

Gros plan sur

# 24 heures de mobilisation contre le cancer



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

## 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 courage et 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 dévoué. 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.

27 et 28 septembre  
VERVIERS -  
Stade de Bielmont

## 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'animation, 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 Altéo, 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



## TALON D'INSCRIPTION "RELAIS POUR LA VIE"

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

VIGNETTE

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Rue : \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ e-mail : \_\_\_\_\_

Membre MC :  oui -  non

### ○ MARCHEURS 10 euros/personne

- Inscription individuelle
- Inscription en équipe

Nombre de personnes : .....

Veillez indiquer les noms des participants, les coordonnées sur une feuille jointe

Plage(s) horaire disponible(s) (entourer une ou plusieurs plages) :

15h-17h / 17h-19h / 19h-21h / 21h-23h / 23h-1h / 1h- 3h / 3h-5h / 5h-7h /

7h-9h / 9h-11h / 11h-13h / 13h-15h

### ○ VOLONTAIRES

Plage(s) horaire disponible(s) (entourer une ou plusieurs plages) :

11h-13h / 13h-15h / 15h-17h / 17h-19h / 19h-21h / 21h-23h / 23h-1h / 1h- 3h / 3h-5h / 5h-7h /

7h-9h / 9h-11h / 11h-13h / 13h-15h / 15h-17h (rangement)

Talon à renvoyer à la MC Verviers-Eupen (25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers à l'attention du service Infor santé) ou à déposer gratuitement dans une de nos boîtes vertes M-Express. Un t-shirt sera prêt pour chaque inscription (jusqu'à épuisement du stock).

Recettes

# Un coup de pouce pour la vie en kot

Avec le livre de recettes "Envie de passer à la casserole ?", la MC aide les 18-25 ans à se mettre aux fourneaux !

S'installer en kot ou dans son premier appartement, c'est toute une aventure. On peut se sentir perdu face à ces changements de vie. Et quand il faut se mettre à cuisiner, il n'est pas toujours simple de faire sa "potote". Pour aider les jeunes à franchir ce cap, la MC et Jeunesse & santé ont créé "Envie de passer à la casserole ? La cuisine pour les pas trop forts !".

Ce livre de recettes de 84 pages est offert aux jeunes de 18 à 25 ans membres de la Mutualité chrétienne.

situations de la vie quotidienne (les copains débarquent, le blocus, le plan drague, les parents s'invitent, les lendemains de fête...), ce livre vous permettra d'aborder poêles et casseroles en toute sérénité et même d'y prendre du plaisir ! Il comprend également une explication sur les différents modes de cuisson, propose une liste des ustensiles indispensables, un calendrier des légumes et fruits de saison et un lexique.

**Gratuit pour les membres MC**

Ce livre de recettes de 84 pages est offert aux jeunes de 18 à 25 ans membres de la Mutualité chrétienne. Il propose des recettes simples, équilibrées et peu coûteuses. Basé sur des

Vous êtes membre MC et avez entre 18 et 25 ans ? Pour obtenir gratuitement ce livre de recettes.



Envoyez un mail à l'adresse [infor.sante.verviers@mc.be](mailto:infor.sante.verviers@mc.be), ou surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be), rubrique "self-service". Vous pouvez également nous joindre par téléphone au 087/30.51.11.

MOUVEMENTS

## Prochaines promenades du Club Evasion

- 17 septembre : Baelen-Baelen
    - départ du bus 725 à 13h55 en bas de la rue de Bruxelles
    - retour avec le bus 725
  - 1<sup>er</sup> octobre: Thimister-Thimister
    - départ du bus 738 à 13h45 en bas de la rue de Bruxelles
    - retour avec le bus 738
  - 15 octobre: Rocherath-Bullange
    - départ du bus 390 à 9h45 en bas de la rue de Bruxelles ou à 9h50 à l'église de Mangombroux
    - retour à 16h35 à Bullange avec le bus 390
  - 29 octobre : Thimister-Aubel
    - départ du bus 738 à 13h45 en bas de la rue de Bruxelles
    - retour avec le bus 738
  - 19 novembre: Welkenraedt-Welkenraedt
    - départ du bus 717 à 13h20 en bas de la rue de Bruxelles
    - retour avec le bus 717
  - 3 décembre: petite balade de Goé à Dolhain suivie du dîner de la St Nicolas
  - 12 décembre: Dolhain-Dolhain
    - départ du bus 725 à 13h55 en bas de la rue de Bruxelles
    - retour avec le bus 725
- Pour participer à ces promenades il faut être membre d'Énéo, s'inscrire préalablement auprès de la responsable (Paulette Hamers : 087/77.09.51) et verser une PAF annuelle de 5 euros sur le compte n° BE82-248-0605318-68 du Club Evasion. Par temps de neige, verglas ou tempête, les marches sont supprimées ou reportées.

Informatique

# Des ateliers cyber à la MC

Envie d'apprendre ou de partager vos connaissances en informatique ? Envie de passer des moments d'apprentissage en toute convivialité ?

**Le programme qui suit est pour vous !** En effet, **Altéo** et **Énéo** lancent de nouveaux modules dans le cadre du **cyber-club régional**. Chaque module se présentera sous forme d'une séance théorique suivie d'un atelier pratique.

- Publisher : "Quelles applications pour créer une brochure ?"**
- Le vendredi 17 octobre de 14h30 à 16h30 :** Atelier théorique à la MC (petite salle) 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers.
- Le lundi 27 octobre de 14h30 à**

**16h30 :** Atelier pratique à l'EPN de Verviers – 30 rue de Heusy à 4800 Verviers.

**Atelier Intergénérationnel (Spécial Saint-Nicolas) : "Venez avec vos petits-enfants"** pour créer une carte de vœux"  
**Le mercredi 12 novembre de 14h30 à 16h30** au l'EPN de Verviers – 30 rue de Heusy à 4800 Verviers.

**Module photo : "Créer une carte de vœux avec une photo personnelle"**  
**Le vendredi 28 novembre de 14h30 à 16h30 :** Atelier théorique -

petite salle au-dessus de l'agence de la Mutualité chrétienne - 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers.

**Le lundi 8 décembre de 14h30 à 16h30 :** Atelier pratique à l'EPN de Verviers – 30 rue de Heusy à 4800 Verviers.

Inscriptions et renseignements : aux bureaux d'Énéo 087/30.51.29 et d'Altéo 087/30.51.61  
Le programme complet sera disponible à la régionale.  
Attention, nombre de places limité (15 maximum).



Conférences

# La pension à l'horizon, conférence sur le bien vieillir

La vie de retraité se prépare, et ce, dans tous les domaines : santé, financier, occupationnel, habitation,...

Vieillir est une chose, l'approche du 3<sup>ème</sup> âge et du passage à la retraite en est une autre.

Cette conférence du psychologue Pierre Gobiet tâche... d'aborder les différentes facettes de ce processus, notamment les éléments psychologiques et existentiels, afin d'envisager la chose sereinement ou, au moins, en connaissance de cause.

LAURENCE LECOQ

**Date :** le 25 septembre de 19 à 21h  
**Lieu :** à la MC de Verviers, 25-29 rue Laoureux  
**Infos et inscription (obligatoire):** Énéo Verviers au 087/30.51.29 • [eneo.verviers@mc.be](mailto:eneo.verviers@mc.be)  
**Conférence gratuite.**



# Forum santé 2014

Énéo a le plaisir de vous inviter à son 11<sup>e</sup> Forum santé sur le thème :

"Notre avenir : un cocktail de santé, d'espoir, de sérénité..."

- Le programme de la journée :
- Accueil
  - Additifs et compléments dans l'alimentation
  - La fatigue sous toutes ses formes
  - Exposé sur les phénomènes

- de mort imminente
- Animation ludique surprise
- Clôture

**Date :** le mardi 30 septembre de 9h30 à 16h  
**Lieu :** Espace Duesberg (Ciné Point Com) - Boulevard des Gérarchamps à Verviers (un grand parking sur le toit est accessible via la rue de la Station).  
**Prix :** 10 EUR pour la journée complète (y compris deux petits pains

garnis et une bouteille d'eau), 8 EUR membres de la MC sur présentation de la carte Énéo. Accès aisé pour les personnes à mobilité réduite. Bus 701 et 707.

**Réservation obligatoire au plus tard pour le lundi 22 septembre :** 087/30.51.29 • [eneo.verviers@mc.be](mailto:eneo.verviers@mc.be)

ÇA SE DISCUTE

>> Le Planning Inforcouple à Verviers vous propose d'explorer un ou plusieurs thèmes en groupe au courant de l'année scolaire 2014-2015 :

- 14 octobre : gros plan sur la caricature de l'homme et de la femme en 2014.
  - 9 décembre : La place du père et de la mère dans nos familles aujourd'hui.
  - 13 janvier : Trouver ses limites pour ne pas les dépasser.
  - 10 février : La relation avec nos ados.
  - 10 mars : "Mars et Vénus"
  - 7 avril : "50 ans, et alors... ?"
  - mai : "le 7<sup>e</sup> ciel"
- Prix :** 4 EUR  
**Lieu :** 52 rue Laoureux Verviers de 19h15 à 21h  
**Infos et inscriptions :** 087/35.04.44 • [www.inforcouple.be](http://www.inforcouple.be)

OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT - ACOUSTIQUE

## Un œil différent pour votre vue

En tant que membre MC, vous bénéficiez :

- de remises permanentes
  - > 30% sur les verres optiques
  - > 20% sur les montures optiques et solaires
  - > 20% sur les lentilles de contact et les produits d'entretien
- d'offres exclusives
  - > forfait monture + verres (vision de près ou de loin) pour 60 euros\*
  - > forfait monture Laguiote + verres progressifs traités pour 300 euros\*

- 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.
  - rue Mitoyenne 910 à 4710 Eupen (Lontzen) - 087/88.08.16.
- Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.  
[www.optival.be](http://www.optival.be)



\* voir conditions en magasin.

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](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