

ÇA SE PASSE

Changements climatiques et Droits de l'Homme

///

Conférence de Jean-Pascal Van Ypersele et Olivier De Schutter.

Lieu : Espace Duesberg Bd des GérardChamps 7c à Verviers
 Date : le mardi 30 avril à 20h.
 Inscription souhaitée avant le 30 avril au 087/22.44.36
 ou par sms au 0495/30.01.39.

Vous vous posez des questions sur votre avenir professionnel ?

///

Le module d'orientation et de détermination professionnelle de la Maison de l'emploi de Spa vous intéressera peut-être...

- > Connaissance de soi
- > Bilan de compétences
- > Découverte des secteurs économiques
- > Communication et entraînement à la présentation
- > Accès à l'information
- > Immersion en entreprise
- > Mise en formation ou à l'emploi

Modules de 12 semaines : du 2 mai au 18 juillet.
 Séances d'informations tous les vendredis à 10h.

Conditions d'accès : avoir entre 18 et 50 ans, être demandeur d'emploi.

Infos : Fabrice Pirri (0492/72.40.56 - f.pirri@lelope.be)
 ou Anne-Catherine Balthasart (0497/43.97.06 - a.balthasart@lelope.be).

SEMAINE DU NUMÉRIQUE

Programme

///

"Cette année encore, Enéo et Altéo participent à la semaine numérique. Moment unique dans l'année pour réfléchir, informer, sensibiliser, accompagner le public dans l'appropriation des technologies de l'information qui sont en train de révolutionner petit à petit notre existence."



- >> Verviers : Réfectoire de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux, 25-29
 - > Lundi 22 avril : "Surfez sur la vague des nouvelles technologies" (tout savoir sur les tablettes, iPod, iPhone, domotique...) de 14h30 à 16h30.
 - > Mardi 23 avril : "Facebook" de 14h30 à 16h30.
 - > Mercredi 24 avril : "La sécurité internet et PC banking" de 14h30 à 16h30.
 - > Jeudi 25 avril : "Les nouvelles technologies adaptées aux aînés" de 9h30 à 12h
 - > Vendredi 26 avril : "Achat en ligne" de 9h30 à 12h.
- Renseignement et inscription : Enéo 087/30.51.29 ou Altéo 087/30.51.61

- >> Herve : Laboratoire informatique IPH, Avenue Reine Astrid, 2A
 - > Mercredi 24 avril : "Utilisation de la carte d'identité électronique" de 17h à 19h
- Renseignement et inscription : Michel Fagard 087/67.51.40

- >> Malmedy : EPN de Malmedy "M@Imédia", Place du Châtelet, 7A
- Pour le programme se renseigner auprès de Kévin Diffels, responsable de l'EPN (espace public numérique) de Malmedy : 080/79.99.35.

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

Enéo

Les amicales d'Enéo



Durant ces prochaines semaines, nous allons partir à la découverte des amicales d'Enéo sur le territoire de la MC Verviers-Eupen. Une façon pour vous de découvrir qui ils sont et ce qu'ils font. Qui sait, certains se laisseront peut-être tenter...

Punch Seniors-Malmedy, c'est peut-être pour vous!

Mettons tout de suite les choses au point : Punch Seniors n'est pas un cocktail à base de jus de fruits et de boissons alcoolisées. Cependant, à y regarder de plus près, il s'agit quand même d'un cocktail mais d'une autre nature : un subtil mélange de gens de bonne volonté venant d'horizons parfois très différents, avec leurs chemins parcourus et à parcourir, avec leurs rêves aussi.

Quand on analyse la naissance de Punch Seniors, on peut écrire ceci : un jour d'été de 2005, des hommes et des femmes, amis, copains, ou tout simplement connaissances, se réunissent pour discuter ensemble de leur avenir de "jeunes vieux". Bien sûr à Malmedy il y a de quoi s'occuper avec les traditions, le folklore et les festivités locales, mais la volonté de s'investir autrement encore est bien présente afin de réaliser des projets particuliers. Un parrain serait le bienvenu se disent les participants. Il pourrait nous soutenir, nous conseiller, nous aider, nous rassurer. Le groupe contacte Enéo (qui à l'époque s'appelait l'UCP) et le partenariat se concrétise rapidement. C'est ainsi qu'est née l'association des aînés de Malmedy, Punch Seniors.

Pourquoi Punch ? Le dynamisme n'est pas l'apanage des jeunes et les



aînés revendiquent également de pouvoir entretenir et faire rayonner cette vitalité qui est en eux. Oui mais comment ? Par le biais de différentes activités physiques, culturelles, artistiques ou autres encore dans un groupe amical et structuré. Votre corps vous rappelle qu'il faut l'entretenir ? Alors, bougez dans vos limites et besoins. Les possibilités sont nombreuses (danse, aquagym, stretching, badminton, tennis de table, net volley, balades, bowling, qi gong...). Vous désirez acquérir de nouvelles connaissances, apprendre encore et toujours ? Il y a l'anglais, l'informatique... Osez vous lancer dans l'aventure. Vous avez des apti-

tudes artistiques que vous rêvez de concrétiser, de développer ? Poussez la porte de l'atelier d'art. Vous pourriez vous y exprimer pleinement en pouvant compter sur l'aide des plus expérimentés.

Vous désirez acquérir de nouvelles connaissances, apprendre encore et toujours ? Il y a l'anglais, l'informatique... Osez vous lancer dans l'aventure.

Toutes ces activités vous sont proposées par Punch Seniors-Enéo, grâce à l'implication de nombreux bénévoles qui donnent de leur temps sans compter. Les membres du comité ainsi que les 230 affiliés convaincus espèrent être rejoints par de nombreux nouveaux inscrits.

Renseignements : Maurice Thoumsin - 080/67.29.38 - maurice.thoumsin@skynet.be

Séjour

Carqueiranne du 30 août au 7 septembre



Séjour pour les personnes en incapacité de travail depuis 1 an et plus

Vous êtes en incapacité de travail depuis un an ou plus ? La Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen vous propose un séjour de vacances. Cette année, elle se rend dans le sud de la France au centre de vacances de Carqueiranne.

une bibliothèque, le wifi en accès libre dans les lieux communs, une salle de restaurant, une salle de spectacle et une salle de jeux.

- Au programme :**
- des activités de plein air à l'hôtel : tir à l'arc, mini-golf, volley, badminton, jeu de boules, tennis, piscine...
 - des animations en soirée : cabaret, spectacle, soirées dansantes...
 - des excursions : Bormes les Mimosas, Toulon et sa rade, Hyères, l'île de Porquerolles.

- Prix :**
- 567 EUR/personne en incapacité de travail et conjoint(e) mutualiste chrétien
 - 667 EUR /autre personne
 - Chambre single : 145 EUR
 - Accompte : 150 EUR /personne

- Le prix comprend :**
- Le trajet aller et retour en car de luxe ; le trajet aller en 2 étapes avec un arrêt à Lyon.
 - Le logement en chambre double ;
 - Le linge de toilettes ;



- La pension complète (avec vin compris aux repas) ;
- Le cocktail de bienvenue ;
- Les animations ;
- La présence d'une infirmière ;
- L'accompagnement de la Mutualité ;
- Le pique-nique du retour
- Le pourboire du chauffeur.

Le prix ne comprend pas :

- Le repas à l'aller ;
- Les entrées lors des visites.

Vous souhaitez vous inscrire ? Contactez-nous sans plus tarder au : 087/30.51.61.

Alimentation

Et si nous mangions moins de viande ?

Saviez-vous que le Belge consomme aujourd'hui environ 270g de viande par jour? Si cette consommation se situe dans la moyenne européenne, elle reste beaucoup plus élevée que ce qui est habituellement recommandé : de 75g à 100g maximum. Cette "surconsommation" de viande n'est pas sans conséquences pour l'environnement et pour votre santé!

Moins de viande pour notre planète

La production de viande nécessite des ressources importantes. Par exemple, pour produire un kilo de viande, 10 kg d'orge sont nécessaires. De plus, en termes d'impact sur l'environnement, un kilo de boeuf engendre près de 80 fois plus de gaz à effet de serre qu'1 kilo de blé, et représente l'équivalent de 60 km parcourus en voiture. Il faut effectivement nourrir les animaux, prévoir des terres de pâturage, etc.

Et pour notre santé!

Il ne s'agit pas de supprimer complètement la viande de votre alimentation car celle-ci est intéressante d'un point de vue nutritionnel (source de protéines, de fer et de vitamines B). Mais revoir nos habitudes alimentaires est nécessaire. En effet, dans nos pays occidentaux, nous consommons trop de viande et cet excès de protéines, de lipides, et en particulier d'acides gras saturés élèvent le taux du fameux "mauvais cholestérol" qui contribue aux risques de maladies cardio-vasculaires.

L'impact sur la santé peut également varier selon le type de viande consommé (haché, blanc de poulet, côte de porc...).



Quelques conseils pratiques

- > Commencez par diminuer votre consommation de viande rouge à une à deux portions par semaine maximum. Essayez également de réduire votre consommation de charcuterie, très riche en graisses et en (grande) partie responsable de l'excès de cholestérol.
- > Variez vos sources de protéines. Les protéines fournies par les viandes blanches, les poissons, les crustacés, les œufs... peuvent tout à fait remplacer les protéines fournies par la viande rouge, en termes de qualités nutritionnelles. Les lentilles, haricots blancs ou pois chiches sont également de fabuleux apports de protéines bon marché. Si vous les combinez à certaines céréales telles que le quinoa ou le riz complet, votre apport

protéinique est excellent. De plus, riches en acides gras insaturés, ils fournissent du "bon cholestérol" (celui qui protège nos artères).

> Privilégiez les produits locaux, de saison et issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement. Les produits cultivés hors saison proviennent bien souvent de pays lointains, citons notamment la viande d'agneau de Nouvelle-Zélande. Les coûts de transport importants engendrent des prix de vente élevés et la pollution générée par les milliers de kilomètres parcourus augmente l'effet de serre. Pour les produits de la mer, veillez à favoriser ceux qui ne font pas l'objet d'une surpêche (par exemple, le maquereau, le hareng, le lieu noir...).

Hommage



Le samedi 16 mars, la section des Jeunes d'Altéo Verviers s'est réunie pour rendre hommage à Arnaud Granville, un de leurs membres actifs décédé tragiquement le 2 mars dernier. Lors de cette réunion, il a été décidé de placer un petit hommage à Arnaud dans le journal En Marche, pour que tout le monde se souvienne de lui. Voici le résultat de leurs discussions, et l'image qu'ils aimeraient qu'on garde de leur ami.



La fête des amoureux par Arnaud : "J'aimerais bien trouver une amoureuse plus tard, dans le futur. Là, c'est moi imaginé, des cœurs et des poissons. Une maison pour y habiter avec mon amoureuse et avec un oiseau".

Arnaud participait aux activités de la section ainsi qu'au cours de tennis de table, sport dans lequel il se distinguait. Les jeunes gardent le souvenir d'un très gentil jeune homme, serviable, un très bon ami. "Il va tous nous manquer et en sa mémoire, nous allons lui rapporter une médaille du tournoi de tennis de table (TT Vervia)" Chose promise, chose due, ce 24 mars, les jeunes ont reçu une médaille d'honneur au nom d'Arnaud. Une minute de silence a également été observée en sa mémoire. Tes copains ne t'oublient pas, Arnaud.



MOUVEMENTS

Séjours vacances +50 ans de l'amicale de Dison



/// L'Amicale UCP Dison organise cette année trois séjours à l'intention des plus de 50 ans :

> La Loire et ses fameux châteaux, à vélo, du 9 au 14 juin.

> La découverte en autocar de la région de Charente-Maritime avec, en point d'orgue, une journée et une soirée au Puy du Fou (logement à Saint-Georges de Didonne), du 31 août au 7 septembre.

> Une randonnée pédestre sur les mythiques chemins des châteaux cathares, du 27 septembre au 6 octobre.

La présentation de ces trois séjours aura lieu le jeudi 11 avril à 20h, en la salle du Fenil, 119 Hameau de Husquet à Dison. La présence à cette séance n'engage en rien, mais le nombre de places dans ces séjours est limité respectivement à 20, 48 et 8 participants.

Pour plus de renseignements : Jean-Claude Hamers 0485/72.91.99 ou jc.hamers@skynet.be



INFO MUTUALITÉ

Vos décomptes de remboursement par Internet

///

Il vous est possible d'obtenir vos "M30" par voie électronique !

>> Qu'est-ce qu'un M30 ?

Il s'agit du décompte des montants remboursés par la Mutualité suite à la remise de vos attestations de soins. En bref, c'est le récapitulatif des remboursements du coût de vos consultations médicales.

>> Il vous est possible de les recevoir très facilement par email !

C'est facile, moderne et plus écologique. Complétez le talon ci-contre "Communiquez-nous vos coordonnées", remettez-le à votre conseiller mutualiste, déposez-le dans l'une de nos boîtes aux lettres ou envoyez-le à la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen, rue Laoureux 25-29 - 4800 Verviers. Peu après, un courrier électronique vous demandant confirmation de votre adresse mail vous sera envoyé. A partir du moment où il est validé, vous recevrez par mail le décompte de vos remboursements (M30) et le décompte du paiement de vos indemnités d'incapacité de travail (M40).

COMMUNIQUEZ-NOUS VOS COORDONNÉES

PROFITEZ DE NOS E-SERVICES ET RECEVEZ PAR MAIL LE DÉCOMPTÉ DE VOS REMBOURSEMENTS ET INDEMNITÉS.

Nom : _____ Prénom : _____
 Date de naissance : _____
 Tél. : _____ Gsm : _____
 E-mail : _____

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Je souhaite aussi recevoir par e-mail les informations suivantes (à cocher) :
 les informations concernant l'offre de services et les avantages de la MC,
 la lettre d'information digitale.

Date et signature

La transmission de votre adresse e-mail et l'approbation de l'e-mail de confirmation de la MC implique qu'elle pourra vous contacter par mail pour :
 > l'envoi automatique de l'aperçu des paiements des soins de santé et des indemnités qui vous concerne (1).
 > le traitement de votre dossier administratif et financier personnel (1).

(1) Vous et vos éventuelles personnes à charge âgées de moins de 18 ans.