

Horaires en juillet et en août

Durant l'été, les services, conseillers et télé-conseillers mutualistes, les assistantes sociales, le numéro gratuit 0800 10 9 8 7 restent à votre disposition dans notre arrondissement. Certains points de contacts seront néanmoins inaccessibles quelques jours.

ÇA SE PASSE

Balade nature guidée : La chasse au trésor des moines

///
Départ de l'Office du Tourisme de Stavelot, galerie vitrée de l'Abbaye. 6 à 7 km de balade guidée en français, néerlandais et anglais par Alain Fransolet. Difficulté moyenne - Chiens non acceptés. Inscription souhaitée (obligatoire pour groupe à p. de 10 p)
Date : le 20 juillet de 14 à 17h
Lieu : Abbaye de Stavelot
Prix : 1 EUR par personne dès 12 ans
Infos en inscriptions : 080/86.27.06 - www.stavelot.be/tourisme

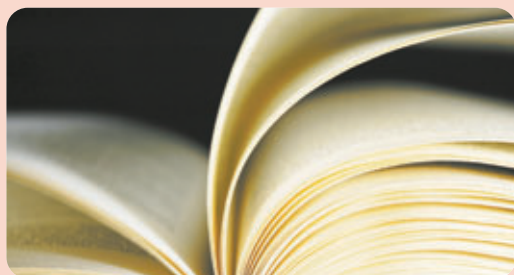
Jardins en Pays de Liège - Jardin "Les Airelles"

///
Ouverture exceptionnelle du jardin privé de Christine et Daniel Albert - Jardin de style "cottage anglais" - Différents espaces de verdure - plus de 100 rosiers et 700 vivaces - pergolas - terrasses - mares.
Dates : samedi 20 et dimanche 21 juillet de 10 à 18h
Lieu : rue de Spa 171, 4970 Francorchamps
Prix : 3 EUR (gratuit pour les -12 ans) - Au profit de l'Asbl "Enfants d'un même père"
Infos : 0494/15.48.62 - danielalbert@skynet.be - www.jardinspaysdeliege.be

Comment trouver un livre qui...?

///
Atelier à la bibliothèque, recherches dans le catalogue en ligne, à partir de 16 ans.

Comment exploiter le catalogue en ligne des bibliothèques de la Province : trucs et astuces pour repérer des livres sur tous les sujets et dénicher les romans et bandes dessinées qui vous séduiront.
> À partir de 16 ans.
> Gratuit.
> Inscription préalable (places limitées à 6 participants par séance).
Date : le 25 juillet de 17 à 18h
Lieu : Bibliothèque de Verviers (salle de consultation)
Infos et inscriptions : 087/32.53.38 ou 087/32.53.33



Le Médecin malgré Lui

///
Le Théâtre des Sources et le Théâtre d'une Pièce s'associent pour vous présenter la comédie la plus drôle du répertoire classique français : Le Médecin malgré Lui de Molière.

Cette farce met en scène Martine, épouse de Sganarelle, qui veut se venger de son ivrogne de mari. Aussi fait-elle passer son époux pour médecin, lorsqu'elle apprend que Géronte en cherche un pour soigner sa fille Lucinde. Elle prétendra qu'il refuse d'avouer ses talents en matière de médecine à moins de recevoir des coups de bâtons. Il s'en suivra une série de quiproquos et de situations du plus haut burlesque.
Le spectacle aura lieu en plein air, sur des tréteaux (avec une solution de repli en cas d'intempéries). L'accès au site est totalement libre. À l'issue de la représentation, chacun pourra, s'il le désire, soutenir le projet selon ses envies et ses moyens...
Dates : Du 9 au 19 août de 20h30 à 22h
Lieu : Musée du Cheval de Spa, 77 Avenue Reine Astrid à Spa
Infos (Office du Tourisme) : 087/79.53.53

Bal aux lampions

///
Un grand bal aux lampions pour précéder une journée de fête nationale, ça ne se manque pas.
A Aubel, sur la place Albert 1^{er} débutant vers 21h30. Entrée gratuite.
Date : samedi 20 juillet dès 21h30
Lieu : Place Albert 1^{er} à Aubel
Infos : 087/68.61.54 (Société Royale St-Hubert)

- AUBEL :** Rue de Battice 24A. 4880 Aubel.
Fermeture du 22 juillet au 2 août et du 12 au 16 août.
- BULLANGE :** Hauptstraße 28. 4760 Büllingen.
Fermeture du 5 au 16 Août.
- DISON :** Rue Albert 1er 57. 4820 Dison.
Fermeture du 29 juillet au 2 août et du 12 au 23 août.
- EUPEN :** Klosterstraße 66. 4700 Eupen.
Pas de fermeture !
- HERVE :** Rue de la Station 28. 4650 Herve.
Fermeture du 22 juillet au 2 août et du 12 au 16 août.
- HEUSY :** Avenue de Spa 90. 4802 Heusy.
Fermeture du 5 au 23 août.
- KELMIS/LA CALAMINE :** Kirchplatz 32. 4720 La Calamine.
Fermeture du 15 au 19 juillet et du 29 juillet au 2 août.
- MALMEDY :** Rue Malgrave 3. 4960 Malmédy.
Fermeture du 5 au 19 août inclus.
- PEPINSTER :** Rue Neuve 85. 4860 Pepinster.
Fermeture du 5 au 23 août.
- RAEREN :** Hauptstraße 53. 4730 Raeren.
Fermeture du 5 au 23 août.
- SPA :** Place du Monument 10. 4900 Spa.
Fermeture du 8 au 12 juillet et du 5 au 16 août.
- STAVELOT :** Place Prume 7. 4970 Stavelot.
Fermeture du 8 au 12 juillet et du 19 au 30 août.



- ST. VITH :** Büchelstraße 3-5. 4780 St. Vith.
Fermeture du 22 juillet au 2 août.
- VERVIERS :** Rue Laoureux 25-29. 4800 Verviers.
Pas de fermeture !
- VERVIERS-HARMONIE :** Rue de l'Harmonie 45. 4800 Verviers.
Fermeture du 5 au 23 août.
- WELKENRAEDT :** Place de la Gare 2. 4840 Welkenraedt.
Fermeture du 22 juillet au 2 août et du 12 au 16 août.

nous contacter par courriel (verviers@mc.be), via notre centre d'appels régional (087/30.51.11) par fax (087/30.51.10), ou via notre numéro gratuit 0800 10 9 8 7.
Pour une démarche plus complexe, nos conseillers sont à votre disposition, y compris sur rendez-vous. N'hésitez pas à déposer vos attestations de soins et autres documents mutualistes (sauf les certificats médicaux) dans nos boîtes aux lettres MC. Elles sont relevées régulièrement, même lorsque l'agence est fermée et vos documents sont traités dans les meilleurs délais.

Permanences du service social et du service pensions

En dehors des périodes de fermeture de nos agences, les heures d'accessibilité du service social et du service pensions sont inchangées.

Nos services proches de vous

Pour toutes questions, conseils ou renseignements, vous pouvez

Mutu "On line"

www.mc.be vous donne une foule d'informations et vous permet de traiter votre dossier mutualiste on line ! Vous pouvez également nous poser toutes vos questions par mail à verviers@mc.be.

Enéo

Champagne !

L'Amicale des 3 x 20 de Battice et le Fil du Temps de Clermont vous invitent à l'excursion qu'ils organisent le jeudi 22 août, à la découverte de la Champagne.
Lieu de départ :
Julémont (église) : 5h30
Battice (église) : 5h45
Froidthier (église) : 6h
Clermont : 6h15

Programme :

Trajet autoroutier en direction de Bastogne avec un arrêt pour le petit déjeuner libre. Trajet via Sedan, Reims et arrivée à Cumières. A 11h45 embarquement à bord du Champagne Vallée pour une croisière commentée à travers les vignobles champenois. Repas de midi à bord (3 services) - 1/3 de vin, eaux et café. Fin de la croisière vers 15h. Départ vers la Capitale de la Champagne (Reims). Visite guidée d'une cave à Champagne avec dégustation et possibilité d'achat, ensuite vers le



centre ville pour un coup d'œil sur la cathédrale et repas du soir libre. Retour prévu vers 23h.

Prix : 95 EUR. Cela comprend le car, la croisière en bateau, le repas de midi, la visite guidée de la cave et la dégustation qui suit, sans oublier le pourboire des deux chauffeurs.

ATTENTION !!! Paiement sur le compte de "L'Amicale des 3 x 20 et Pensionnés de Battice" n° BE71 0682 4921 6669 (au plus tard le 8 Août 2013)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
Madame Marie Madeleine Lerho, Rue d'Aubel, 7A, Battice : 087/67.88.98 ou 0477/51.08.96

Gros plan

L'acupuncture

Parmi les médecines alternatives, cette pratique séduit et compte de plus en plus d'adeptes. A quoi servent ces mystérieuses petites aiguilles ?

L'acupuncture est héritée d'une tradition chinoise millénaire. Elle repose sur le concept de flux d'énergie. Selon les médecins chinois, la bonne circulation des énergies assure santé et équilibre. Tout l'équilibre du corps est menacé par une mauvaise circulation des énergies.

Les fonctions organiques

La médecine chinoise, vieille de plus de 5000 ans s'intéresse à la communication entre les différentes fonctions organiques. L'art médical consiste à rétablir l'harmonie au sein des flux d'énergie. Pour cela, la médecine chinoise dispose de plusieurs disciplines : la phytothérapie (formules et compositions de racines, d'écorces et de feuilles administrées sous forme de pilules ou infusions), l'acupuncture et les thérapies manuelles (massages comme le shiatsu). A côté de ces trois techniques viennent s'ajouter la diététique (effet préventif et curatif) et la gymnastique.

Le rééquilibrage des énergies par l'acupuncture

Pour les acupuncteurs, le revêtement cutané (la peau...) se comporte comme une énorme terminaison nerveuse qui transforme les excitations externes provoquées par les aiguilles en signaux internes générateurs de réactions. A côté des aiguilles, les zones bien précises du corps peuvent être stimulées par la chaleur ou l'électricité. Les textes médicaux chinois disent que le corps humain est parcouru par des lignes énergétiques nommées méridiens, au nombre de douze, chacun correspondant à un organe. Par l'intermédiaire de points situés sur leur trajet, on peut agir directement sur les organes visés (estomac, rate, intestin, etc.). Si la rate est surchargée ou le foie engorgé, les problèmes surviennent. Les aiguilles plantées sur des points précis stimulent ou inhibent leur fonctionnement selon les besoins. Selon l'as-



sociation des médecins acupuncteurs, les méridiens (ou canaux énergétiques) peuvent être comparés à des rivières qui parcourent le corps pour irriguer et nourrir les tissus. Un obstacle dans un canal énergétique est comparable à une digue placée sur une rivière. Cette "Énergie" peut être modifiée en introduisant des aiguilles aux points d'acupuncture.

Elles éliminent les obstacles et rétablissent le courant normal dans les méridiens.

Ça marche ?

Lorsqu'un organe est malade (cancer, infarc-

tus...), le stimuler n'apporte pas beaucoup d'effets.

Les acupuncteurs se profilent plutôt pour les pathologies fonctionnelles : le traitement des allergies, des affections ORL (nez, gorge, oreilles), des douleurs rhumatismales, des pathologies digestives, du foie, des maladies de peau, de l'hypertension artérielle, des incontinences urinaires, les troubles du sommeil...

Le stress, les migraines et le tabagisme sont des troubles régulièrement abordés et traités dans les cabinets de médecins acupuncteurs.

"Les aiguilles plantées sur des points précis stimulent ou inhibent leur fonctionnement selon les besoins."

"Selon les médecins chinois, la bonne circulation des énergies assure santé et équilibre."

Votre Mutualité intervient

L'assurance complémentaire de la MC Verviers-Eupen intervient dans vos frais d'acupuncture grâce à son package Bien-Être. Nous vous remboursons 10 EUR par séance d'acupuncture, de kinésithérapie, d'ostéopathie, de chiropraxie ou de psychologie (maximum 7 séances par personne par an, au choix dans ces 5 disciplines).

Pour obtenir le remboursement, l'acupuncteur doit être reconnu par l'Alliance Nationale des Mutualités chrétiennes (garantie de formation). Vous devez nous remettre l'attestation de prestataire munie d'une vignette jaune correspondant au bénéficiaire de soins.

Les données suivantes doivent être mentionnées sur l'attestation :

- > nom du bénéficiaire des soins
- > date du traitement
- > montant payé
- > nom du prestataire précédé de sa signature.

Informations complémentaires auprès de votre conseiller mutualiste habituel, au 087/30.51.11, via verviers@mc.be ou sur www.mc.be.

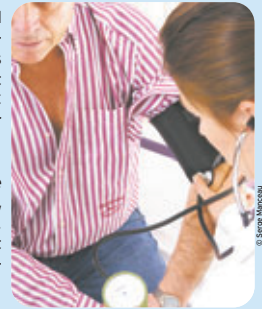


INDEMNITES

Mi-temps médical : ne reprenez pas le travail n'importe comment.

///

Vous êtes en incapacité de travail et souhaitez reprendre progressivement le travail ? Nous vous conseillons de prendre contact avec le médecin-conseil de la MC avant toute chose pour vous éviter de mauvaises surprises.



Pour les salariés, la demande doit être introduite avant de reprendre le travail, quitte à devoir arrêter si le MC refuse. Pour les indépendants, l'accord doit être donné par écrit avant toute reprise.

Dans les deux cas, si vous ne suivez pas ces recommandations, il y a risque de devoir rembourser les indemnités perçues depuis la reprise, quelque soit le nombre d'heures prestées, et de voir votre incapacité de travail invalidée, c'est à dire plus reconnue.

Discuter avec le médecin-conseil d'une possible reprise n'a pas valeur d'accord et votre médecin traitant, spécialiste ou médecin du travail n'engage pas le médecin-conseil.

Mieux vaut donc être prudent, avancer pas à pas et s'assurer de bien avoir tous les documents nécessaires. Ceci concerne toute activité, rémunérée ou non, y compris les formations et mandats politiques. Soyez vigilants !

OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT

Un œil différent pour votre vue

En tant que membre MC, vous bénéficiez :

- 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.
- d'offres exclusives
 - > forfait monture + verres (vision de près ou de loin) pour 60 euros*
 - > forfait monture Laguiole + verres progressifs traités pour 300 euros*

* voir conditions en magasin.

- 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.
 - > place Vinëve 35 à 4910 Theux - 087/31.47.33.
- Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.



Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers

Éditrice 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