

MOUVEMENTS

Cours d'informatique à Herve

///

Depuis 12 ans, l'asbl Animation Plateau organise, en collaboration avec le Club Sports Seniors Plateau UCP, des formations informatiques destinées au grand public et plus particulièrement, aux aînés (50 ans et +).

Les différents formations se donnent dans un local informatique de l'IPH (2, avenue Reine Astrid à Herve), de 17h à 19h. Les groupes sont limités entre 10 et 20 personnes. Chaque participant dispose d'un ordinateur, de manière à donner à chacun la possibilité d'utiliser de manière autonome l'outil informatique.

L'encadrement se compose d'un professeur et de 2 à 3 assistants bénévoles suivant la formation.

Information : Michel Fagard 087/67.51.40 ou fagardm@ucpplateau.be
Programme : de janvier à mai

- > **Initiation de base** : 9 séances tous les lundis jusqu'au 11 mars (61 euros)
- > **Traitement de texte** : 8 séances tous les lundis dès le 18 mars (62 euros)
- > **Sécurité en informatique** : 4 séances tous les mercredis dès le 17 avril (34 euros)
- > **Gestion des images numériques** : 8 séances tous les mardis jusqu'au 7 mars (65 euros)
- > **Internet** : 9 séances tous les jeudis jusqu'au 12 mars (66 euros)
- > **Images numériques complément** : 8 séances tous les jeudis dès le 15 mars (67 euros)
- > **Montage vidéo** : 4 séances tous les mardis dès le 16 avril (28 euros)
- > **Découverte Excel** : 4 séances tous les mercredis dès le 20 février (29 euros)

Les séjours Énéo

///

>> **Minitrip raquettes au Grand-Bornand (France) - du jeudi 21 au dimanche 24 mars**

Séjour de raquettes à l'Auberge Nordique du Grand Bornand (près de la chaîne des Aravis).

Trajet en car avec un départ le jeudi matin à 3h du matin et un retour le dimanche soir entre minuit et 1h du matin. Ce séjour raquettes s'adresse aux bons marcheurs de 50 à 65 ans. Les raquettes ne sont pas une affaire de spécialiste mais de personnes en bonne condition désirant vivre un séjour intense en pleine nature. Pension complète.

Réservation : Juliette Baquette - 087/26.87.44

>> **Bavière : À la découverte des châteaux de Louis II de Bavière du 28 mai au 2 juin**

- Prix de base : 1174 euros
- Compris dans le prix : Les trajets en autocar. Le logement en chambre double. La pension complète (avec l'eau en carafe). Les assurances RC et accidents corporels, l'assurance annulation et les excursions.

Accompagnement : Andrée Quittre-Keuninck

>> **Mariakerke : du 14 au 21 juin**

Chaque année, vous répondez présents en nombre pour ce séjour en toute convivialité. L'air du large, la bonne humeur, un programme varié et adaptable à vos envies et à votre rythme, le tout à un prix abordable : c'est ça, Mariakerke.

- Prix de base (en appartement 2 personnes) : 506 euros
- Compris dans le prix : le logement sur base d'un appartement 2 personnes, la pension complète, les animations et activités, le transport, l'assurance accident corporel et la RC.

Accompagnement : Elisabeth Sonnenberg et Louis Ervens

>> **La Gironde : Croisière de l'estuaire de la Gironde et la Garonne**

A la rencontre du vignoble bordelais : du 10 au 15 septembre
- Prix de base : 1453 euros

- Compris dans le prix : Les transferts en car. Le transport aérien aller et retour sur ligne régulière. La croisière à bord sur la base de cabines doubles situées sur le pont standard. La pension complète. Un dîner de gala. Les boissons aux repas à bord : vin, eau, jus de fruits et 1 café. Les assurances RC, accidents corporels et annulation. Les excursions, guide et entrées. Un carnet de voyage par couple ou personne seule.

Accompagnement : Andrée Quittre-Keuninck

Le programme complet, le bulletin d'inscription et les renseignements de ces voyages peuvent être obtenus via : Énéo, régionale de Verviers - Service vacances 087/30.51.28 ou par mail vacances+50.ucpverviers@mc.be

De plus, le catalogue vacances été 2013 est disponible depuis le 15 janvier et peut être demandé via les mêmes canaux.

ALTEO

Echos du Mur de Bretagne



Du 1^{er} au 8 septembre dernier, un séjour Altéo était organisé pour les personnes se trouvant en situation d'incapacité de travail de longue durée. Francine, Hubert, Ginette, Albert, Silvana, Jeannine, Véronique, Isabelle et Roger nous proposent un petit compte rendu du séjour.

Cette année, la Mutualité Chrétienne de Verviers-Eupen avec Altéo proposaient pour la première fois un voyage destiné aux personnes en invalidité. "Lors d'une première rencontre à Verviers, nous avons fait connaissance avec les animateurs et nos compagnons de voyage, expliquent les participants. Nous y avons également découvert la région et l'organisation de notre séjour. Puis, septembre est arrivé bien vite, il était temps de faire nos valises..."

Toute l'équipe verviétoise a donc rejoint les groupes d'autres fédérations (Anderlues et Brabant wallon) pour un séjour au site Vacanciel à



Mur de Bretagne. "Dès le départ, nous avons été accueillis chaleureusement. Nous ne le savions pas en-

core mais nous venions d'embarquer pour 7 jours de pur bonheur. Partis chacun avec nos handicaps, qu'ils soient physiques ou autres (au moins une personne sur deux avait le statut d'invalidé), toutes ces différences engendrent souvent des difficultés pour participer aux activités. On craint le jugement d'autrui et puis, ce fichu besoin de se justifier quand on ne sait pas faire quelque chose est toujours présent. Hé bien, là, non... Jamais jugés, toujours aidés." Les participants, partants pour remettre le couvert l'année prochaine, soulignent "un partage incroyable et inoubliable entre vacanciers, mais aussi avec les animateurs".

N'hésitez pas à vous manifester auprès d'Altéo pour connaître davantage de détails sur cette expérience ou pour manifester votre envie d'y prendre part l'an prochain.

Groupe de réflexion pour les personnes en invalidité

Depuis le mercredi 9 janvier, un groupe de réflexion pour les personnes en invalidité est en train de se constituer à Verviers.

Vous êtes en incapacité de travail ? Cette incapacité dure depuis des mois ? Vous désirez partager avec nous vos réalités, vos questionnements, vos attentes... Vous êtes alors concernés par nos séjours et notre groupe de réflexion.

Le parcours que vous avez suivi vous a, peut-être, apporté questionnements, réflexions, demandes de renseignements complémentaires... Nous réfléchirons ensemble aux possibilités d'actions, de séances d'échanges, de groupe de parole, de mises sur pied de conférences ou de séances d'informations et autres qui vous semblent intéressantes à développer pour toutes personnes vivant des réalités similaires.

Contactez-nous sans hésiter pour de plus amples renseignements ou pour nous communiquer votre désir de nous rejoindre.

> Altéo : 087/30.51.61 ou alteo.verviers@mc.be
> Service social : 087/30.51.27 ou social.verviers@mc.be

STAGE 6-12 ANS

A la découverte du Sénégal du 1 au 5 avril



Encore mieux que Kirikou !

Des animateurs de Jeunesse & Santé Verviers ont ramené du Sénégal, des idées d'animations incroyables et amusantes pour te faire découvrir comment y vivent les enfants de ton âge !

Une semaine pour chanter, bricoler, jouer, cuisiner, faire du djembé... comme en Afrique !

Lieu : Locaux chauffés de la plaine Ozanam à Lambermont
Horaire : Du lundi 1^{er} au vendredi 5 avril
8h15 - 9h : garderie
9h - 16h : animations
16h-17h : garderie

Prix : 50 euros : tarif avantageux réservé aux membres MC en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.
60 euros : non-membres

Les collations, tartines et boissons (sauf l'eau) sont à emporter par l'enfant.

Inscriptions (par écrit uniquement) : Jeunesse & Santé Verviers - 087/30.51.13
Rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers
jeunesseetsanté@mc.be



Gros plan sur

Projet multiculturalité

L'immigration, les étrangers, les demandeurs d'asile, l'intégration, l'Islam, la laïcité... toutes ces thématiques font la Une de l'actualité ces derniers mois. Mais que sait-on vraiment ? Comment démêler le vrai du faux ?

La multiculturalité est une réalité de la société belge, qui touche tous ses membres, y compris les aînés. C'est pourquoi nous pensons qu'il est important d'en parler, de s'exprimer, de s'informer, d'y réfléchir et d'y consacrer un grand projet pour l'année 2013.

La multiculturalité est une réalité de la société belge, qui touche tous ses membres, y compris les aînés.

Avec les médias, ce n'est pas toujours facile de trouver les bonnes informations. Nous sommes souvent inondés et nous n'arrivons pas à faire le tri. Le premier objectif de ce projet : s'informer objectivement, sans angélisme et sans radicalisme. Mais, face à la diversité, il est nécessaire d'aller à la rencontre de l'autre pour

le comprendre dans sa différence. Ce projet se veut aussi être un espace de dialogues et de rencontres avec l'autre, pour favoriser le vivre ensemble. Ne dit-on pas souvent que c'est dans l'ignorance que naissent la peur et la crainte ?

Cette année, Énéo Verviers vous propose d'aborder le thème de la multiculturalité, sous diverses formes : conférences, ciné-débat, rencontres interculturelles, visites, moments conviviaux...

Appel à volontaires

Ce projet est à construire avec vous. Nous lançons un appel à

tous les membres intéressés par la multiculturalité.

Si vous avez envie de vous exprimer sur le sujet, de partager vos réflexions, vos idées ou si vous avez envie de développer des activités sur ce thème dans votre groupe local, ce groupe est fait pour vous. Ce sera l'opportunité de se réunir pour réfléchir ensemble sur la thématique, sur les activités à mener par la suite, etc. N'hésitez pas à nous rejoindre le mercredi 30 janvier à 9h30 au 36, rue Laoureux à Verviers pour une première prise de contact.

Pourriez-vous confirmer votre présence par téléphone au 087/30.51.61 ou par mail tiffany.lesceux@mc.be ?

Manger sain et pas cher

Le coût de la vie est élevé ; une alimentation équilibrée reste cependant indispensable. C'est un facteur de santé et de bien-être. Voici quelques conseils, trucs et astuces pour bien se nourrir à petit prix.

Lors de vos achats

- > Comparez les prix au kilo ou au litre, et non à l'unité : on peut être parfois très surpris ! Il s'agit d'un affichage obligatoire (apparaissant souvent en petits caractères) et qui permet de s'assurer que la promotion ou le lot proposé est réellement avantageux.
- > Achetez autant que possible des aliments "en vrac" ; bien souvent, on paye pour l'emballage qui, de plus, n'est pas très écologique.
- > Préférez les aliments de saison, principalement les fruits et les légumes, qui sont moins chers, meilleurs et plus riches en vitamines et minéraux. Si possible, approvisionnez-vous directement chez le producteur : vous y trouverez des produits de meilleure qualité.
- > Faites vos courses avec l'estomac bien calé : vous vous en tiendrez plus facilement à votre liste d'achats et ne vous laisserez pas tenter par du superflu.
- > Prévoyez une liste de courses à l'avance, en pensant aux menus pour plusieurs jours et essayez de vous y tenir pour limiter vos achats à ce qui est vraiment nécessaire.
- > Attention aux promotions qui peuvent être trompeuses. Elles attirent l'attention et incitent à acheter des lots ou des produits trop chers.

base (riz, pommes de terre, œufs, légumes frais...) et mettez la main à la pâte.

- > Si vous n'avez pas le temps de cuisiner chaque jour, préparez les aliments à l'avance et surgélez-les. Cuisinez en plus grande quantité et conservez des portions pour la semaine.
- > Parmi les aliments les plus onéreux figurent les biscuits, la pâtisserie et autres petites douceurs : les fabriquer soi-même n'est pas si difficile, ne prend pas toujours beaucoup de temps et peut même être source de plaisir. De plus, les ingrédients que vous utiliserez seront plus sains que ceux utilisés dans la grande industrie.
- > Accommodez les restes... Osez les mélanger et préparez, avec les petites quantités qui n'ont pas été consommées, de délicieuses omelettes, quiches, salades chaudes ou bien gratinez-les au four !

Plus sains et moins chers !

- > Les légumes secs sont les grands oubliés de notre alimentation. Ils sont riches en fibres et en vitamines, et par leur apport en protéines, peuvent même remplacer la viande (en les associant aux céréales (blé, pâtes, riz, couscous...)) une ou deux fois par semaine. Pensez donc aux pois chiches, lentilles, haricots rouges et autres fèves...
- > Le poisson c'est sain, mais c'est cher. Il en existe pourtant, à des prix abordables : lieu noir, sardine, maquereau...
- > La volaille et les œufs constituent



Serg Mennel / BELPERES

une excellente alternative à la viande rouge, et sont plus économiques. N'hésitez pas à les mettre au menu chaque semaine !

- > L'eau du robinet est régulièrement contrôlée : c'est la boisson la moins chère et la meilleure qui soit. C'est d'ailleurs la seule boisson indispensable à notre organisme. Pensez donc à lui faire une place parmi les autres.

De fausses croyances

- > Les aliments de la marque du magasin ou les "produits blancs" coûtent moins cher et sont souvent d'une qualité similaire. Prenez le temps de bien lire les étiquettes nutritionnelles de ces aliments et testez-les ! Ces trucs et astuces paraissent peut-être anodins. Toutefois, additionnés les uns aux autres, ils peuvent faire la différence dans votre budget. Davantage encore, ils vous feront peut-être essayer et découvrir de nouveaux aliments, et adopter des habitudes plus saines et plus écologiques.

// INFOS SANTÉ

MOUVEMENTS

L'immigration en Belgique, d'hier à aujourd'hui...



Envie d'avoir des informations justes et objectives sur les étrangers en Belgique ? Nous vous proposons de nous réunir au Centre Régional d'Intégration de Verviers pour une rencontre autour de l'histoire de l'immigration en Belgique. Ce sera l'occasion de s'informer sur l'évolution de l'immigration chez nous et ses différentes formes, depuis les années 1970 jusqu'à aujourd'hui. Par la suite, nous aborderons le cas particulier de la ville de Verviers, au travers d'une étude statistique réalisée par le CRVI, qui dressera le paysage migratoire de la ville.

Lieu : Au Centre Régional d'Intégration de Verviers, Rue de Rome 17 à Verviers
 Date : Le mercredi 6 février à 14h
 Prix : Gratuit
 Inscription : au plus tard pour le mercredi 30 janvier au 087/30.51.29 ou par mail eneo.verviers@mc.be

Atelier : Trucs et astuces Ma pharmacie naturelle

Sous des formes variées, les plantes offrent une alternative agréable aux médicaments, et séduisent tous ceux qui envisagent l'entretien de leur santé de façon naturelle et globale. Elles sont dotées de nombreuses vertus thérapeutiques et permettent de traiter soi-même, en toute sécurité, les affections bénignes les plus courantes. Quels sont les produits et huiles essentielles indispensables pour une trousse à pharmacie idéale, dont vous pourriez disposer à tout moment à la maison, ou lors de vos déplacements ?

Venez échanger vos trucs et astuces avec madame Joëlle Demoulin et découvrons ensemble les antibiotiques et remèdes naturels, en préventif et en curatif, issus de dame nature.

Date : Le mardi 19 février à 14h30
 Lieu : Réfectoire de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux 25-29 à Verviers.
 Prix : 1 truc ou une astuce (goûter compris) : 4 euros - sans truc et astuce (goûter compris) : 5 euros - paiement sur place.
 Renseignement et inscription : au 087/30.51.29.
 Avec le soutien du service culture de la Province de Liège

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Lampe de bien-être

Pour combattre la fatigue, la baisse d'énergie et l'humeur sombre, Solival vous propose la lampe Vitality, un appareil de luminothérapie compact et puissant. Elle sera utilisée pour combattre les dépressions hivernales et les troubles affectifs saisonniers (TAS).

L'utilisation de la Vitality permet de diminuer rapidement fatigue et mal-être. La lumière d'une belle journée ensoleillée favorise en effet la sécrétion plus importante de la sérotonine. 30 minutes de luminothérapie par jour sont efficaces contre les TAS.

- Caractéristiques :
- > idéale pour la maison, le lieu de travail ou lors de voyages
 - > haute qualité et design moderne, poids léger (0,9 kg)
 - > lumière claire, très agréable et sans scintillement, éclairage d'1 x 45 Watts
 - > durée de vie des lampes : ± 8.000 heures avec une consommation d'énergie très faible
 - > dimensions : 270x210x75 mm

Prix de vente habituel : 105 euros (+ taxes récupel) - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :
 > Route du Condroy 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.
 > Kirchstraße 39B à 4700 Eupen - 087/88.17.15.
www.solival.net

Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen
 Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers
 Editrice responsable :
 Valérie Notelaers, Directrice régionale
 Coordination : Laurence Lecoq
 Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verviers@mc.be

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