

Gros plan sur

Initiation à la créativité à La Récré du Cœur

La Mutualité chrétienne de Liège vous souhaite un joyeux Noël et une excellente année 2013.



POINTS DE CONTACT

En raison des fêtes de fin d'année, nos centres de services, secrétariats et services administratifs ne seront pas accessibles le **lundi 24 décembre** après-midi, les **mardi 25, mercredi 26 et lundi 31 décembre** ainsi que le **mardi 1^{er} et le mercredi 2 janvier**. Durant cette période, les heures d'ouverture de certains centres de services et secrétariats seront modifiées. Renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste ou sur www.mc.be



>> **Changement à Villers-le-Bouillet et Jupille**

Désormais, la boîte aux lettres mutualiste de Villers-le-Bouillet est située rue du Centre 7 (au lieu de rue de la Plaine 1) à 4530 Villers-le-Bouillet. Une nouvelle boîte aux lettres a également été placée rue de Beyne 56 à 4020 Jupille.

PUBLICATION

Noël : un temps pour vivre et exister

Donner du temps au temps. S'ouvrir à l'inconnu et à l'inattendu. Noël : le temps de la solidarité, de la justice et de la paix. Le groupe Sens et Conviction de Vie Féminine Seraing vient d'éditer un dépliant que vous pouvez obtenir sur simple demande auprès de l'aumônier de la MC Liège.



Contact : 04/221.74.13 ou paul.franck@mc.be

ÇA SE PASSE

Avant le blocus, adoptez la positive attitude !

Le centre de planning familial Le "37" organise un atelier à destination des étudiants du supérieur. Par quelques trucs et astuces, cet atelier alliera, tout en douceur, des principes d'estime de soi, de gestion du stress et de communication. Il sera animé par Florence Petrilli et Sonia Rezgui, assistantes sociales et animatrices. Des exercices pratiques seront au programme ; prévoyez une tenue confortable. Venez-y seul ou entre amis !
Quand ? Le **jeudi 13 décembre** de 16h à 19h ou le **jeudi 20 décembre** de 16h à 19h.
Où ? Au centre de planning familial Le "37", rue Saint-Gilles 29 à 4000 Liège. Entrée gratuite.
 Plus d'infos et inscriptions : 04/223.77.89 ou rezgui@le37.be (nombre de places limité).

L'autopartage, vous connaissez ?

Votre voiture vous coûte cher et ce, même lorsqu'elle est immobilisée devant votre maison. En partageant votre voiture avec des voisins ou amis, vous pourriez diminuer fortement les coûts qui y sont liés. L'asbl Taxistop vous propose aujourd'hui le service Autopia, vous aidant à mettre en place ce système et à le gérer grâce à divers outils (calendrier de réservation en ligne, assurance sur mesure, help desk...).

Qui est concerné ?

- > Des seniors désireux de conserver une auto qu'ils n'utilisent qu'une fois par semaine
 - > des couples jeunes ou moins jeunes hésitant à acheter la deuxième auto du ménage
 - > ceux qui surveillent leur budget déplacement
 - > ceux qui ont besoin d'une voiture occasionnellement
 - > ceux qui sont sensibles au réchauffement climatique...
- Les possibilités sont nombreuses !

Si vous souhaitez en savoir plus, le Groupe d'Action Locale Pays des Condruses organise une séance d'information.

Quand ? Le **mercredi 12 décembre** à 19h30.

Où ? A la salle polyvalente de l'administration communale de Ouffet, rue du Village 3 à 4590 Ouffet.

Entrée gratuite.

Plus d'infos et inscriptions : 085/27.46.10 ou beatrice.georges@galcondruses.be

Depuis 1985, l'asbl La Récré du Cœur dépanne les personnes âgées, isolées et à mobilité réduite vivant à domicile dans l'arrondissement de Liège. Un projet original a vu le jour en septembre pour initier et former ces personnes à la créativité : il se poursuivra en 2013 avec la naissance de deux nouveaux modules.



Le centre occupationnel de La Récré du Cœur propose aux habitants de l'arrondissement de Liège de nombreuses activités qui visent à passer un agréable moment en compagnie d'autres personnes.

Moyennant une cotisation de 1,50 euro par mois, les personnes fréquentant le centre peuvent participer à des activités ludiques, récréatives, culturelles, musicales, touristiques ou sportives. Comme l'explique Gaëlle Franck, animatrice, "toutes ces activités ont pour objectif de briser la solitude !"

Le règne de la récup'

Dernier projet en date, un institut d'initiation et de formation à la créativité pour personnes âgées, isolées et handicapées a vu le jour il y a quelques mois avec la complicité de la styliste liégeoise Nathalie Bourgeois. Celle-ci anime deux modules d'initiation :
 > création de textiles à base de récup'
 > création de bijoux à base de récup' et de pâte Fimo.

"La Récré du Cœur m'a laissé carte blanche mais je ne veux rien imposer. Je pars du principe que les participantes sont d'abord ici pour elles et non pour ce que moi j'ai envie de faire. Au début, chacune est arrivée avec son propre niveau. Certaines ont commencé de zéro alors que d'autres avaient déjà une certaine expérience et, très vite, il y a eu un partage entre elles et elles se sont encouragées. Au bout de quelques semaines, la relation s'est installée et c'est aussi très enrichissant pour moi !"

Entre créativité et convivialité

Pour la dernière séance de ce premier module, Jamila a apporté un livre afin que Nathalie l'aide à relever un patron : "Maman est couturière mais elle ne veut pas que je travaille avec elle. J'ai déjà fait des bagues, des colliers mais moi, ce qui me plaît, c'est de faire des patrons, des jupes !"

Très vite, il y a eu un partage entre elles et elles se sont encouragées.

"Ce module m'a apporté beaucoup !, confie Marie-Josée, ravie, elle aussi, de l'expérience. La convivialité, la richesse des tissus, des matières... : j'ai redécouvert tout cela ici et j'ai récupéré un peu de confiance en moi. J'adore la créativité ! J'ai fait du dessin, de la peinture : ceci s'inscrit dans la continuité... Chez moi, je ne sais rien faire, c'est inutile ! Je n'ai pas la place et puis, je suis très sollicitée par la famille : je reviendrai donc en janvier pour terminer ce que j'ai commencé et démarrer de nou-

velles choses comme cette robe vue dans un magazine ou une jupe-culotte".

Session 2013

Dès le mois de janvier, La Récré du Cœur lancera deux nouveaux modules d'initiation et de formation à la créativité. Pour y participer, il vous suffit de vous inscrire pour un module complet de 6 séances. Ces séances se déroulent le lundi de 14h à 16h30, deux fois par mois, et le prix est fixé à 3 euros par séance.

Pour lui permettre de réaliser ses activités, l'asbl est à la recherche de machines à coudre en état de marche : n'hésitez pas à la contacter si vous avez du matériel à lui transmettre !

// STÉPHANIE BOUTON

Contact :

La Récré du Cœur A.S.B.L.,
 rue d'Amercoeur 55 à 4020 Liège
 Plus d'infos : 04/349.84.82
 ou www.larecreducœur.be

Un service d'aide et de soins à domicile

A côté du centre occupationnel de jour, l'asbl La Récré du Cœur propose également une aide polyvalente à domicile :

- > les **gardes-malades** permettent aux personnes âgées, malades ou handicapées de rester chez elles sous une surveillance appropriée en leur apportant une aide humaine et efficace
- > les **aides-ménagères** assurent l'entretien courant du ménage pour une courte période ou un temps plus long
- > les **hommes à tout faire** réalisent des travaux de peinture, tapissage, petits dépannages de plomberie ou d'électricité
- > un **atelier de couture, repassage et raccommodage**

Plus d'infos : 04/349.84.99.



Formation universitaire

Nouveau groupe FOPES à Liège

Organisé par la Faculté ouverte de politique économique et sociale de l'UCL, ce master pour adultes engagés dans la vie professionnelle se déroule en 3 ans à raison d'une journée et d'une soirée par semaine. En septembre 2013, un groupe FOPES verra le jour à Liège...

Développement régional, politique d'insertion, lutte contre les inégalités... Si vous désirez comprendre les enjeux économiques et sociaux qui se posent à la société contemporaine, analyser les politiques mises en œuvre par les acteurs économiques, politiques et sociaux et élaborer avec d'autres des projets et des propositions dans un cadre universitaire, la FOPES est là pour vous donner des outils utiles à la réflexion et à l'innovation.

40 ans d'expertise !

Se former dans ces domaines tout en travaillant, c'est possible grâce aux dispositifs mis en œuvre par la Faculté ouverte de politique économique et sociale de l'UCL depuis près de 40 ans. Sa politique d'admission, son organisation horaire, sa proximité avec les lieux et centres d'intérêt des étudiants et ses méthodes pédagogiques participatives sont pensées pour que le Mas-

ter universitaire en politique économique et sociale soit une expérience unique de confrontation entre des savoirs produits par des travaux de recherche interdisciplinaire en sciences humaines et des savoirs issus de l'expérience des étudiants.

Accessible grâce à la "Valorisation des Acquis de l'Expérience" ou par des passerelles utilisables par certains diplômés de Hautes Ecoles, le Master en politique économique et sociale se déroule le mardi et un soir par semaine.

En pratique

Cette activité partiellement décentralisée dure trois ans : elle comporte une année préparatoire et deux années de master. Elle est particulièrement pensée pour rendre compatibles la formation et l'exercice d'une activité professionnelle.

Plusieurs séances d'informations pour les candidats liégeois aux



© Philippe TUNON/LEPRES

groupes 2013 sont prévues aux dates suivantes :
 > **mardi 22 janvier** à 18h30
 > **jeudi 28 février** à 17h30
 > **lundi 25 mars** à 18h30

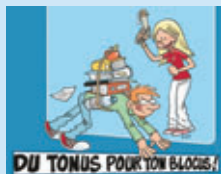
Où ? Dans les bureaux du MC, rue Saint-Gilles 29 à 4000 Liège.
 Plus d'infos : 010/47.39.07 ou gisele.evrand@uclouvain.be

ÉTUDIANTS

Du tonus pour ton blocus !



La fin de l'année approche. Pour les étudiants du supérieur, l'heure du blocus a sonné ! Comment organiser son temps et faire face au stress ? Jeunesse & Santé, avec le soutien de la MC, propose des réponses grâce à son kit "Starting Bloque" et au site internet www.startingbloque.be.



Créé par des jeunes pour des jeunes, le kit "Starting Bloque" regorge de trucs et astuces pour traverser la bloquer le plus sereinement possible :

- > Un planning d'étude humoristique à afficher et... à remplir !
- > Un livret "Ta bloquer, mode d'emploi" qui regorge de principes simples pour rendre le travail efficace et agréable
- > Un "Bloque Post-it®" illustré de slogans d'encouragement, pour jeter des idées, noter une définition ou les choses à ne pas oublier
- > Un dialogueur : un panneau pour communiquer avec ses supporters, leur dire ses envies, ses besoins, ses coups de gueule. C'est aussi le moyen pour l'entourage d'encourager et de soutenir l'étudiant !
- > Un carton à accrocher à la porte (d'un côté "Je bloquer" et de l'autre "Je débloquer"), histoire de prévenir les visiteurs de son état d'esprit !

Le kit, c'est aussi un site ! www.startingbloque.be est le prolongement de la version papier, qu'il vient enrichir. Ludique et interactif, le site propose une mine d'informations pour les étudiants (conseils, idées de recettes faciles, liens sur la bloquer...) et un espace pour les parents afin de les aider à comprendre et accompagner leur étudiant favori durant ces longues semaines. Les professionnels (enseignants, conseillers pédagogiques...) y trouveront aussi leur compte avec la mise à disposition de balises d'animations sur le blocus.

Les étudiants qui souhaitent se procurer le kit "Starting Bloque" peuvent l'obtenir sur simple demande au 0800 10 9 8 7 ou en complétant un formulaire via le site www.startingbloque.be.

Vacances +50

Le Village de vacances 2013



Énéo, mouvement social des aînés, vous invite à découvrir ses destinations "été" lors de son traditionnel Village de vacances qui aura lieu le 23 janvier.

Destinations 2013

Les accompagnateurs de séjours seront présents sur les stands pour vous donner un maximum de renseignements sur les destinations été ou simplement pour vous retrouver ou faire connaissance dans la détente et la bonne humeur... Découvrez avec eux ce que vous réserve l'été 2013 : Normandie, randonnée Roquebrune-sur-Argens, Slovaquie, cure Albena, Mariakerke, Port Manech, Le Coq, Sardaigne, Aix-les-Bains, Ecosse, Sabres d'Olonne, croisière Tulipe, Saint-Jean-Cap-Ferrat, Menton, croisière Rhône, Portugal, Alsace en vélo.

Au programme

- > Dès 10h : Accueil et inscriptions
- Stands d'information sur les prochaines destinations de voyage
- > 11h30 : Cocktail "Vacances +50" offert
- > 12h : Repas

- > 14h15 : Projection des séjours organisés par la régionale de Liège pour l'été 2013
- > 14h45 : Dessert
- > 15h30 : Suite de la projection
- > 16h30 : Tirage de la tombola - Fin de journée

Moins cher et plus facile

Une ristourne de 17,50 euros sera accordée pour toute inscription à un voyage effectuée lors du Village de vacances ! Pour plus de facilité et pour votre sécurité, vos paiements (acomptes et repas) pourront être effectués par Bancontact.

Une ristourne de 17,50 euros sera accordée pour toute inscription à un voyage effectuée lors du Village de vacances !

En pratique
 Quand ? Le **mercredi 23 janvier** de 10h à 16h30.



© SSI Borion

Où ? Salle des Fêtes, rue Gilles Magnée 87 à 4430 Ans.

Accès ? Bus TEC n°12 au départ de la place Saint-Lambert à Liège.

Si vous avez des problèmes de déplacement, contactez Énéo qui envisagera une solution avec vous.

PAF : entrée gratuite au village - repas de midi : 15 EUR (boissons non comprises). Ouvert à tous.

Plus d'infos et inscriptions (avant le 11 janvier) : 04/221.74.90 ou vacances.liege@mc.be

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 Laguiole + verres progressifs traités pour **300 euros***
 - > produit d'entretien pour lentilles souples pour **10 euros***

* voir conditions en magasin.



© Bormes

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