



ÇA SE PASSE

Rocktober Fest

///

Comme chaque année, cette soirée sera l'occasion de proposer une affiche composée d'artistes régionaux confirmés et reconnus mais pas nécessairement connus du grand public. La grande nouveauté de cette édition 2013 est la mise en place d'un tremplin organisé au printemps. Cette soirée a vu 3 groupes s'affronter pour obtenir le droit de se produire en ouverture de Rocktober Fest. Le lauréat du tremplin 2013 est Garage Door Trauma.



Programme :

- 20h00 - Garage Door Trauma (lauréat du tremplin)
- 21h30 - The Waow
- 22h45 - Les R'tardataires
- 00h00 - 14weeks
- 01h30 - ALPHA 2.1

La MC est partenaire de cet événement avec l'action "Eclate-toi, pas tes oreilles". Des bouchons d'oreilles seront distribués pour l'occasion.

Date : le 26 octobre

Lieu : Centre Polyvalent d'Herbesthal

Prix : - Prévente 8 EUR - Entrée 10 EUR - Ticket boisson 1,5 EUR

Renseignements : www.electrock.be

Un voyage au Sénégal

Jeunesse & Santé Verviers et les Cœurs Vaillants-Âmes Vaillantes (CVAV) de Thiès organisent un séjour au Sénégal du 1er au 17 août 2014 pour les jeunes, nés entre le 1er janvier 1989 et le 31 juillet 1996. Il reste encore quelques places...

WCe séjour s'inscrit dans la lignée d'un partenariat entre ces deux mouvements. Nommé "la Teranga", du nom donné à l'ensemble des valeurs de l'accueil sénégalais, la collaboration existe depuis 2006. Les objectifs sont nombreux : tisser des liens d'amitié, partager nos cultures, mettre en place des actions d'éducation à la santé, promouvoir les mutuelles de santé dans un pays où celles-ci sont peu développées, organiser des actions de formation au bénéfice des deux pays, échanger des techniques d'animation, etc. L'esprit de ce séjour est ainsi basé sur l'ouverture, le partage et la solidarité.

Au programme :

- > immersion dans une famille sénégalaise,
- > divers ateliers belgo-sénégalais (djembé, chants, etc.),
- > des actions sociales (participation à une action de reboisement, action de sensibilisation à la santé, etc.),
- > des visites (Lac Rose, l'île de Gorée, etc.),
- > des découvertes et des rencontres à gogo,
- > sans oublier les animations made in J&S !

Le prix est de 1300 EUR (un acompte de 200 EUR validera l'inscription - un second acompte de 800 EUR devra être versé pour le 31 décembre et le solde pour le 15 mai 2014).



Le trajet s'effectuera en avion de l'aéroport de Zaventem à Dakar, où les participants retrouveront leurs partenaires sénégalais. Ensuite, une heure de car supplémentaire leur permettra de rejoindre le Centre Abbé Jean Baptiste à Thiès où le groupe logera tout au long du séjour. La pension complète et les activités du programme sont comprises dans le prix.

Les frais à charge du participant non compris dans le prix sont le passeport et le visa, les vaccinations, les médicaments antipaludiques, l'assurance rapatriement (obligatoire) et l'assurance annulation (facultative). A noter : quelque soit la raison de l'annulation, dès le 1er janvier 2014, nous ne serons plus en mesure de rembourser les frais relatifs aux billets d'avion.

Des vacances responsables

Un séjour comme celui que J&S propose ne s'improvise pas. Les possibilités de tomber dans les travers du tourisme sont nombreuses et le désir est que chacun puisse se préparer à un vrai voyage de découvertes et d'échanges. Ainsi, chaque participant sera invité à prendre une part active dans l'organisation même du séjour.

Un week-end "nord-sud" où vous prendrez le temps de vous arrêter sur les concepts de la culture, des relations Nord-Sud, de la coopération ; de faire connaissance avec l'Afrique et, plus particulièrement, du Sénégal. Ce week-end sera également le moment d'installer une dynamique dans le groupe belge !

> Un week-end de préparation : Qui sont les CVAV ? Quel est le partenariat qui les lie avec J&S ? Qu'allons-nous proposer comme ateliers, veillées, animations qui nous caractérisent ? Quel sera le programme ? Que faire les journées libres ? Quels sont les risques pour la santé ? Comment se protéger ? En deux jours, le groupe se préparera afin d'être fin prêt pour le jour J !

Vous pouvez obtenir plus de renseignements en contactant Jeunesse et Santé Verviers : rue Laoureux 25-29 à Verviers - jeunessesante@mc.be - 087/30.51.28

BANDAGISTERIE • MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Bas de compression pour le sport

D'après les dernières études scientifiques, la compression entraîne un apport d'oxygène aux muscles et permet d'augmenter les performances. Solival vous propose ce mois-ci des bas de compression destinés aux sportifs de toutes disciplines.

Caractéristiques :

- > Plus d'énergie, d'endurance et de performance
- > Circulation sanguine améliorée
- > Fonction préventive
- > Stabilisation des muscles et des articulations
- > Amélioration de la coordination
- > Respirant, gestion de l'humidité, technique microfibras

Prix de vente habituel : 50 euros - remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège.

//20% DE REMISE//



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

Offre valable jusqu'au 20 novembre 2013.



Solidarité

Petit-déjeuner solidaire

C'est maintenant une tradition. Solidarité Mondiale, le MOC et la MCVE s'associent dans le cadre de l'opération 11.11.11. pour organiser ensemble un petit-déjeuner solidaire.

Une opération qui permet de récolter des fonds pour le financement de projets de développement.

Cette année, le petit-déjeuner aura lieu le **jeudi 7 novembre** de 7h à 10h dans le réfectoire de la Mutualité chrétienne de Verviers (rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers). Cet événement est, bien entendu, ouvert à tous les gourmands matinaux, de Verviers ou d'ailleurs.

Envie de soutenir l'initiative ? Transmettez le message autour de vous et venez déjeuner avec nous.

Date : le **7 novembre** de 7 à 10h
 Lieu : réfectoire de la MC, rue Laoureux 25-29 à Verviers
 Prix : 6 EUR/personne payable le jour même.

Réservations pour le 4 novembre auprès de Mme Deblaere : claudine.deblaere@moc.espace28.be - 087/33.77.07



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

Altéo

Envie d'autre chose ? Altéo recherche des bénévoles



Envie de faire de nouvelles rencontres ? De partager des moments de convivialité ? De participer aux activités d'un mouvement dynamique ? Envie de faire quelque chose de différent ? De consacrer un peu de temps aux autres ? De vous insérer dans une équipe motivée ?

Alors n'hésitez pas à venir pousser la porte d'Altéo, le mouvement social de personnes malades, valides et handicapées. Altéo est une association fondée en 1961 à l'initiative de la MC afin d'offrir aux personnes malades et handicapées les moyens de prendre elles-mêmes leur destinée en main.

Nos missions :

- l'intégration grâce à de nombreuses activités de loisirs : sports, séjours de vacances, activités culturelles... ;
- la défense des droits et des intérêts des personnes malades et handicapées grâce à la participation active de ses membres ;
- l'entraide de proximité.

Nous recherchons des volontaires pour nos sections locales (Plombières, Malmedy, Welkenraedt, Verviers et la section des jeunes). Ces sections mettent en place des activités de loisirs (culturelles, festives, conviviales, etc.) pour nos membres dans les différentes localités. Comme volontaires, vous serez amenés à aider à mettre sur pied ces activités et à accompagner le groupe au cours de ses sorties. Le tout au sein d'une



équipe dynamique et engagée.

Nous recherchons également des volontaires accompagnant les personnes fragilisées en séjour (aide à la vie quotidienne, aide au déplacements...), pour vivre ensemble une semaine de découverte et de richesse humaine.

Notre club l'Étincelle, club de sport adapté, recherche des sportifs. Que vous soyez nageurs ou futurs nageurs, danseurs en chaise ou piéton, pongistes... venez-nous rejoindre

et partager une discipline sportive.

Nous vous promettons des rencontres riches, des moments de convivialité, des échanges passionnants, le plaisir de faire plaisir, des sourires et de la bonne humeur. La différence est une richesse.

Pour tout renseignement, contactez la régionale d'Altéo : 087/30.51.61 - alteo.verviers@mc.be

MOUVEMENTS

Nouveau club de stretching à Spa



//NOUVEAU//

énéoSport vous propose un tout nouveau club de stretching à Spa pour les 50 ans et plus ! Les cours se déroulent les trois premiers jeudis du mois de 17h45 à 18h45 à la salle de la Source Sauvage (Préfayhai, Clos des Hêtres 3 à 4900 Spa).

Intéressé(e) ? N'hésitez pas à contacter Nicole Somja-Baltus au 087/22.97.75

Projet Consom'Acteur : projection Love Meat Tender

//RAPPEL//

Le ciné-débat se tiendra le 23 octobre. Il est encore temps de vous inscrire si vous souhaitez y participer.

Inscription au bureau d'énéo 087/30.51.29

Transfert de compétences en matière de santé : enjeux spécifiques pour les personnes âgées et les personnes handicapées



Le transfert de compétences, on en entend souvent parler, mais où est-on exactement ? Pour la première fois, un volet important de compétences issues de la sécurité sociale, dont l'assurance-maladie, est transféré. Dans ce cadre, nous vous proposons de faire le point sur les enjeux spécifiques liés aux personnes âgées et aux personnes handicapées, deux franges de la population particulièrement concernées par ce transfert.

Comment seront gérées ces nouvelles compétences ? Quels acteurs seront impliqués ? Que pouvons-nous attendre de cette réforme en terme d'étendue et de qualité des soins ? Et demain dans ma vie de tous les jours ?

Date : mardi 12 novembre de 14h30 à 16h30
Lieu : Réfectoire de la MC, rue Laoureux 25-29 à Verviers.
Prix : 4 EUR (3 EUR pour les membres MC)
Inscriptions au bureau d'énéo 087/30.51.29 - eneo.verviers@mc.be, ou au bureau d'Altéo 087/30.51.61 ou alteo.verviers@mc.be

Petit-déjeuner interculturel



Vous êtes curieux de connaître le parcours de certaines personnes d'origine étrangère ? Vous avez envie de comprendre pourquoi elles sont arrivées en Belgique ? Comment elles s'y sentent ? Comment elles vivent leur double culture ? Ou vous voulez simplement faire connaissance avec une personne venue d'ailleurs ? Venez nous rejoindre pour un petit déjeuner interculturel riche en rencontres et en témoignages.

Date : le mercredi 20 novembre de 9h30 à 11h30
Lieu : Réfectoire de la MC, rue Laoureux 25-29 à Verviers.
Prix : 2 EUR petit déjeuner compris
Inscriptions pour le vendredi 15 novembre : 087/30.51.29 ou eneo.verviers@mc.be

Atelier - Trucs et astuces - Module pickpocket



Pickpocket, vol à l'arraché, faux agents, vol par ruse, vol domestique... Autant de phénomènes dont on entend souvent parler et qui peuvent provoquer de la peur et de l'angoisse. Quels sont les gestes à adopter afin de diminuer les risques ? Comment améliorer sa sécurité personnelle ? Comment laisser une place à la vigilance sans tomber dans l'angoisse ? Deux membres du service prévention de la Ville de Verviers seront parmi nous pour nous aider à réfléchir à ce thème.

Date : le mardi 19 novembre de 14h30 à 16h30
Lieu : Réfectoire de la MC, rue Laoureux 25-29 à Verviers.
Prix : 5 EUR (4 EUR avec truc ou astuce)
Inscription pour le mardi 12 novembre : 087/30.51.29 ou eneo.verviers@mc.be



Atelier - Prévention des chutes



Comment prévenir les chutes dans ma vie quotidienne ?

Pointer du doigt les risques de chutes à domicile et les bons réflexes à avoir... Les chutes à domicile des personnes âgées et/ou en perte de mobilité sont un réel problème de santé publique. Plus de 60% des chutes se produisent au domicile, dont un certain nombre donne lieu à une intervention médicale ou chirurgicale. Cet atelier vise à comprendre la problématique des chutes, à met-

tre en place des stratégies au travers de petites mises en situation et à proposer des exercices de gymnastique à reproduire à la maison.

A la clé :

- > Une estimation de votre risque de chutes suite au passage d'un petit test simple et rapide,
- > Une série de petits trucs et astuces bons à retenir.

Cet atelier sera dispensé par les

ergothérapeutes Anouk Plunus et Emilie Gritten.

Date : le mardi 29 octobre de 14h15 à 16h15 (possibilité de diagnostic individuel de 16h15 à 17h15)
Lieu : Réfectoire de la MC, rue Laoureux 25-29 à Verviers.

Activité gratuite, inscription souhaitée jusqu'au lundi 21 octobre au 087/30.51.29 ou au 087/30.51.61.

Jogging des "4 Cîmes du Pays de Herve"

Le jogging des "4 cîmes du Pays de Herve" est une course particulière : une inscription, une participation et une petite restauration gratuites témoignent de l'esprit "tout au sport" de l'évènement. Elle s'adresse à la fois aux débutants (6 km) et aux plus avertis (33 km). Sur place, vous aurez l'occasion de passer entre les mains expertes de kinésithérapeutes, spécia-

lement prévus pour chouchouter les sportifs avant ou après la course. Les bulletins d'inscription sont disponibles sur le site www.lesquatrecimes.be. Afin de garantir le bon déroulement de l'activité, les VTT ne sont pas autorisés.

La Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen est partenaire de cet évènement sportif et convivial. Notre service y tiendra un stand

où vous pourrez tester votre souplesse et récolter une série de trucs et astuces pour améliorer votre forme physique.

Date : le dimanche 10 novembre
Lieu : départ de Battice
Inscription gratuite

Infos et inscriptions : Michel Dropsy - 087/67.84.97 - www.lesquatrecimes.be