

MOUVEMENTS

Devenez animateur de Viactive ! 

Viactive propose aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie de se (re)mettre au sport en toute convivialité. Animé par des volontaires, le programme de base se compose de séquences musicales de 15 à 30 minutes pratiquées en groupe. Assis ou debout, les mouvements sont faciles à exécuter. La pratique de cette nouvelle forme de gym douce ne requiert ni matériel ni tenue vestimentaire spécifique. L'ASBL énéoSport, partenaire de la Mutualité chrétienne, propose régulièrement de former des volontaires désireux d'animer ce programme dans ses clubs ou en maisons de repos. Dans la région de Verviers, sept clubs et une maison de repos proposent déjà aux aînés de pratiquer Viactive.

Vous souhaitez devenir animateur ? Rejoignez-nous !

La prochaine formation de base se tiendra le **lundi 19 mai** et le **vendredi 23 mai**. D'autres formations suivront endéans les deux années d'entrée en activité.

Dates : le **lundi 19 mai** et le **vendredi 23 mai** de 9h30 à 16h
Lieu : MC Liège, 38 place du XX Août à Liège
Infos et inscriptions : Secrétariat régional énéoSport • 087/30 51 29 • eneosport.verviers@mc.be

Comment prévenir les chutes dans ma vie quotidienne ?

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

À 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

Date : le **mardi 20 mai** de 14h15 à 16h15 (possibilité de diagnostic individuel de 16h15 à 17h15)
Lieu : Réfectoire de la MC, 25-29 rue Laoureux à Verviers
Prix : activité gratuite
Infos et inscriptions jusqu'au **lundi 14 mai** : 087/30.51.29 (Énéo) • 087/30.51.61 (Altéo)

Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer

L'espace rencontre Alzheimer vous convie à un week-end d'information. Jeunes, moins jeunes et aînés y trouveront des informations sur la maladie d'Alzheimer, mais aussi sur la problématique plus globale de la personne vieillissante et des difficultés auxquelles, elle et sa famille, peuvent être confrontées.

Le **vendredi 9 mai** dès 19h30 : projection du film N'oubliez jamais.

Le **samedi 10 mai** de 11h à 17h30 : diverses associations, parmi lesquelles Altéo, Énéo et Aide & soins à domicile, vous reçoivent dans leur stand et répondent à vos questions. Des conférences diverses et des animations pour les plus jeunes sont également prévues au cours de la journée.

Lieu : Salle Saint-Brice, rue Belven à Hombourg
Infos : Guichet Alzheimer Liliane Herzet au 087/78.91.40

Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen
25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers
Editrice responsable :
Valérie Notelaers, Anne-Laure Mignot
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

Gros plan sur...

Voyages, voyages...

Cette année encore, la MC et ses trois mouvements - Jeunesse & Santé, Énéo et Altéo - vous proposent des séjours à prix avantageux. Il reste encore quelques places, dépêchez-vous de réserver ! Pour obtenir les brochures spécifiques : 087/30.51.28 • verviers@mc.be

En Sicile avec les 50+

Les charmes de la Sicile, ça vous botte ? Laissez-vous tenter par le séjour proposé par Énéo Verviers du 14 au 21 septembre.



Nous vous proposons un circuit inédit de 8 jours, accompagné d'un guide local. Au programme : visite de Catane, excursion sur l'Etna, découverte de Syracuse et de son amphithéâtre romain, promenade à travers Palerme... En septembre, vous profiterez d'un climat tempéré pour découvrir cette île mêlant modernité et tradition. Vous serez logés dans trois hôtels différents de 3* et 4*, en pension complète avec boissons incluses aux repas.

Le prix comprend le transfert en car depuis Verviers ou Barchon, toutes les visites et entrées aux sites avec guide local, les assurances annulation, R.C. et accidents corporels et l'accompagnement Énéo vacances.

Prix : 1533 EUR (NMC) - 1458 EUR (MC) / Supplément single de 173 EUR
Infos et inscriptions : 087/30.51.28 • eneovacances.verviers@mc.be



À la découverte du Languedoc-Roussillon

Vous êtes en incapacité de travail depuis un an ou plus ? La MC, son Service social et Altéo vous proposent un séjour de vacances à St-Pierre-la-Mer. Du 29 août au 7 septembre, découvrez la région du Languedoc-Roussillon. Au programme : Activités sportives (gym douce, vélo, aquagym, pétanque), visites culturelles (Sète, musée

Dali, Perpignan) et détente sous le soleil du midi. Ces vacances vous permettront de partager des activités adaptées à vos envies et à vos capacités, tout en trouvant, en cas de besoin, l'aide et l'écoute nécessaire à un séjour réussi. Convivialité, échange et solidarité sont en effet les maîtres mots de ce séjour.



Prix : 738 EUR (NMC) - 638 EUR (personnes en incapacité de travail et conjoint MC) / Supplément single : 108 EUR
Infos et inscriptions : avant le **lundi 26 mai** au 087/30.51.28

Un été animé avec Jeunesse et santé



Tu as entre 7 et 18 ans ? J&S Verviers te propose de nombreux séjours : vacances à la mer ou à la ferme, séjour sportif ou séjour soleil, escapade à vélo ou à cheval, il y en aura pour tous les goûts ! Sans oublier, une offre unique pour les jeunes en situation de handicap, avec les séjours Anijhan. Avec Jeunesse & Santé, les besoins de chacun sont valorisés : autonomie, action, dépaysement, originalité, évasion, vitalité... ainsi que des valeurs et émotions vraies à partager, des moments intenses et de l'amusement "made in J&S". Les animateurs sont accueillants, dynamiques et parfaitement formés pour mettre sur pied des séjours où les aspirations et les envies de chacun sont réellement prises en considération. Bref, des vacances inoubliables !

tu en connaîtras un sacré rayon sur la vie de mousaillon et sur les paysages hollandais.
Dates : du 31 juillet au 7 août
Prix : 401 EUR (NMC) - 230 EUR (MC) - 115 EUR (BIM)



À la ferme à Septon (7-9 ans)

La vie à la ferme, tu connais ? Pas encore ? Ceci est pour toi ! Divers ateliers seront proposés : fabrication de glace et de milk-shake, balade nature et découvertes, atelier cris des animaux, etc. Sans oublier le soin apporté aux animaux de la ferme : traite, toilettage, alimentation... Rien que ça ? Meuh non ! Tu verras, inscris-toi !
Dates : du 10 au 17 août
Prix : 393 EUR (NMC) - 209 EUR (MC) - 104,5 EUR (BIM)

léologie, escalade, rando-aventure, baignade, parcours acrobatiques forestiers... tout ça rien que pour toi. Rassure-toi, tu seras bien encadré par des moniteurs professionnels !
Dates : du 2 au 11 août
Prix : 599 EUR (NMC) - 350 EUR (MC) - 175 EUR (BIM)

Culture et farniente en Croatie (15-18 ans)

Comment allier culture, soleil et animations ? Partir en Croatie avec J&S, pardi ! Niveau culture, tu auras l'occasion de visiter les merveilles de Croatie comme les grottes de Postojna, les villes de Rovinj, Porec ou encore d'Opatija et de participer à une croisière d'une journée. Les après-midi seront consacrées à la découverte de l'eau azur de la piscine ou de la mer...
Dates : du 21 au 30 juillet
Prix : 830 EUR (NMC) - 718 EUR (MC) - 518 EUR (BIM)

Au programme de cet été animé :

- Escapades à la mer**
Des vacances pour faire le plein d'air iodé ! Au menu pour ces séjours à la mer du Nord : jeux de plage, animations, rencontre de nouveaux amis...
> BREDENE (7-13 ANS)
Dates : du 1^{er} au 11 juillet
Prix : 435 EUR (NMC) - 218 EUR (MC) - 109 EUR (BIM)
> BREDENE ANIJHAN (7-21 ANS)
Dates : du 1^{er} au 11 juillet
Prix : 420 EUR (NMC) - 210 EUR (MC) - 105 EUR (BIM)

Péniche et vélo (11-13 ans)
Découvre Amsterdam et ses recoins en vélo. Et le plus fun, tu dormiras à bord d'une péniche. Après ce séjour,

- Équitation à Marchin (9-13 ans)**
Le cheval, c'est ton dada, alors Marchin est pour toi. Leçons d'équitation, prise en charge et préparation des poneys, entretien... tu ne t'y ennuieras pas. Dates, au galop !
Dates : du 13 au 18 juillet
Prix : 446 EUR (NMC) - 275 EUR (MC) - 138 EUR (BIM)
- Aventures à Salavas (14 ans)**
Tu es intrépide et tu rêves d'aventures ? Salavas est ta destination. Spé-

Besoin d'infos supplémentaires ou envie de t'inscrire à l'un des séjours ? Facile ! Contacte-nous au 087/30.51.28 ou par mail à jeunesseetsante@mc.be. Nous t'enversons la brochure avec le bulletin d'inscription. Tu as également la possibilité de t'inscrire en ligne, surfe vite sur notre site internet www.jeunesseetsante.be.

Semaine Internationale

La MC et Solidarité mondiale accueillent leur partenaire guinéen

Comme chaque année, Solidarité mondiale Verviers et la MC Verviers-Eupen ont accueilli un partenaire du Sud soutenu par l'ONG du MOC. Du 26 mars au 2 avril, nous avons eu le plaisir de recevoir un "acteur de changement guinéen", Monsieur Aliou Keita. Il représentait "Dynamic-Mutualiste", une association chargée de développer le mouvement mutualiste dans la zone de Mamou, en Guinée-Conakry.

Durant cette semaine, notre partenaire a rencontré les organisations et les services de notre Fédération afin de mieux appréhender la réalité du terrain et de constater nos diverses actions menées en vue d'une société plus juste et plus solidaire. Ces multiples rencontres ont constitué des opportunités pour notre partenaire de témoigner de son expérience professionnelle et militante. Aliou a ainsi présenté les différents projets menés par Dynam pour une meilleure protection sociale des populations locales. L'ONG Dynam a développé 6 mutuelles de santé afin de favoriser l'accès aux soins de santé de base des communautés guinéennes. Ceci grâce au soutien technique et financier de Solidarité mondiale. Comprenant très tôt l'importance d'une collaboration entre mutuelles de santé et presta-



taires de soins, Dynam a financé les équipements et le stock de médicaments au bénéfice de 6 centres de santé. Un projet d'alphabétisation (le français et certaines langues du pays), plus orienté vers les femmes, a été initié pour permettre aux affiliés de pouvoir lire et écrire mais aussi de disposer de plus de personnes ayant la capacité à s'investir dans la gestion des mu-

tuelles de santé. La semaine internationale a également été marquée par le lancement de la campagne Solidarité Mondiale, "Les mouvements sociaux, ça bouge" dont l'objectif consiste à valoriser les conquêtes sociales d'ici et de là-bas.

SOLIDARITÉ MONDIALE

Santé

Village sport & santé

À l'occasion de la quatrième édition du jogging 100% féminin "la Vervétoise", la ville de Verviers et l'intercommunale Aqualis donnent une envergure supplémentaire à l'événement. Elles organisent cette année le premier Village sport & santé de Verviers.

Relaxation, disciplines sportives, alimentation équilibrée, médecine, centres de fitness ou mutuelles... Des exposants et professionnels du secteur du sport et de la santé vous accueilleront le samedi 10 mai dans un lieu dynamique et convivial autour de l'événement sportif.

Nombreuses activités, démonstrations et initiations à des disciplines sportives seront proposées au public. La MC tiendra un stand où elle dispensera des conseils santé. Les plus jeunes ne seront pas oubliés : un chaton gonflable et des animations diverses leur seront destinés.



En pratique

Date : le samedi 10 mai de 15h à 21h
Lieu : place du Martyr à Verviers
Prix : entrée gratuite
Plus d'infos : Service santé de la ville de Verviers au 087/32.52.63

Événement

Verviers Champêtre

La nature s'invite au centre-ville ce samedi 24 mai ! Une foule d'animaux, des animations et des dégustations de produits régionaux... Verviers champêtre (auparavant "La ferme au château") vous propose de découvrir le savoir-faire de ses arti-

sans au travers d'un marché artisanal. L'axe Brou-Harmonie fera également place à un marché aux fleurs. La MC soutient l'événement et y proposera des activités aux jeunes et aux moins jeunes.



En pratique

Date : le samedi 24 mai de 10h à 18h
Lieu : parc de l'Harmonie, rue de l'Harmonie et rue du Brou à Verviers
Prix : entrée gratuite
Plus d'infos : Service animations de la ville de Verviers au 087/32.53.20

RÉCUPÉRATION

Jeter ? Pas question !

» Que faire d'un grille-pain qui ne marche plus ? D'une bicyclette dont la roue frotte ? Ou d'un pull troué aux mites ? Les jeter ? Pas question ! Les 3R et Caract'R organisent le samedi 10 mai le premier Repair Café de Lontzen.

À l'occasion de la Semaine de la récup' (du 3 au 13 mai), les 3R et Caract'R lancent un Repair Café à Lontzen. Mais un Repair Café, c'est quoi au juste ? Réparer ensemble, c'est l'idée du Repair Café. Né il y a quelques années aux Pays-Bas, les Repair Cafés ont pour objectif de réduire les déchets d'objets à peine abîmés alors qu'ils seraient parfaitement utilisables après une simple réparation. Vous disposez vous-même d'un objet en mauvais état ? Apportez-le ! Des professionnels se mettent bénévolement à l'ouvrage le temps d'une journée pour vous aider à le réparer. Du petit appareil électrique aux vêtements, meubles, vélos et autres jouets, le Repair Café vous prête les outils nécessaires à la réparation de vos objets abîmés. Vous décidez ensuite de la contribution que vous souhaitez apporter pour le temps passé ensemble à la réparation.

Date : le samedi 10 mai de 10h à 17h
Lieux : Aux 3R et chez Caract'R, 218 et 220F1 rue Mitoyenne à Lontzen
Plus d'infos : Fabienne Lemoine • 087/89.08.39 • fabiennelemoine@skynet.be • www.repaircafe.be

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Contraception : vous choisissez, nous remboursons

» Votre MC vous rembourse 40 EUR par an et par personne, sans distinction d'âge, pour tout type de contraceptif masculin ou féminin.

La Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen intervient dans le coût des méthodes contraceptives après intervention de l'ASSI (Assurance obligatoire Soins de Santé et Indemnités). Elle rembourse 40 EUR par an et par personne, sans distinction d'âge, pour tout type de contraceptif masculin ou féminin, sur présentation d'une attestation délivrée par le pharmacien. Cette intervention est de 120 EUR par période de 3 ans pour la pose d'un stérilet ou d'un implant contraceptif.



Plus d'infos auprès de votre conseiller mutualiste ou sur www.mc.be

BANDAGISTERIE • MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Élévateur de bain

L'élévateur de bain Petermann aide à entrer et à sortir de la baignoire. Il se présente comme un siège qui se pose dans le bain. Il est spécialement conçu pour l'usage à domicile et garantit la qualité, le confort, la sécurité et la facilité d'utilisation.

Caractéristiques :

- > Convient à toutes les baignoires, sans adaptation spécifique
- > Compact, léger, étanche et simple à manipuler
- > Assise confortable, espace pour les jambes
- > Conçu en acier inoxydable de haute qualité qui garantit une sécurité et une stabilité exceptionnelles
- > Facile à entretenir, équipé d'une housse de siège amovible lavable à 60°C
- > Garanté 10 ans sur toutes les pièces mécaniques
- > Charge maximale : 170 kg

Bientôt nos magasins Solival s'appelleront Qualias !



Prix de vente indicatif habituel : 1.214,84 euros (montage et livraison compris). Remise de 20% pour les membres MC de la Province de Liège.

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



Offre valable jusqu'au 30 mai 2014.