

ÇA SE PASSE

Conférence sur Auguste Renoir

De tous les peintres impressionnistes, Renoir est probablement le seul qui ait su au mieux exprimer la joie de vivre à travers la représentation de la société de son temps. Son œuvre est en effet un hymne à la vie et à l'amour, tant la sensualité et la grâce parsèment ses toiles qui s'inscrivent pour la plupart dans la grande tradition des peintres français du 18^e siècle.

Date : le mardi 19 février à 20 h
Lieu : Salon Gris du Casino Rue Servais 8 à Spa
Infos : www.centreculturelspa.be - 087 77 30 00 - info@ccspa.be

Cinéma : Lettre à Lou

Un papa (Luc Bolland) filme les premières années de la vie de son fils Lou. Scénariste et réalisateur, il choisit de s'immerger par l'écriture dans la réalité de son fils, pour tenter de la comprendre et ainsi trouver des clés pour le sortir de son monde. Lou est aveugle de naissance et a un schéma mental régulier. Son papa livre ses réflexions et questionnements face à l'aventure que représente "élever" un enfant sans mode d'emploi.



Date : jeudi 21 février de 20h à 23h
Lieu : Espace Duesberg (Bvd des Gêrarchamps 7c à Verviers)
Infos : 087/39.30.30

Conférence sur la recherche contre le cancer

Jacques Boniver, Professeur ordinaire honoraire à l'ULg, donnera une conférence à Verviers sur le thème "La recherche fait avancer la lutte contre le cancer". Conférence introductive au module "Le Cancer" de l'Espace universitaire de ULg/Verviers.

Date : lundi 11 mars à 20h
Lieu : Espace Duesberg, Bld des Gêrarchamps 7c à Verviers
Entrée gratuite

Conférence sur les pollutions électromagnétiques

Joëlle Demoulin donnera une conférence sur les pollutions électromagnétiques : bien vivre avec les ondes.

Date : lundi 4 mars à 14h30 (durée entre 1h30 et 2h)
Lieu : Centre culturel de Theux.
Entrée gratuite.
Infos : Centre culturel de Theux - 087/64.64.23

LE PETIT CONSEIL DU JOUR

Les bienfaits du chant

Qui n'a pas déjà chanté sous sa douche, dans sa voiture, en cuisinant, en jardinant... voire même au travail ou tout simplement pendant son temps libre, en solo ou en groupe ?

Chanter présente de nombreuses vertus et nul besoin d'être un "pro" : même chanter faux apporte des bienfaits physiques et psychiques. En effet, le chant permet d'évacuer les émotions enfouies, de les exprimer et de se décharger au même titre que crier. On pourrait l'associer à une activité physique vu les muscles qu'il fait travailler : abdominaux, dorsaux, faciaux.

D'un point de vue plus thérapeutique, prendre des cours de chant ou être dans une chorale aide à s'affirmer en apprenant à mieux poser sa voix pour mieux se faire entendre et se faire comprendre. Enfin, chanter est sans nul doute une méthode de gestion du stress, au même titre que la sophrologie ou le yoga, grâce à la respiration abdominale (par le ventre) qui s'effectue automatiquement dès les premiers couplets. Une bonne respiration permet notamment de se recentrer sur soi-même, de développer son attention au corps et d'assurer et d'assurer une meilleure oxygénation du sang et des organes.

Alors, à vous de chanter !

Gros plan sur...

Devenir animateur à Jeunesse & Santé



Pas encore inscrit ? Voici toutes les informations concernant la formation d'animateur avec J&S Verviers !



Animer des enfants en plaine de jeux, à la mer, en montagne, à pied, à cheval, à vélo, à ski ? Rencontrer d'autres jeunes, partager des moments d'ambiance hors du commun ? Occuper ses vacances de manière active ? Tout est possible avec Jeunesse & Santé Verviers !

Jeunesse & Santé (J&S pour les intimes), le service jeunesse de la Mutualité chrétienne, est un mouve-

ment à part entière de plus de 150 animateurs brevetés et bénévoles, qui s'investissent pour encadrer ces activités plus extraordinaires les unes que les autres, le tout dans une ambiance de folie.

La formation d'animateurs Elle représente un atout personnel et professionnel. Durant deux ans, tu participes à une session de formation à Pâques ainsi qu'à un stage

en plaine de jeux ou en camp pendant les grandes vacances. Dès ta première année, tu es animateur à J&S. Au terme de ta deuxième année, tu reçois ton brevet d'animateur reconnu par la Communauté française : assez chouette à placer dans ton CV ! Ton brevet sera valable dans les autres organisations de jeunesse belges et étrangères : Patro, Scouts, Guides, etc.

Lors de la session de formation, tu découvriras des techniques d'animation dans une ambiance top délire : Chants, Contes & Histoires, Sports, Secourisme, Bientraitance, Jeux, et beaucoup d'autres encore... Et chaque soir, tu participeras à une veillée d'enfer, suivie d'une petite soirée pour se défouler.

Pendant le stage en plaine de jeux ou en camp, une équipe d'enfants te sera confiée. Un co-animateur organisera les journées avec toi. Le soir, entre animateurs, encore et toujours cette formidable ambiance qui te permettra de partager des temps forts et de te changer les idées.

Conditions d'accès à la session 2013
> Être né au plus tard le **30 mars 1997**
> Participer à la session "théorique" du **30 mars au 6 avril 2013** en résidentiel à Saint-Vith
Participer à la réunion de préparation du **20 avril 2013**
> Participer à un stage pratique en plaine de jeux ou à un camp en résidentiel durant une de ces quatre périodes :
I : du **30/06/13 au 13/07/13**
II : du **14/07/13 au 27/07/13**
III : du **28/07/13 au 09/08/13**
IV : du **10/08/13 au 23/08/13**

Informations complémentaires
Jeunesse & Santé Verviers, rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers
Tél.: 087/30 51 69 - Fax : 087/30 51 36
E-Mail : jeunesseetsante@mc.be
Site internet : www.jsverviers.be

Notre brochure est mise à votre disposition dans les différentes agences de la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen.

Inscriptions uniquement par écrit à l'aide du bulletin d'inscription ci-joint ou via le site www.jsverviers.be, onglet formations.

Prix

| | 1 ^{ÈRE} ANNÉE | 2 ^{ÈME} ANNÉE |
|---|------------------------|------------------------|
| Membre de la MC en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire | 165 EUR | 155 EUR |
| Non-membre | 215 EUR | 205 EUR |

BULLETTIN D'INSCRIPTION

Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse : _____
 Date de naissance : _____
 N° de tél. de tes parents : _____
 Ton n° de GSM : _____ Ton e-mail : _____
 N° de compte en banque (IBAN) : _____

Je m'engage à participer à la formation d'animateurs 2013 : la session théorique du 30 mars au 6 avril, la réunion de préparation du 20 avril, un stage pratique en plaine de jeux et la journée d'évaluation du 7 septembre.

Je désire faire mon stage pratique à la période suivante (j'indique mes choix par ordre de préférence):

1^{ÈRE} CHOIX * : I II III IV
 2^{ÈME} CHOIX * : I II III IV

Tranche d'âge de préférence :
 1^{ÈRE} CHOIX * : 3-5 ANS 6-8 ANS 9-12 ANS
 2^{ÈME} CHOIX * : 3-5 ANS 6-8 ANS 9-12 ANS

*Merci d'indiquer 2 choix. Nous t'informerons au plus tard à la session de la période à laquelle tu effectueras ton stage.

Lieu de préférence :
 Verviers Malmédy
 J'accepte éventuellement de faire mon stage en camp.

Vos préférences seront prises en compte dans les limites de nos possibilités. Droit à la réduction membre MC: oui non

Agrafer une vignette de mutuelle et une photo d'identité du participant

J&S organise la formation en collaboration avec la Mutualité chrétienne. Nous comptons transmettre vos données à la MC afin qu'elle vous informe d'éventuelles réductions et avantages dont vous pourriez bénéficier. Si vous ne souhaitez pas que J&S transmette vos données, merci de cocher cette case.

Date et signature du participant, Pour les mineurs, Signature des parents

Assurance complémentaire

Bébé en vue ?

La MC Verviers-Eupen est à vos côtés avant, pendant et après la naissance. Vous êtes en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire ? Ne passez pas à côté de vos avantages !

Fécondation in vitro

Parfois, la nature a besoin d'un coup de pouce... Si vous avez recours à la fécondation in vitro, vous pouvez bénéficier d'un forfait de 250 euros par cycle sur les frais de laboratoire à votre charge. Pour obtenir cette intervention, le traitement doit répondre aux conditions de remboursement de l'assurance soins de santé obligatoire.

Ostéopathie, acupuncture, chiropraxie, homéopathie...

Durant la grossesse, quand de nombreux médicaments sont à éviter, avoir recours aux "médecines douces" peut s'avérer bien utile ! Vos avantages : 10 euros par séance d'ostéopathie, de chiropraxie, de kinésiothérapie, de psychologie ou d'acupuncture (jusqu'à 7 séances par an auprès d'un prestataire reconnu par la MC, toutes disciplines confondues), et un remboursement de 25 % du prix de vos médicaments homéopathiques prescrits (jusqu'à 125 euros par an).



sation facultative (Hospi +, Hospi +100 ou Hospi +200) proposée par la MC. Le stage étant de six mois après la période de signature du contrat, n'attendez pas que bébé soit annoncé pour y réfléchir : passez voir votre conseiller mutualiste à temps !

Dépistage de la surdité chez les nouveau-nés

En cas d'accouchement à l'hôpital, il vous sera certainement proposé lors de votre séjour de faire passer à votre bébé un test de dépistage de la surdité. Le dépistage automatisé s'effectue grâce à un appareil qui mesure le fonctionnement correct de l'oreille interne, sans même réveiller bébé s'il est endormi ! Votre assurance Hospi solidaire prend en charge les frais repris sur la facture d'hôpital de la maman, jusqu'à 10 euros.

Durant la grossesse, quand de nombreux médicaments sont à éviter, recourir aux "médecines douces" peut s'avérer utile !

Suivez le guide

L'arrivée d'un bébé amène beaucoup de questions à propos de votre santé ou des formalités administratives à accomplir. Pour vous aider, la MC vous propose le guide "Naître parents, nos conseils, vos droits". Celui-ci est disponible gratuitement auprès de votre conseiller mutualiste ou sur le site www.mc.be où vous trouverez également de nombreuses informations utiles.

Maison de naissance ou accouchement à domicile

Si vous choisissez d'accoucher dans une maison de naissance ou à domicile, une intervention de 150 euros vous sera octroyée. De plus, si vous avez souscrit à une assurance hospitalisation facultative, les avantages de celle-ci seront applicables.

Accouchement à l'hôpital

Chaque membre MC en ordre de cotisation est d'office couvert par l'assurance Hospi solidaire. Vous souhaitez améliorer votre couverture (pour pouvoir choisir une chambre seule par exemple) ? Vous pouvez souscrire à une assurance hospitali-

Prime de naissance et d'adoption

Pour fêter l'arrivée de votre enfant et vous aider à faire face aux dépenses que celle-ci va inévitablement engendrer, vous recevrez 350 euros de prime. Condition : votre enfant doit évidemment être inscrit à la MC Verviers-Eupen.

Garde d'enfants malades à domicile

Vous pouvez bénéficier d'un service professionnel de garde d'enfants malades à domicile pour tout enfant de 0 à 12 ans. 10 jours

par an, 100 % remboursés par enfant.

Matériel de puériculture

Vous pouvez louer ou acheter du matériel adapté pour bébé (aérosol, pèse-bébé,...) ou pour maman (tire-lait,...) à prix préférentiels auprès de notre service Solival.

Soins des petits

A la MC, vous êtes remboursé de votre quote-part personnelle⁽¹⁾ pour les soins de santé (médecin généraliste, kiné, pédiatre, prises de sang,...) de votre enfant depuis sa naissance jusqu'à la veille de son 7^e anniversaire.

Sport, bébé nageur...

Papa, maman, bébé... Tous les membres de la famille peuvent recevoir jusqu'à 40 euros par an pour la pratique régulière d'un sport dans un club ou une infrastructure sportive. Une bonne raison pour se remettre en forme après la naissance !

Psychomotricité, logopédie, vaccins, optique,... La MC grandit avec votre enfant et vous propose des remboursements adaptés aux besoins de la famille. Vous retrouverez l'ensemble des avantages de notre assurance complémentaire dans la brochure Avantages et services 2013, disponible sur simple demande.



Des questions ? Contactez le centre d'appel 0800 10 9 8 7 (appel gratuit), passez voir votre conseiller mutualiste ou visitez le site www.mc.be. Les avantages présentés sont soumis à nos statuts et règlements.

(1) Ou ticket modérateur, c'est-à-dire le montant à votre charge selon le remboursement au tarif officiel.

MOUVEMENTS

Conférence sur l'hypnose



/// "Apprendre à prendre soin de soi-même en utilisant l'autohypnose : une perspective innovante pour mieux gérer une douleur chronique" : tel est l'intitulé de la conférence qui sera donnée par le professeur Faymonville.



Comment définir l'hypnose ? A l'heure actuelle celle-ci reste entourée d'idées et de croyances diverses. Nous pourrions présenter l'hypnose comme étant un "processus de conscience particulier" auquel chaque individu peut avoir accès. Des techniques d'hypnose sont utilisées en clinique pour travailler sur des problèmes de douleurs aiguës ou chroniques. En anesthésie, la technique d'hypnosédation combine l'hypnose à un sédatif intraveineux : des opérations sont réalisées ainsi et le patient reste conscient et très confortable. Le nombre d'opérations pratiquées de la sorte est en constante augmentation. Les techniques d'hypnose peuvent être également utilisées pour les problèmes de douleurs chroniques. Par l'apprentissage de techniques d'autohypnose, le patient peut apprendre à prendre soin de lui et être bienveillant face aux douleurs ressenties. Dans les deux cas, des professionnels aident les patients à développer les techniques d'hypnose. Le patient et le professionnel de santé collaborent ensemble avec comme objectif : apprendre à mieux gérer.

Pour répondre au mieux aux questions concernant l'hypnose, le Professeur Faymonville nous fera l'honneur de donner une conférence-débat et nous informera des richesses de cette technique.

Date : le mardi 12 mars de 14h15 à 17h

Lieu : réfectoire de la mutualité, rue Laoureux, 25-29 à Verviers

Prix : 3 euros pour les membres MC - 4 euros pour les non membres.

Projection du film Terra Ferma



/// Terra Ferma, d'Emanuele Crialesa, c'est l'histoire d'une famille de pêcheurs qui voit subitement arriver sur les berges de leur petite île sicilienne une femme africaine naufragée sur une embarcation de fortune. Cette famille décide de l'aider sans être épargnée par les conséquences des choix de ses membres. Cette histoire est d'autant plus forte que l'actrice qui interprète la femme, Tinit T., est elle-même rescapée du naufrage d'un bateau de clandestins, près de l'île de Lampedusa, au large de la Sicile.

Un film subtil sur la rencontre entre des pêcheurs sur le déclin, des touristes estivaux et des immigrés clandestins sur une île au croisement des dynamiques brutales qui gouvernent le monde.

Dans le cadre de "À FILMS OUVERTS", un festival associatif du film contre le racisme et pour l'interculturalité - www.afilmsouverts.be

Lieu : Réfectoire de la mutualité chrétienne, rue Laoureux 25-29 à Verviers

Date : Le mercredi 13 mars à 14h

Prix : 4 euros pour les membres Énéo en ordre de cotisation 2013.

Non membres : 5 euros

Inscription : au plus tard pour le lundi 4 mars en téléphonant au bureau d'Énéo 087/30.51.29.

VACANCES

La tête en vacances



/// Envie de voyage pour vous, vos petits ou toute la famille? Les catalogues de vacances d'Énéo, d'Altéo et d'Intersoc sont d'ores et déjà disponibles. Le catalogue de J&S est sous presse et sera prêt pour le 15 février. Surveillez bien vos pages régionales, nous vous ferons tout prochainement un topo de l'offre mutualiste pour l'été 2013.

En attendant, pour toute information, n'hésitez pas à contacter notre Service Vacances.

Service vacances: 087/30.51.28

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

Cinq bonnes raisons pour inscrire votre bébé à la MC

1. Vous recevez une prime de naissance/adoption de 350 euros.
2. Votre cotisation d'assurance complémentaire n'augmente pas : votre enfant est couvert gratuitement !
3. Dès son inscription, votre bébé bénéficie d'office de la couverture Hospi solidaire.
4. Médecin, pédiatre, infirmière, kiné : ses soins vous seront remboursés jusqu'à ses 7 ans !
5. De nombreux avantages l'attendent en grandissant : avantage sport et diététique (aussi pour bébé-nageur), plaines de jeux dès 3 ans (Jeunesse & Santé), séjours de vacances, classes vertes, dentiste, orthodontie, logopédie...