

Gros plan sur

La "zenitude" à portée de main

Le bien-être est à la mode ! On le voit partout : une crème pour le corps aux senteurs florales est censée nous apporter douceur et sérénité, une boisson vitaminée nous redonne de l'énergie, un massage aux pierres chaudes nous détend... La zenitude est plus que jamais l'objectif à atteindre pour beaucoup d'entre nous. Pourquoi cette effervescence autour de ce "concept" ?

Serions-nous tous au bord de la dépression ? Si l'on observe les études scientifiques, la situation n'est en effet pas réjouissante. Un quart des Belges présentent un état de mal-être général et près d'un tiers des incapacités de travail prolongées trouvent leur origine dans un problème lié à la santé mentale. Il suffit de regarder autour de soi pour faire le constat : l'esprit de compétition, l'obligation de réussite, la recherche d'efficacité font loi et il est bien naturellement difficile de résister à la pression. Le mal-être est donc source de problèmes de santé, aussi bien physiques que mentaux, voire sociaux ; tout est lié ! Favoriser le bien-être est désormais devenu une priorité de santé publique. Heureusement, des tas de pistes s'offrent à chacun de nous !

Le bien-être, ça se travaille !

Être bien, c'est un tout. Un équilibre entre vie sociale, corps et esprit. Dès qu'une difficulté touche l'une de ces sphères de vie, les autres s'en trouvent fragilisées. C'est pourquoi le bien-être se travaille au quotidien, dans tous ces différents aspects.

Voir du monde

Sortir entre amis, passer du temps en famille, entretenir de bonnes re-

lations avec ses collègues... Les liens sociaux sont une composante essentielle du bien-être. "Le bonheur, c'est les autres" devrait remplacer la célèbre phrase du *Huis Clos* de Jean-Paul Sartre ("L'enfer, c'est les autres"). Grâce à son réseau social, on peut avoir des loisirs, du plaisir, mais aussi du soutien, de la force, du réconfort et, bien sûr, de l'amour ! Quoi de mieux pour se sentir bien ?

Pratiquer une activité physique

Le sport, mais aussi plus simplement l'activité physique (marcher, bouger, s'activer) permet d'entretenir notre corps et produit des endorphines, ces fameuses "molécules du bonheur". En bref, bouger nous allège la tête et nous fait nous sentir mieux dans notre corps. Rien que des bénéfices, pour autant qu'on le fasse avec plaisir.

Faire face aux difficultés

Chacun de nous rencontre des difficultés au cours de sa vie, qu'elles soient d'ordre relationnel, physique, psychologique ou matériel. Rien d'étonnant à cela ni de honteux. Pour y faire face, à nous de trouver une

méthode adaptée à la situation comme à notre personnalité. Besoin d'évacuer le stress et les tensions ? Des cours de yoga, tai-chi ou sophrologie peuvent nous aider à retrouver un peu de sérénité. Ou, au contraire, le jogging ou des cours de cardio-fitness peuvent nous permettre de décharger les énergies négatives qui nous encombrant ! Et lorsque les problèmes semblent insolubles, chercher de l'aide est la meilleure des options : une aide psychologique, sociale, juridique... Des tas de services existent et sont là pour nous accompagner.

Prendre du temps pour soi

Entre le travail, les activités extrascolaires des enfants, les sorties, le sport, il n'est pas toujours facile de trouver le temps de décompresser ! Et pourtant, la clé du bien-être est peut-être là : se réserver par-ci par-là des espaces calmes, des moments de détente, des activités où l'on peut être seul. Pourquoi ne pas lire un bon bouquin, prendre un bain, écouter de la musique, pratiquer de la relaxation ou une autre discipline "zen" ou, tout simplement, ne rien faire, pendant une ou deux heures par semaine ? Quelques minutes par jour peuvent même suffire. Le tout est de trouver son petit coin de solitude à soi.



Vie sociale, vie active !



Enéo-Sports Seniors développe des activités qui vous permettent de prendre soin de vous et de votre corps : yoga, gymnastique douce mais aussi feldenkrais, une technique qui permet de prendre conscience de ses mouvements dans l'espace et l'environnement.

Mis au point au Québec, le programme d'activité physique Viactive se développe de plus en plus en région liégeoise. Il a pour but d'aider les plus âgés d'entre nous à prendre ou à reprendre l'habitude d'une pratique saine de l'activité physique grâce à des pauses-santé en musique.

Il y a probablement un club "Viative" près de chez vous : Alleur, Vaux-sous-Chèvremont, Verlainne, Liège (Saint-Gilles), Hermalle. Et prochainement, Wonck et Waremme !

Grâce au "Pass Sport Découverte", membre Enéo ou non, vous avez la possibilité de participer gratuitement à une activité sportive de votre choix avant de vous affilier. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus ! Plus d'infos : 04/221.74.46

de mettre systématiquement une pâtisserie au dessert de votre menu du soir (sinon gare au déplaisir de la balance)... Mais profitons donc du plaisir de nous balader à midi, de regarder notre émission préférée, de prendre soin de notre corps, de mijoter notre plat favori... Et bien sûr de faire plaisir aux autres !

Enfin, une pincée de ceci, une poignée de cela et une bonne dose de persévérance, et voilà le bonheur à portée de main ! Alors, l'avez-vous trouvé ?

// FRANÇOISE DELENS, INFOR SANTÉ

Des activités "bien-être" avec la MC

> Initiation à la sophrologie

La sophrologie est une technique de relaxation dynamique basée sur la prise de conscience du corps et la visualisation mentale, pour mieux gérer le stress. Cycle complet en 8 séances. Ouvert à tous, dès 18 ans.

Où et quand ?

- À Herstal (école libre de Préalée-Bas), tous les mardis dès le 2 octobre

- À Seraing (à la MC, rue Collard Trouillet 23), tous les jeudis dès le 4 octobre

Prix membres MC : 25 EUR au lieu de 50 EUR, 15 EUR pour les BIM ou OMNIO.



> Conférence "Stress et émotions"

Les émotions nous animent chaque jour. Parfois, nous les refoulons, parfois nous les laissons nous submerger. Comment les identifier et mieux les vivre ? Conférence grand public ouverte à tous gratuitement.

Quand ? Le jeudi 25 octobre à 20h.

Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.

> Atelier de gestion émotionnelle

Quatre séances pour apprendre à mieux gérer ses émotions - atelier en petit groupe.

Quand ? Les lundis de 19h30 à 21h30 du 5 au 26 novembre.

Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.

Prix membres MC : 30 EUR au lieu de 60 EUR, 20 EUR pour les BIM ou OMNIO.

> Conférence "stress et travail"

Conférence grand public, ouverte à tous gratuitement. Plus de détails dans une prochaine édition.

Quand ? Le mercredi 5 décembre à 19h30.

Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.

Toutes ces activités sont organisées en collaboration avec le CITES - Clinique du stress

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

Les avantages "bien-être" de la MC

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez de nombreux avantages !

> Sport : 35 EUR/an

La MC rembourse 35 euros/an à ceux qui peuvent justifier d'une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive.

> Loisirs actifs : jusqu'à 50 EUR/an

Pour tous les jeunes de 3 à moins de 19 ans, intervention de 2,50 euros/jour pour les camps, plaines de vacances et stages agréés par l'ONE ou organisés par l'ADEPS ou une fédération sportive.

> Vacances pour tous

En Belgique ou à l'étranger, la MC organise des séjours et activités pour les enfants, les jeunes, les familles, les "45 ans", les personnes malades et handicapées.

> Consultations psychologiques : jusqu'à 450 EUR/an

Intervention financière dans le coût des consultations prescrites par un psychologue dans les centres de santé mentale ou les polycliniques agréés par la MC.

> Centres de planning familial : 6 EUR/consultation

Intervention pour les consultations (psychologiques, sexologiques, juridiques ou de médiation familiale).

> Contraception : 40 EUR/an/personne

Remboursement, sans distinction d'âge, pour tout type de contraceptif masculin ou féminin, moyennant une attestation délivrée par votre pharmacien.

> Homéopathie : jusqu'à 125 EUR/an

La MC intervient dans le coût des médicaments homéopathiques prescrits par un médecin (25% du prix d'achat).

> Ostéopathes, chiropracteurs et acupuncteurs : jusqu'à 50 EUR/an

Remboursement de 10 euros par séance, toutes disciplines confondues (pour les prestataires agréés).

> Troubles alimentaires (obésité, anorexie, boulimie) : jusqu'à 190 EUR/an

Sur prescription médicale, intervention jusqu'à 30 ans dans les frais de bilan diététique, séances de suivi diététique et séances de suivi psychologique.

Plus d'infos auprès de votre conseiller mutualiste ou sur www.mc.be



Conférence-débat

Vers un nouveau modèle de sécurité sociale ?

La Mutualité chrétienne de Liège et la Mutualité Solidaris vous invitent conjointement à une conférence-débat : "Vers un nouveau modèle de sécurité sociale ? La solidarité à défendre. Le rôle des mutualités".

Introduction :

Pierre Annet, Secrétaire général de la Mutualité Solidaris de Liège
Rudolphe Bastin, Directeur de la Mutualité chrétienne de Liège

Débat :

Jean Hermesse, Secrétaire général de l'Alliance nationale des Mutualités chrétiennes
Jean-Pascale Labille, Secrétaire général de l'Union nationale des Mutualités socialistes - Solidaris
Christian Behrendt, professeur de Droit public et constitutionnel à l'Université de Liège et assesseur au Conseil d'Etat

Animé par :

Gianni Ruggieri, journaliste Twizz radio

Verre de l'amitié à l'issue de la conférence.

Quand ? Le mercredi 26 septembre à 20h
Où ? A HEC-ULg, rue Louvrex 14 à 4000 Liège.
Entrée gratuite.
Plus d'infos : www.mc.be



POINTS DE CONTACT

En raison de la fête de la Communauté française, nos centres de services, secrétariats et services administratifs ne seront pas accessibles le **jeudi 27 septembre**.

PENSION

La pension à l'horizon : petit kit du temps retrouvé

L'approche de la retraite suscite de nombreuses questions chez ceux qui s'apprentent à franchir le cap. Soucieuse de répondre à leurs préoccupations, la MC Liège a créé un outil pratique d'aide et de conseils.

Quelles sont les perspectives financières ? Que faire de tout ce temps disponible ? Quelles démarches entreprendre ? Comment s'organiser dans cette nouvelle vie sociale ? Quel sera l'impact sur la vie de couple ?... L'approche de la pension suscite beaucoup de questions dans de nombreux domaines. Pour aider les membres MC à y voir plus clair, la MC Liège et ses partenaires (le centre de planning familial Le '37' et Enéo, mouvement social des aînés) ont élaboré un outil qui se veut positif et rassurant.

>> Le kit en détails

- Présenté dans une valisette, le kit pension se décline comme suit :
- > un livret qui aborde différents thèmes (réglementation pension, vie affective, relationnelle et sexuelle à la pension, santé, projets en mouvement)
 - > une farde de documentation personnelle
 - > un mode d'emploi du kit
 - > un bon pour une affiliation gratuite d'un an à Enéo, mouvement social des aînés
 - > un bic
 - > une calculatrice solaire
 - > une clé USB
 - > un slap-wrap (bande réfléchissante)
 - > un sac réutilisable
 - > des brochures MC et partenaires



>> Le kit en pratique

Le kit pension est destiné aux membres MC âgés entre 55 et 65 ans en 2012. Pour l'obtenir, nous vous invitons à venir le retirer gratuitement dans un de nos points de contact : conseiller mutualiste, permanence sociale, permanence Pension ou Enéo, mouvement social des aînés.
Plus d'infos : 04/221.74.45 ou social.liege@mc.be

Assurance complémentaire

Soins infirmiers 100% remboursés

En association avec votre entourage, les services d'aide et de soins à domicile apportent des réponses adaptées à vos préoccupations quotidiennes et à votre état de santé. Les frais de soins infirmiers délivrés par la Croix Jaune et Blanche sont intégralement remboursés.

Vous venez de quitter l'hôpital et vous avez besoin de soins ? Votre médecin vous a prescrit une injection, un pansement ? Vous ne pouvez plus faire votre toilette seul(e) ? Moyennant une prescription du médecin, le personnel infirmier d'Aide & Soins à Domicile assure les soins les plus simples mais aussi les soins infirmiers techniques plus complexes, week-ends et jours fériés compris (entre 7h30 et 21h). Le service est accessible 24h/24.



Quels soins sont donnés à domicile ?

Tous les soins infirmiers des plus simples aux plus techniques peuvent être donnés à votre domicile : injections, pansements, sondages vésicaux, lavements mais aussi placements de cathéters, installations et suivis de perfusion. Des infirmiers(ères) formé(s) en soins palliatifs peuvent également

prodiguer des soins pour accompagner en fin de vie.

Un travail de coordination

L'infirmière travaille en étroite collaboration avec votre médecin traitant et elle pourra faire appel, avec votre accord, à d'autres professionnels qui compléteront son action : aide familiale,

garde-malade... Cette coordination entre les différents services et prestataires de soins est gratuite.

Votre avantage MC

Grâce à votre assurance complémentaire, votre quote-part (ticket modérateur légal et affiliation) est prise en charge et ce, dans le cadre d'un accord de collaboration entre la MC et ASD.

Plus d'infos : 043/428.428 ou www.fasd.be

Le personnel infirmier assure les soins les plus simples mais aussi les soins techniques plus complexes, week-ends et jours fériés compris.

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Crèmes Ginseng

En cette période de rentrée, Solival vous propose des crèmes hypo-allergéniques à base de ginseng coréen, fabriquées uniquement à partir d'ingrédients naturels.



Pour tous ses produits, **Jia Wei Ginseng creams** utilise exclusivement la racine de ginseng de la meilleure qualité. De par son origine géographique particulière, le ginseng coréen se caractérise par un effet médicamenteux beaucoup plus efficace que celui des variantes américaines ou chinoises.

- > **Crème de soin pour la peau** : renforce le pouvoir de récupération de l'épiderme.
- > **Crème de soin des muscles et articulations** : contenant également de l'Arnica, elle stimule la circulation sanguine au niveau de l'épiderme et des muscles.

Caractéristiques :

- > Contenu : 250 ml
- > Matières premières végétales
- > Sans expérience sur animaux
- > Pas de matières premières animales



Prix de vente habituel : 19,95 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège.

//20% DE REMISE//

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 17 octobre 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