

Vacances

C'est les vacances toute l'année avec Jeunesse & Santé !



En hiver...

Cet hiver encore, Jeunesse & Santé, en partenariat avec la MC, propose à vos enfants de 3 à 21 ans une variété de destinations pour satisfaire tous les goûts. Dans chacun de ces séjours, vous retrouverez les atouts de l'animation J&S : un encadrement de qualité assuré par des animateurs bénévoles, motivés et formés.

7-11 ans

Un séjour pour découvrir l'Environnement et prendre conscience de son importance, c'est éco, c'est logique !
Durant ce séjour à Champlon, en province du Luxembourg, entre rivières et forêts, votre enfant aura l'occasion de découvrir la vie des castors, de profiter d'une balade sous les étoiles pour apprivoiser la nuit, d'explorer la forêt et d'expérimenter la cuisine "sauvage". Il sera plongé dans une aventure des plus incroyables où imagination et créativité seront les meilleurs alliés.

14-18 ans

Envie de dévaler les pistes de ski pendant les vacances scolaires ?
Qu'ils soient débutants ou chevronnés, grâce aux moniteurs de l'école de ski française, vos enfants auront le plaisir de s'initier à la pratique du ski. Après la journée consacrée au sport, des animateurs de J&S se chargeront de leur concocter des animations variées.

Nous vous proposons trois destinations, trois périodes, pour que chacun trouve ski à son pied.

Les prix comprennent :

- le transport en car ;
- la pension complète ;
- la location de matériel ;
- le ski-pass, 4h de ski/ jour ;
- et évidemment... l'encadrement et les animations made in J&S !

Pour les 14 ans :

- **Saint-Jean :**
Du 27/12 au 04/01 (6 jours)
Prix MC : 505 EUR Prix BIM : 260 EUR
Prix NMC : 755 EUR
Lieux d'embarquement : Barchon, Arlon, Namur, Bruxelles et Hainaut-Picardie
- Du 14/02 au 21/02 (5 jours)
Prix MC : 565 EUR Prix BIM : 290 EUR
Prix NMC : 815 EUR
Lieux d'embarquement : Barchon et Namur

-Orcières :

- Du 14/02 au 21/02 (5 jours)
Prix MC : 565 EUR Prix BIM : 290 EUR
Prix NMC : 815 EUR
Lieux d'embarquement : Barchon, Arlon et Hainaut-Picardie

-Valmeinier :

- Du 14/02 au 21/02 (5 jours)
Prix MC : 565 EUR Prix BIM : 290 EUR
Prix NMC : 815 EUR
Lieux d'embarquement : Bruxelles, Nivelles, Namur et Hainaut-Picardie



Pour les 15-18 ans

- **Ancelle :**
Du 27/12 au 04/01 (6 jours)
Prix MC : 720 EUR Prix BIM : 520 EUR
Prix NMC : 840 EUR
Lieux d'embarquement : Barchon et Arlon

-Valmeinier :

- Du 14/02 au 21/02 (5 jours)
Prix MC : 734 EUR Prix BIM : 584 EUR
Prix NMC : 884 EUR
Lieux d'embarquement : Barchon et Arlon

-Orcières :

- Du 04/04 au 12/04 (6 jours)
Prix MC : 720 EUR Prix BIM : 520 EUR
Prix NMC : 840 EUR
Lieux d'embarquement : Barchon

Les séjours AnijHan sont proposés aux enfants âgés entre 7-21 ans, porteurs d'un handicap physiques et/ou mentaux.

-Séjour ski à Valmeinier pour les jeunes handicapés physiques ou mentaux légers, non motorisés de 14 à 21 ans

- Du 04/04 au 12/04 (6 jours)
Prix MC : 505 EUR Prix BIM : 260 EUR
Prix NMC : 755 EUR

Lieu d'embarquement :
Anderlues et Namur

-Séjour à Maasmechelen pour les enfants handicapés physiques et/ou mentaux de 7 à 21 ans. Au programme, activités aquatiques, balade en cuistax, animations sportives, snoezelen, etc.

- Du 12/04 au 19/04 (8 jours)
Prix MC : 185 EUR Prix BIM : 92,50 EUR Prix NMC : 346 EUR
Lieu d'embarquement : Barchon

Pour s'inscrire ? Rien de plus facile !

Utilisez le bulletin joint à la brochure, remplissez-le lisiblement et renvoyez-le à la MC : Jeunesse & santé, 25-29 rue Laoureux à 4800 Verviers. Vous pouvez également vous inscrire via notre nouveau site internet www.jeunesseet-sante.be. Vous y trouverez toutes les activités organisées pas J&S durant les congés scolaires, mais aussi pendant l'année. Inscriptions possibles pour les séjours, les plaines et une foule d'informations sur le mouvement.

Infos supplémentaires : 087/30.51.28 • jeunesseetsante@mc.be
Inscriptions à partir du 6 octobre, ne tardez pas.



ÇA SE PASSE

Vie féminine, un mouvement pour les femmes, par les femmes

///
L'association Vie féminine est un mouvement d'éducation permanente féministe, qui défend des valeurs et combat le sexisme, le racisme, le capitalisme, les violences... Il vise l'autonomie et l'émancipation des femmes d'ici et d'ailleurs.

Il est destiné à toutes les femmes qui souhaitent tisser du lien, se retrouver entre elles, échanger, passer un moment convivial, s'entraider... Mais aussi à toutes celles qui :
- cherchent des réponses à des questions qui les concernent ;
- souhaitent mettre en place un projet ou une action à Verviers ;
- souhaitent participer à un atelier déjà existant...

Vie féminine, c'est cela et bien d'autres choses !
Alors, envie d'en savoir plus ? Intéressée de mieux nous connaître ? Rejoignez le mouvement !

Infos supplémentaires : 087/33.02.47 • antenne-verviers@viefeminine.be

Actuellement nous recherchons des bénévoles afin d'encadrer les ateliers d'alpha/FLE. Minimum deux heures/semaine. Si vous avez une expérience valorisable (institutrice, professeur, ou que vous avez travaillé en éducation permanente ou suivi une formation en alphabétisation...), cela est un plus.

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

... comme en été

Petit retour sur l'été vu par Jeunesse & santé. Deux mois actifs et intenses

- 4550 journées de plaines cumulées
- 2000 journées en séjour
- 560 enfants ont participé aux activités
- 120 animateurs J&S les ont encadrés
- 15 animateurs belges sont allés à la rencontre de 15 animateurs sénégalais lors d'un voyage à Thiès dans le cadre de la Teranga et de notre partenariat avec le Sénégal.
- 4 séjours 7-13 ans
- 2 endroits de plaine différents
- 1 séjour 14 ans

- 1 séjour 15-18 ans
- 1 séjour +18 ans
- 1 séjour Anijhan

Mais surtout, des jeux, des bricolages, des chants, des déguisements, des rires, des rencontres, des châteaux gonflables, de l'amusement et beaucoup, beaucoup de très bons souvenirs. Vivement l'an prochain pour que tout recommence !



Vivre en famille, à la recherche d'un équilibre

Avancer avec les besoins et les émotions de chacun



Conférence de Luc Schreiden, psychologue

Judi 16 octobre 2014 de 20h00 à 21h30

Salle de la mutualité • 25-29 rue Laoureux • 4800 Verviers

Ouvert à tous

Inscription souhaitée : www.mc.be/bien-etre-verviers

Plus d'infos : 087 305 197



La solidarité, c'est bon pour la santé.

Séances de sophrologie

Avancer avec les besoins et les émotions de chacun



8 séances, les jeudis 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12 de 20h00 à 21h30

Salle de la mutualité • 25-29 rue Laoureux • 4800 Verviers

Prix pour la totalité des séances : 80 euros (pour les membres MC, prenez contact avec le service Infor Santé)

Inscription obligatoire : www.mc.be/bien-etre-verviers

Plus d'infos : 087 305 197



La solidarité, c'est bon pour la santé.

MOUVEMENTS

Journée sportive énéoSport



///

>> La commission sport a le plaisir de vous annoncer sa grande journée sportive régionale à Malmédy !

Lors de cette journée, plus de dix disciplines vous seront proposées : marche nordique, balade, qi-gong, net-volley, mëlky, danses country, pilates, gym tonic, badminton, tennis de table et danses folks.

Date : le jeudi 9 octobre dès 9h

Prix : 17 EUR par personne (prix unique), comprenant les activités, le café d'accueil, le repas de midi, le goûter et les frais d'organisation.

Inscription par mail via l'adresse eneosport.verviers@mc.be

Pour ceux qui le désirent, la régionale centralise les demandes et propositions de covoiturage.

En espérant vous rencontrer nombreux lors de cette journée sportive qui aura pour mot d'ordre "la convivialité" !

L'équipe énéoSport

Cyber-club de la Régionale

///

>> Envie d'apprendre ou de partager vos connaissances en informatique ?
Envie de passer des moments conviviaux ?
Le programme qui suit est fait 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.

Pour ceux qui le souhaitent, il reste de la place pour l'Atelier Intergénérationnel (Spécial Saint-Nicolas): "Venez avec vos petits-enfants pour créer une liste des souhaits et un poème".

Celui-ci a lieu le mercredi 12 novembre de 14h30 à 16h30 à l'EPN de Verviers - rue de Heusy...

Prix : 2 EUR par personne pour la séance

Infos et inscriptions : au bureau d'Énéo 087/30.51.29 et au bureau d'Altéo 087/30.51.61 - rue Laoureux 36 à Verviers.
En partenariat avec Altéo.

OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT - ACOUSTIQUE

Un œil différent pour votre vue

À l'achat d'une monture avec verres progressifs, Optival vous offre une seconde monture en vision de loin ou 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 Vinëve 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



* Verres blancs, monture dans un choix sélectionné - voir conditions en magasin. Offre valable jusqu'au 5 novembre.