

À QUOI PENSENT LES 50+ ?

Pour coller au plus près des considérations des 50+, le mouvement Énéo lance une consultation à grande échelle, où tout un chacun peut s'exprimer. À l'aide du talon ci-dessous, vous aurez l'occasion de témoigner de ce que sont les préoccupations, les attentes, les besoins des personnes de 50 ans et plus de notre région à l'heure actuelle.



Grâce à tous les talons récoltés, l'équipe Énéo pourra étoffer sa réflexion et proposer des thématiques qui guideront les actions du mouvement tout au long de l'année, voire au-delà.

La consultations s'intéresse aux besoins des plus de 50 ans, mais ne leur est pas réservée. Vous avez 20, 30 ou 40 ans et vous voyez une thématique qui pourrait concerner un de vos proches, n'hésitez pas.



Tous les avis nous intéressent !

TALON RÉPONSE

AIDEZ-NOUS À FAIRE ENTENDRE LA VOIX DES 50+

Vous avez identifié une ou plusieurs préoccupations des 50+ ? N'hésitez pas à les soumettre à la commission sociale de Verviers. Votre contribution constituera une pierre précieuse à la construction des projets régionaux. Lors de mes rencontres avec d'autres personnes de mon âge, ou par ma propre expérience, j'ai l'impression que les aînés sont préoccupés par...

.....

.....

.....

.....

Où retourner ce talon ?

- > Auprès d'un(e) président(e) d'amicale Énéo
- > Dans l'une des nombreuses boîtes vertes MC
- > Par voie postale : Énéo, rue Laoureux 36 à 4800 Verviers
- > Par e-mail : eneo.verviers@mc.be

ÇA SE PASSE

L'art de la récupération

/// De la récolte à la distribution vers l'Europe, l'Afrique et l'Asie. Le pourquoi et le comment, le parcours de votre vêtement expliqué étape par étape. En collaboration avec l'ASBL Terre.

Lieu : Malmundarium, Place du Châtelet 10 à Malmedy
 Date : le jeudi 20 novembre à 19h
 Infos et inscriptions auprès de la Ville de Malmedy : 080/79.96.66 • accueil@malmedy.be

Stavl'Eau : Dérives enchantées...

/// Nombreuses activités : balades, exposition, concours photos, évocations artistiques et littéraires en ville, revalorisation des berges de l'Amblève, animations aux Étangs de Stavelot... Laissez-vous dériver par ces féeries aquatiques...
 Date : jusqu'au 15 janvier 2015
 Lieu : Abbaye de Stavelot
 Infos auprès du Centre culturel et Office du Tourisme de Stavelot : 080/86.27.06 • www.stavelot.be/tourisme • www.ccstavelot.be

Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen
 25-29 Rue Laoureux à 4800 Verviers
 Éditrice responsable :
 Valérie Notelaers, Directrice régionale
 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

A la recherche d'un moyen de relaxation?

Avec l'automne, le froid, les journées courtes et toute l'agitation de fin d'année qui approche, un moment de détente est toujours le bienvenu. Alors pourquoi ne pas essayer la relaxation chez soi ? Les possibilités sont multiples.

Une bonne relaxation varie en fonction de chaque personne. L'un reviendra d'une longue promenade, rempli d'une énergie renouvelée tandis que l'autre rechargera ses batteries en lisant un bon livre. Il est important de choisir l'activité dans laquelle vous vous sentez bien et que vous trouvez relaxante.



Optez pour des alternatives saines et évitez autant que possible les options néfastes pour la santé comme le tabac, les médicaments ou l'alcool. Quelques exemples :
 > Marcher, nager, danser, faire du vélo ou du jogging ;
 > Cuisiner, bricoler, dessiner, jardiner ;
 > Sortir entre amis, faire une excursion ;
 > Prendre un bain, rester au soleil, écouter de la musique, lire ;
 > ...

Mais peut-être avez-vous quelque fois l'impression de ne pas vous détendre suffisamment en pratiquant l'une de ces activités... Avez-vous déjà pensé à vous initier à une technique de relaxation pour vous procurer le sentiment de détente souhaité ? On peut facilement se mettre à différentes techniques de relaxation après s'y être initié auprès d'un expert. Il ne s'agit pas de remèdes miracles, mais de moyens pour évaluer la tension.

Exercices respiratoires

Une bonne façon de respirer est indispensable à une bonne relaxation. La respiration abdominale, par exemple, s'y prête parfaitement. On inspire en gonflant bien la paroi abdominale. La cage thoracique reste pratiquement immobile. La concentration sur la respiration procure déjà une impression d'apaisement.

Exemple :

- > Allongez-vous ou asseyez-vous aussi confortablement que possible.
- > Sentez les points où le corps touche le sol.
- > Fermez les yeux ou fixez l'abdomen.
- > Posez les mains sur l'abdomen et sentez comment il monte et descend.
- > Inspirez en gonflant l'abdomen et sentez avec les mains combien le ventre se gonfle.
- > Expirez et sentez avec les mains comment le ventre s'aplatit à nouveau.
- > Essayez de faire durer l'expiration aussi longtemps que l'inspiration.

La visualisation

Par la visualisation, on apprend à susciter un sentiment de détente en se représentant une image ou une situation apaisante.

Le training autogène

Le training autogène est une forme d'auto-hypnose. On se tient certains propos à soi-même sur des sensations corporelles (par exemple, le fait que certaines parties du corps deviennent chaudes, lourdes

et détendues). On se représente également des situations apaisantes (par exemple, être allongé tranquillement sur une plage chaude).

La sophrologie

La sophrologie combine des formes de relaxation occidentales et des techniques de méditation orientales pour favoriser l'harmonie entre le corps et l'esprit. On prend davantage conscience de son propre corps de sorte que par une meilleure maîtrise du corps, on peut parvenir à mieux gérer ses émotions.

L'eutonie

L'eutonie a pour but d'atteindre un équilibre aussi grand que possible. On peut s'y initier en exécutant des mouvements consciemment et en corrigeant les mauvaises postures en position assise, les mauvaises habitudes de mouvement et les contractions musculaires. On découvre également comment gérer les pensées et les sentiments et comment ceci influe sur le comportement corporel. On travaille la relation physique et mentale pour se rapprocher de l'intelligence du corps.

Il est important de choisir l'activité dans laquelle vous vous sentez bien et que vous trouvez relaxante.

Une brochure santé à votre disposition

En tant que mutualité santé, la MC fait du bien-être mental de ses membres une de ses priorités d'actions et d'accompagnement. C'est dans ce contexte qu'Infor Santé, le service information santé de la MC publie une brochure de sensibilisation sur cette thématique.

Balancer votre stress !

Le stress est une réaction naturelle de l'organisme. Il fait partie de la vie et permet de s'adapter à de nombreuses situations. Mais lorsqu'il se prolonge et devient source de tensions au quotidien, il met à mal notre santé physique et mentale et peut se transformer en maladie. La brochure **Balancer votre stress !** aide à mieux comprendre les mécanismes du stress. Elle donne aussi une série de conseils pratiques et présente des techniques pour apprendre à mieux l'apprivoiser. De plus, la MC Verviers-Eupen vous propose, dans le cadre de son avantage Bien-Être, un remboursement de 10 euros (maximum 70 EUR/an) pour vos séances de chiropraxie, ostéopathie, acupuncture ou de psychologie. De quoi pousser d'autres portes pour trouver de nouvelles manières de faire baisser le stress.



Pour recevoir un exemplaire de cette brochure ou connaître plus de détail sur notre avantage Bien-Être :
 > 0800 10 9 8 7 (n° gratuit) - 087/30.51.11
 > verviers@mc.be
 > www.mc.be

Le yoga

Le yoga va vous permettre de libérer les tensions et de transformer positivement votre énergie. On peut exercer très modestement le yoga au moyen d'exercices simples qui donneront à court ou moyen terme une grande fraîcheur d'esprit.

La méditation

Dans la méditation, tout repose sur la détente consciente, un repos intérieur, une connaissance de soi accrue, un arrêt du manège de la pensée. Il existe plusieurs techniques de méditation.

Le tai-chi

Le tai-chi consiste en une série de mouvements corporels simples, lents, esthétiques et gracieux reliés entre comme une sorte de danse et souvent exécutés en plein air.

La lenteur des mouvements aide à se concentrer sur l'unité du corps et de l'esprit.

À votre service

Pour des remboursements plus simples et plus rapides

La MC Verviers-Eupen va progressivement passer à un système de traitement des attestations de soins par scanning (lecture informatisée). Vos consultations médicales pourront ainsi vous être remboursées plus rapidement. Plus besoin de nous communiquer votre numéro de compte à chaque remise d'attestation ! Le remboursement se fera automatiquement sur le compte enregistré dans votre dossier MC.

De votre côté, rien ne change : vous devez toujours nous transmettre les papiers complétés par le médecin pour obtenir un remboursement. Mais vous serez remboursés plus rapidement ! Le scanning permet en effet une lecture optique de vos attestations de soins et un archivage numérique plus simple et plus rapide que le traitement manuel. Ce nouveau système permettra également à votre conseiller mutualiste de consacrer plus de temps à la gestion de votre dossier.

Collez toujours une vignette jaune

Pour nous faire parvenir vos attestations de soins ou autres documents, utilisez les enveloppes vertes MC. Elles sont à votre disposition en agence ou sur simple demande. Depuis peu, de nouvelles enveloppes sont en circulation. Sur celles-ci, vous n'avez plus la possibilité d'inscrire un numéro de compte, ni de commander des documents.

Si vous utilisez encore une ancienne enveloppe, il sera désormais inutile d'y indiquer un numéro de compte : le nouveau système de lecture informatisée ne pourra pas tenir compte de cette information.

Commander des documents

Pour vos commandes de vignettes, documents pour des séjours à l'étranger, enveloppes vertes MC, formulaires...
- Surfez sur www.mc.be (rubrique "Self-service")
- Contactez-nous gratuitement au 0800/10 9 8 7



Uniquement pour les consultations médicales

Ce nouveau système de scanning (lecture informatisée) ne vaut que pour les visites médicales simples, que ce soit chez votre généraliste ou chez un spécialiste. C'est-à-dire que le scanning ne s'applique pas encore pour les traitements tels que la kiné, les soins infirmiers, la logopédie, les accords concernant les médicaments... En effet, ce type d'attestation nécessite une analyse. Il fera donc l'objet d'un paiement séparé et différé.

Vous recevez vos paiements en plusieurs temps ? Pas d'inquiétude !

Il est ainsi possible que pour des attestations transmises à la même date vous soyez remboursés en plusieurs temps car les documents qui peuvent passer par le scanning seront traités plus rapidement. Ne vous inquiétez donc pas !

Le détail de vos remboursements à disposition

Pour suivre les détails de vos remboursements, plusieurs options s'offrent à vous :

- Vous les recevez peut-être déjà via la plateforme "Doccle". Si ce n'est pas le cas, vous pouvez vous inscrire pour obtenir un accès (sécurisé par un mot de passe) à tous vos courriers, vos factures et vos détails de remboursement, que vous pouvez archiver et classer à votre guise. Pour vous inscrire, rien de plus simple. Communiquez-nous simplement votre adresse email et nous vous enverrons vos codes d'accès pour pouvoir utiliser Doccle.

Une fois inscrit, un email vous avertira systématiquement à l'arrivée d'un nouveau document dans Doccle.

- Grâce à "Mon Dossier" accessible via www.mc.be, vous avez accès facilement à tous vos remboursements, et la possibilité de visionner ce qui vous intéresse (une période en particulier, un type de soins spécifique...).

- Vous n'avez pas Internet ? Pas de souci : vous pouvez vérifier que les paiements ont bien été effectués via vos extraits de compte ou, si besoin, demander à votre conseiller mutualiste de vous en imprimer un aperçu.

Il est indispensable de coller une vignette jaune sur chacun des documents que vous nous transmettez

Grâce à Doccle, gérez vos documents en ligne



Les bonnes pratiques

- Collez toujours une vignette sur les documents que vous nous remettez.
- Si votre compte bancaire est connu de nos services, vous n'avez plus besoin de nous le renseigner à nouveau !
- Utilisez les boîtes aux lettres vertes de la MC pour nous remettre vos documents (sauf les certificats médicaux). C'est facile et gratuit ! Retrouvez la liste de l'ensemble des boîtes aux lettres sur www.mc.be ou au 0800/10 9 8 7

MOUVEMENTS

Le Service social vous informe des différents avantages sociaux



/// Troisième conférence du cycle de rencontres-conférences proposées par Altéo.

Du simple renseignement à la prise en charge de situations plus complexes, nos travailleurs sociaux sont là, auprès de vous, pour vous accompagner, être à votre écoute, vous aider dans vos démarches administratives ou vous aider tout court.

Date : le mardi 9 décembre de 14h30 à 16h30

Lieu : MC Verviers, rue Laoureux 25-29 à Verviers

Infos et inscription (obligatoire) auprès du bureau d'Altéo : 087/30.51.61 • alteo.verviers@mc.be

ÇA SE PASSE

Les langages de la photographie : formation au décryptage de l'image

/// >> Une photographie peut-elle faire l'événement ? Document, histoire et mémoire par Jérémy Hamers.

Depuis son "invention" dans les années 1820, la photographie n'a eu de cesse d'accompagner notre vie professionnelle et privée. Quelle que soit son origine ou sa fonction, la photographie fait régulièrement l'objet d'usages qui se fondent, soit sur une méfiance généralisée, soit au contraire sur une approche trop naïve et dénuée de critique. Cette conférence vous propose de mieux comprendre comment la photo nous parle, comment elle nous invite à certaines lectures du monde, et comment elle détermine notre vision du réel aujourd'hui.

Les participants découvriront comment nos yeux "circulent" sur une image photographique, comment elle attire notre regard sur certains éléments au détriment d'autres grâce à ses composantes graphiques, comment elle parvient à construire l'Histoire, et comment elle entre en dialogue, souvent imperceptiblement, avec d'autres images.

Docteur en Arts et sciences de la communication et maître de conférences à l'Université de Liège où il enseigne notamment l'éducation aux médias, Jérémy Hamers a publié plus d'une trentaine d'articles sur le cinéma, la télévision et la photographie, et sera votre guide au cours de cette soirée.

Le projet est ouvert à tous, aucune connaissance technique et historique préalable n'est requise. Une organisation du Centre culturel de Welkenraedt.

Date : le jeudi 20 novembre

Lieu : Centre culturel de Welkenraedt, rue Grétry 10

Prix : 6 EUR

Infos et inscription (obligatoire) : 087/89.91.70 • info@forumdespyramides.be

MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS



Couverture chauffante

Les magasins Qualias vous proposent 20% de réduction sur le plaid chauffant électrique de Lanaform. Pratique et léger, il vous apportera un confort et une chaleur optimale.



Fiable et sûr, le plaid chauffant électrique offre un contrôle ajustable de la température ainsi qu'un réglage de la durée de fonctionnement.

Grâce à son cordon amovible, il est lavable en machine jusqu'à 40°C.

- Caractéristiques :
- Plaid chauffant en matière polaire de 130 X 160 cm
 - 7 niveaux d'intensité de chaleur
 - Durée de fonctionnement réglable jusqu'à 9 heures
 - Protection contre la surchauffe
 - Puissance : 120 W
 - Disponible en gris

Prix de vente habituel 72 EUR - Remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège*

20% de remise

INFOS ET ACHAT AUPRÈS DES MAGASINS QUALIAS :

- Rue du Méry 1 à 4000 Liège - 04/221.18.15.
- Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.
- Rue Mitoyenne 910 à 4710 Eupen (Lontzen) - 087/88.17.15.

WWW.QUALIAS-LGVE.BE

WWW.QUALIAS-LGVE.BE

* Offre valable jusqu'au 17 décembre 2014.