

ÇA SE PASSE

Portes ouvertes à l'observatoire

L'observatoire ouvre ses portes et propose de multiples activités pour petits et grands : séances de planétarium, causeries pour enfants, visite du grand télescope et de la lunette méridienne, astronomie sur ordinateur, exposition de télescopes, observations du soleil, animations diverses, buffet, boutique...

Quand ? Le samedi 27 octobre de 14h à 18h.
Où ? A l'observatoire de Cointe, avenue des Platanes 17 à 4000 Liège.
Entrée gratuite.

Plus d'infos : 04/343.97.45 ou pierre_noez@voo.be

Amour : ciné-débat dans le cadre du Cycle ImagéSanté

La Palme d'or de Michael Haneke s'est imposée avec une flamboyante évidence à Cannes cette année.

Musiciens à la retraite, Anne (Emmanuelle Riva) et Georges (Jean-Louis Trintignant) coulent des jours paisibles dans leur appartement parisien. On se fonde avec plaisir dans leur intimité. À plus de 80 ans, ils ont du tact, une élégance naturelle, de la vivacité d'esprit et de la complicité chaleureuse. Le flux heureux de leur quotidien est brutalement interrompu par un accident vasculaire qui laisse Anne paralysée du côté droit. Georges va affronter la lente mais inéluctable dégradation de sa femme.

Dans le cadre du cycle ImagéSanté dont la MC Liège est partenaire, la projection sera suivie d'une rencontre sur le thème "L'accompagnement des seniors" avec le Professeur Jean Petermans (Chef de service en gériatrie au CHU) et Stéphane Adam (psychologue).

Quand ? Le lundi 5 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

Naître Parents : tout beau, tout rose ? Accueillir nos émotions pour développer nos compétences éducatives

"J'ai rêvé mon rôle de parent, la publicité me fait miroiter des images de famille bonheur et de parents parfaits... Et moi ? Je rame entre le boulot, les courses, le souper, le bain du petit et les devoirs de la grande ! Comment faire ?"

Présentée par l'asbl "Déparents Douceur", cette conférence abordera avec humour la réalité des parents au quotidien et proposera quelques pistes à explorer pour se faciliter la vie et la relation avec ses enfants dans un climat de non-violence.

Quand ? Le jeudi 8 novembre à 20h.
Où ? Au Centre Culturel de Seraing, rue Renaud Strivay 44 à 4100 Seraing.
Entrée gratuite.

Plus d'infos et inscriptions : 04/237.93.11 ou arnaud.vergniole@provincedeliege.be

La dépression : comment y faire face

Humeur triste avec des envies de pleurer, sentiment de vide et irritabilité, absence de plaisir dans les activités quotidiennes... Voilà quelques manifestations d'un état bien répandu dans la population qu'est la dépression.

Si elle peut être liée à un événement particulier (rupture sentimentale, décès d'un proche, situation professionnelle stressante), elle peut aussi émerger sans cause externe apparente.

Lors de cette conférence, Sylvie Blairy (Professeur - Unité de psychologie clinique comportementale et cognitive de l'ULG) répondra à diverses questions :

- > Existe-t-il des personnes psychologiquement plus vulnérables à la dépression que d'autres ?
- > Que faire quand on se sent déprimé ?
- > Existe-t-il des moyens de prévenir la dépression ou d'en atténuer les effets ?

Quand ? Le jeudi 8 novembre de 18h30 à 20h.
Où ? A l'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

L'art du cartonage

Le CRIE de Liège vous propose un atelier du savoir-faire pour découvrir les bases du cartonage. Cette technique vous permettra de créer un objet, des boîtes... aux dimensions que vous souhaitez et de les décorer par la suite.

Quand ? Le mardi 13 novembre de 19h à 22h.
Où ? Au CRIE de Liège, Parc du Jardin Botanique, rue Fusch 3 à 4000 Liège.
PAF : 7 EUR.

Plus d'infos et inscriptions : 04/250.75.00 ou crie.liege@education-environnement.be

Gros plan sur

Formation à l'animation

Pour offrir aux enfants un encadrement et des animations de qualité, Jeunesse & Santé, mouvement de jeunes de la MC, organise une formation à l'animation, reconnue et homologuée par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Planifiée sur deux années, elle comprend une session théorique et des stages pratiques supervisés.

J&S est un mouvement spécialisé dans l'animation des jeunes. Dans les arrondissements de Liège-Huy-Waremme qui regroupent 8 sections géographiques*, J&S a organisé cette année 21 séjours, 8 plaines et 51 activités mensuelles. Ces activités ont rassemblé 2110 enfants âgés de 3 à 18 ans, encadrés par plus de 300 animateurs bénévoles formés.

Missions et valeurs

Dans toutes ses activités, J&S favorise un esprit d'ouverture, de respect mutuel, de dialogue, d'entraide et de convivialité.

Les jeunes ont la possibilité d'expérimenter la participation et la responsabilité mais aussi de développer leurs capacités d'expression et de créativité.

Outre le développement d'actions avec les enfants et les jeunes, J&S a pour missions la promotion de l'éducation à la santé (santé physique, psychique et sociale), la sau-

Ces activités ont rassemblé 2110 enfants encadrés par plus de 300 animateurs bénévoles formés.



vegarde et la valorisation des intérêts des jeunes (notamment à l'aide d'informations sur leurs droits et devoirs) et la réalisation de la politique "jeunesse" de la MC (définie conjointement par celle-ci et J&S).

Devenir animateur/animateur

Afin d'assurer au mieux ses actions, J&S organise une formation à l'animation, véritable porte d'entrée dans le mouvement. Chaque année, J&S Liège forme une centaine de jeunes animateurs motivés.

Cette formation de base comprend des aspects théoriques (techniques d'animation...), psycho-pédagogiques (méthodologie du jeu, psychologie de l'enfant et de l'adolescent...) et pratiques (animations d'enfants lors de plaine, stage ou séjour J&S). Elle se déroule en quatre modules répartis sur deux années, complétés par des stages pratiques.

Le premier module de formation aura lieu du mercredi 26 (en matinée) au lundi 31 décembre (environ 17 heures). Pour y participer, il faut avoir 16 ans accomplis (maximum 20 ans) et s'engager pleinement dans une des 8 sections locales de J&S Liège.

La réussite de cette formation sera confirmée par l'obtention d'un "brevet d'animateur de centres de vacances" reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Envie de plus de formations ?

Par la suite, les animateurs J&S peuvent poursuivre leur parcours par des formations complémentaires pour les animateurs brevetés (coordinateur de centre de vacances, formateur...) ou non brevetés (grimages, jeux coopératifs, sophrologie, danses folk, magie, veillées spectacle...).

Parce qu'il paraît qu'une fois qu'on y met les pieds, on ne peut plus s'en passer !

Plus d'infos et inscriptions : 04/221.74.41 ou js.liege@mc.be - www.jsliege.be

* Liège, Ans, Seraing, Huy, Ourthe-Ambières, Basse-Meuse, Waremme-Hannut, Micheroux-Olne-Fléron.

Prix (paiement pour un module à la fois)

	1 ^{ÈRE} ANNÉE		2 ^{ÈME} ANNÉE	
	NOËL	CARNAVAL	TOUSSAINT	CARNAVAL
Membres MC	105 EUR	24 EUR	50 EUR	24 EUR
Non-membres MC	165 EUR	34 EUR	75 EUR	34 EUR

Ces prix comprennent les repas, le logement, les déplacements, l'assurance et l'animation lors des week-ends concernés, le foulard Jeunesse & Santé Liège.

Jeunesse & Santé en Form@ctive !

Cette année encore, Jeunesse & Santé a formé à l'animation près de 100 jeunes. Comme toutes les organisations de jeunesse, J&S est invitée à prévoir, à la fin de chaque cycle de formation, un moment d'évaluation. Le rendez-vous était fixé au 29 septembre, lors de la traditionnelle journée Form@ctive.

Après les stages pratiques réalisés durant les séjours et plaines de cet été, tous les animateurs se sont retrouvés à l'Institut Don Bosco de Liège pour une journée d'évaluation, un des rendez-vous J&S de l'année à ne pas manquer !



Au programme de cette journée :

- > Une matinée de formation des jeunes inscrits à la formation d'animateur et à la formation de coordinateur. Les différents modules évaluatifs leur ont permis de prendre du recul de manière individuelle et collective par rapport à leurs activités d'été.
- > Différents ateliers pour rêver le mouvement J&S en terme de communication, prise de décision, animation et relation avec la nature. Un moment riche d'idées à réfléchir et à opérationnaliser afin d'améliorer le service offert et la collaboration avec les volontaires.
- > L'assemblée régionale où a été officiellement présenté le nouveau couple présidentiel formé par Gwenaëlle Cools (23 ans, Micheroux-Olne-Fléron) et Jérôme Rousseau (25 ans, Ans).

Puis, place à la fête et aux remerciements dans une ambiance "kermesse" où chacun a pu s'exercer au tir à la carabine, à la pêche aux canards ou à la course de chevaux... Bref, une journée placée sous le signe de la créativité et de la bonne humeur et qui a permis à toute l'équipe J&S, aux formateurs et aux animateurs, de passer un excellent moment !

Conférence/débat

Vers un développement personnel et une vie affective épanouie

La Commission Santé du CPAS de Beyne-Heusay organise une conférence originale, alternant des exposés par des orateurs experts dans le développement personnel, des échanges et... de l'humour !

La Commission Santé de Beyne-Heusay est un groupe de travail constitué par le CPAS dans le cadre de la coordination sociale locale qui poursuit une mission de promotion à la santé. En collaboration avec la MC Liège et Aide & Soins à Domicile, la Commission Santé organise une conférence sur le thème : "Vers un développement personnel et une vie affective épanouie - Comment vivre en accord avec soi dans le respect de l'autre ?"



personnel, les échanges et l'humour assuré par des comédiens et dessinateurs professionnels :

- > Françoise Louis-Morin (sexologue et sociologue) et Bernard Rulmont (psychologue, psychothérapeute et formateur consultant) feront part de leurs expériences
- > la troupe des comédiens improvisateurs "Les indésirables" ponctuera la conférence d'interventions

humoristiques

- > Olivier Saive (dessinateur belge en bande dessinée, scénariste et dessinateur de presse) illustrera par ses dessins sur le vif, les propos de la soirée. A l'issue de la conférence, une vente aux enchères de ces originaux sera organisée.

Benjamin Maréchal, animateur-journaliste sur Vivacité, sera le modérateur de ce carrefour.

Humour et échanges

Originale et moderne, la conférence alternera les exposés par des orateurs experts dans le domaine de la santé et du développement

Infos pratiques

Quand ? Le mercredi 7 novembre à 19h30.
Où ? A la Salle Amicale, rue de Heusay 31 à 4610 Beyne-Heusay.
Entrée libre et gratuite.
Plus d'infos : 04/355.87.10 ou www.beyne-heusay.be

Événement

Petit-déjeuner équitable et bio à la MC Liège

En collaboration avec Altéo, Jeunesse & Santé et Enéo, mouvement social des aînés, le comité de partenariat "Burkina Faso" de la MC Liège organise un petit-déjeuner équitable et bio au profit du CNCD - 11.11.11.

Après le succès de l'année dernière, la 2^{ème} édition de ce petit-déjeuner sera l'occasion de découvrir la qualité et l'originalité des produits équitables d'OXFAM ainsi que des produits bio locaux.

Qu'est ce que le CNCD ?

Le Centre national de coopération au développement, ou CNCD-11.11.11, est la coupole d'une septantaine d'ONG de développement, de syndicats et d'associations d'éducation permanente engagées dans la solidarité internationale en communauté française et germanophone de Belgique.

Avec ses organisations membres, le CNCD-11.11.11 réalise trois missions essentielles :

- > interpeller les instances politiques nationales et internationales sur leurs responsabilités en



matière de coopération au développement et de solidarité internationale

- > assurer la promotion de campagnes de sensibilisation, d'information et de

L'entièreté des bénéfices du petit-déjeuner sera reversée au CNCD - 11.11.11.

mobilisation de la population

- > financer, grâce à l'Opération 11.11.11, des programmes d'actions et des projets de développement en Afrique, Amérique latine, Moyen-orient et Asie.

L'entièreté des bénéfices du petit-déjeuner sera reversée au CNCD - 11.11.11.
Bienvenue à tous !

Infos pratiques

Quand ? Le jeudi 8 novembre de 7h30 à 9h.
Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 - 4^{ème} étage (entrée par la rue du Méry) à 4000 Liège.
PAF ? 5 EUR/personne (paiement sur place).
Réservation obligatoire pour le 25 octobre (nombre de places limité) : 04/221.74.06 ou liege@mc.be

POINTS DE CONTACT

En raison de la Toussaint, nos centres de services, secrétariats et services administratifs ne seront pas accessibles les jeudi 1^{er} et vendredi 2 novembre.

>> Service aux membres

A partir du 1^{er} décembre, la MC Liège ne procédera plus au remboursement via le système de paiement Proton. L'utilisation de Proton étant en baisse constante, le fournisseur de matériel de paiement électronique Bancontact Mistercash Company a décidé d'abandonner définitivement ce système de paiement en 2014.

MOUVEMENT

Ateliers informatiques



A Waremme, Hannut, Stockay, Grivegnée et Ans, des ateliers d'aide et de conseil sont organisés et accessibles gratuitement à tous les membres d'Enéo. Cours d'initiation, ateliers pratiques et conférences à prix modiques.
Plus d'infos : 04/221.74.46.
ou eneo.liege@mc.be



BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Bas de contention

Les bas de contention constituent un traitement de la maladie veineuse dont souffre plus d'un tiers de la population.

Utilisés à titre thérapeutique, ils diminuent la dilatation veineuse et empêchent le sang de redescendre vers le pied. La pression exercée sur la jambe resserre les veines dilatées et accélère le retour veineux. Elle supprime la douleur et la sensation de lourdeur. Les bas de contention ralentissent efficacement l'évolution de la pathologie veineuse.



A titre préventif, ils vous apporteront un soutien léger en cas de jambes lourdes ou fatiguées et éviteront les douleurs veineuses en cas de varices légères, après un éveil prolongé, pendant la grossesse ou en voyage.

Existe dans les coloris classiques et coloris mode actuels.

//20% DE REMISE//

Promo du mois : les bas de contention classe 1 et classe 2 - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège.

Frais d'envoi : 6,50 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 14 novembre 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