

SENIORS

Les prochaines activités de l'UCP

///

>> Les maladies neuro-dégénératives

Par le Docteur Garraux, neurologue au Centre de Diagnostic.

Il y a des maladies dont on parle beaucoup et que l'on connaît peu et mal. Les pathologies neuro-dégénératives sont de celles-là. Peu fréquentes chez les sujets jeunes, elles apparaissent surtout après 65 ans. Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques, qu'ont-elles en commun ? Quelles sont leurs causes ? Comment les soigner ? Y a-t-il une influence génétique ? Notre mode de vie peut-il avoir une influence ? L'exposé du Dr Garraux va nous éclairer sur ce sujet et permettra de répondre à beaucoup de questions.

Date : le mardi 8 février à 14h30.

Lieu : Mutualité chrétienne de Verviers - rue Laoureux 25-29.

Prix : 3 euros. Membre MC/UCP : 2 euros. Paiement sur place.

Infos : UCP Verviers 087/30 51 29.



>> Atelier lecture

Atelier animé par Myriam Beckers et Janine Bourgeois

Vous aimez lire ? Venez nous rejoindre pour vivre un moment de plaisir littéraire.

A chaque rencontre un nouveau thème.

Le jeudi 10 février : le roman d'une famille (portrait de parents - relations - intergénérationnel...)

Le jeudi 7 avril : la guerre ou l'après-guerre (Europe ou Hors Europe)

Le jeudi 12 mai : un destin extraordinaire (histoire - fiction - biographie)

Le jeudi 16 juin : un personnage de commissaire (ouverture au roman policier)

Chaque personne sera la bienvenue avec un livre qu'elle aura lu ou choisi dans le thème proposé. Un tour de table permettra le partage des histoires, des impressions. Celui qui le souhaite prendra la parole. L'animatrice organisera le débat autour de questions soulevées par le roman. Une nouveauté vous sera présentée à chaque rencontre.

Notre échange se vivra en toute simplicité et convivialité et, nous l'espérons, sera intéressant pour tous.

Prix : 1 euro par séance.

Lieu : rue Laoureux 36 à Verviers.

Infos : Myriam Beckers au 0478/29 30 11 ou UCP Verviers 087/30 51 29.

>> Visite d'entreprise : Horpi, une ferme d'élevage de coccinelles

Le jardinier ne peut plus jouer à l'apprenti-sorcier. L'emploi abusif de produits phytosanitaires est dangereux pour l'environnement et pour la santé. Il faut inciter le jardinier à réfléchir, à observer, à concevoir son jardin d'une autre manière, avec l'œil d'un être humain respectueux des formes de vies qui l'entourent. Un vrai jardin n'est pas un espace aseptisé, un lieu où l'on pourchasse la nature, la vraie. Dans ce cadre, la coccinelle à deux points, notre coccinelle, fait des ravages dans les colonies de pucerons et ce, depuis le stade larvaire jusqu'à celui de l'insecte adulte. Apprendre à mieux connaître l'insecte est important.

Horpi Systems s'inscrit dans une démarche éthique et responsable de développement durable en sélectionnant des produits respectueux pour l'homme, la nature et l'environnement.

Nous vous proposons de découvrir le processus d'élevage des coccinelles, de tout apprendre sur cet incroyable prédateur de pucerons et de comprendre quel est son rôle dans la nature. Vous visiterez les différents élevages et vous bénéficierez d'une présentation dynamique sur le thème de la lutte biologique. Une collation vous sera également servie en fin de visite et chacun repartira avec un mini-élevage de coccinelles (valeur 7 euros) pour poursuivre l'expérience à la maison.

Date : le jeudi 17 février.

Lieu : Herstal (covoiturage à partir de Verviers).

Prix : 9 euros (comprenant la visite, les exposés, un goûter et un mini-kit d'élevage de coccinelles). Membre MC/UCP : 7,50 euros.

Infos : UCP Verviers 087/30 51 29.

>> Le Club Sports-Seniors Plateau

Samedi 12 février : exposition SOS Planet

Liège-Guillemins. Trajet en covoiturage. Infos : Luc Mattart 087/67 57 80.

Samedi 19 février : Marchés classique et nordique

"Prés Carats" - Verviers-Stembert. Infos : Albert Charlier 04/376 66 94.

Pour toutes les activités UCP : 087/30 51 29 - ucp.verviers@mc.be. - www.ucp-verviers.be

Gros plan sur

Vos bonnes résolutions de janvier ? La MC va vous aider !

Perdre quelques kilos, arrêter de fumer, se remettre au sport, manger plus sainement... le mois de janvier est souvent ponctué de bonnes intentions et de fermes résolutions... Qui sont parfois oubliées dès le mois de février. Vous souhaitez vous y tenir ? La MC va vous aider !

Vous voulez arrêter de fumer ?

L'arrêt du tabac est un challenge souvent difficile à atteindre. Se faire aider par un professionnel augmente vos chances d'y arriver. Dans le cadre du Plan Cancer, les consultations d'aide à l'arrêt tabagique auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu, donnent droit à un remboursement partiel de l'assurance obligatoire.

> 20 euros pour les 7 séances suivantes ;  
> 30 euros pour toutes les séances en cas de grossesse.

La première séance ne peut être remboursée qu'une seule fois par période de deux années civiles et les 7 séances suivantes doivent avoir lieu sur deux années civiles.

Pour connaître la liste des tabacologues reconnus dans la région, vous pouvez former la ligne "Tabac-Stop" au 0800 111 00.

Plus d'infos

La brochure "Le tabac, si j'arrêtais" peut être obtenue gratuitement au 0800 10 9 8 7 ou via l'adresse verviers@mc.be.



L'intervention s'élève à :  
> 30 euros pour la première séance ;

Vous voulez vous remettre au sport ?



La MC vous encourage à vous maintenir en forme et à préserver votre santé. Pour ce faire, quel que soit votre âge, vous pouvez

bénéficier d'une intervention financière de 40 euros dans le coût de votre abonnement sportif.

Plus d'infos

Le dépliant "Sport et diététique" peut être obtenu gratuitement au 0800 10 9 8 7 ou via l'adresse verviers@mc.be. Vous pouvez aussi surfer sur le site www.mc.be pour toutes infos complémentaires ou pour obtenir le formulaire de remboursement.

Vous voulez perdre quelques kilos ?

Comment adapter votre alimentation à votre rythme de vie, à vos habitudes, à vos goûts... Comment modifier cette même alimentation afin qu'elle soit bénéfique pour votre santé ?

Prendre de bonnes habitudes et avoir de bons réflexes est la meilleure manière pour perdre du poids dans la durée. Une diététicienne peut vous aider et vous suivre pour vous donner toutes les chances de réussite. Et votre Mutualité vous rembourse une partie du coût des séances.



Plus d'infos

Le dépliant "Sport et diététique" peut être obtenu gratuitement au 0800 10 9 8 7 ou via l'adresse verviers@mc.be.

Sur www.mc.be, vous trouverez aussi :

- > le formulaire de remboursement ;
- > des dépliants et brochures sur l'alimentation, le cholestérol... ;
- > des recettes équilibrées (rubrique "conseils/réflexe santé") ;
- > un indicateur de calories ;
- > la possibilité de calculer votre IMC (Indice de Masse Corporelle) ;
- > ...

Les petits déjeuners thématiques

La sécurité sociale d'hier et d'aujourd'hui... Nos pensions : évolution ou révolution ?

///NOUVEAU//

Avec Julien Dohet, en collaboration avec l'UCP, mouvement social des aînés de Liège.

Par ces petits déjeuners, nous souhaitons créer un espace de rencontre, d'échange et de réflexion sur une des thématiques prioritaires de l'UCP.

Concrètement, 2 fois par an (une fois à Liège, une fois à Verviers), un intervenant sera invité à s'exprimer et à débattre avec les participants sur un thème défini.

Aujourd'hui en Belgique, on estime que 17% de la population vit à la limite ou sous le seuil de pauvreté.

Sans la sécurité sociale, ce chiffre serait au minimum de 35%.

Cette sécurité sociale que nous sommes un des rares pays au monde à posséder, n'est pas un don du ciel, mais bien le fruit d'une histoire sociale mouvementée.

Monsieur Dohet retracera pour nous l'histoire de cette conquête avant d'en analyser la structure, le financement et les perspectives d'avenir. Aujourd'hui les banques créent le doute quant à l'avenir des pensions et les assureurs vous assurent pour tout ce qui ne vous arrivera jamais...

Pourquoi ? Comment ? A tort ou à raison ? La présentation laissera place à des échanges et débats.

Le service Pension de la MC de Liège sera représenté par Christel Grégoire qui interviendra comme consultante dans le domaine administratif et pourra aiguiller ceux qui le désirent de manière personnelle après la conférence.

Date : Le vendredi 4 février de 9h15 à 12h

Accueil avec croissant et café - thé.

Lieu : Mutualité chrétienne - place du XX Août 38 à 4000 Liège au 4ème étage.

Prix : Gratuit.

Infos : 04/221 74 46 ou ucp.liege@mc.be

Formation d'animateurs

# Animer des enfants durant les vacances ? C'est possible avec J&S !

Animer des enfants en plaine de jeux, à la mer, en montagne, à pied, à cheval, à vélo, à ski ? Rencontrer d'autres jeunes, partager des moments d'ambiance hors du commun ? Occuper ses vacances de manière active ? Tout est possible avec Jeunesse & Santé Verviers !

Jeunesse & Santé (J&S, pour les intimes), le service de jeunesse associé à la Mutualité chrétienne, organise une foule de séjours de vacances... A ski, en voile, à cheval, à vélo, en péniche ; en Italie, en Suisse, en France, en Belgique... Mais ce n'est pas tout ! J&S Verviers, ce sont aussi des plaines de jeux, des stages, des animations pendant l'année... Bref, un mouvement à part entière, de plus de 200 animateurs brevetés et bénévoles, qui s'investissent pour encadrer ces activités plus extraordinaires les unes que les autres, le tout dans une ambiance de folie !

### Notre formation d'animateurs

Un atout personnel et professionnel ! Chaque année pendant deux ans : une session de formation entre animateurs à Pâques (où on apprend beaucoup et où on fait les fous), ainsi qu'un stage en plaine de jeux pendant les vacances. Dès ta première année, tu es animateur à J&S. Au terme de ta deuxième, tu reçois ton brevet d'animateur reconnu par la Communauté française : cool à placer dans ton CV ! Il existe également une 3<sup>ème</sup> année (approfondissement). Ton brevet sera valable dans les autres organisations de jeunesse belges et étrangères : scouts, guides, patros...



### La session de formation

En journée : les techniques d'animation dans une ambiance "Top délire" (chants, contes et histoires, sports, secourisme, bientraitance, nature, jeux, pédagogie, activités créatives...).

En soirée : chaque soir, une veillée... suivie d'une petite soirée !

### Le stage en plaine de jeux

En journée : les enfants te seront confiés en équipe et par tranche d'âge.

En soirée : encore et toujours, cette formidable ambiance qui te permettra de partager les temps forts et de te changer les idées.



### La formation 2011 : conditions

- > être né au plus tard le 9 avril 1995;
  - > participer à la session "théorique" du 9 au 16 avril 2011 en résidentiel à Saint-Vith ;
  - > participer à la réunion pédagogique de préparation du stage le 7 mai 2011 et à la journée d'évaluation du 10 septembre 2011 ;
  - > participer à un stage pratique en plaine de jeux en résidentiel durant une de ces quatre périodes :
    - I : du 03/07 au 16/07**
    - II : du 17/07 au 30/07**
    - III : du 31/07 au 13/08**
    - IV : du 14/08 au 27/08**
- !!! Participation obligatoire à l'entretêt de la formation !!!

### Prix

	1 <sup>ÈRE</sup> ANNÉE	2 <sup>ÈME</sup> ANNÉE
Membre MC en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire	149 EUR	139 EUR
Non membre MC	199 EUR	189 EUR

### Informations complémentaires

Jeunesse & Santé Verviers, service jeunesse de la Mutualité chrétienne  
Rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers  
Tél.: 087/30 51 69 - Fax : 087/30 51 36 - E-mail : jeunessesante@mc.be  
Inscription uniquement par écrit à l'aide du bulletin d'inscription ci-joint ou via le site www.jsverviers.be, onglet formations.

## DEMANDE D'INSCRIPTION FORMATION 2011

JEUNESSE & SANTÉ - VERVIERS - RUE LAOUREUX, 25-29 À 4800 VERVIERS  
TÉL.: 087/30 51 69 - FAX : 087/30 51 36 - E-MAIL : JEUNESSEANTSANTE@MC.BE

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse complète : \_\_\_\_\_  
 Date de naissance : \_\_\_\_\_  
 Le n° de tél. de tes parents : \_\_\_\_\_  
 Ton n° de tél. : \_\_\_\_\_  
 Ton e-mail : \_\_\_\_\_

COLLE ICI UNE PHOTO RÉCENTE

N° de compte bancaire : [ ] (en cas de remboursement).

Je m'engage à participer à la formation d'animateurs 2011.

Celle-ci comprend la session du 9 au 16 avril, la réunion pédagogique du 7 mai et la journée d'évaluation du 10 septembre, ainsi qu'un stage pratique en plaine de jeux pour lequel je choisis une période parmi celles proposées :

1<sup>er</sup> choix : I - II - III - IV

2<sup>ème</sup> choix : I - II - III - IV

(Choisis deux périodes par ordre de préférence)

### IMPORTANT !

VIGNETTE DE MUTUELLE DU PARTICIPANT

Nous t'indiquerons la période à laquelle tu feras ton stage au plus tard à la session théorique.

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_ Pour les mineurs, signature d'un parent :

## LES VACANCES UCP

Le catalogue vacances UCP Été 2011 est disponible gratuitement, sur simple demande.

Pour l'obtenir :

- > Téléphonnez au service vacances : 087/30 51 28
- > Envoyez un e-mail : verriers@mc.be
- > Demandez-la à votre conseiller mutualiste dans votre agence habituelle.



## BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

### Gels refroidissants ou chauffants

20 % de réduction sur la gamme "IcePower"



Les membres MC de la Province de Liège bénéficient d'une réduction de 20% sur toute la gamme.

### Les gels refroidissants

La thérapie par le froid est une méthode de soins traditionnelle et ancienne pour les contusions, les entorses et les déchirures musculaires. La ligne de produits "IcePower" comprend une large gamme de produits refroidissants dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement. Ils contiennent exclusivement des substances naturelles telles que le menthol et l'eucalyptus qui permettent l'effet refroidissant.

### Avantages :

- > congélateur inutile ;
- > diminution sûre et progressive de la température de la peau de 5 à 6° grâce à l'action des huiles essentielles telles que le menthol. Cela évite les risques de dommages sur la peau et donne une sensation plus agréable de froid ;
- > durée d'action de 3 à 6 heures ;
- > application mieux localisée à la zone douloureuse.

### Les gels chauffants

Le gel chauffant "HotPower" augmente le flux circulatoire, assouplit et détend les muscles. La circulation sanguine activée apporte plus d'oxygène dans les tissus et favorise ainsi le processus de guérison. Les agents actifs sont le camphre et la capsïcaine.

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :

- > Route du Condroz, 475 à 4031 Angleur - 04/367 15 15.
- > Kirchstraße 39B à 4700 Eupen - 087/88 17 15.
- > info@solival.net - www.solival.net.
- Ou service Solival Verviers : 087/30 51 26 - verriers@mc.be.



Offre valable jusqu'au 20 février 2011.

## Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers

Éditrice responsable :

Valérie Notelaers, Directrice régionale

Coordination : Marie-Pierre Zovi

Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verriers@mc.be