

ÇA SE PASSE

Petit-Rechain a bien changé !

/// Promenade historique et évocatrice à travers le village de Petit-Rechain, à l'occasion de la parution du livre de deux Rechaintois, Messieurs Beuven et Lelotte. Attention : il est essentiel de se munir de chaussures confortables !

Une organisation de l'Association des Guides de l'Arrondissement de Verviers (A.G.A.V.) et de la Maison du Tourisme du Pays de Vesdre.

Date : le 16 juin, de 14 à 17h.

Lieu : Rendez-vous à la Maison communale, place de Petit-Rechain.

Infos et inscriptions : info@paysdesvesdre.be ou 087/30.79.26

Jardin des sens, jardin d'essence

/// Un jardin qui ouvre ses portes aux curieux pour une journée à Theux, c'est grâce à Nature et Progrès. Ce jardin, pensé comme un "système forêt", a pour particularité d'être géré en faisant la part belle aux variétés anciennes. Il se compose d'un pré consacré à l'élevage de moutons d'Ouessant et d'un cheval Highland, d'un potager biologique entouré de haies vives, de rosiers anciens, de fruitiers, d'arbustes, d'aromatiques. Il comprend également un petit élevage de poules ardennaises et un pré verger.

Date : le dimanche 9 juin, visites commentées de 14 à 15h30 et de 15 30 à 17 h

Lieu : Hodbomont 40 à Theux

Prix : 3 EUR par personne

Infos et réservations : 087/53.06.64

Les Fagnes en fête

/// Le Centre Nature de Botrange organise, le 1^{er} week-end de juin, la Fête du parc naturel : des animations familiales de 10 à 18h (entrée libre). Une façon de découvrir le Centre Nature et les Fagnes sous un autre jour.

Lieu : Route de Botrange 131 à Robertville

Date : le week-end du 1^{er} et 2 juin

Infos : Centre Nature de Botrange - 080/44.03.00 - info@botrange.be

Gros plan sur

Optival ouvre un magasin d'optique à Theux !

Déjà présent à Huy, Liège et Visé, le magasin Optival vous accueillera tout prochainement à Theux. Dès le samedi 25 mai, les membres MC disposeront donc d'un lieu supplémentaire pour bénéficier de nombreuses offres et réductions.

Le magasin d'optique de la MC vous accueillera dès le 25 mai dans les anciens locaux de la MC au centre de Theux. Il vous proposera pas moins de 1.800 montures optiques, 350 montures solaires et 9 collections différentes dédiées aux enfants. Le prix d'entrée est fixé à 40 EUR pour les montures. Optival propose aussi des lentilles de contact et produits d'entretien à prix compétitifs ainsi que des accessoires d'aide visuelle pour malvoyants.

Des réductions avantageuses

Les membres de la MC bénéficient 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
- > 20% sur les aides visuelles pour malvoyants

Des offres exclusives

Profitez également des nombreuses promotions réservées aux membres MC et valables sur les montures,

verres et lentilles de contact. En plus de la garantie légale de deux ans (pièces et main d'œuvre sur tout vice de fabrication), vous bénéficiez d'une multitude d'avantages : service après-vente gratuit, contrat d'entretien trimestriel pour les montures, protection contre les griffes sur les verres organiques, filtres UV sur tous les types de verres, adaptation gratuite et contrôle périodique pour les lentilles de contact.

Intervention complémentaire

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez également d'une intervention de 50 EUR, à 3 reprises, dans les frais d'achat de montures de lunettes, verres ou lentilles de contact (sans distinction d'âge). Le délai minimum entre deux interventions est fixé à deux ans pour les moins de 18 ans et à trois ans pour les plus de 18 ans. Pour bénéficier de ces interventions, il vous suffit de présenter la facture d'achat, accompagnée de la prescription d'un médecin ophtalmologue pour

les verres et lentilles. Les lunettes sans correction optique sont exclues du remboursement.

Audiologie

Optival propose également des appareils auditifs numériques de haute technologie, très discrets, de qualité sonore exceptionnelle et garantis 5 ans d'usine (conception allemande). Des permanences hebdomadaires avec un audioprothésiste sont organisées chaque semaine dans les 4 magasins :

- > **Huy** : le jeudi de 10h à 12h
 - > **Liège** : le jeudi de 13h à 17h
 - > **Visé** : le mardi de 14h à 17h
 - > **Theux** : le mardi de 10h à 12h
- Test d'audition gratuit et période d'essai d'un mois sans engagement. Venez tester gratuitement votre audition lors des journées portes ouvertes qui auront lieu en mars et en avril (renseignements en magasins).

Parking gratuit

Pour tout achat, nous vous offrons une heure de stationnement dans les parkings Cathédrale, Saint-Lambert ou Charles Magnette (Liège) et dans le parking de la rue l'Apleit (Huy). Parking aisé derrière la Collégiale de Visé et devant le magasin de Theux.

Service à domicile

Pour les personnes ayant des difficultés de mobilité (maison de repos, hospitalisation, handicap...), Optival se déplace gratuitement pour tout service optique (sauf lentilles) sur simple demande au 0475/24.82.35.

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.
- > Place du Marché, 9 à 4600 Visé - 04/379.76.11.
- Dès le 25 mai : Place Vinâve, 35 à 4910 Theux - 087/31.47.33.
- www.optival.be
- Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.

Santé

Tabac, est si j'arrêtais ?

La journée mondiale sans tabac a lieu chaque année le 31 mai. L'occasion pour nous de retaper sur le clou du "stop à la clope". Vous êtes fumeurs et avez envie d'arrêter ? Ce qui va suivre est pour vous...

Vous cherchez une bonne raison supplémentaire pour ne pas acheter votre prochain paquet ou pour vous conforter dans votre choix d'arrêt du tabac, en voici huit !

- Augmenter votre capital santé en diminuant le risque de survenue d'un cancer, d'un problème cardiaque ou pulmonaire.
- Respirer plus librement, être moins essouffé, moins tousser
- Avoir une plus belle peau, des dents plus blanches
- Retrouver le vrai goût des aliments et un odorat plus sensible
- Retrouver la liberté, ne plus être dépendant
- Retrouver du temps pour faire autre chose
- Avoir une maison plus saine
- Réaliser des économies non-négligeables

Méthodes d'arrêt

- Les substituts nicotiniques : ils se présentent sous forme de chewing-gums, de comprimés, de patches ou d'inhalateurs. Aucun de ces substituts n'apporte l'équivalent en nicotine d'une cigarette mais ils permettent de limiter les

effets liés à la dépendance.

- Les autres traitements médicamenteux : il existe 2 sortes de traitements médicamenteux qui sont délivrés sous prescription médicale et qui ne sont en aucun cas une solution miracle pour arrêter de fumer. Parlez-en donc à votre médecin.
- L'aide en ligne ou par téléphone : un accompagnement gratuit peut être réalisé par téléphone ou internet. Des tabacologues répondront à vos questions et vous apporteront un soutien. Ce service Tabacstop est accessible via le 0800 111 00 ou le site web : www.tabacstop.be
- Votre médecin traitant : par la connaissance qu'il a de ses patients, il reste un interlocuteur privilégié dans l'accompagnement de l'arrêt du tabac. Il pourra vous encadrer ou vous guider vers un spécialiste pour un suivi régulier.
- Les centres d'aide aux fumeurs (CAF) : les CAF sont coordonnés par le FARES (Fonds des Affections Respiratoires), ils proposent des consultations individuelles mais aussi parfois en groupe. Selon les CAF, l'équipe est composée d'un médecin, d'un tabacologue, d'un psycho-

logue, d'un kinésithérapeute, d'un diététicien...

- Les tabacologues : sont des professionnels de la santé (médecin, infirmier, psychologue...) ayant suivi une formation spécifique en tabacologie. Ils peuvent proposer un accompagnement personnalisé ainsi qu'un encadrement individuel afin de vous aider dans votre démarche d'arrêt du tabac. Vous pouvez obtenir une liste des praticiens reconnus et des CAF sur www.fares.be, www.tabacologue.be, ou au 0800 111 00 (Tabacstop)
- La sophrologie, l'homéopathie, l'acupuncture ainsi que l'hypnose sont aussi des aides possibles au sevrage tabagique mais ces méthodes n'ont pas fait l'objet d'études scientifiques validant leur efficacité. Mais arrêter de fumer reste avant tout une décision personnelle. Si vous vous sentez prêt, allez-y, lancez-vous ! Sinon, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou un tabacologue.

Envie d'en savoir plus ?

Consulter notre brochure "Tabac. Et si j'arrêtais ?" disponible dans les agences ou sur simple demande au 0800 10 9 8 7.

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Chaussure orthopédique Baldo

La firme Baldo est spécialisée dans la chaussure orthopédique "anti-fatigue".

Une station debout prolongée ou une promenade peuvent engendrer des problèmes circulatoires ainsi qu'une fatigue des jambes et des pieds.

Baldo a conçu, entre autres, des sabots uniques au monde munis d'un système de ressort spécial en acier. Grâce à l'élasticité du ressort, le choc est absorbé par la chaussure, de sorte que chaque pas stimule la circulation. La chaussure orthopédique Baldo diminue la fatigue et offre une répartition égale du poids du corps. Le ressort stimule également la circulation sanguine, ce qui permet d'éviter les varices et les douleurs au tibia.

La chaussure Baldo est fabriquée avec des matériaux de qualité qui respectent l'équilibre naturel du pied. Idéal pour le travail et les loisirs.

Prix de vente habituel : entre 90 et 111 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège.

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

Offre valable jusqu'au 5 juin 2013.

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

Séjours

Les jolies colonies de vacances !

Des découvertes à gogo, une chouette expérience faite de moments de partage et de rire, des animations et un encadrement J&S, n'hésitez pas à vous informer sur les séjours proposés par Jeunesse et Santé. Il y en a pour tous les goûts et tous les âges, et il reste de la place. C'est le moment d'inscrire votre enfant !

29/06 au 06/07
Péniche-vélo / Nord des Pays-Bas - 11-13 ans

01 au 11/07
Mer du Nord / Bredene - 7-13 ans

12 au 20/07
Aventure / Botassart - 7-11 ans

12 au 21/07
Mer du Nord / Koksijde - 7-13 ans

13 au 23/07
Auvergne - 15-18 ans

14 au 19/07
Equitation / Marchin - 9-13 ans

17 au 24/07
Equitation / Graide - 9-13 ans

21 au 30/07
Mer du Nord / Koksijde - 7-13 ans

21 au 30/07
Mèze (Hérault, France) - 14 ans

21 au 31/07
Cirque / Rochefort - 7-13 ans

24 au 31/07
Equitation / Graide - 9-13 ans

28/07 au 04/08
Ferme / Septon - 7-9 ans

30/07 au 09/08
Mer du Nord / Middelkerke - 7-13 ans

31/07 au 10/08
Equitation / Spa - 9-13 ans

05 au 12/08
Péniche-vélo / Nord des Pays-Bas - 11-13 ans

09 au 19/08
Mer du Nord / Middelkerke - 7-13 ans

10 au 19/08
Salavas (Ardèche, France) - 14 ans

16 au 26/08
Aventure / Botassart - 11-13 ans

Infos : contactez le Service Vacances de J&S au 087/30.51.28 ou jeunesseetsante@mc.be.

Conférence

La microkiné

Durant notre existence, notre corps subit des traumatismes légers ou lourds dus aux aléas de la vie (maladies diverses, écorchures, coups, bosses, opérations...). Parfois, à la suite d'un traumatisme, notre corps n'arrive plus à retrouver son équilibre (à s'auto-réparer en somme). Il mémorise alors l'agression qui perturbe les mécanismes d'auto-réparation et permet à un symptôme et/ou une pathologie de s'installer. Le corps perd ainsi progressivement de sa vitalité et peut donner lieu à différentes tensions à l'endroit du tissu concerné ou à distance de celui-ci.

La microkinésithérapie, est une technique micropalpatoire manuelle spécifique qui va chercher les traces laissées par ces agressions dans les différents tissus de l'organisme pour tenter de les effacer. Son action consiste à effectuer manuellement des actes stimulant les mécanismes d'auto-correction afin d'éviter la dégradation des tissus et d'en rétablir leurs fonctions. Les mains du praticien mobilisent et stimulent les différents tissus en fonction du type d'agression. Cette technique est applicable à tous les âges de la vie, dans un but thérapeutique et préventif. Altéo et Enéo s'unissent à nouveau pour vous proposer une conférence sur ce thème, vous permettre de le découvrir ou de poser toutes vos questions à Pierre-Frédéric Feron, Docteur en microkinésie et praticien à Liège.



Date : Le mardi 18 juin de 14h30 à 16h30

Lieu : Réfectoire de la MC, Rue Laoureux, 25-29 à Verviers.

Prix : 3 EUR pour les membres MC en ordre de cotisation Enéo ou Altéo (4 EUR pour les autres).

Infos et réservations au 087/30.51.29 ou au 087/30.51.61

Événement MC

Le Relais pour la Vie, un beau défi !

Des milliers de bénévoles à travers le monde s'impliquent dans des "Relais pour la Vie", destinés à lutter symboliquement contre le cancer. Et vous ?

Le Relais pour la Vie, c'est quoi ?

Il s'agit d'un événement festif axé autour de la solidarité et de la collecte de fonds en faveur de la lutte contre le cancer. Pendant 24 heures des hommes et des femmes se mobilisent en effectuant des tours de stades par petits groupes de marcheurs, joggeurs ou en participant à des animations/actions via différents stands. L'objectif est de mettre à l'honneur des personnes qui se battent contre le cancer. Que ce soit ceux qui se battent actuellement contre la maladie, ceux qui l'ont déjà vaincue, leur entourage... sans oublier toutes les personnes parties trop tôt. Être là pour eux, avec eux. Ces 1^{er} et 2^e juin, rendez-vous au stade de Bielmont à Verviers. La MC Verviers-Eupen et ses mouvements se mobilisent, venez nous rejoindre !

Déroulement du projet :

> 24 heures de relais de marcheurs autour du stade : du samedi 15h au dimanche 15h.

> Des équipes composées de 12 à 15 personnes (une personne de

l'équipe - au minimum - doit être présente sur la piste pour représenter les relais)

Qui peut participer ? Tout le monde, quelles que soient vos capacités. Libre à vous de choisir le temps que vous souhaitez y consacrer. Plus que jamais, l'important c'est de participer. Même 20 minutes...

Moments à retenir :

> **Samedi 1^{er} juin** à 15h : cérémonie d'ouverture

Les battants sont les personnes qui ont vaincu le cancer ou sont encore en cours de traitement. L'événement les met à l'honneur et célèbre leur courage. Ils effectuent le premier tour du Relais pour la Vie. Les Accompagnants rejoignent les battants pour le deuxième tour de piste.

> **Samedi 1^{er} juin** à 22h : cérémonie des bougies

Chaque lumière est le signe d'un espoir, d'une fierté, d'un souvenir, d'un merci...

> **Dimanche 2 juin à 15h** : cérémonie de clôture

Nous comptons sur vous !

> Inscriptions :

Vous êtes seul et souhaitez participer ? Rejoignez une de nos équipes MC.

Vous avez déjà réussi à rassembler du monde et souhaitez constituer une équipe ? C'est possible aussi !

Coût : 10 EUR/marcheur (talon d'inscription ci-contre)

Envie de donner du temps comme volontaire ?

Des stands de restauration, d'animation, et d'accueil ont besoin de votre aide.

Que vous participiez en marchant un ou plusieurs tours de stade, que vous donniez un coup de main pour servir ou que vous combiniez marche et volontariat, nous avons besoin de vous !

Nos mouvements Altéo, UCP, Jeunesse et Santé participent activement à cette action et l'ensemble de la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen se mobilise contre le Cancer... alors pourquoi pas vous ?

Infos : Service Infor Santé 087/30.51.97

JOGGING

Rejoignez l'équipe MC au Grand Jogging de Verviers !

///

Ils étaient une petite quinzaine à prendre le départ sous les couleurs de la MC lors de l'édition 2012. Quinze, c'est déjà bien pour créer un esprit d'équipe mais nous sommes sûrs de pouvoir faire mieux. C'est pourquoi décision a été prise de proposer à nos membres de nous rejoindre sur la ligne de départ du jogging. Plus l'équipe sera grande, meilleure sera l'ambiance, plus vive sera la motivation et moins éprouvant sera l'effort. On a tout à y gagner !

>> Un T-shirt en guise de cadeau

Chaque membre qui s'inscrira pour rejoindre l'équipe MC se verra remettre un T-shirt de sport (en matière adéquate) en guise de remerciement pour sa participation. Pour plus de facilité, nous nous donnerons rendez-vous à un point de ralliement le jour du jogging et distribuons les T-shirts à ce moment. Il ne reste plus qu'un entraînement adéquat et vous êtes prêt pour prendre le départ.

Comment faire ?

Vous êtes membres de la Mutualité chrétienne et souhaitez faire partie de l'équipe MC au Jogging de Verviers ? Rien de plus simple...

Complétez le talon-réponse ci-dessous et renvoyez-le nous à l'attention du Service MIC :

- Via notre réseau de boîtes vertes

- Par e-mail à l'adresse verviers@mc.be

- Par voie postale, rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers

Nous accuserons bonne réception de votre inscription et vous donnerons toutes les informations nécessaires.

TALON RÉPONSE

Nom : _____
 Prénom : _____
 Date de naissance : _____
 Adresse : _____
 n° : _____ CP : _____
 N° de Tél. : _____
 N° de GSM : _____
 Adresse e-mail : _____

Taille du T-shirt : S - M - L - XL - XXL

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

TALON RÉPONSE

Nom : _____ Prénom : _____
 Date de naissance : _____
 Rue : _____ Code postal : _____
 Localité : _____
 Téléphone : _____ e-mail : _____

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Membre MC : oui non

MARCHEURS :

Inscription individuelle

Inscription en équipe

> Nombre de personne :

> Veuillez indiquer les noms des participants et leurs coordonnées sur une feuille jointe

VOLONTAIRES :

Plage(s) horaire disponible(s) (entourer une ou plusieurs plages) :

15h-17h / 17h-19h / 19h-21h / 21h-23h / 23h-1h / 1h-3h / 3h-5h / 5h-7h / 7h-9h / 9h-11h / 11h-13h / 13h-15h

Talon à renvoyer à la Mutualité chrétienne (rue Laoureux, 25-29 à 4800

Verviers à l'attention du service InforSanté) ou à déposer gratuitement dans

de nos boîtes vertes M-Express.

Un courrier de confirmation avec un bulletin de virement vous sera envoyé.

Pour toute inscription un t-shirt vous sera offert (jusqu'à épuisement du stock).