aux JDE sur la Wallonie. Ces chiffres en font donc le plus gros événement d'un jour dans le monde de l'entreprise.

Le thème 2011 est le développement durable : une occasion pour la MC de montrer le résultat d'un long travail de rénovation du bâtiment du XX août.

> Découvrez l'envers du décor

L'ensemble du personnel se mobilise pour vous offrir un moment unique : promenade familiale ou visite de l'architecture, participation aux animations ou aux conférences... un planning chargé pour une journée d'exception ! En collaboration avec l'Echevinat de l'Urbanisme, venez découvrir l'évolution des aménagements en cours à Liège, au départ de la place du XX Août.

> Des animations pour petits et grands

Les mouvements socio-éducatifs de la MC vous rendront la tâche ardue : entre ateliers culinaires, expositions et jeux... que choisirez-vous ?

> Des thèmes sérieux sur un ton joyeux

En tant qu'organisme assureur et co-gestionnaire de l'assurance-maladie, la MC défend la solidarité pour un accès aux soins de qualité pour tous. Au travers de situations de votre vie quotidienne, vous aurez la possibilité de découvrir les multiples législations et métiers transversaux, de vous informer, tout en passant un agréable moment.

La MC, c'est aussi un employeur. Un espace recrutement vous permettra de découvrir l'ensemble des métiers de la MC et de son réseau, les postes à pourvoir et, qui sait, peut-être y trouverez-vous votre prochain emploi ?

> Un programme varié

Tout au long de la journée et pendant que vos bambins seront occupés, vous pourrez suivre de nombreuses conférences et séances d'informations.

> Jouez avec la MC !

Un concours organisé tout spécialement pour cette journée vous permettra de rapporter de nombreux cadeaux et de découvrir les activités de Jeunesse & Santé, Altéo et l'UCP mouvement social des aînés.

> En pratique

Quand ? Le dimanche 2 octobre de 10h à 17h.
Où ? Place du XX Août 38 à 4000 Liège
Accès libre et gratuit
Plus d'informations : 04 230 16 40 ou www.mc.be

En tant qu'organisme assureur et co-gestionnaire de l'assurance-maladie, la MC défend la solidarité pour un accès aux soins de qualité pour tous.



© ph. St. Bouton

Dès le 26 septembre, le centre de Services de Liège sera en fête.

LE 2 OCTOBRE DE 10H A 17H
JOURNÉE DECOUVERTE ENTREPRISES

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

Soirée "Jeunes prestataires"

Dans le cadre de ses festivités inaugurales, la MC Liège organise une soirée destinée aux jeunes prestataires de soins (médecins, dentistes, orthodontistes, kinésithérapeutes, logopèdes...) qu'ils soient étudiants ou professionnels.

Afin de leur permettre de bien démarrer leur carrière professionnelle et de leur faciliter la vie d'un point de vue administratif, la MC souhaite les aider à y voir plus clair dans toutes les législations (assurances obligatoire et complémentaire, démarches administratives, réglementation INAMI, droits du patient...) en leur donnant les outils nécessaires et les explications adéquates.

Quand ? Le jeudi 29 septembre, dès 18 heures.

Où ? A la MC, place du XX Août 38 - 4^{ème} étage à 4000 Liège.

Entrée gratuite - Programme complet et inscriptions obligatoires : www.mc.be



Vacances

Séjours hiver pour les + de 50 ans



La MC Liège et l'UCP, mouvement social des aînés, vous proposent un programme de vacances diversifié et attractif. Classiques ou insolites, tous les séjours sont construits dans un souci de bien-être et d'équité, en privilégiant le confort et la sécurité.

Détente à la mer

Mariakerke
L'UCP continue à vous offrir une diminution de prix pour les séjours en Belgique organisés par la régionale de Liège. Celle-ci prend en charge le transport en car, les frais d'animation et elle intervient financièrement dans le coût des séjours.
Quand ? Du 23 au 30 mars.
Prix de base (en appartement deux personnes) : 406 EUR (membres MC) au lieu de 431 EUR.

Entretenir son capital santé

Ski à Courchevel 1550 (Fr.)
Air pur, évasion, découverte, aventure... Au cœur du village de Courchevel 1550, le Village de Vacances Le Roc Merlet (situé à 100 mètres des remontées mécaniques) vous accueillera dans une ambiance chaleureuse et familiale, aux portes du domaine grandiose des Trois Vallées.
Quand ? Du 29 janvier au 5 février.
Prix de base : 737 EUR au lieu de 775 EUR.

Ski aux Arcs (Fr) - Séjour intergénérationnel
Face au Mont-Blanc, Arc 2000 offre un des plus riches domaines skiables des Alpes : enneigement et évasion garantis ! L'endroit est idéal pour partir avec ses petits-enfants (de 4 à 14 ans), pour un séjour novateur, offrant de nombreuses possibilités d'animation.
Quand ? Du 1^{er} au 8 avril.
Prix de base : 661 EUR (membres MC) au lieu de 699 EUR.



Réduction pour les enfants : contactez-nous !

A la rencontre de nouveaux horizons

Circuit en Israël
Créé le 14 mai 1948, sur un territoire minuscule, l'État d'Israël est le fruit d'un vieux rêve, celui du retour des juifs du monde entier sur la terre ancestrale. Terre promise du peuple juif, Israël est aussi le berceau du christianisme et Jérusalem est le troisième lieu saint des musulmans.
Quand ? Du 8 au 15 mars.
Prix de base : 1.837 EUR (membres MC) au lieu de 1.875 EUR.

Pour toute réservation avant le 15 octobre, vous bénéficiez d'une réduction de 12,50 EUR.

Circuit en Turquie
Les richesses turques sont nombreuses et diverses et en font un pays unique, entre antiquité et modernité. Avec ce circuit, principalement centré sur la Lycie, vous dé-

couvrirez des merveilles naturelles, des sites d'exception et une culture entre Orient et Occident.
Quand ? Du 17 au 24 mars.
Prix de base : 477 EUR (membres MC) au lieu de 515 EUR.

Croisière en Andalousie (E)
Avec la trace des plus grandes cultures qui l'ont peuplée, la région andalouse se révèle riche, diverse et aussi belle que contrastée : un subtil mélange entre les cultures hispanique et nord-africaine. Les Andaloux sont vifs, chaleureux et feront en sorte que le voyageur se sente comme chez lui.
Quand ? Du 22 au 29 mars.
Prix de base : 1.351 EUR (membres MC) au lieu de 1.389 EUR.

Pour plus d'infos ou pour obtenir la brochure : 04/221.74.90 ou vacances.liege@mc.be

POINTS DE CONTACT

Nos centres de services, secrétariats et services administratifs ne seront pas accessibles le vendredi 23 et le mardi 27 septembre.

ÇA SE PASSE

L'amour ça commence quand ?

///
Regards croisés sur les débuts amoureux.
Dans le cadre de la 8^{ème} édition de la Semaine de la Santé qui se déroulera du 30 septembre au 8 octobre, l'équipe du Planning Familial le "37", en collaboration avec la MC Liège, vous convie à une conférence interactive animée par les comédiens improvisateurs de Cortex formation. Cette soirée sera l'occasion d'aborder la créativité dont chacun fait preuve pour vivre ses émois, ses frémissements, ses bousculements... afin de rendre compte des couleurs et des formes que peuvent prendre "les débuts amoureux". Dans un second temps, la conférence permettra d'aborder le point de vue sexologique. **Intervenants** : Valérie Doyen (sexologue), Marino Carnevale et Marie-Anne Moreaux (psychologues) **Où ?** Au Théâtre Universitaire Royal de Liège, quai Roosevelt 1b à 4000 Liège.
Quand ? Le vendredi 7 octobre de 17h30 à 19h30.
Entrée gratuite et accessible à tous.
Plus d'infos et inscriptions : 04/223.77.89 ou rezgui@le37.be
Pour obtenir le programme complet de la semaine de la santé : 04/221.84.51 ou www.liege.be/social/sante

CAP48

Ensemble, même si on est différent...

///
La campagne CAP48 se déroulera du vendredi 30 septembre au dimanche 9 octobre. La MC Liège et Solidaris coordonnent l'action CAP48 sur l'arrondissement de Liège. Durant 10 jours, des bénévoles vendront des Post-it dans différents points de vente : magasins, porte à porte, centre urbain...
Les points forts de la campagne sur Liège :
- En Vinave d'Ile le vendredi 30 septembre et le samedi 1^{er} octobre
- Centre commercial de Belle-île le samedi 1^{er} octobre
- Centre commercial de la Médiacité les samedis 1^{er} et 8 octobre
- A la MC Liège lors de la JDE le dimanche 2 octobre.
- Place Cathédrale le samedi 8 et le dimanche 9 octobre.
Si vous aussi, vous souhaitez construire un monde où chacun a sa place, rejoignez l'équipe de bénévoles de CAP48.
Plus d'infos : cap48.liege@mc.be ou 0476/946.300 - www.cap48.be

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Coussin ballon Sitfit

//20% DE REMISE//

A l'occasion de la rentrée scolaire, Solival propose un coussin qui devrait soulager le dos des jeunes et des moins jeunes.
Le Sissel Sitfit Plus offre une double fonction, active et passive, grâce à sa forme unique. L'utilisation d'un ballon-siège permet de renforcer les muscles du dos. En mettant l'arrondi vers l'avant, du côté des genoux, l'assise est active. En retournant le Sitfit Plus, le soutien des cuisses est plus grand et l'assise est un peu plus stable. Ce coussin permet également de faire des exercices d'équilibre corporel.

- Caractéristiques :
- Sans latex ni phtalates
 - Diamètre : 37 cm
 - Couleurs disponibles : rouge, bleu, gris, turquoise et noir
 - Livré avec pompe et poster d'exercices

Prix de vente habituel : 34,95 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège. Frais d'envoi : 7,50 euros

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :
> Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367 15 15
> KirchstraBe 39B à 4700 Eupen - 087/88 17 15
info@solival.net - www.solival.net

Offre valable jusqu'au 19 octobre 2011.

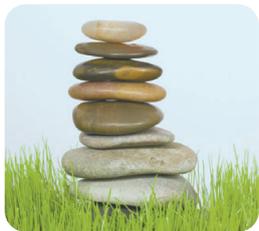


Santé

Comprendre le stress

Si le stress fait partie de la vie, il peut aussi être source de mal-être, d'anxiété, de troubles du sommeil, de douleurs... Pour vous aider à mieux l'aborder et trouver des pistes de solutions, la MC Liège organise un cycle de 6 conférences, en collaboration avec la Clinique du Stress de Liège.

Nous ne sommes pas tous égaux face au stress. Il nous touche tous de façon différente, suivant nos expériences de vies, notre caractère, notre éducation, notre environnement, les situations auxquelles nous sommes confrontés. Cette réaction normale de l'organisme prévue pour répondre à un événement "dérangeant" est sensée nous ramener vers l'équilibre. Alors pourquoi, souvent, voire trop souvent, n'est-elle pas suffisante et provoque-t-elle finalement des symptômes négatifs ?



pistes de solutions et des outils pratiques sont présentés de manière à vous permettre d'approfondir chez vous les notions abordées. Si nous n'avons pas la prétention de répondre à toutes les questions, nous espérons vous ouvrir la voie vers une solution qui vous correspond.

Ce programme n'est pas une thérapie. Les séances sont organisées en grand groupe et se veulent interactives mais n'obligent pas à l'implication personnelle. Chacun est libre de s'exprimer ou non. En parallèle des notions théoriques sur le stress, des

Au programme :

- 1^{ère} séance : le concept du stress - mieux le comprendre pour mieux l'appréhender.
- 2^{ème} séance : les signaux du stress - Quels sont-ils et comment les détecter ?
- 3^{ème} séance : les conséquences du stress : comment différencier difficultés émotionnelles, anxiété, dépression... ?
- 4^{ème} séance : stress, travail et société : l'évolution de la société et les problématiques qu'elle engendre.
- 5^{ème} séance : nos ressources mentales : les identifier et les activer à l'aide d'outils.
- 6^{ème} séance : les ressources physiques et corporelles : exploitation et expérimentation de diverses approches pour un mieux-être.

Les conférences sont présentées par des professionnels de la Clinique du Stress de Liège (ISOSL).

Infos pratiques :
Quand ? Les mardis 11, 18 et 25 octobre, 8, 15 et 22 novembre de 19h à 21h.
Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.
Pour qui ? Le cycle est ouvert à tous, dès 18 ans.
PAF : 50 EUR (membre MC) au lieu de 110 EUR - 25 EUR pour les membres MC BIM ou OMNIO - le prix comprend l'inscription aux 6 séances et la farde d'accompagnement.
Plus d'infos et inscriptions obligatoires : 04/230.16.14 ou infor.sante.liege@mc.be (paiement après confirmation de l'inscription).