

ÇA SE PASSE

D Place-Toi ! La place est à toi !

///
L'équipe des animateurs Plan Fédéral des Grandes Villes du quartier Sainte-Marguerite organise une après-midi sur la thématique du développement durable. Diverses activités sont prévues : ateliers (créatifs, repotage, recyclage), spectacle sur les déchets, visite de jardins, information sur des techniques de rénovation écologique, création de murs végétaux, troc de vêtements, bourse aux plantes et aux jouets, bar à soupe...

Informations, animations, distribution de ballons... : la MC Liège vous accueillera sur son stand. Un concours vous permettra de remporter des cadeaux et un jeu de société sur l'alimentation saine.

Quand ? Le mercredi 17 octobre de 14h à 17h.

Où ? place de l'Eglise et dans le quartier de Sainte-Marguerite à 4000 Liège. Entrée gratuite.

Plus d'infos : 0474/59.01.20 ou 0470/27.39.20.

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 ? Vie féminine vous convie à une conférence avec la participation de Marie-Paule Detheux (Responsable régionale Hesbaye-Condruz à la MC Liège).

Quand ? Le jeudi 11 octobre de 10h à 12h.

Où ? A la salle paroissiale, rue de l'Aîte 41 à 4432 Alleur. Entrée gratuite et ouverte à tous.

Renseignements et inscriptions : 04/246.11.93.

Coup de coeur pour les enfants défavorisés

///
L'asbl l'Alternative Liège (en collaboration avec l'asbl la Récéré du Coeur) organise sa 14^{ème} Opération Coup de Coeur en faveur des enfants défavorisés de la région liégeoise. A cette occasion, elle vous invite à la fête des nonas, une après-midi festive destinée à récolter des fonds pour l'opération Coup de coeur en faveur des enfants défavorisés de la région liégeoise.

Où ? À la salle de l'école de Kin, Hameau Kin 54 à 4920 Aywaille.

Quand ? Le mercredi 24 octobre dès 14h.

PAF : 5 EUR comprenant le goûter et l'animation.

Plus d'infos et inscriptions : 04/349.84.98.

Comment gérer les symptômes psychotiques : conférence

///
Malgré un traitement pharmacologique efficace pour les patients souffrant de schizophrénie/psychose, les symptômes psychotiques peuvent continuer à poser des problèmes pour un grand nombre de patients. Il est donc nécessaire de proposer d'autres types d'intervention, telle qu'une intervention psychologique. Ce type d'intervention a vu le jour grâce à une activité importante de recherche au cours des dernières années qui a permis de mieux comprendre les facteurs et mécanismes impliqués dans des symptômes spécifiques de la schizophrénie, comme les hallucinations et les idées délirantes. Docteur en Sciences Psychologiques, Frank Laroi exposera, lors de cette conférence, quelques exemples de ces recherches et les modèles qui en découlent. Des exemples d'interventions possibles pour la prise en charge de ces symptômes seront également présentés.

Quand ? Le jeudi 25 octobre de 18h30 à 20h.

Où ? Auditoire Tocqueville B31, boulevard du Rectorat 7 à 4000 Liège (Sart Tilman). Entrée gratuite.

Plus d'infos : 04/366.92.96 ou cplu@ulg.ac.be

Les voix de ma sœur : ciné-débat dans le cadre du Cycle ImagéSanté

///
Dans ce journal intime à plusieurs voix, Cécile Philippin donne la parole à Irène, souffrant de schizophrénie, et à son entourage. Un documentaire profondément humain et éclairant sur une pathologie trop souvent stigmatisée. Premier prix au 10^{ème} Festival international du film de santé de Liège dans la catégorie "santé mentale".

Dans le cadre du cycle ImagéSanté dont la MC Liège est partenaire, la projection sera suivie d'une rencontre sur le thème "Changeons notre regard sur la maladie mentale" avec Pascale Martin (infirmière en chef à ISOsL), Dr Michel Jadot (psychiatre à la clinique psychiatrique des Frères Alexiens, sous réserve), Pierre Gobiet (psychologue) et Dr Alain Malchair (pédopsychiatre).

Quand ? Le mercredi 10 octobre à 20h.

Où ? Au cinéma Le Parc, rue Paul-Joseph Carpay 22 à 4020 Liège.

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

Plus d'infos : www.imagesante.be

Gros plan sur

Elections communales : un enjeu pour Enéo et Altéo

La commune est un niveau de pouvoir particulièrement proche, celui avec lequel la population est le plus en contact. Sur les arrondissements de Liège, Huy et Waremme, Altéo (mouvement social de personnes malades, valides et handicapées) et Enéo (mouvement social des aînés) mènent aussi campagne pour sensibiliser les candidats aux élections communales et leur présenter leurs réflexions et revendications.

Hébergement, aménagement de l'espace public, aide sociale, santé, mobilité, culture et loisirs, délivrance de permis de bâtir... : la commune détient bien des clés pour améliorer la qualité de vie des aînés et des personnes handicapées et malades. A l'occasion des élections du 14 octobre prochain, Altéo et Enéo comptent bien faire entendre leur voix.

La parole des aînés

Fort de ses 6.000 membres et de ses 300 volontaires, la régionale de Liège d'Enéo se mobilise depuis de nombreux mois pour récolter la parole des aînés afin de porter un cahier de revendications propre à chaque commune. Comme l'explique Michaël Salme (animateur Enéo) : "Dans notre régionale, des volontaires issus de 10 communes (1) se sont formés à un outil consistant à faire émerger les préoccupations de tous les aînés sans tenir compte de leur orientation politique ou de leur appartenance à quelque mouvement que ce soit. Certains se sont limités à des rencontres et échanges sur des thématiques, d'autres ont rédigé un cahier de revendications et l'ont envoyé aux mandataires communaux, d'autres encore ont rencontré les politiques pour leur exprimer directement leurs besoins".

Tout le monde gagne

Les membres d'Altéo sont, quant à eux, partis des besoins et des situations de vie des personnes malades ou handicapées pour élaborer un cahier de revendications baptisé "Une commune où tout le monde est gagnant". "Deux ans de travail au sein de la Commission politique nationale ont permis d'élaborer ce plan d'action, fruit de nombreuses rencontres avec les personnes concernées mais aussi avec des échevins et bourgmestres" précise Marc Trémoureaux, Président national.

Pour défendre et faire connaître ce plan d'action proposé par le secrétariat national d'Altéo aux candidats aux élections communales, la régionale de Liège-Huy-Waremme a organisé différentes rencontres. Après l'avoir présenté aux forces vives d'Altéo et identifier les personnes disposées à servir de relais entre le mouvement et leur commune, la régionale a invité l'ensemble des candidats à l'une des 3 rencontres publiques organisées sur le territoire des arrondissements de Liège-Huy-Waremme (2).



Bonnes idées et mauvaises pratiques

Lors de ces rencontres, Altéo s'est réjoui du nombre de candidats présents. Le mouvement a présenté son plan d'action pour la prochaine législature (3) et a épinglé quelques exemples de mauvaises pratiques rencontrées :

> A Wanze, deux places de parking ont été aménagées pour les PMR mais ces emplacements sont trop étroits (la largeur requise doit permettre d'ouvrir la portière du véhicule à fond)

> A Huy, une rampe permet l'accès à la collégiale mais, lorsqu'un voiture arrive devant la porte fermée, il doit reculer pour pouvoir l'ouvrir

> A Ferrières, les services administratifs de la commune sont inaccessibles

> A Flémalle, Huy, Neupré, Seraing, Verlainne et Villers-le-Bouillet, les communes ne respectent pas les

quotas d'emploi de travailleurs handicapés (1/2 ETP par tranche de 20 travailleurs au cadre, hors emplois réservés au personnel enseignant, services d'incendie, médical et soignant)(4).

En guise de conclusion après la séance de questions-réponses qui a eu lieu à Ombret (Amay), Gérard Silvestre (animateur Altéo) insistait sur l'importance d'avoir un itinéraire cohérent en termes d'aménagement et une réflexion globale sur l'inclusion des personnes malades et handicapées. Il interpellait les candidats : "On en a marre des discours d'hommes politiques langues de bois qui refusent de reconnaître leurs erreurs ! Cela peut arriver, nous savons que vous n'êtes pas des surhommes et des surfemmes mais nous avons besoin d'un discours vrai !"

Revendications et sensibilisation

Toujours à Amay, des membres de la locale d'Enéo sont partis de plusieurs constats. À titre d'exemple, citons le peu d'infrastructures pour les aînés âgés en dehors des maisons de repos, les difficultés de mobilité dans la ville ou encore le problème du vote des aînés en maisons de repos : beaucoup de médecins font des certificats médicaux pour tous alors qu'il est aisé de proposer des procurations ou d'aider les personnes à se rendre à l'isoloir.

Après avoir animé des rencontres avec les aînés, ils ont construit un cahier de revendications et rencontré le bourgmestre. D'autres rendez-vous sont prévus durant la première quinzaine d'octobre avec les représentants de chaque parti pour leur remettre le cahier de revendications.

Autre commune, même constat : à Fléron, les membres d'Enéo ont décidé de soutenir le projet fédéral "Les isolés de l'isoloir" (5) et de mener une campagne de sensibilisation dans 5 maisons de repos de Fléron et Micheroux. L'objectif est d'inciter les aînés et les directeurs de maisons de repos à mettre en place une structure (transport, procuration...) permettant aux résidents qui le désirent d'aller voter même s'ils ont des difficultés de mobilité...

// STÉPHANIE BOUTON

(1) Amay, Ans, Fléron, Hannut, Liège, Oupeye, Saint-Georges, Verlainne, Vottem et Waremme.
(2) Le 19 septembre à Ombret, le 24 septembre à Aywaille, le 1^{er} octobre à Blegny.
(3) Le plan d'action est disponible sur www.alteoasbl.be
(4) Rapport publié par l'Awiph, relatif à l'exercice 2010, 22% des communes n'ayant pas communiqué leurs données.
(5) Lire aussi les pages 8 et 9 d'En Marche du 20 septembre 2012.

Santé

Du stress à l'équilibre

Pour vous aider dans votre recherche d'équilibre, la MC Liège vous propose en octobre et novembre plusieurs activités pour mieux gérer votre stress au quotidien.

Les émotions nous animent chaque jour. Parfois, nous les refoulons, parfois nous les laissons nous submerger. Elles sont essentielles pour nous alerter et nous donner les moyens de surmonter des obstacles qui se présentent à nous.

Cet évitement ou ce "trop plein" d'émotions provoque un déséquilibre dans l'organisme.

Pourtant, parfois, nous nous tournons spontanément vers des stratégies qui ne sont pas toujours efficaces : nous nous coupons de nos émotions ou, inversement, nous nous laissons déborder par celles-ci. Cet évitement ou ce "trop plein" d'émotions provoque un déséquilibre dans l'organisme. Les réguler permet un mieux-être au quotidien. Comment les identifier et mieux les vivre ?

Conférence

Le **jeudi 25 octobre** à 20h, la MC Liège vous invite à une conférence "stress et émotions" animée par

Raphaël Gazon, psychologue en thérapie comportementale et cognitive au CITES - Clinique du Stress (IsoSL, Liège).
Entrée gratuite.

Atelier de gestion émotionnelle

En novembre, quatre séances en petits groupes vous seront proposées pour apprendre à mieux gérer vos émotions.

Ce module s'adresse :

- > à toute personne concernée par le stress, en recherche d'évolution personnelle, ou ayant des difficultés à contenir, exprimer ou ressentir ses émotions
- > à toute personne désireuse d'acquiescir des outils applicables dans sa vie quotidienne.

Le cycle est ouvert à tous, dès 18 ans, et

Le stress, c'est la vie ! Tout comme les émotions qui colorent le quotidien.



sera animé par Véronique Seykens, psychologue et Anne Burtel, kinésithérapeute et sophrologue au CITES - Clinique du Stress (IsoSL, Liège).

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

Prix membres MC : 30

EUR au lieu de 60 EUR, 20 EUR pour les BIM ou OMNIO.

Ces deux activités ont lieu à la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.
Plus d'infos et inscription : 04/230.16.14 ou infor.sante.liege@mc.be

APPEL A VOLONTAIRES

Agès et Transmissions Liège est une asbl créée en 2003. Elle mène un projet intitulé "Coup de pouce lecture et langage" dans les cycles 5-8 ans des écoles de la région liégeoise. Afin de renforcer son action, elle recherche des volontaires supplémentaires pour l'année scolaire en cours.

Vous aimez les enfants. Vous disposez d'un peu de temps pour leur lire des histoires, les faire lire, jouer à des jeux éducatifs... ? Agès et Transmissions vous propose de participer à l'opération "coup de pouce lecture et langage" en rejoignant son équipe de bénévoles dans des écoles primaires de la région liégeoise.

Plus d'infos : 04/380.24.97 ou j.mauroy@worldonline.be

POUR VOS ENFANTS

Psychomotricité : jusqu'à 635 euros

La MC Liège intervient, sans distinction d'âge, pour les traitements qui ne sont pas pris en charge dans le cadre de l'assurance soins de santé obligatoire.

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez d'un remboursement de :
> 15 euros pour le bilan
> 6,20 euros par séance de psychomotricité (maximum 1 séance/jour et 100 séances/an).

L'intervention sera accordée pour une durée maximale de deux ans et sur présentation des factures du psychomotricien mentionnant les dates des séances.

OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT

Un œil différent pour votre vue

En tant que membre MC, vous bénéficiez :

- de remises permanentes
 - > 30% sur les verres optiques
 - > 20% sur les montures optiques et solaires
 - > 20% sur les lentilles de contact et les produits d'entretien.
- d'offres exclusives
 - > forfait monture + verres (vision de près ou de loin) pour 60 euros*
 - > forfait monture Laguiolle + verres progressifs traités pour 300 euros*
 - > Produit d'entretien pour lentilles souples pour 10 euros*

* voir conditions en magasin.

Contact :
> avenue des Ardennes 1/03 à 4500 Huy - 085/84.29.16.
> place du XX Août 42 à 4000 Liège - 04/221.33.20.
Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.
www.optival.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

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

Assurance complémentaire

Thérapies alternatives : jusqu'à 175 euros/an

Grâce à votre assurance complémentaire, la MC Liège intervient dans le coût des séances d'ostéopathie, chiropraxie et acupuncture ainsi que pour les médicaments homéopathiques.

Homéopathie

Nous vous remboursons 25% du prix des médicaments homéopathiques achetés en pharmacie et prescrits par un médecin, avec un maximum de 125 euros par an et par personne. L'intervention est octroyée sur base d'un formulaire officiel délivré par votre pharmacien (BVAC). La liste des produits homéopathiques remboursables a été établie en partenariat avec les autres mutualités et les associations pharmaceutiques.

Nous vous remboursons 25% du prix des médicaments homéopathiques achetés en pharmacie et prescrits par un médecin.

practeur ou acupuncteur) soit agréé par la mutualité.

Prestateur agréé ? Médicaments remboursés ?

Pour savoir si votre prestateur de soins est agréé ou pour connaître la liste des médicaments homéopathiques remboursables, renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste ou au numéro gratuit 0800 10 9 8 7. La liste est également disponible sur www.mc.be, dans la rubrique assurance complémentaire.

Ostéopathie, chiropraxie et acupuncture

Nous vous remboursons 10 euros par séance avec un maximum, pour ces trois thérapies combinées, de 50 euros par an et par personne. La seule condition est que votre prestateur de soins (ostéopathe, chiro-

Comment obtenir le remboursement des séances ?

Pour chaque prestation, les données suivantes doivent être reprises sur le reçu délivré par le prestateur agréé :
> la date du traitement



- > le nom du patient
- > le montant payé par le patient
- > le nom du prestateur
- > le cachet et la signature du prestateur

Sur chaque document, n'oubliez pas d'apposer la vignette jaune du bénéficiaire des soins !