

MATÉRIEL D'AIDE ET DE SOINS

Solival devient Qualias

///

>> Solival (Ets. Lambert) fait peau neuve et rejoint le réseau de magasins de matériel d'aide et de soins de la MC : Qualias. Un nouveau nom, une nouvelle image pour un service inchangé et des conseils de qualité.

Une naissance ? Un accident ? Une maladie ? La MC vous accompagne en mettant à votre disposition du matériel d'aide et de soins à domicile à des tarifs très avantageux.



**Votre magasin d'Eupen déménagement**  
Afin de proposer un service de qualité aux habitants de la région de Verviers-Eupen, votre magasin Qualias Eupen déménagement.

Dès le 14 juin, Qualias sera à votre disposition dans son nouveau magasin situé au 910 rue Mitoyenne à Eupen (Lontzen), juste à côté du nouveau magasin Optival. Il sera ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h.



Deux autres magasins Qualias vous accueillent au Sart-Tilman et au centre de Liège, juste à côté du siège de la MC Liège situé place du XX Août.

Du personnel qualifié vous guidera dans le choix du matériel le mieux adapté à vos besoins. Aérosol, béquilles, chaise de toilette, fauteuil releveur électrique, glucomètre, matériel d'incontinence, lit électrique, matelas anti-escarres, pèse-bébé, rehausseur WC, tensiomètre, tire-lait, langes... : en tant que membre de la Mutualité chrétienne, vous obtiendrez dans nos magasins Qualias une remise sur le prix d'achat du matériel non remboursé par l'Inami. Livraison à prix modique et service après-vente garanti.

Contact

- > 910 rue Mitoyenne à 4710 Eupen (Lontzen) • 087/88.17.15.
- > 475 route du Condroz à 4031 Angleur • 04/367.15.15.
- > 1 rue du Méry à 4000 Liège • 04/221.18.15.
- Infos : [www.qualias-lgve.be](http://www.qualias-lgve.be) • [www.mc.be](http://www.mc.be)

MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Mambo AB gym ball

La balle MSD AB Gym Ball (anti-explosion) permet d'accroître la flexibilité, d'améliorer la force, la forme, la posture et la santé du dos. L'exercice améliore également l'équilibre et la coordination.



- Caractéristiques techniques :
- > Composition en PVC vert
  - > Durée de vie : 3 ans à compter de la date de fabrication
  - > Facile à nettoyer avec du savon et de l'eau
  - > Conserver dans un endroit frais et sec, éviter la chaleur excessive (40°C)
  - > Livré avec pompe de gonflage rapide, tableau d'exercices et dispositif de déflation

Prix de vente habituel : **DE 23,5 EUR A 41,85 EUR**

20% de remise

EN FONCTION DE LA TAILLE DU BALLON\*  
remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège.

- INFOS ET ACHAT AUPRÈS DES MAGASINS QUALIAS :
- 1 rue du Méry à 4000 Liège - 04/221.18.15
  - 475 route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15
  - 910 rue Mitoyenne à 4710 Eupen (Lontzen) - 087/88.17.15

[WWW.QUALIAS.LGVE.BE](http://WWW.QUALIAS.LGVE.BE)

[WWW.QUALIAS-LGVE.BE](http://WWW.QUALIAS-LGVE.BE)

\* Offre valable jusqu'au 6 août 2014.

Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen  
25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers  
Editrice responsable :  
Valérie Notelaers, Directrice régionale  
Coordination : Anne-Laure Mignot  
Tél. : 087/30.51.11 • Fax : 087/30.51.10

E-mail : [verviers@mc.be](mailto: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

Gros plan sur

24 heures de mobilisation contre le cancer



Qu'est-ce que le Relais pour la vie ?

Le Relais pour la vie est un événement familial, festif, solidaire s'adressant à tous les âges.

Durant 24 heures, les membres d'une communauté s'unissent pour :

- célébrer et mettre à l'honneur les "Battants" qui ont vaincu ou se battent encore contre le cancer ;
- rendre hommage aux personnes emportées par le cancer et soutenir celles luttant encore contre la maladie ;
- lutter ensemble contre le cancer.

Des équipes parrainées ou sponsorisées se relayent pendant 24 heures, symbolisant ainsi le combat de chaque instant mené par les patients et leurs proches contre la maladie. Chacun court ou marche, selon ses possibilités physiques en veillant à ce qu'à tout moment au moins une personne de l'équipe soit présente sur le parcours. Un Relais pour la vie n'est pas une compétition sportive ! C'est simplement l'occasion de se rassembler et de se mobiliser contre la maladie.

Depuis sa création, il y a plus de 25 ans aux États-Unis, le concept du Relais pour la vie s'est exporté dans plus de 20 pays.

Fort du succès et de la richesse humaine des deux dernières éditions à Verviers, le Comité organisateur composé exclusivement de bénévoles locaux a décidé de renouveler le défi.

Avec le soutien de la Ville de Verviers, la troisième édition du Relais pour la vie de Verviers aura donc lieu les 27 et 28 septembre -au stade de Bielmont à Verviers.

Trois moments clés :

> Samedi 27 septembre à 15h : Cérémonie d'ouverture : Tour d'honneur des Battants - Célébrer ensemble

Les "Battants" sont les invités d'Honneur du Relais pour la vie. Ce sont des personnes qui ont vaincu le cancer ou sont encore en traitements.

Les Battants effectuent le premier tour du Relais pour la Vie, encouragés par leurs familles, leurs proches et l'ensemble des participants. C'est à la fois une célébration des combats gagnés contre la maladie, de leur détermination, un geste d'espoir envoyé aux personnes luttant encore et une manière de remercier toutes les personnes qui les soutiennent.

> Samedi 27 septembre à 20h30 : Cérémonie des bougies - Se souvenir et rendre hommage 3 objectifs symboliques :

- se souvenir des personnes décédées des suites d'un cancer ;
- soutenir les personnes qui luttent actuellement contre la maladie ;
- célébrer les personnes qui ont vaincu la maladie.



> Dimanche 28 septembre à 14 h : Cérémonie de clôture - Remercier et lutter encore

La Cérémonie de clôture met à l'honneur toutes les personnes qui ont rendu possible le Relais pour la vie. Tout le monde effectue ce dernier tour d'honneur afin de clôturer le Relais de manière festive. Le montant récolté tout au long du week-end est dévoilé.

Animations diverses, concerts, démos, jeux pour enfants... rythment ces 24h. Il est bien-sûr possible de se restaurer et de se désaltérer aux différents stands tenus, notamment, par les équipes de relayeurs.

Objectif

Le but du Relais pour la vie est de collecter des fonds en faveur de la lutte contre le cancer.

Ces fonds sont intégralement reversés à la Fondation contre le cancer dont les actions nationales et locales sont multiples :

- soutien à la recherche scientifique en cancérologie ;
  - programmes de prévention et de promotion d'un mode de vie saine, raison pour laquelle l'événement Relais pour la vie est NON FUMEUR ;
  - accompagnement social des patients et leurs proches.
- Nous comptons sur vous !

Alors... concrètement

• S'inscrire comme marcheur :

Vous êtes seul et souhaitez participer ? Rejoignez une de nos équipes MC. Vous avez déjà réussi à rassembler du monde et souhaitez constituer une équipe ? C'est possible aussi ! Coût de l'inscription : 10 EUR/marcheur (le talon d'inscription sera disponible dans le journal En Marche au mois de septembre)

• Envie de donner du temps comme volontaire ?

Des stands de restauration, d'animations, et d'accueil ont besoin de votre aide.

Que vous participiez en marchant un ou plusieurs tours de stade, que vous donniez un coup de main ou que vous combiniez marche et volontariat, nous avons besoin de vous !

Nos mouvements Al-téo, Énéo, Jeunesse & santé participent activement à cette action et l'ensemble de la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen se mobilise contre le cancer... et vous ?

Contact : service Infor santé  
087/30.51.97 •  
[infor.sante.verviers@mc.be](mailto:infor.sante.verviers@mc.be)

27 et 28 septembre  
VERVIERS -  
Stade de Bielmont



Agences

# Les horaires de vos agences en juillet et en août

Les vacances approchent à grands pas ! Durant l'été, nous restons à votre disposition. Certains points de contact seront toutefois inaccessibles quelques jours. Pour éviter tout déplacement inutile, consultez les jours de fermeture ci-dessous ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique "Points de contact").

**-AUBEL:** 24A rue de Battice  
Fermeture du 21 au 25 juillet et du 11 au 15 août.

**-BULLANGE:** 28 Hauptstraße  
Fermeture du 14 au 18 juillet et du 4 au 8 août.

**-DISON:** 57 rue Albert 1<sup>er</sup>  
Fermeture du 21 au 25 juillet et du 18 au 29 août.

**-EUPEN:** 66 Klosterstraße  
Pas de fermeture !

**-HERVE:** 28 rue de la Station  
Fermeture du 21 au 25 juillet et du 11 au 15 août.

**-HEUSY:** 90 avenue de Spa  
Fermeture du 21 au 25 juillet et du 18 au 29 août.

**-KELMIS/LA CALAMINE:**  
32 Kirchplatz  
Fermeture du 14 au 18 juillet et du 28 juillet au 1<sup>er</sup> août.

**-MALMEDY:** 3 rue Malgrave  
Fermeture du 14 au 18 juillet et du 4 au 8 août.

**-PEPINSTER:** 85 rue Neuve  
Fermeture du 21 au 25 juillet et du 18 au 29 août.

**-RAEREN:** 53 Hauptstraße  
Fermeture du 14 au 18 juillet, du 28 juillet au 1<sup>er</sup> août et du 18 au 22 août.

**-SPA:** 10 place du Monument  
Fermeture du 21 au 25 juillet et du 18 au 29 août.

**-STAVELOT:** 7 place Prume  
Fermeture du 28 juillet au 1<sup>er</sup> août et du 11 au 22 août.

**-ST. VITH:** 3-5 Büchelstraße  
Fermeture du 28 juillet au 1<sup>er</sup> août et du 18 au 22 août.

**-VERVIERS:** 25-29 rue Laoureux  
Pas de fermeture !

**-VERVIERS-HARMONIE:** 45 rue de l'Harmonie  
Fermeture du 21 au 25 juillet et du 18 au 29 août.

**-WELKENRAEDT:** 2 place de la Gare  
Fermeture du 21 au 25 juillet et du 11 au 15 août.

**Permanences du service social et du service pension**  
En dehors des périodes de fermeture de nos agences, les heures d'accessibilité du service social et du service pension restent inchangées.



Formation

## www.et-toi.be !

"Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" : un site pédagogique créé par la MC et une formation complémentaire gratuite...

**Infor santé, le service de promotion de la santé de la MC,** vous présente son outil pédagogique à destination des professionnels en contact avec les jeunes de 14 à 18 ans. Un site complet, pratique et simple pour mettre les ados en débat autour de sujets liés de près ou de loin à la santé.

### Une animation pour développer l'esprit critique

"Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" propose aux professionnels de l'éducation, du social et de la santé une technique d'animation originale : le "frasbee".

Contraction de "phrase" et de "frisbee", cette technique participative demande aux jeunes de prendre position sur des affirmations et d'échanger leurs arguments respectifs. Les phrases vont et viennent au sein du groupe, sans que l'animateur n'apporte lui-même d'information. En une heure d'animation, les jeunes peuvent ainsi envisager tout ce qui les pousse à faire des choix au quotidien, en prendre conscience et se poser des questions. Le premier pas vers un esprit critique plus affûté et une remise en question personnelle de leurs comportements.

### Un site gratuit et accessible à tous

Au menu sur [www.et-toi.be](http://www.et-toi.be), pas moins de 14 thématiques différentes à aborder avec les jeunes : alcool, boissons énergétiques, consommation durable, drogues et addictions, eau et soda, fast food, vie relationnelle et affective, produits light, régimes, réseaux sociaux, activité physique, stress, tabac, habitudes alimentaires.

Vous trouverez sur le site toutes les informations pratiques sur la philosophie de l'outil, le principe et les données techniques de l'animation, ainsi que de la théorie et des fiches d'animation spécifiques par thématique. "Mon dossier" vous permettra même de constituer votre dossier

d'animation sur mesure, avec tous les supports prêts à l'emploi. De quoi satisfaire tout animateur en herbe ou confirmé !

### Une formation complémentaire gratuite

Le site est très complet et se suffit à lui-même. Cependant, une formation complémentaire gratuite d'une journée accompagne l'outil. L'occasion d'approfondir les fonctionnalités du site mais aussi et surtout de développer ses compétences en gestion de débat.

En groupe restreint (max. 15 personnes), chacun pourra poser ses éventuelles questions sur l'outil, vivre le frasbee et acquérir les rudiments de la gestion de débat. L'accent sera mis sur la participation, l'expérimentation et l'échange.

Les sessions de formation sont accessibles à tout professionnel (ou étudiant) en contact avec le public ado. Elles sont organisées dans toute la ré-

gion wallonne (liste complète des dates disponibles sur le site).



Pour la région de Verviers, la formation est organisée le mardi 7 octobre à la Mutualité chrétienne, 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers. Inscription obligatoire par mail à [stephanie.haterte@mc.be](mailto:stephanie.haterte@mc.be) ou via le module d'inscription sur le site [www.et-toi.be](http://www.et-toi.be)

La formation est gratuite, sur inscription et se déroule de 9h15 à 16h.

La date ne vous convient pas ? Contactez-nous, nous organisons également des sessions sur demande.

Pour toute information sur l'outil et les formations, surfez sur [www.et-toi.be](http://www.et-toi.be) ou contactez le service Infor santé au 087/30.51.97 ou via [stephanie.haterte@mc.be](mailto:stephanie.haterte@mc.be)

## Formation gratuite le mardi 7 octobre à la MC Verviers

**PUBLIC**  
Cette formation s'adresse aux professionnels intervenant auprès des adolescents (enseignants, éducateurs, infirmières scolaires...).

**OBJECTIFS**  
Les objectifs de la journée sont :  
• approfondir la philosophie de l'outil (technique du débat, promotion de la santé, comment aborder la santé);  
• se familiariser avec l'animation du frasbee;  
• permettre d'être plus à l'aise pour mener des animations santé.  
Développer et renforcer vos capacités d'animation de débats vous permettra de mener à bien une démarche de promotion de la santé auprès des jeunes.

**PROGRAMME**  
• Mise en situation : le FRASBEE  
• Respect et jugement  
• Le débat : définition, lien avec la promotion de la santé et rôle de l'animateur  
• Découverte du site "Et toi ?"  
• Les techniques de gestion du débat  
• Le savoir-être : les représentations, les composantes

### Nos services proches de vous :

Pour toutes questions, conseils ou renseignements, vous pouvez nous contacter par mail ([verviers@mc.be](mailto: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 (centre d'appels national).

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. Vos documents seront traités dans les meilleurs délais.

### CONCOURS EXCLUSIF



## REMPOREZ UN SÉJOUR À SEPTON POUR VOTRE ENFANT !

Jeunesse & santé Verviers vous invite à participer à un concours exclusif ! Inscrivez votre enfant entre 7 et 11 ans au stage à Septon avant le 1<sup>er</sup> juillet et gagnez peut-être son séjour. Le gagnant sera tiré au sort.



Du 10 au 17 août, les petits "fermiers en herbe" logeront à La verte prairie, une ferme pédagogique située à Septon, à 2 km de Durbuy. Diverses activités leur seront proposées : atelier cuisine (fabrication du beurre, du yaourt, de la glace), atelier basse-cour, atelier cris des animaux, balades nature et découvertes, sans oublier l'apprentissage des soins apportés à tous les animaux (toiletage, alimentation, traite...), etc.

Prix : 209 EUR pour les membres MC (au lieu de 393 EUR pour les non-membres) - BIM : 104,5 EUR.  
Attention, toute inscription est définitive, même si vous ne gagnez pas le concours. Le montant de participation sera dû en cas d'annulation.

### ÉNÉO

## Atelier d'écriture



Selon le proverbe africain, "Un homme qui meurt, c'est une bibliothèque qui brûle". Pour aller au-devant d'un tel désastre, nous vous invitons à participer à un atelier d'écriture. Vous avez 50 ans ou plus ? Vous êtes emplis de mots, d'histoires, d'émotions qui ne demandent qu'à sortir de leurs silences. Osez les dévoiler, les partager afin d'enrichir ceux qui vous entourent ! Le thème de cet atelier sera l'image des aînés. Vous serez invités à mettre des mots aussi bien sur votre parcours et ses richesses, sur vos rêves et votre imaginaire que sur l'étape de vie dans laquelle vous vous trouvez et des questions et ressentis qu'elle éveille en vous. Chacun est le bienvenu ! Il n'est en effet nullement nécessaire d'être un pro de l'orthographe, de la grammaire ou de l'écriture pour participer à cet atelier ouvert à tous.

Date : le mardi 1<sup>er</sup> juillet de 14h30 à 16h30  
Lieu : Réfectoire de la Mutualité chrétienne - 25-29 rue Laoureux à Verviers  
Prix : 5 EUR  
Inscriptions avant le vendredi 27 juin à Énéo Verviers : 087/30.51.29 • [eneo.verviers@mc.be](mailto:eneo.verviers@mc.be)