

Gros plan sur...

Retrouvailles

Le week-end des 31 août et 1^{er} septembre, les associations liégeoises vous fixent rendez-vous pour deux journées conviviales placées sous le signe des loisirs et des rencontres. Partenaire de l'événement, la MC Liège vous accueillera, avec ses mouvements, pour de nombreuses activités.

POINTS DE CONTACT

En raison de la fête de l'Assomption, nos agences et services administratifs ne seront pas accessibles les **jeudi 15 et vendredi 16 août**.

En août, les heures d'ouverture de certaines agences seront modifiées.



Renseignez-vous sur ces nouveaux horaires auprès de votre conseiller mutualiste, sur notre site www.mc.be ou en composant le numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

JOGGING

Bougez Mieux, Bougez Plus !

/// >> La MC Liège est partenaire des "Belles courses" qui se déroulent à Liège en 2019. Rejoignez-nous lors du traditionnel semi-marathon de Liège, la Belle Iloise, qui se déroulera le dimanche 1^{er} septembre.

Distances :

- > 1 km (départ à 9h30)
- > 5 km (départ à 10h30)
- > 10 km (départ à 10h30)
- > 21 km (départ à 10h30)

Des ravitaillements seront prévus tout au long de la course et à l'arrivée.

Départ/arrivée : Pont des Agresses (derrière Belle-Île)

Inscriptions et retrait des dossards : Hall Omnisports, rue Sous-le-Bois, 4031 Angleur

Infos et inscriptions : www.couriraliège.be

Grâce à l'avantage sport de votre assurance complémentaire, la MC Liège intervient jusqu'à 40 euros dans vos frais d'inscription aux "Belles courses".

Rejoignez notre communauté de sportifs "Bougez Mieux, Bougez Plus Liège" sur Facebook !



300 associations, 4 podiums d'animations, plus de 50 heures de spectacles... : "Retrouvailles" rassemble chaque année des milliers de personnes venues s'informer et se divertir, glâner des idées pour occuper leurs loisirs.

Vous êtes à la recherche d'informations, d'idées ou de contacts pour occuper vos loisirs ? Vous souhaitez rencontrer d'autres personnes ou vous divertir ? "Retrouvailles" est le rendez-vous incontournable de la rentrée !

Nouveautés 2019

Clubs sportifs, mouvements de jeunesse, compagnies théâtrales, chorales, services d'aide aux personnes, associations en lien avec la nature ou la santé... : de nombreuses associations profiteront de ce week-end pour mieux faire connaître leurs activités, recruter de nouveaux membres ou trouver les moyens humains et financiers pour leurs projets.

Cette année, les organisateurs annoncent de nombreux nouveaux exposants et des animations inédites : démonstrations sportives (lutte spatha médiévale - des arts martiaux historiques européens, sabre laser...), danse tahitienne, spectacle d'improvisation dans le musée.

Et pour la deuxième année consécutive, la péniche "Le ventre de la baleine" (située au niveau du podium



des sports, près de l'union nautique) proposera durant tout le week-end des animations musicales.

Venez rencontrer la MC et ses mouvements !

La MC Liège et ses mouvements vous accueilleront sur leurs stands et espaces d'animations. Au programme de cette année :

- **Jeunesse & Santé** vous proposera de venir pédaler sur des fruiticyclettes qui vous permettront de concocter votre propre smoothie. Une exposition photo vous plongera au cœur de 50 animations que vous pourrez vivre en

direct grâce aux danses et chants préparés par J&S. Et puis, comme chaque année, les enfants pourront bien entendu se faire grimer !

"Retrouvailles" est le rendez-vous incontournable de la rentrée !

- Les volontaires d'**éneo** et **éneoSport** vous présenteront sur leur stand leurs différentes activités. Parmi celles-ci, vous pourrez découvrir, sous forme de démonstrations :

- > le tai-chi : à la Roseraie le samedi 31 août de 15h30 à 16h
- > la zumba gold : au Podium du lac le dimanche 1^{er} septembre de 15h30 à 16h

- **Altéo** organisera plusieurs marches à partir du Parc de la Boverie, avec un appui historique de certains lieux.

MOUVEMENT

Zumba gold et danse en ligne

/// Le 13 septembre, éneoSport vous invite à une porte ouverte :

- > 14h - 15h : démo de Zumba Gold
- > 15h - 15h30 : danse en ligne

Lieu : Espace Saint Ode, chaussée Roosevelt 47 à 4540 Amay

La zumba est un mélange d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement de danses latines, mais pas uniquement. On y trouve notamment des mouvements de swing, de danse du ventre ou encore inspirés des danses de Bollywood. La version Gold est une zumba adaptée dans ses mouvements. Le rythme est plus lent, les mouvements grisants et faciles à suivre dans une atmosphère de fête stimulante. Vous voulez transpirer et vous amuser ? La zumba gold répond parfaitement à vos exigences.



Reprise des cours dès septembre dans 11 lieux en Province de Liège :

- > À Amay le vendredi à 14h
- > À Ans le mardi de 14h30 à 15h30
- > À Hermalle-sous-Argenteau le lundi de 17h30 à 18h30
- > À Hannut le lundi de 9h30 à 10h30
- > À Flémalle le mardi à 14h30
- > À Liège le mardi de 10h à 11h
- > À Rotheux le lundi à 14h30 et le mercredi à 9h, 10h, et 11h
- > À Tilff le mercredi de 9h30 à 10h30
- > À Visé le mercredi de 14h à 15h
- > À Waremme le mercredi de 16h à 17h
- > À Xhoris le mardi de 10h à 11h

Infos : 04/221.74.46 • www.eneosport.be

Saparlipapote : appel à volontaires

Un accord de collaboration unit la MC Liège et Saparlipapote. L'association sera présente à "Retrouvailles" aux côtés de la MC et de ses mouvements.

L'ASBL propose une action favorisant la communication chez les jeunes enfants autour d'activités ludiques. Elle peut compter sur une soixantaine de volontaires pour encadrer, chaque année, des animations auprès de 800 enfants.

Saparlipapote souhaite renforcer son action, principalement dans les classes d'accueil et de 1^{ère} maternelle. Elle recherche des volontaires disponibles pour rencontrer les enfants, leur parler, écouter, raconter... autour des livres, des marionnettes et des comptines (par groupe de trois enfants en dehors de la classe).

- > Vous êtes disponible une matinée par semaine (sauf vacances scolaires) ?
- > Vous habitez la région de Seraing, Ougrée, Flémalle, Jemeppe ou vous pouvez vous rendre dans cette région ?

Venez rencontrer Saparlipapote à "Retrouvailles" !

L'ASBL organise, pour ses volontaires, une formation initiale (quatre séances sont prévues le mardi après-midi).

Infos : 0471/50.01.44 • <https://saparlipapote.be>
Rencontre d'information le **mardi 17 septembre** à 13h30 à l'Espace Belvaux, rue Belvaux 189 à 4030 Grivegnée.



Information et concours

Avec nos volontaires, venez découvrir de façon ludique les projets de coopération menés par la MC au Burkina Faso ou les droits dont vous bénéficiez en tant que patient !

Nos conseillers vous accueilleront, vous informeront et vous divertiront grâce à un jeu qui vous permettra de découvrir les nombreuses activités sportives mises sur pied par la MC et ses mouvements. Un concours vous permettra de gagner un bon de 100 EUR chez MJ Sport.

En pratique :

Dates : Les 31 août et 1^{er} septembre de 11h à 19h

Lieu : Parc de la Boverie à 4000 Liège
Entrée gratuite

Infos : 04/254.97.97 • www.retrouvailles.be