

ÇA SE PASSE

Groupe de parole autour de la séparation des parents

Après une séparation ou un divorce, il est fréquent que les enfants montrent des changements émotionnels et comportementaux. La Clinique psychologique et logopédique de l'Université de Liège (CPLU) organise un groupe de parole pour les enfants de 6 à 12 ans dont les parents sont séparés ou divorcés. Le groupe sera composé de 7 enfants maximum.

Ce groupe de parole vise à offrir à l'enfant un espace d'expression et d'écoute de ses propres vécus dans une atmosphère de groupe accueillante (à l'aide notamment d'instruments comme la narration, le dessin ou le jeu), mais également à aider l'enfant à trouver la capacité de recréer un équilibre.

Quand ? Les mercredis 21, 28 novembre, 5 et 12 décembre de 14h à 16h.
Où ? A l'ULg, bâtiment B32, boulevard du Rectorat 6 à 4000 Liège (Sart Tilman).
PAF ? 80 EUR pour les 4 rencontres (collation offerte).
Plus d'infos et inscriptions : 04/366.23.21 ou therese.scali@ulg.ac.be
L'inscription de l'enfant dans le groupe sera effective après un entretien préalable avec le(s) parent(s).

Formation : Comment animer sur le thème de l'alimentation durable ?

Faire comprendre ce qu'est l'alimentation durable et comment la promouvoir au quotidien est un sujet complexe qui ouvre à l'animateur une multitude de portes et de possibilités. Cette formation vous propose de vivre des activités diversifiées sur ce thème et aborde la question de l'adéquation des animations aux différents publics.

Quand ? Le vendredi 23 novembre de 9h à 17h.
Où ? Au CRIE de Liège, Parc du Jardin Botanique, rue Fusch 3 à 4000 Liège.
PAF : 18 EUR.
Plus d'infos et inscriptions : 04/250.75.00 ou formation@education-environnement.be

Alzheimer Café

Parler de la maladie d'Alzheimer 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 convivial d'échange d'informations où toutes les personnes impliquées dans cette pathologie peuvent se rencontrer et échanger leurs expériences dans une atmosphère créative. 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 23 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

Les samedis en famille : Le piano et l'orchestre

Une première pour ce Samedi en famille : un des plus célèbres concertos pour piano du répertoire de Brahms, Concerto pour piano n°2. Ici, le piano soliste ne s'oppose pas à l'orchestre et n'est pas le seul à briller. Piano et orchestre se fondent, se répondent et se retrouvent dans un final endiablé et plein de virtuosité.

L'Orchestre Philharmonique Royal de Liège sera dirigé par Christian Arming, avec François-Frédéric Guy au piano.

Quand ? Le samedi 24 novembre à 16h.
Où ? Salle Philharmonique, boulevard Piercot 25-27 à 4000 Liège.
PAF ? 27 EUR, que vous veniez seul ou à trois - gratuit pour les moins de 16 ans.
Plus d'infos : 04/220.00.00 ou www.opri.be

Ting : Spectacle d'impro

Thomas Delvaux et Olivier Bilquin proposent un spectacle d'improvisation au concept original : ce sont les objets apportés par les spectateurs qui serviront de fil conducteur aux différentes histoires improvisées. Théâtralement et musicalement, ils vous emmèneront dans leur imaginaire rempli d'émotion, d'humour et de douce folie.

Quand ? Les vendredi 7 et samedi 8 décembre à 20h15.
Où ? Au Théâtre de l'Etuve, rue de l'Etuve 12 à 4000 Liège.
PAF ? 12 EUR (10 EUR en prévente).
Plus d'infos et réservations : 0476/57.52.30.

Gros plan sur

Séjours jeunes hiver 2013

Les pistes t'appellent ? Envie de glisse et de sensations ? La MC t'a concocté un cocktail plutôt rafraîchissant, voire complètement givré ! Ski et animations J&S, tu vas adorer les séjours "hiver" !

Grâce à l'assurance complémentaire de la MC Liège, une offre de vacances à prix plancher !

- > Un tarif préférentiel est accordé une fois par an aux membres en ordre de cotisation.
- > Une réduction supplémentaire est accordée sur les séjours aux membres BIM (bénéficiaires de l'intervention majorée) ou OMNIO.

Valmeinier

(France, Savoie)
Entre Parc des Écrins et Vanoise, Valmeinier t'offre toutes les neiges. Ses paysages t'en mettront plein les yeux ! Un domaine skiable de 150 km de pistes balisées sur 4 versants. Tu seras accueilli dans l'hôtel "Le Junior", à l'entrée du village de Valmeinier 1800. Cet hôtel est situé à proximité des remontées mécaniques. Un téléski spécial pour les débutants est même prévu.

Le prix comprend : le trajet en car (voyage aller/retour de nuit), la pension complète sur place, la location du matériel dont les casques, le ski-pass, 4h de ski/jour avec moniteur, l'encadrement et l'animation.

Orcières

(France, Hautes-Alpes)
Au cœur des Hautes Alpes, Orcières 1850 est une station qui offre une alchimie rare entre l'enneigement privilégié du massif des Écrins et le soleil des Alpes du Sud. Cette station moderne, avec 100 km de pistes, est réputée pour sa sécurité, la fiabilité et la disponibilité de ses remontées mécaniques ! Tu logeras à l'hôtel "Les Jalabres", rénové récemment.

Le prix comprend : le trajet en car (voyage aller/retour de nuit), la pension complète sur place, la location



du matériel, le ski-pass, 4h de ski/jour avec moniteur, l'encadrement et l'animation.

Séjours anijhan

Des séjours pour enfants porteurs de handicap sont également organisés à Bredene et à Valmeinier durant les vacances de Pâques. Les activités s'y dérouleront dans le respect du rythme et des désirs de chacun.

Encadrement et animation J&S

Pour tous ces séjours, tu pourras profiter de l'imagination des animateurs pour des activités saucées J&S, Piscine, patinage, veillées, jeux... : cela peut

paraître habituel mais, tu verras, tu ne pourras rester de glace !

Jeunesse & Santé met tout en œuvre pour que les jeunes qui lui sont confiés soient encadrés au mieux.

Ainsi, tous les animateurs sont bénévoles et suivent une formation à l'animation qui aboutit à l'obtention d'un brevet reconnu et délivré par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Chaque équipe est composée d'un nombre suffisant d'animateurs et d'un(e) coordinateur(trice) qui, par son expérience de l'animation et sa formation, est une "personne de référence" pour l'équipe.

Tu peux rassurer tes parents : l'attention principale de l'équipe d'animation est de veiller à ce que chaque jeune puisse s'amuser et s'épanouir en toute sécurité. En cas d'accident, J&S dispose de toutes les assurances grâce auxquelles tu seras couvert au mieux (responsabilité civile, accidents corporels).

Inscriptions en ligne et détails des séjours sur www.mc.be
Brochure sur simple demande au 04/221.74.90.



DESTINATIONS	ORGANISATION	DATES	ÂGES	PRIX MEMBRES MC
Valmeinier	J&S Verviers	du 9 au 16/2	14	72€ EUR 47€ EUR - BIM : 24€ EUR
Valmeinier	J&S Liège	du 30/3 au 7/4	15-18	72€ EUR 66€ EUR - BIM : 34€ EUR
Orcières	J&S Liège	du 9 au 16/2	14	72€ EUR 47€ EUR - BIM : 24€ EUR
Orcières	J&S Verviers	du 30/3 au 7/4	15-18	72€ EUR 66€ EUR - BIM : 34€ EUR
Orcières	J&S Liège	du 30/3 au 7/4	14	72€ EUR 47€ EUR - BIM : 24€ EUR
Valmeinier	J&S Hainaut oriental	du 30/3 au 7/4	14-21*	76€ EUR 46€ EUR - BIM : 23€ EUR
Bredene	J&S Verviers et J&S Liège	du 6 au 13/4	7-21**	32€ EUR 16€ EUR - BIM : 8,50 EUR

* jeunes handicapés physiques et/ou mentaux légers non-voiturés. Plus d'infos : 071/54.84.02.
** enfants handicapés physiques et/ou mentaux. Plus d'infos : 04/221.74.41.

Événement

Indian Palace : ciné-rencontre

La MC Liège et ses partenaires (le centre de planning familial "Le 37" et Énéo, mouvement social des aînés) vous invitent à un ciné-rencontre autour du thème "La pension à l'horizon : comment réussir sa nouvelle vie ?".

Au programme

- > 19h : verre d'accueil et visite des stands.
- > 19h30 : mot d'ouverture, présentation des actions MC à destination des futurs pensionnés.
- > 20h : projection du film Indian Palace suivie d'un échange animé par le Centre de Planning Familial "Le 37".

Un film émouvant, petit bijou d'humour et de tendresse sur les effets de l'âge.

L'Angleterre n'est plus faite pour les seniors. Même la retraite se délocalise ! Plusieurs retraités britanniques coupent toutes leurs attaches et partent s'établir en Inde, dans ce qu'ils croient être un palace au meilleur prix. Bien moins luxueux que la publicité ne le laissait entendre, cet hôtel débarré au charme indéfinissable va bouleverser leur vie de façon inattendue.



Le film

Indian Palace est une comédie dramatique (2012) de John Madden : un film émouvant, petit bijou d'humour et de tendresse sur les effets de l'âge.

En pratique

Quand ? Le vendredi 23 novembre à 19h.
Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.
Ouvert à tous gratuitement.

Plus d'infos et inscriptions : 04/223.77.89 (planning familial "Le 37").

Conférence

Stress et travail vers des issues collectives

Notre travail est-il source d'épanouissement personnel ? Pour nombre de personnes, il semble que ce ne soit pas toujours le cas. La MC Liège organise une conférence en collaboration avec le CITES - Clinique du Stress

Sentiment de fatigue, anxiété, épouement voire "burn-out" sont de plus en plus répandus parmi les travailleurs. La faute aux changements des conditions dans lesquelles nous travaillons ? Ou sommes-nous mal équipés pour gérer notre stress ?

en charge adaptées. Pour diminuer son stress au travail, il faut donc "travailler" sur les deux tableaux !

Pour discuter de ces différentes notions et réfléchir aux perspectives individuelles et collectives à envisager, la MC organise une conférence grand public présentée par Michaël Heck, psychologue du travail au CITES - Clinique du Stress



La réponse n'est ni simple, ni universelle mais est forcément nuancée et complexe.

Si la loi du "bien-être au travail", est une ressource incontournable, il existe par ailleurs des pistes de solutions individuelles et des prises

Quand ? Le mercredi 5 décembre de 19h30 à 21h.
Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.

Entrée gratuite et ouverte à tous. Plus d'infos et inscriptions : 04/230.16.14 ou infor.sante.liege@mc.be

Ciné-débat

La naissance : une révolution

Le Festival ImagéSanté présentera tout prochainement le DVD "Best of" de son édition 2012 lors d'une soirée de lancement autour du film qui a reçu le prix des mutualités. La MC Liège vous offre 25 X 2 places pour cette projection !

Comme tous les deux ans, quatre mutualités liégeoises permettent au festival international du film de santé de produire un DVD reprenant les meilleurs documentaires et reportages primés lors de la dernière édition. Cet opus 2012 réunira 7 films traitant de thématiques différentes : contraception, obésité, cyber-addiction, vieillesse, marchandisation de la santé, conditions de travail et médicalisation de la naissance. Le DVD sera accompagné d'un dossier pédagogique destiné aux professionnels de l'éducation.

au cinéma Le Parc (Droixhe). Elle vous fera découvrir "La naissance : une révolution", un documentaire de Franck Cuvelier qui a reçu le prix spécial des mutualités. La projection du film sera suivie d'un débat sur la médicalisation des naissances. Aujourd'hui, une femme sur quatre déclare souhaiter vivre son accouchement "autrement". D'un événement où les hommes sont persona non grata à un acte très médicalisé, cette histoire de la naissance, singulière et riche en rebondissements, vous permettra de mieux en comprendre les enjeux contemporains.



contactez-nous avant le vendredi 7 décembre : 04/230.16.20 ou liege@mc.be. Les gagnants seront tirés au sort et prévenus par e-mail ou par téléphone.

Professionnel ? Demandez votre DVD gratuit : 04/230.16.14 ou infor.sante.liege@mc.be Plus d'infos sur le DVD et la soirée sur www.imagesante.be

Projection et débat

Le mercredi 12 décembre à 20h, une soirée de lancement du DVD aura lieu

Concours

La MC Liège vous offre 25 X 2 places pour cette projection. Pour les obtenir,

MOUVEMENT

CCCA : assemblée d'information



Les conseils consultatifs communaux des aînés (CCCA) sont des espaces de participation citoyenne qui permettent aux aînés de faire entendre leur voix dans leur commune. Énéo propose à ses membres une assemblée d'information sur les CCCA : quelles sont leurs missions et comment s'y prendre pour les investir ? Une opportunité d'y voir plus clair pour peut-être devenir acteur dans votre commune et porter la parole des aînés.
Quand ? Le vendredi 30 novembre de 13h45 à 16h30.
Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.
Ouvert à tous les membres Énéo ou toute autre personne intéressée par la thématique des CCCA et/ou qui souhaite s'y investir. Participation gratuite.
Plus d'infos et inscriptions (pour le 28 novembre) : 04/221.74.46 ou eneo.liege@mc.be

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Intervention pour les maladies graves ou coûteuses

Certaines maladies graves peuvent engendrer des dépenses importantes pour le patient et sa famille. C'est pourquoi la MC octroie à ses membres des interventions spécifiques.

>> Forfait de 150 euros

Grâce à l'assurance Hospi Solidaire comprise dans votre cotisation à l'assurance complémentaire, vous bénéficiez d'un forfait unique de 150 euros suite à une hospitalisation pour une maladie grave ou coûteuse reprise sur notre liste (disponible sur www.mc.be, auprès de votre conseiller ou au 0800 10 9 8 7).

>> Intervention complémentaire avec une assurance hospitalisation facultative

Lorsqu'un forfait de 150 euros a été accordé par l'Hospi Solidaire, des interventions supplémentaires peuvent être obtenues sur présentation des pièces justificatives originales :

- > Si vous avez l'Hospi + : vous bénéficiez d'une intervention de 50 % sur l'ensemble des frais liés à la maladie (médicaments non remboursables, matériel de bandagisterie/orthopédie non remboursable, frais de transport, certains prestataires paramédicaux...) avec un maximum de 250 euros par année civile.
- > Si vous avez l'Hospi +100 ou 200 : vous bénéficiez d'une intervention de 50 % sur l'ensemble des frais liés à la maladie avec un maximum de 1.000 euros par année civile.

>> Comment bénéficier de l'intervention ?

Remplissez le formulaire de demande disponible sur www.mc.be, auprès de votre conseiller mutualiste ou au 0800 10 9 8 7.

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Cannes

Un problème de santé physique (pose d'une prothèse à la hanche, fragilité particulière du genou...) peut nécessiter une aide lors de la marche et imposer l'usage occasionnel ou quotidien d'une canne.



Solival vous propose une nouvelle gamme de cannes alliant à la fois élégance et efficacité :

- > canne standard
- > canne parapluie
- > canne ajustable (facile à mettre dans le sac à main)
- > canne anatomique



Prix de vente habituel : entre 30 et 75 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 19 décembre 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