

Gros plan sur

Des Francos différentes

Pour la 5^{ème} année consécutive, Altéo Liège-Huy-Waremme a organisé son séjour "Francofolies" à destination des personnes malades, valides et handicapées. Au total, 26 vacanciers (18 voiturés, 7 handicapés mentaux, 1 aveugle) encadrés par 24 volontaires ont rejoint la Ville de Spa du 20 au 27 juillet pour une semaine de musique, de rencontres et de convivialité.

POINTS DE CONTACT

En raison de l'Assomption, nos centres de services, secrétariats et services administratifs ne seront pas accessibles le **mercredi 15 août**. En août, les heures d'ouverture de certains centres de services et secrétariats seront modifiées. Renseignez-vous sur ces nouveaux horaires auprès de votre conseiller mutualiste, sur notre site www.mc.be ou en composant le numéro gratuit 0800 10 9 8 7.



Votre courrier sera relevé et traité comme d'habitude. Vous trouverez la liste de l'ensemble des boîtes aux lettres vertes que vous pouvez utiliser pour déposer vos documents (pas d'affranchissement) sur notre site. N'oubliez pas de tenir compte des deux conseils qui suivent :

- > identifiez tous les documents au moyen des vignettes jaunes de la personne bénéficiaire des soins,
- > ne déposez jamais de certificat médical original d'arrêt de travail dans ces boîtes car il doit obligatoirement être envoyé au médecin conseil par voie postale (le cachet de la poste faisant foi).

MOUVEMENT

Petit-déjeuner d'information : le volontariat à l'UCP



L'UCP, c'est, entre autres, de la culture, du sport, des projets thématiques, de la convivialité mais tout cela n'existerait pas sans l'énergie des volontaires. Des volontaires qui ont choisi de s'investir dans l'une ou l'autre activité et donnent ainsi tout son sens au mouvement. Et pourquoi pas vous ?

Vous souhaitez vous engager? Vous avez déjà une idée, un projet dans un coin de la tête? Vous connaissez une personne dans votre entourage qui désire s'investir, donner un peu de son temps en fonction de ses disponibilités?

L'UCP, mouvement social des aînés, vous propose un petit-déjeuner d'information sur le volontariat, une manière conviviale d'en apprendre plus sur le type de volontariat qui vous est proposé à l'UCP. Cette rencontre-échange sera l'occasion d'aborder ensemble le genre d'activité volontaire qui vous conviendrait le mieux.

Quand ? Le **vendredi 24 août** à 9h30.
Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 (4^{ème} étage) à 4000 Liège.
Entrée gratuite et ouverte à tous.
Plus d'infos et inscriptions : 04/221.74.46 ou ucp.liege@mc.be

Conférence : se soigner moins cher

Sommes-nous tous égaux face aux soins de santé ? Nous avons la chance de vivre dans un pays où les soins de santé sont favorisés. Mais avons-nous tous les mêmes avantages ? Existe-t-il des démarches qui permettent de bénéficier de soins meilleurs... et moins chers ? L'UCP, mouvement social des aînés, vous convie à une conférence avec la participation de Magali Graindorge et Marie-Paule Detheux (MC Liège).

Quand ? Le **mardi 11 septembre** à 14h.
Où ? Au centre culturel, place de l'École moyenne 9 à 4300 Waremme.
PAF : 3 EUR (participation et collation).
Ouvert à tous.
Renseignements et inscriptions : 019/32.37.56 ou 0479/89.70.06.

ÇA SE PASSE

Et pourquoi pas indépendant ?

L'AREBS (Agence de Redéploiement Economique du Bassin Sérésien) organise une formation destinée aux jeunes demandeurs d'emploi de 18 à 25 ans.

Durant 3 mois, de septembre à décembre, les candidats auront la possibilité de rencontrer des indépendants installés, suivront des séminaires, monteront eux-mêmes leur mini-entreprise et feront un stage chez un entrepreneur. Au terme de ces différentes activités, ils auront évalué leur goût pour le métier et décideront peut-être, à leur tour, de se lancer dans la création de leur propre entreprise !

La formation est organisée en partenariat avec le Forem. Les candidats recevront 1 euro brut de l'heure ainsi qu'une indemnité pour les frais de déplacement.

Quand ? Du **17 septembre** au **21 décembre** (séance d'information le 30 août à 9h).
Où ? Dans les locaux de l'AREBS, quai Louva 21 à 4102 Ougrée.
Accès gratuit.
Plus d'infos et inscriptions : 04/385.95.20 ou mdehon@arebs.be

Si les personnes handicapées et malades ont besoin de rompre avec leur quotidien en s'offrant des vacances, l'inaccessibilité des sites et le besoin d'accompagnement rendent parfois difficiles ces moments d'évasion et d'épanouissement personnel.

Convaincu que les vacances constituent un droit pour tous, Altéo agit en offrant à de nombreuses personnes malades, handicapées, jeunes et moins jeunes, la possibilité de changer d'air. Ses séjours proposés sont adaptés aux besoins de chacun, encadrés par une infirmière et accompagnés par des volontaires formés qui contribuent à l'ambiance conviviale des séjours Altéo.

Francos 2012

Partant du constat que de nombreuses personnes porteuses d'un handicap éprouvaient des difficultés à assister à des concerts en plein air, Altéo s'est lancé en 2008 le défi de proposer un séjour pendant le festival des Francofolies de Spa. "A l'époque, nous étions à la recherche d'un chouette projet pour les jeunes et nous nous sommes dit que ce serait bien qu'ils puissent faire les Francos comme tout le monde" explique Nicole Derwael, bénévole et coordinatrice du séjour.

Dès le départ, le succès est au rendez-vous et le séjour affiche même "complet" en 2012 : "nous plafonnons à 50 personnes pour garder un esprit familial mais nous laissons la priorité aux personnes non reprises l'année précédente". C'est le cas de l'aîné des vacanciers, Pierre (voituré), qui participait pour la première fois aux Francos : "Je suis un passionné de chansons depuis que je suis enfant ! J'étais déjà venu une fois à Spa en 1973 pour voir Claude Nougaro et Maxime le Forestier... Ce n'est pas l'envie qui me manque d'aller à des festivals mais c'est plutôt une question d'accessibilité et de mobilité. Déjà l'année passée, j'avais hésité avec le séjour dans la Languedoc... Cette année, c'est grâce à un désistement que j'ai pu venir car j'étais inscrit en liste d'attente".



Des festivaliers comme les autres

Les objectifs poursuivis par ce séjour Francofolies sont multiples :

- > Donner accès à la culture (musicale) à ce public
- > Favoriser l'intégration et l'épanouissement des vacanciers
- > Favoriser une dynamique de participation active (volontaires et vacanciers)
- > Changer le regard du grand public envers les personnes handicapées
- > Cibler un public de personnes handicapées jeunes et recruter des volontaires jeunes.

différents concerts dans les meilleures conditions. Par exemple, sur de nombreuses scènes, des emplacements spécifiques surélevés sont prévus pour les personnes présentant un handicap, comme l'explique Nicole : "que ce soit pour la grande scène ou le Village Francofolou, on voit super bien ! Il y a un espace réservé pour les voiturés et des chaises pour les volontaires. On ressent l'ambiance des Francos et on n'est pas mis à part : on est dans la foule mais la foule ne vient pas chez nous".

Des volontaires OUF !

Ouverts à la différence, Utiles et Franchement engagés, les volontaires d'Altéo sont décidément OUF ! Sans eux, le séjour Francofolies ne serait pas possible. Edith (32 ans) a puisé dans ses congés pour accompagner ce séjour : "j'adore le fait que ce soit un festival mais, ce qui m'intéresse surtout, c'est la rencontre, la chaleur humaine, le travail en groupe et le fait d'être au service des autres". Une heure avant de se rendre sur le site des Francofolies, l'aidante de Sandra nous confiait : "c'est mon premier gros séjour. J'ai peur de ne pas assurer. J'ai suivi une formation en manutention mais, entre la théorie et la pratique, il y a une belle différence ! J'ai peur de lui faire mal, j'espère qu'elle me guidera... Pour moi, tout est une première fois".

Huit heures plus tard, Edith aide Sandra à s'asseoir dans le bus qui les ramène au Domaine de Nivezé. Elle est rassurée : "Je suis fatiguée mais très contente. Sandra m'a beaucoup appris". Sandra sourit, frigorifiée mais contente de sa journée et des concerts auxquels elle a assisté : promis, demain, elle écouterait Edith qui lui avait conseillé de prendre un pull en plus !

Contact : 04/221.74.33 ou alteo.liege@mc.be

* A côté de ces 3 jours dédiés au festival, le programme du séjour "Francofolies" prévoit également une journée intergénérationnelle (visite des enfants de la plaine Altéo de Liège), une soirée karaoké, un barbecue, une soirée dansante avec dj et une demi-journée aux thermes de Spa, notamment.

"Le plus important, c'est que les personnes handicapées puissent vivre un festival comme toutes les autres personnes"

Mais pour Nicole, "le plus important, c'est que les personnes handicapées puissent vivre un festival comme toutes les autres personnes : nous sommes là avec eux, nous allons leur chercher une bière, nous les accompagnons là où ils ont envie d'aller et nous dansons avec eux sur l'estraade".

Le séjour des Francos inclut un accès illimité pour 3 jours et 3 nuits au Village Francofolou ainsi qu'une soirée au choix (3 concerts) sur la scène Pierre Rapsat*. Angélique, Sandra, Cédric et Carole font partie de ceux qui ont choisi le vendredi pour accéder à la grande scène. A l'affiche, les Belges de Joshua, Charlie Winston et Selah Sue. Malgré la pluie puis le froid qui tombe sur leurs épaules, ils sont ravis : si Angélique a tout adoré, Carole, elle, reste complètement sous le charme de Charlie Winston et de son énergie incroyable.

Un festival accessible

En termes d'accessibilité et d'accompagnement du groupe Altéo (50 personnes !), une étroite collaboration constructive s'est développée avec les organisateurs des Francos et l'asbl Plain-Pied.

Tout est mis en œuvre pour que le groupe accède aux



Événement

Retrouvailles 2012

Retrouvailles

Retrouvailles, c'est le rendez-vous des Liégeois en quête de loisirs actifs après les vacances d'été. 300 associations, 4 podiums d'animations, plus de 50 heures de spectacles : il se passe toujours quelque chose à Retrouvailles !

Rendez-vous phare de la rentrée liégeoise, Retrouvailles rassemble chaque année des milliers de personnes venues s'informer et se divertir, glaner des idées pour occuper leurs loisirs. L'année passée, 35.000 visiteurs ont parcouru le parc de la Boverie à la rencontre des associations œuvrant dans différents secteurs.

La MC Liège et ses mouvements vous accueilleront sur leurs stands et espaces d'animations.

- thème :
- > art et culture
 - > sports et jeux
 - > vie associative et solidarité
 - > santé et épanouissement personnel
 - > nature, développement durable, écologie.

Partenaires de l'événement, la MC Liège et ses mouvements vous accueilleront sur leurs stands et espaces d'animations. Informations et conseils mais aussi concours, jeux, grimaces, château gonflable : venez

nous rendre visite et repartez avec un lecteur de carte d'identité électronique ! En vue de sa participation à l'exposition Pan'art 2013, Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, vous invitera à laisser parler votre sens artistique lors d'une action de sensibilisation à la différence.

Infos pratiques :
Où ? Parc de la Boverie à 4000 Liège.
Quand ? Les 1^{er} et 2 septembre de 11h à 19h.
Plus d'infos : 04/254.97.97 ou www.retrouvailles.be - Entrée gratuite



Grimaces, animations pour les enfants, château gonflable, distribution de brochettes de fruits : le cocktail détonnant proposé par J&S durant ces deux jours !

Les 1^{er} et 2 septembre, le parc de la Boverie s'articulera en cinq quartiers, chacun centré autour d'un

Saparlipapote

Un accord de collaboration unit la MC Liège et Saparlipapote. L'association sera présente à Retrouvailles aux côtés de nos mouvements.

L'asbl propose une action favorisant la communication chez les jeunes enfants autour d'activités ludiques (livres, marionnettes, comptines). Elle peut compter sur l'engagement d'une quarantaine de volontaires pour encadrer, chaque année, des animations auprès d'une vingtaine d'écoles.

Appel à volontaires

Saparlipapote souhaite renforcer son action et recherche des volontaires pour augmenter ses animations dans les classes d'accueil, de 1^{ère} maternelle et dans des structures de la petite enfance.

L'asbl organise pour ses volontaires une formation initiale centrée sur l'accompagnement de la communication chez les jeunes enfants par le biais de ses supports d'animation.

Les 5 séances sont réparties de septembre à décembre, le mardi après-midi.

- > Vous êtes disponible une matinée par semaine (sauf vacances scolaires) ?
 - > Vous êtes intéressé(e) par la découverte de l'univers magique des livres... ?
 - > Vous habitez à Liège ou sa région, notamment Herstal ou Ans ?
- Venez rencontrer Saparlipapote à Retrouvailles !

Contact : 0471/50.01.44 ou à saparlipapote@gmail.com
Rencontre d'information le mardi 18 septembre à 13h30 à l'Espace Belvaux, rue Belvaux 189 à 4030 Grivegnée.



Sport

Courir pour votre bien-être



Suite au succès rencontré lors des sessions précédentes du programme "Je Cours Pour Ma Forme", la MC Liège vous invite à enfilier de nouveau vos baskets pour participer aux cycles de cet automne 2012.

Vous êtes peu ou pas sportif et vous souhaitez améliorer votre condition physique ? Le programme "Je Cours Pour Ma Forme" est fait pour vous !

Au terme des 12 semaines, vous serez capable de courir 5 km.

Encadré et conseillé par des animateurs, vous courez en groupe selon un plan d'entraînement progressif qui débute au niveau zéro. Au terme des 12 semaines, vous serez capable de courir 5 km. Pour ceux et celles qui le désirent,

des entraînements de niveau 2, dont l'objectif est d'arriver à courir 10 km, sont aussi proposés. Les maîtres-mots du programme sont le plaisir, la santé et la convivialité.

En pratique

Rejoignez nos groupes JCPMF :
- soit à Waremme, sur le site naturel de la Maison de Hesbaye, tous les dimanches à 10h dès le 16 septembre
- soit à Angleur, dans le Parc du

Château de Péralta, tous les mardis à 18h dès le 18 septembre (en collaboration avec l'Association sportive et culturelle d'Angleur - ACSA).



PAF : 15 EUR (membres MC) au lieu de 30 EUR.

Plus d'infos et inscriptions :

- > Session de Waremme : 04/230.16.14 - infor.sante.liege@mc.be
- > Session d'Angleur : 04/367.14.33 - acsa@swing.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

ERRATUM

Une erreur s'est glissée dans le journal du 5 juillet (n° 1478) en page 11 (accompagnement des malades).

Depuis le 1^{er} juillet, pour les transports médicaux ne répondant pas aux critères d'intervention de l'assurance complémentaire, le volontaire est défrayé à raison de 0,3456 euro/km.

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Coussin ballon Sitfit

Solival vous 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. Une pompe permet de régler la pression : les qualités d'assise active augmentent avec la pression.

Caractéristiques :

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

//20 % DE REMISE//



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.
• Kirchstraße 39B à 4700 Eupen - 087/88.17.15.
www.solival.net



Offre valable jusqu'au 19 septembre 2012.

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

Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via www.mc.be/journal ou au 0800 10 9 8 7