

TENDANCE

Moustache club

///

>> Novembre, mois officiel de la moustache.

Peut-être avez-vous vu fleurir quelques moustaches au dessus des bouches de vos amis masculins en ce mois de novembre. Ils sont nombreux à travers le monde à se laisser pousser la moustache au mois de novembre. Juste un mois et puis c'est tout. Ils s'affichent ainsi poilus en rue, en famille, au travail ou sur Facebook et semblent en être fiers. Hasard ? Probablement pas...



Depuis quelques années, un mouvement loufoque mais non dénué de sens est en train de prendre de l'ampleur : le Movember, ou l'art de se laisser pousser la moustache pour la bonne cause. Chaque mois de novembre, les hommes souhaitant participer au mouvement sont invités à se laisser pousser la moustache pour sensibiliser le grand public aux maladies masculines telles que le cancer de la prostate et ainsi "changer le visage de la santé au masculin".

Mais ce n'est pas tout. Chaque pays participant a sa propre page Facebook et son site Internet via lesquels il peut informer sur la démarche et lever des fonds. Cet argent ainsi récolté ira garnir l'escarcelle de la recherche scientifique ou d'associations choisies par les participants.

Les "Mo Bros", les hommes participants à l'action, sont invités à créer l'émulation via leurs propres pages sur les réseaux sociaux pour tenter de sensibiliser le plus de monde à l'opération et de ce fait, récolter le plus d'argent possible en se faisant parrainer pour leur effort. De plus, en postant régulièrement des photos de l'état d'avancement de leur bouche transformée, ils reçoivent soutien et encouragement de la part de leurs proches, et des conseils des autres "Mo Bros". De quoi marquer l'histoire de la moustache (attention, boucs et barbes ne sont pas autorisés !).

Fin novembre, les "Mo Bros" clôturent l'opération en organisant des fêtes un peu partout dans le monde, fêtes où la moustache est bien entendu à l'honneur. En effet, les hommes s'y déguisent en moustachus célèbres (Magnum, Astérix, les Village People, Freddy Mercury, Mario Bros, Zorro, Dali...) à l'aide de leur vraie moustache ou d'un postiche cette fois.

Les femmes ne sont pas en reste

Même si (logiquement) les femmes ne se laissent pas pousser la moustache, elles ne sont tout de même pas exclues de l'opération pour autant. En effet, le concept de "Mo Sista" a été créé pour remercier toutes les femmes qui se mobilisent dans l'entourage d'un Mo Bro, pour les aider dans leur démarche. De plus, comme le précise le site belge du Movember : "Les femmes étant également plus préoccupées par les problèmes de santé, elles peuvent aider les hommes à se confier et à échanger sur les maladies masculines qui sont taboues pour beaucoup d'entre eux."

Une place pour chacun donc, et une grande dose d'humour pour populariser un peu plus ces questions parfois difficiles de la santé au masculin. Allez, on participe l'an prochain ?

Plus d'infos : <http://be.movember.com>  
Facebook : Movember Belgium

ÇA SE PASSE

18<sup>e</sup> concert de Noël solidaire

///

L'église de Theux accueillera la 18<sup>e</sup> édition du traditionnel concert de Noël solidaire. A l'affiche, cette année : les POLYPHONIES CORSES "Avà Corsica" et l'ensemble musical "Magna Vox". Une fois encore, la manifestation est placée sous le signe de la solidarité. En effet, grâce aux bénéfices réalisés, un soutien sera apporté aux familles fragilisées des communes de Theux et Pepinster, et 500 familles haïtiennes parmi les plus démunies recevront un repas festif et un colis de produits de première nécessité à l'occasion de la fête de Noël.

Date : le vendredi 13 décembre à 20h  
Lieu : Église de Theux  
Prix : 15 EUR en prévente (Synd. Init. Theux, Spa, Verviers - Bibliothèques Theux et Pepinster) et 20 EUR sur place le jour-même.

Vacances jeunes

Envie de dévaler les pistes de ski pendant tes vacances scolaires ?

La brochure Vacances hiver 2014 de Jeunesse & Santé est sortie. Des séjours au ski pour les 14-18 ans à petits prix. Découvrez-la vite !

Que tu sois débutant ou chevronné, grâce à des moniteurs qualifiés, tu auras le plaisir de t'initier à la pratique du ski. Après la journée consacrée au sport, des animateurs brevetés de J&S se chargeront de te concocter des animations variées.



\*Valmeinier

du 1<sup>er</sup> au 8 mars 2014 (vacances de Carnaval) pour les ados entre 15 et 18 ans (nés entre 1996 et 1999)

Aux portes de l'Italie, station dernière génération, Valmeinier s'offre à toi ! Pars à la découverte de ce véritable terrain de jeu de sports d'hiver. Viens t'éclater avec tes skis sur ses 150 km de pistes balisées sur 4 versants. Tu seras accueilli dans l'hôtel "Junior" à l'entrée du village de Valmeinier 1800, à proximité des remontées mécaniques.

\*Orcières

du 5 au 13 avril 2014 (vacances de Printemps) pour les jeunes de 14 ans (nés en 2000)

Glisse, animations et ambiance\*\*\*\* au rendez-vous ! Viens découvrir

	*VALMEINIER DU 1/03 AU 08/03	*ORCIÈRES DU 05/04 AU 13/04
POUR LES MEMBRES MC	695 EUR	505 EUR
POUR LES BÉNÉFICIAIRES DE L'INTERVENTION MAJORÉE (BIM)	360 EUR	262.50 EUR
POUR LES NON-MEMBRES	815 EUR	755 EUR

Le prix comprend le trajet en car, la pension complète sur place, la location de matériel, le ski-pass, 4h de ski/jour avec des moniteurs brevetés ainsi que l'encadrement et les animations "made in J&S" !

cette superbe station moderne "certifiée qualité" pour la sécurité, la fiabilité et la disponibilité de ses remontées mécaniques ! Située au cœur des Hautes Alpes, Orcières

1850 te propose plus de 100 km de pistes, de 1850 à 2725 mètres d'altitude. Tu logeras au village club "L'Aiguille".

Tu désires t'inscrire à un séjour ? Rien de plus facile !

Utilise le bulletin joint à la brochure, remplis-le lisiblement et renvoie-le à la Mutualité chrétienne, Jeunesse & Santé, 25 - 29 rue Laoureux à 4800 Verviers.

Attention, ne tarde pas pour avoir un max de choix ! Lorsque ta demande sera enregistrée, nous t'enversons une confirmation de cette inscription ainsi qu'un bulletin de versement pour l'acompte. L'inscription ne sera effective que lorsque nous serons en possession de cet acompte.

Se procurer la brochure :  
• dans les différentes agences MC  
• sur simple demande : 087/30.51.28 • [jeunesseetsante@mc.be](mailto:jeunesseetsante@mc.be)

Formation jeunes

Te former pour animer ? C'est possible avec Jeunesse&Santé !

Tu es né avant le 5 avril 1998 et tu as envie de découvrir le monde de l'animation ? Alors ceci est pour toi !

Animer des enfants, petits et grands, en plaine de jeux, en Belgique ou à l'étranger ? A pied, à cheval, à vélo ou à ski ? Rencontrer d'autres jeunes et partager des moments d'ambiance hors du commun ? Occuper tes vacances de manière active ? Tout cela est possible avec Jeunesse & Santé Verviers.

La formation d'animateur représente un atout personnel et professionnel. Durant deux ans, tu participes à une session de formation pendant les vacances de printemps, ainsi qu'à un stage en plaine de jeux ou en camp pendant les grandes vacances. Dès la première année, tu es animateur à J&S. Au terme de ta deuxième, tu reçois ton brevet d'animateur reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Ton brevet sera valable dans les autres organisations de jeunesse belges et étrangères. Mais surtout, il sera un avantage certain à placer sur ton CV.

La prochaine session de formation se déroulera du 5 au 12 avril.



Tu es intéressé ? Télécharge notre brochure sur le site [www.jsverviers.be](http://www.jsverviers.be) et renvoie vite ton bulletin d'inscription ! Ou demande-le par email à [jeunesseetsante@mc.be](mailto:jeunesseetsante@mc.be) ou en contactant le 087/30.51.13 À très vite !

Dossier médical global

# Intéressant pour votre santé et votre portefeuille !

Le dossier médical global (DMG), véritable historique de votre santé, rassemble toutes vos informations médicales. Il est créé et géré par votre médecin généraliste qui peut suivre pas à pas l'évolution de votre santé.

**Un meilleur suivi médical**

Allergies, vaccinations, hospitalisations, radiographies, prises de sang... Quels que soient les lieux où vous réalisez vos examens médicaux, toutes ces informations sont rassemblées dans votre DMG. Votre médecin de famille a ainsi une vision globale de tout ce qui touche à votre santé.

**Un remboursement plus important**

Avec un DMG, vous payez 30% de moins sur votre quote-part personnelle (appelée aussi ticket modérateur) lors :

- d'une consultation chez votre médecin généraliste ;
- d'une visite à domicile par votre médecin généraliste si vous avez 75 ans ou plus ou bien si vous souffrez d'une maladie chronique, quel que soit votre âge.

Par ailleurs, vous bénéficiez de remboursements complémentaires dans les cas suivants :

- une réduction de 5 euros sur votre quote-part personnelle (ou de 2 euros si vous êtes BIM) chez un spécialiste si vous êtes envoyé par votre médecin généraliste, avec une demande écrite de celui-ci ;

**Quels que soient les lieux où vous réalisez vos examens médicaux, toutes ces informations sont rassemblées dans votre DMG.**



- un remboursement intégral du supplément demandé pour les consultations entre 18 et 21h ;
- une fois par an, un remboursement intégral d'une consultation de prévention à partir de 45 ans.

**Comment faire ?**

Demandez l'ouverture de votre dossier médical global (DMG) à votre médecin traitant. Il vous en coûtera 29,57 euros intégralement remboursés par la mutualité. Si vous êtes inscrit(e) dans une maison médicale, l'ouverture et la prolongation annuelle d'un DMG se font automatiquement. Vous ne devez alors vous charger d'aucune formalité.

**Bon à savoir**

Le DMG implique que vous vous rendez toujours chez le médecin généraliste auprès duquel vous avez fait la demande. Il reste bien entendu possible de changer de médecin, mais sachez que ce changement ne sera effectif qu'au 1er janvier de l'année qui suit.

**Soins 100% remboursés pour les moins de 18 ans grâce au DMG !**

Dès le 1<sup>er</sup> janvier prochain, les soins médicaux et paramédicaux pour les enfants jusqu'à 18 ans seront remboursés à 100% chez tous les prestataires de soins conventionnés (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes). Ce nouvel avantage est offert par la Mutualité chrétienne dans le cadre de son assurance complémentaire à condition que l'enfant soit affilié à la MC et dispose d'un dossier médical global (DMG).

Une très bonne raison d'ouvrir, d'ores et déjà, un DMG pour vos enfants âgés de moins de 18 ans. Parlez-en à votre médecin de famille dès votre prochaine consultation chez lui ! Vous gagnerez en qualité dans la prise en charge de la santé de vos enfants et ferez des économies.

**MOUVEMENTS**

**Les protéines, atelier tartinades végétales**



La viande coûte de plus en plus cher et on dit qu'on en mange trop, alors découvrons ensemble une alternative bon marché et gourmande : les légumineuses. Un peu oublié dans nos assiettes, le mariage heureux légumineuse/céréale constitue un apport important en acides aminés essentiels et peut être cuisiné de diverses manières.

Curieux ?

Nous vous proposons un atelier tartinades végétales pour y goûter !

**Date :** le mardi 3 décembre de 14h30 à 16h30

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

**Prix :** 3 EUR pour les membres MC

**Inscription limitée à 20 personnes maximum**

**S'inscrire au plus tard pour le lundi 28 novembre au bureau d'Énéo 087/30.51.29 ou par courriel eneo.verviers@mc.be**

**BIEN-ÊTRE**

**Luminette**



**Les magasins Solival et Optival vous proposent ce mois-ci une lunette de luminothérapie.**

Vous supportez mal le manque de lumière ? Vous êtes à la recherche d'un appareil de luminothérapie pratique et performant ? Vous êtes quelqu'un d'actif et ne souhaitez pas rester assis à côté d'une lampe éblouissante ? Découvrez la luminette, une lunette de luminothérapie portable et efficace 100% belge !



**Prix de vente habituel : 219 euros\* - remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège. Possibilité de location.**

- Optival, 1/03 av. des Ardenes à 4500 Huy – 085/84.29.16
- Optival, 42 place du XX Août à 4000 Liège – 04/221.33.20
- Optival, 35 place Vinàve à 4910 Theux – 087/31.47.33
- Optival, 9 place du Marché à 4600 Visé – 04/379.76.11
- Solival, 475 route du Condroz à 4031 Angleur – 04/367.15.15
- Solival, 39B Kirchstraße à 4700 Eupen – 087/88.17.15

[www.solival.net](http://www.solival.net) – [www.optival.be](http://www.optival.be)

\* Offre valable jusqu'au 18 décembre 2013.

**Activité**

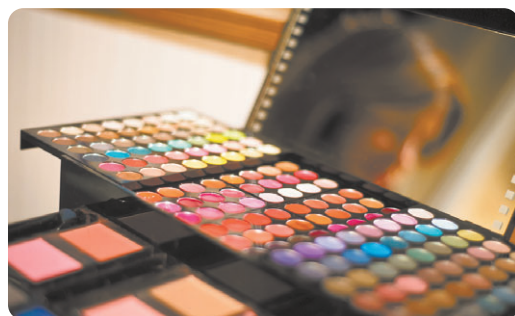
# Journée estime de soi énéo Altéo

Les deux mouvements de la Mutualité chrétienne Altéo et énéo, ont des préoccupations communes notamment en ce qui concerne la thématique de la souffrance, que ce soit pour les aînés ou pour les personnes porteuses d'une maladie, d'un handicap.

Les deux mouvements de la Mutualité chrétienne Altéo et énéo, ont des préoccupations communes notamment en ce qui concerne la thématique de la souffrance, que ce soit pour les aînés ou pour les personnes porteuses d'une maladie, d'un handicap.

Un groupe de travail a été mis en place et organise chaque année des activités dont le but est d'apprendre à mieux gérer la souffrance et à vivre avec celle-ci. Dans le cadre de ce travail, nous vous proposons un avant-midi consacré à l'"estime de soi".

En effet, nous partons du principe qu'augmenter sa confiance en soi, son estime de soi, permet de mieux lutter contre la souffrance et de se sentir un peu mieux. De plus, permettre à chacun, dans un contexte de maladie ou de handicap, de se sentir bien dans sa peau est, selon nous, très important dans un cheminement de guérison.



Nous vous donnons donc rendez-vous : **le mardi 10 décembre 2013 de 10h à 12h30** dans le réfectoire de la MC - 25-29 rue Laoureux à Verviers. Durant cet avant-midi, des ateliers sur le thème de la coiffure, de l'esthétique, ... mais aussi la présence d'un coloriste vous seront proposés. L'objectif est que vous puissiez, par le biais de conseils reproductibles, repartir chez vous armés de trucs et astuces vous apportant réconfort et confiance chaque jour.

Infos et inscription obligatoire au **087/30.51.29 • eneo.verviers@mc.be** ou **au 087/30 51 61 • alteo.verviers@mc.be**

**Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen**

25-29 rue Laoureux à 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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7