

Gros plan

Ensemble, construisons l'avenir... Altéo

Dans le cadre de ses réflexions autour de l'incapacité de travail de longue durée, le groupe "Invalides" de la MC organise une journée de mise au vert sur le thème "Ensemble pour demain..."

ÇA SE PASSE

"Relook'Âge"



/// "RELOOK'ÂGE" est un nouveau salon mode, santé et loisirs, destiné aux 60+ à Verviers. Durant cet événement vous aurez l'occasion de découvrir différents stands d'exposition: démonstration de produits, services, vêtements et accessoires de mode, défilés. Ceux-ci seront assurés par des commerçants et des firmes de la région verwiétoise, invités à présenter leur travail. L'objectif étant de proposer aux visiteurs une sélection de produits, conseils santé et bien-être, des idées de voyages...



Votre MC Verviers-Eupen sera présente, en collaboration avec les ergothérapeutes du service d'aménagement du domicile Solival et le mouvement Énéo.

Venez nous rencontrer sur notre stand !

Date : le 25 mars de 13h30 à 17h30

Lieu : Hôtel Verviers, 4 rue de la station à Verviers

Prix : 5 EUR (comprenant une tasse de café)

Infos et réservations (souhaitées) : 087/22.85.69 (après 17h) • projetvous@gmail.com

TALON CONCOURS

CONCOURS : 5X2 ENTRÉES AU SALON RELOOK'ÂGE À GAGNER

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

GSM :

E-mail :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Tirage au sort le 20 mars, les gagnants seront prévenus personnellement. Ce talon est à renvoyer à la MC Verviers-Eupen, Service MIC. Par voie postale : 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers, ou via notre réseau de boîtes vertes.

Lorsque l'on est indemnisé par la mutuelle dans le cadre d'une incapacité de travail, on peut distinguer deux périodes :

- La première année d'indemnisation, appelée incapacité primaire.
- (à partir de) la deuxième année d'indemnisation, appelée invalidité.

Une personne "invalidé" dans le langage mutuelliste signifie donc que l'on s'adresse à une personne indemnisée depuis plus d'un an.

Les personnes en incapacité de travail de longue durée peuvent n'avoir que très peu de contacts avec leur mutualité. C'est pourquoi, depuis maintenant trois ans, la MC Verviers-Eupen propose aux personnes en invalidité un séjour de vacances d'une semaine. Ce séjour poursuit un double objectif :

1. Permettre aux personnes de bénéficier d'un temps de vacances, dans un cadre agréable, avec une équipe qui veille à optimiser le confort de tout un chacun pendant cette semaine.
2. Permettre aux personnes en situation de maladie de se rencontrer, d'échanger sur leurs difficultés si elles en ressentent le besoin et, au-delà du séjour, leur proposer de rejoindre le groupe "Invalides".

Ce groupe se réunit tout au long de l'année. Les participants partagent des moments conviviaux, des moments de paroles, de débat... Le tra-



Nous vous proposons de nous rejoindre le vendredi 28 mars pour une journée mise au vert intitulée "Ensemble pour demain"

vail au sein du groupe nous aide à mieux connaître leur réalité de vie. De cette manière nous pouvons relayer les besoins, attentes, manquements, etc. évoqués par les personnes en incapacité de longue durée au sein de notre mutualité. La MC dans son ensemble peut ainsi progresser dans la prise en compte des personnes dites invalides.

semble pour demain" : quel avenir lui donner ? Quels objectifs, actions, projets aimerais-je y vivre ?

La MC dans son ensemble peut progresser dans la prise en compte des personnes dites invalides.

Nous partirons de différentes thématiques touchant l'incapacité de longue durée, par exemple, la vie sociale, les finances, le suivi médical, l'accès à la culture... Vous aurez l'occasion de vous rendre dans l'ensemble des sous-groupes de travail pour y échanger. Par le biais de ces réflexions nous dégagerons nos priorités d'actions pour l'année et celles à venir.

Un travail à faire ensemble

Pour créer ensemble notre devenir nous vous proposons de nous rejoindre le vendredi 28 mars pour une journée mise au vert intitulée "En-

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

AU PLUS TARD POUR LE 21 MARS, PAR COURRIER OU PAR EMAIL

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél./GSM :

E-mail :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

participera à la journée du 28 mars à Val-Dieu.

Nombre de personnes que je souhaite inscrire :
Repas : ... x boulettes - ... x vol-au-vent

Je verse la somme de x 11 EUR (= ... EUR) sur le compte BE82 7785 9082 8368 (Altéo ASBL), avec la communication "Journée Val-Dieu + NOM + Prénom"

Altéo Verviers, 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers • alteo.verviers@m.be

OPTIQUE - AUDIOLOGIE

Un œil différent pour votre vue



À l'achat d'une monture avec verres progressifs*, Optival vous offre une 2^{ème} monture pour voir de près.

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 Vinàve 35 à 4910 Theux – 087/31.47.33.
- place du Marché 9 à 4600 Visé – 04/379.76.11.

Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.
www.optival.be

* Offre valable jusqu'au 31 mars – voir conditions en magasin.



Infor Santé

La semaine de la santé dentaire dans vos agences !

Le saviez-vous ? Le 20 mars est la journée internationale de la santé bucco-dentaire. Et cette année, pour marquer le lancement de nos nouveaux avantages et services liés aux dents (Dento solidaire et Dento +), le service Infor Santé de votre MC vous proposera une action en agence sur cette thématique particulière.

En effet, lors de votre passage en agence pendant la semaine du 17 mars, vous aurez l'occasion de recevoir notre nouveau livret de jeux "Phil chez le dentiste" disponible pour vos enfants ou petits-enfants âgés entre 7 et 9 ans. Ils pourront ainsi se rendre compte, de manière ludique et pédagogique, comment se passe une visite chez le dentiste à travers une foule de petits jeux adaptés à leur âge. De plus, vous recevrez un go-belet et une brosse à dent pour enfant, histoire de faire du brosseage des dents un moment plus rigolo.

Nos conseillers seront bien évidemment à votre disposition pour tout renseignement sur l'offre de services MC.

Si vous n'aviez pas prévu de visite en agence durant cette semaine précise mais que vous souhaitez tout de même recevoir un carnet d'activités "Phil chez le dentiste", pas de panique... Vous pouvez com-



Vous souhaitez recevoir un carnet d'activités "Phil chez le dentiste" ? Vous pouvez commander le livret de jeux en formant le 0800 10 9 8 7 ou via l'adresse verviers@mc.be

mander le livret de jeux en formant le 0800 10 9 8 7 ou via l'adresse verviers@mc.be (en précisant vos nom, prénom, adresse postale, e-mail et n° de téléphone)

Offre dans la limite des stocks disponibles. La brochure existe également en allemand.

Dates : du 17 au 21 mars

Lieu : dans l'agence MC la plus proche sur le territoire de Verviers-Eupen, aux heures d'ouvertures habituelles.



Conférence

La gestion mentale : une aide au quotidien

La gestion mentale est une approche pédagogique mise en place par Antoine de La Garanderie, philosophe et pédagogue français. Les découvertes de l'auteur permettent, à celles et ceux qui mettent en pratique ses recommandations, de mieux gérer leur mental et donc d'être plus efficace dans leur vie quotidienne.

Ses recherches analysent les opérations mentales mises en place lorsqu'on doit apprendre quelque chose, retenir, comprendre, réfléchir, imaginer. Par une mise en projet précise on facilite la construction des connexions neuronales indispensables au bon déroulement de l'apprentissage, d'une mémorisation, d'une évocation. Une formation complète à la gestion mentale demande du temps. Dans le cadre de cet atelier, il est évident que l'on ne saura pas décortiquer la démarche dans son entièreté. Cepen-

tant on peut aider les participant-e-s à mieux gérer les situations de la vie de tous les jours tels que : Où sont les clés ? Où est ma voiture ? Comment dois-je faire pour retenir ma liste de courses sans me servir d'un support papier ? Comment retenir les explications données pour utiliser mon nouvel ordinateur ? ... Et bien d'autres choses encore.

Sachant que notre cerveau s'use si on ne s'en sert pas, gérer son mental permet donc de prolonger nos activités intellectuelles dans de meilleures conditions.

Altéo et Énéo accueilleront Christian Leclercq, formateur, qui nous permettra de nous initier à ces techniques.

Date : le 25 mars de 14h30 à 16h30
Prix : 3 EUR (membres MC) et 4 EUR (non membres)

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

Inscription obligatoire : Altéo au 087/30.51.61 ou altéo.verviers@mc.be
Énéo au 087/30.51.29 ou eneo.verviers@mc.be

ÉNÉO

La guerre 14-18



On en parle partout, de nombreuses initiatives sont prises afin de se remémorer cette période terrible que nos parents, grands-parents ou arrière grands-parent ont vécue. Énéo a souhaité marquer le coup à sa façon en proposant une formation de premier choix.

L'ASBL Animation plateau, en collaboration avec Sports-seniors plateau Énéo, organise donc un cycle de conférences sur la guerre 14-18. Monsieur Thomas Lambiet, historien et président de la Société d'histoire et d'archéologie du plateau de Herve vous fera revivre cette époque. La formation se déroule de 19h30 à 21h30 au Collège Royal Marie-Thérèse à Herve (auditoire 500) et est ouverte à tous.

Dates :

-Mardi 11 mars : 1850-1914 : "L'apogée du capitalisme européen"

-Mardi 18 mars : 1871-1914 : "La nouvelle Allemagne"

-Mardi 25 mars : 1914-1918 : "La Belgique en guerre"

-Jeudi 27 mars : 1914-1918 : "La première guerre mondiale à l'ouest et à l'est"

Prix : 15 EUR à verser sur le compte de l'ASBL Animation Plateau BE77 0682 3169 5742 (communication guerre 14-18 + nom+ prénom du participant)

Infos et inscriptions auprès de J. Gilissen : 087/68.77.59 • jgilissen@gmail.com

MOUVEMENTS



Faites découvrir vos passions créatrices

Notre hobby est la broderie, le chant, les contes, la danse, la musique, la peinture, la photographie, la poterie, le tricot, etc.? Quel que soit votre âge, quelle que soit votre passion, venez la faire découvrir le week-end des 15 et 16 mars au Fenil à Dison. L'Amicale +50 Dison y organise son "Week-end des talents" et désire mettre en valeur le vôtre.

Date : le week-end des 15 et 16 mars

Lieu : Le Fenil, 119 Hameau de Husquet à Dison

Infos et inscriptions : R. Collard-Clément au 087/33.22.52 •

N. Froidthier au 0498/62.00.42 • M. Hamers-Wilem au 087/76.21.69 (inscription gratuite)

Formation à la marche nordique

Sports-seniors plateau Énéo lance, comme chaque année depuis 9 ans, des modules de formation à la découverte de la marche nordique. L'échelonnement des dates et des lieux est volontaire pour permettre à un plus grand nombre d'y prendre part. Ces formations sont ouvertes à tous et ont permis à plus de 350 personnes de pratiquer ce magnifique sport avec un minimum de bagage technique nécessaire.

La marche nordique est un sport idéal, vous permettant :

- de mieux respirer et d'améliorer votre performance cardiovasculaire ;
- de renforcer la tonicité générale des chaînes musculaires tout en améliorant votre équilibre général ;
- d'acquérir un exceptionnel confort de marche : grâce à l'utilisation des "nordic sticks", vous obtenez une réduction significative des pressions sur les genoux, les hanches et les chevilles. Cette technique est donc particulièrement recommandée pour les personnes souffrant des genoux ou du dos. Elle s'adresse à tous ceux qui veulent apprendre une marche dynamique et active et qui marchent régulièrement 7-8 km.

Trois nouveaux cycles d'initiation à la découverte de la marche nordique seront donnés par Jacques Goorissen dès le printemps. Les cycles comprennent 5 séances d'initiation d'1h30 avec prêt du matériel.

Dates :

Battice, Domaine Fort : mardi 8/4 - jeudi 10/4 - mardi 15/4 - jeudi 17/4 - mardi 22/4 (de 18h30 à 20h)

Verviers, Parc de Seroule : jeudi 8/5 - mardi 13/5 - jeudi 22/5 - mardi 27/5 - mardi 3/6 (de 18h30 à 20h)

Spa, Soll Cress : jeudi 5/6 - mardi 10/6 - jeudi 12/6 et mardi 17/6 (de 18h30 à 20h)

Prix : 50 EUR

Infos auprès de J. Goorissen : 0495/21.92.95 • j.goorissen@ucplateau.be

Inscription à confirmer en versant la somme de 50 EUR sur le compte de Jacques Goorissen : BE70 0630 0245 3125 avec la référence : Nom-prénom-marche nordique-2014 + lieu choisi)

Mutualité chrétienne de Verviers-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

E-mail : verviers@mc.be

Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7