

ÇA SE PASSE

35 talents du quartier Vennes-Fétinne exposent leurs œuvres

Peinture, aquarelle, dessin, poterie, céramique, bijou, icône, peinture sur meuble et sur objet, mobilier, calligraphie, illustration, papier mâché, montage floral, photographie, bande dessinée... Il y en aura pour tous les goûts ! Le dernier week-end de novembre, l'asbl Association pour la promotion du quartier Liège Vennes-Fétinne vous invite à découvrir 135 œuvres.

Quand ? Le vendredi 25 novembre de 14h à 19h, le samedi 26 novembre de 10h à 18h et le dimanche 27 novembre de 10h à 17h.

Où ? Au local des associations, rue de Londres (en face du n°20) et à l'Ocre Bleu, avenue du Luxembourg 86 à 4020 Liège.

Plus d'infos : 04/343.60.55.

Alzheimer Café

Parler de la maladie demeure un tabou. Or, disposer d'informations précises sur la maladie et être capables d'en discuter permet aux personnes concernées par cette maladie de mieux l'accepter et participe à leur mieux-être.

L'Alzheimer Café est un rendez-vous d'échange d'informations convivial où toutes les personnes impliquées dans cette pathologie peuvent se rencontrer et échanger leurs expériences dans une atmosphère récréative. L'Alzheimer Café a pour objectifs :

- > d'informer sur l'aspect médical et psychosocial de la démence,
- > de créer un dialogue ouvert et sans tabou sur la maladie,
- > de rompre l'isolement social des malades et de leurs proches.

Quand ? Le vendredi 25 novembre de 14h à 16h

(et tous les 4èmes vendredis du mois, hors vacances scolaires).

Où ? Au club des pensionnés, chemin Chant des Oiseaux 2 (boulevard Kleyer) à 4000 Liège.

Entrée gratuite.

Plus d'infos : 04/229.58.10 ou www.alzheimercafe.be

De bon matin : ciné-débat dans le cadre du Cycle ImagéSanté

Après "Violence des échanges en milieu tempéré", Jean-Marc Moutout reprend son analyse fine du monde du travail et des violences qu'il engendre.

Lundi matin, Paul Wertret, 50 ans, se rend à la Banque Internationale de Commerce et de Financement, où il est chargé d'affaires. Il arrive, comme à son habitude, à huit heures. Il s'introduit dans une salle de réunion, sort un revolver et abat deux de ses supérieurs. Puis il s'enferme dans son bureau. Dans l'attente des forces de l'ordre, cet homme, jusque-là sans histoire, revoit des pans de sa vie et les événements qui l'ont conduit à commettre son acte... Avec Jean-Pierre Darroussin, Xavier Beauvois, Yannick Renier...

Dans le cadre du festival ImagéSanté dont la MC Liège est partenaire, le film sera suivi d'un débat autour du "burn-out" avec Laurence Horekens (auditeur du travail), Anne-Sophie Nyssen (professeur d'ergonomie et intervention au travail), Dr Catherine Hansenne (médecin inspecteur) et Mireille Monville (psychologue au CHU).

Quand ? Le lundi 28 novembre à 19h45.

Où ? Au cinéma Sauvenière, place Xavier Neujean à 4000 Liège.

PAF : 6 EUR - Prévantes à la billetterie des cinémas Grignoux (Parc, Sauvenière et Churchill).

Plus d'infos : www.imagesante.be

Colloque : sens et plus-value des actions en milieu carcéral

Actif depuis une dizaine d'années en milieu carcéral, le SES (Service Education pour la Santé) a le désir de s'interroger, avec d'autres professionnels, sur le sens des actions menées auprès du public des détenus et des assistants de surveillance pénitentiaire, dans le but d'enrichir les pratiques professionnelles.

C'est ce questionnement que le SES de Huy souhaite mettre à l'ordre du jour du colloque pluridisciplinaire qu'il organise le 29 novembre. Cette journée accordera la priorité aux échanges, que ce soit via le débat animé qui clôturera la matinée ou via les tables rondes de l'après-midi. Ce colloque permettra de croiser les regards philosophique, sociologique, anthropologique, psychologique, sanitaire et de promotion de la santé sur le sens de toutes les actions, initiatives, projets, formations, menés au bénéfice des détenus et des assistants de surveillance pénitentiaire.

Quand ? Le mardi 29 novembre de 8h30 à 17h.

Où ? Au CAF (Centre d'Autoformation Continué de la Fédération Wallonie-Bruxelles), La Neuville 1 à 4500 Huy (Tihange).

PAF : 40 EUR - 10 EUR pour les étudiants et les agents relais santé (lunch et actes compris).

Plus d'infos et inscriptions : 085/21.25.76 ou www.ses-asbl.be

Gros Plan Sur

La MC où je veux, quand je veux !

Vous disposez d'un accès à internet ? Plus besoin de vous déplacer pour obtenir des formulaires, des attestations ou des informations... Tout est en ligne et votre dossier est accessible 24h/24, 7 jours/7. Avec son site www.mc.be, la MC vous facilite la vie !

"Mon dossier" sur www.mc.be, c'est la mutualité à domicile : un site entièrement sécurisé relié à votre dossier mutualiste. Concrètement, pour y accéder, il vous suffit de vous connecter avec votre carte d'identité électronique insérée dans le lecteur ad hoc ou avec un token (commandez-le gratuitement dans la rubrique "Mon dossier", un lien direct a été créé vers le portail fédéral).

Une foule de fonctionnalités !

Vous pourrez ainsi vérifier vos données personnelles et celles des personnes de moins de 18 ans à votre charge, obtenir l'historique de vos remboursements, consulter le détail des paiements effectués dans le cadre d'une maladie (indemnités), visualiser les accords reçus du médecin-conseil pour des médicaments ou encore vérifier l'état de vos cotisations (montants et dates de paiement à l'assurance complémentaire ou, éventuellement, à une assurance hospitalisation).

Des applications utiles

Nous avons prévu sur "Mon dossier" des applications qui permettent de :

- > télécharger ou commander des documents (carte SIS, vignettes, carte européenne d'assurance maladie...),
- > imprimer des formulaires (attestations de remboursements de soins, déclaration d'incapacité de travail, déclaration d'accident...).

Bref, un tas de possibilités sont prévues pour vous éviter déplacements et temps d'attente.

Bon à savoir

Dès que vous vous êtes enregistré dans "Mon dossier", nous vous enverrons votre adresse e-mail. Cela vous permettra de recevoir directement et gratuitement par mail un relevé de vos remboursements de soins de santé et de vos indemnités d'incapacité de travail éventuelles.

Un site accessible à tous qui propose de nombreuses informations utiles et des outils en ligne pour réduire votre facture en soins de santé.



Des outils en ligne pour réduire votre facture en soins de santé

Le site internet de la MC, c'est aussi un site accessible à tous qui propose de nombreuses informations utiles et des outils en ligne pour réduire votre facture en soins de santé. Vous pourrez ainsi :

- > comparer les pratiques tarifaires des hôpitaux et estimer combien une hospitalisation pourrait vous coûter ;
- > vérifier les tarifs officiels d'une consultation (médecin, dentiste, kiné...) et connaître le montant qui vous sera remboursé par votre mutualité ;
- > vérifier si votre prestataire de soins

est conventionné (c'est-à-dire s'il pratique les tarifs officiels INAM), partiellement conventionné ou non-conventionné ;

- > calculer l'avantage financier que vous procurera la consommation de médicaments génériques (aussi efficaces et moins chers que le produit de référence).

Vous trouverez tous ces outils et modules de calculs sur [www.mc.be/selfservice](http://www.mc.be/selfservice).

Lettre d'info

Vous souhaitez recevoir tous les mois des conseils santé, les dernières actualités de l'assurance maladie, des infos sur vos avantages, des nouvelles sur les activités près de chez vous... Surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be) et abonnez-vous à notre lettre d'information digitale !

Rempotez un lecteur eID

Vous ne disposez pas encore de votre lecteur de carte d'identité électronique ? La MC Liège vous en offre un !

Pour l'obtenir, une seule condition : accepter de recevoir le décompte de vos remboursements soins de santé et de vos indemnités d'incapacité de travail par courrier électronique.

Intéressé(e) ? Présentez-vous dans un de nos secrétariats et communiquez votre adresse e-mail à un conseiller mutualiste. En échange, il vous remettra un lecteur eID. Grâce à lui, vous pourrez consulter votre dossier en ligne via notre site [www.mc.be](http://www.mc.be) mais aussi remettre votre prochaine déclaration fiscale en ligne, envoyer un recommandé certifié par voie électronique ou porter plainte auprès de la police.



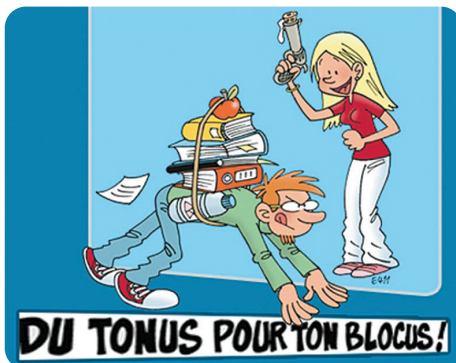
Étudiants

# Du tonus pour le blocus !



La fin de l'année approche. Pour les étudiants du supérieur, l'heure du blocus va sonner ! Comment organiser son temps et faire face au stress ? Jeunesse & Santé, avec le soutien de la MC, propose des réponses grâce à son kit "Starting Bloque" et au site internet [www.startingbloque.be](http://www.startingbloque.be).

La période de blocus est un passage difficile à négocier, surtout la première année ! Comment étudier ? Quel rythme de vie et de travail faut-il prendre ? Quelles attitudes adopter pour affronter les examens ? Autant de questions que l'étudiant se pose et auxquelles "Starting Bloque" répond ! Créé par des jeunes pour des jeunes, ce kit regorge de trucs et astuces pour traverser la bloquer le plus sereinement possible. Il est le compagnon de blocus idéal pour les étudiants de première année de l'enseignement supérieur et universitaire.



Le kit se compose de cinq éléments :

- > Un planning d'étude humoristique à afficher et... à remplir ! Il s'étale sur six semaines de préparation et d'examens.
- > Un livret "Ta bloquer, mode d'emploi" qui regorge de principes simples pour rendre le travail efficace et agréable.
- > Un "Bloque Post-it@" illustré de slogans d'encouragement, pour jeter des idées, noter une définition ou les choses à ne pas oublier.
- > Un dialogueur : un panneau pour communiquer avec ses sup-porteurs, leur dire ses envies, ses besoins, ses coups de gueule. C'est aussi le moyen pour l'entourage d'encourager et de soutenir l'étudiant !

> Un carton à accrocher à la porte (d'un côté "Je bloquer" et de l'autre "Je débloquer"), histoire de prévenir les visiteurs de son état d'esprit !

[www.startingbloque.be](http://www.startingbloque.be)

Le kit, c'est aussi un site ! [www.startingbloque.be](http://www.startingbloque.be) est le prolongement de la version papier, qu'il vient enrichir. Ludique et interactif, le site propose une mine d'informations pour les étudiants (conseils, idées de recettes faciles, liens sur la bloquer...) et un espace pour les parents afin de les aider à comprendre et accompagner leur étudiant favori durant ces longues semaines. Les professionnels (enseignants, conseillers pédagogiques...) y trou-

veront aussi leur compte avec la mise à disposition de balises d'animations sur le blocus.

### Ateliers et animations

Pour aller à la rencontre des jeunes étudiants, Jeunesse & Santé Liège organise des ateliers dans les Hautes Ecoles de la région liégeoise. Ces animations sont l'occasion de leur présenter le kit, de répondre à leurs questions et de les aider à mieux préparer leur blocus. Intéressé(e) par ces animations ? N'hésitez pas à contacter Jeunesse & Santé à [js.liège@mc.be](mailto:js.liège@mc.be).

Les étudiants qui souhaitent se procurer le kit "Starting Bloque" peuvent l'obtenir sur simple demande au 0800 10 9 8 7 ou en complétant un formulaire sur le site [www.startingbloque.be](http://www.startingbloque.be)

Créé par des jeunes pour des jeunes, ce kit regorge de trucs et astuces pour traverser la bloquer le plus sereinement possible.

Événement

# Souper dans le noir

Pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive, la MC Liège participe à l'organisation d'un souper dans le noir au profit de Cap 48.

Pas la moindre lumière, pas de montre ni de téléphone. Il faut perdre tous ses repères visuels pour entrer dans cette expérience unique et exceptionnelle : manger dans le noir complet !

Vous serez guidé dans votre repas par une personne non-voyante. Elle vous

fera découvrir cet espace inconnu en faisant appel à tous vos autres sens : le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût.

Une collaboration de la MC Liège, Cap48, le Bercaïl, la Ville de Liège, Solidarité, La Lumière et le comité de quartier Vivre à Glain.

Il faut perdre tous ses repères visuels pour entrer dans cette expérience unique et exceptionnelle.

**En pratique**  
Quand ? Le vendredi 2 décembre à 19h.  
Où ? A la Mutualité Solidaris - FPS, rue E. Remouchamps 2, à 4020 Liège.  
PAF : 25 EUR (apéro, entrée, plat et dessert), boissons non comprises.

Plus d'infos et réservations : 0486/33.34.15 ou [mlaurent48@hotmail.com](mailto:mlaurent48@hotmail.com)



ÇA SE PASSE

## Conférence : Les retraités, une aubaine pour l'équilibre de la société

Vu leur nombre croissant, les retraités auront un rôle majeur, non seulement au niveau économique mais aussi au niveau sociétal. Comment allons-nous gérer cette situation ? Le CPCP (Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation) organise une conférence-débat avec la participation de Paulin Duchesne (professeur émérite aux FUNDP de Namur, chargé de cours honoraire aux HEC de Liège, Economiste et docteur en sciences de l'environnement, président de l'Université du troisième âge de Namur) et Joseph George (député fédéral).  
Quand ? Le mardi 29 novembre à 20h.  
Où ? avenue Edmond Leburton 20a à 4300 Wareme. Entrée gratuite.  
Plus d'infos : 04/252.93.74 ou [smolders@cpcp.be](mailto:smolders@cpcp.be)

MOUVEMENT

## Plaine de vacances en intégration



Durant les vacances de Noël, Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées organise une plaine de vacances en intégration. La plaine s'adresse aux enfants et adolescents âgés de 6 à 21 ans, tous handicapés confondus, ainsi qu'aux enfants et adolescents valides, désireux de vivre une expérience unique avec des personnes fragilisées. L'objectif est de faire tomber les tabous sur le handicap. Au programme ? Des activités créatives, sportives, coopératives sur le thème de Noël, adaptées à chacun. Le tout mené en toute sécurité par une équipe d'animateurs dynamique et motivée.  
Quand ? Du 27 au 30 décembre de 9h à 16h.  
Où ? Au Parc Astrid, quai de Wallonie 3 à 4000 Liège (à côté du Hall des Foires de Coronmeuse).  
PAF ? 40 EUR - la plaine est reconnue par l'ONE.  
Plus d'infos et inscriptions : 04/221.74.33 ou [alteo.liège@mc.be](mailto:alteo.liège@mc.be)



BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

## Sissel Dorsaback

Solival vous propose un siège portable ergonomique qui soulage les douleurs et améliore ainsi le confort des personnes souffrant de maux de dos.

1/20% DE REMISE !!

Le Sissel Dorsaback est un support d'assise et lombaire avec un châssis en bois préformé. Ce châssis se compose de panneaux de bois naturel collés et est doté d'un rembourrage en mousse de vinyle. Le Sissel Dorsaback s'adapte pratiquement à tous les sièges et canapés. Il soutient le dos sur toute la longueur et empêche l'affaissement. Il contribue à prévenir et à guérir les douleurs dorsales.



### Caractéristiques :

- > Dimensions du dossier : 31 x 50 cm
- > Dimensions de l'assise : 44 x 37 x 3,5 cm
- > Couleurs disponibles : bleu, gris et noir
- > Avec housse amovible, se nettoie aisément
- > Avec support lombaire (Pad) réglable en hauteur

Prix de vente habituel : 99,95 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège. Frais d'envoi : 9 euros

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :  
> Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.  
> Kirchstraße 39B à 4700 Eupen - 087/88.17.15.  
[info@solival.net](mailto:info@solival.net) - [www.solival.net](http://www.solival.net)



Offre valable jusqu'au 14 décembre 2011.

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.liège@mc.be](mailto:enmarche.liège@mc.be)**