

Vacances

# Les vacances avec votre Mutualité

Début d'année et déjà les vacances pointent le bout de leur nez. Vous pouvez bénéficier d'une large offre de séjours pour tous : enfants, jeunes, familles, personnes malades, seniors...

DES VACANCES  
EN TOUTE LIBERTÉ  
AVEC LA MC !

## Vacances pour les enfants et les jeunes

Pour favoriser l'épanouissement de votre enfant, proposez-lui de partir avec Jeunesse & Santé ! Activités enrichissantes et amusement sont au rendez-vous !



En Belgique ou à l'étranger, à la mer, dans les Ardennes... Jeunesse & Santé vous offre une large palette de séjours, à prix démocratique.



### Infos et détails

La brochure présentant tous les séjours "Eté" sera disponible fin février. Les séjours seront détaillés dans un prochain En marche. Jeunesse & Santé, rue Laoureux 36, 4800 Verviers. Tél : 087/30 51 69 - jeunesseetsante@mc.be

## Vacances pour les plus de 50 ans



Les vacances UCP pour combiner découverte, détente et convivialité !

Coup de projecteur sur les séjours organisés par l'UCP Verviers :

### Mariakerke

Se délasser entre amis

Du 17 au 24 juin

Pour favoriser l'accessibilité financière des séjours en Belgique, renforcer la dynamique des vacances à la mer dans les amicales UCP et répondre à un souci de proximité, nous vous offrons à partir de cette année un prix écrasé pour ce séjour à la mer. Hébergement : à l'hôtel Kinkhoorn à Mariakerke situé sur la digue, face à la mer.

Un programme fourni vous sera proposé : gymnastique, aquagym, danses, bricolage, sudoku, jeux apéro, promenades, excursions, tournoi de scrabble et de Rummikube, danses, bingo...

Prix non membre : à partir de 535 euros.

Ristourne membre MC : 25 euros.

Voyage proposé par l'UCP, régionale de Verviers.

### France : Bourgogne :

Semur-en-Auxois - Côte d'Or

Du 9 au 15 octobre 2011

Déplacement en car de luxe au départ de Verviers

Hébergement : en village de vacances de 65 pavillons de plain-pied, parfaitement intégré au paysage. Au Programme : l'abbaye cistercienne de Fontenay, château de Commarin, Semur-en-Auxois, Bazoches - Vézelay, château Bussy-Ra-

butin, vignoble de Flavigny-sur-Oze-

rain, Beaune, Dijon.

Prix non membre : 718 euros.

Ristourne membre MC : 38 euros

Voyage proposé par l'UCP, régionale de Verviers.

### URSS : Semaine découverte

de Saint Pétersbourg

Du 5 au 10 mai

Petite semaine de découverte de St-Petersbourg avec trajet en avion au départ de Cologne. Séjour en pension complète hôtel \*\*\*\* au centre de St-Petersbourg avec un programme très complet.

Voyage organisé par Sports Seniors Plateau.

### France : Séjour découvertes

en Charente Maritime

Du 14 au 21 mai

Déplacements de Dison en car de luxe

Logement à l'hôtel "A Dieu Vat"

d'AEC vacances, en chambres doubles avec sanitaires et salle de bains.

Piscine couverte dans l'hôtel.

Programme des visites : Ile d'Oléron et ostréiculture, La Rochelle,

Brouage et les salines, Royan et la Côte, Mornac, Rochefort, Saintes,

Cognac.

Séjour organisé par l'UCP Dison.

### France : Séjour à Saint-Jean

de Sixt (Haute Savoie)

Du 21 au 28 juin

Logement en chambres doubles

avec sanitaires et salle de bains

dans les chambres, à l'Hôtel AEC

"Forgeassoud" - Piscine couverte

dans l'hôtel.

### 2 formules :

#### > Formule découverte

Ce séjour est destiné à des membres pouvant marcher calmement deux à trois heures.

Au programme : Ancey et son lac, la Vallée du Giffre et Samoëns, le Grand Bornand, le lac du Bourget, l'Abbaye de Hautecombe, le Massif des Aravis, le Mont Blanc...

Sortie d'une journée avec un guide professionnel (déjeuner sous forme de pique-nique).

3 séances d'aquagym, 3 séances de détente (yoga/stretching...).

#### > Formule randonnée

Ce séjour est réservé à 18 randonneurs aguerris.

Les randonnées d'une journée, d'un niveau un peu plus "costaud" que les années précédentes, seront guidées par Dany et nécessitent une bonne condition physique.

**N.B. :** Ces deux séjours, organisés aux mêmes dates dans le même hôtel, sont accessibles à des couples dont un seul est "randonneur", l'autre conjoint participant aux "découvertes". On se retrouve tous ensemble pour le dîner et les soirées. Séjour organisé par l'UCP Dison.

### France Bretagne :

Presqu'île de Crozon

Du 2 au 9 juillet

#### 2 formules :

**Formule découverte :** séjour actif avec la visite de la presqu'île, Camaret, la pointe de Pen-Hir, Douarnez, Landerneau, Brest, Lecronan, l'île de Batz, Quimper... ainsi que quelques randonnées.

**Formule randonnée :** séjour pour bons randonneurs : pointe de la chèvre, pointe du Raz, Menz Horn, île de Quessant (à pied et à vélo)... et activités "fun" : kayak de mer, char à voile...

Lieu de séjour : Ker Beuz avec piscine couverte.

Trajet : 950 km en car\*\*\*\*

Voyage organisé par Sports Seniors Plateau.

## Vacances pour personnes malades, valides et handicapées



Des séjours accessibles avec une attention particulière pour chacun.

Coup de projecteur sur les séjours organisés par Altéo Verviers :

### "Marche autour de Blegny", sur le plateau de Herve Du 8 au 15 juillet

A la découverte des richesses de notre territoire : paysages de vergers, marchés des environs, les lieux touristiques du plateau, de la ville de Herve, de Blegny, de Visé... Un programme varié pour les amoureux des découvertes pédestres.

Ce séjour se déroulera dans un nouveau centre d'hébergement (chambre à 2 lits, salle de douche et TV dans chaque chambre).

Public : Personnes pouvant marcher 1 à 2h.



Prix non membre : 450 euros. Prix membre MC : 370 euros, soit une réduction de 80 euros.

### "Tyrol" en Autriche

Du 9 au 16 juillet

Ce séjour est organisé par la locale de Plombières et est ouvert à tous.

L'hôtel se trouve à Maurach, le long du Achensee et au pied des montagnes.

Lors du voyage, vous aurez l'occasion de visiter : un atelier de souffleur de verre, un atelier de fabrication de bougie, une fabrique de bijoux, une mine d'argent, un atelier de fabrication de cloche, une chute d'eau et vous ferez une balade en train touristique...

Prix : 620 euros en chambre double et à 690 euros en chambre seule.

### Infos et détails

Catalogue "Altéo" complet disponible sur simple demande. Altéo, rue Laoureux 36, 4800 Verviers. Tél : 087/30 51 61 - alteo.verviers@mc.be.

## Vacances pour les familles

Nombreuses réductions, notamment pour les enfants de moins de 6 ans et les familles nombreuses !

Vous trouverez le détail des vacances spécialement conçues pour les familles dans le cahier central ou dans la brochure Intersoc disponible gratuitement auprès de votre conseiller mutualiste habituel ou au numéro gratuit 0800 109 87.



### France : Croisière :

la magie du Rhône provençal

Du 24 au 28 août

Croisière découverte de la Provence. S'adresse à tout public sachant bien marcher. Voyage organisé par Sports Seniors Plateau.

### La Sicile :

Du 20 au 28 septembre

#### 2 formules :

**Circuit :** 8 jours avec un circuit sous la direction d'Yves Willemaers : sites archéologiques.

**Séjour de vacances :** Club \*\*\*\* et excursions découverte de la Sicile. Voyage organisé par Sports Seniors Plateau.

### Infos et détails

Catalogue UCP complet disponible gratuitement sur simple demande auprès de votre conseiller mutualiste.

Infos complémentaires :

> Pour les voyages organisés par

Sports Seniors Plateau :

Madame Juliette Baguette 087/26

87 44 ou j.baguette@skynet.be

> Pour les voyages organisés par

l'UCP Dison :

Jean-Claude Hamers 0485/72 91 99.

> Pour les voyages organisés par l'UCP,

régionale de Verviers :

service vacances, Véronique Polis au

087/30 51 28 ou ucp.verviers@mc.be.



© Belpress.com

Gros plan sur

# La semaine numérique



La semaine numérique est le moment unique de l'année pour aider le public à réfléchir, à débattre et à s'informer sur l'évolution de toutes les nouvelles technologies qui révolutionnent notre existence.

L'UCP, Alteo et les espaces publics numériques de Verviers et Malmedy se sont associés cette année encore pour vous proposer une semaine d'activités autour de diverses technologies accompagnant de plus en plus notre quotidien. Ces animations sont totalement gratuites et ouvertes à tous.

### Conférence : La sécurité informatique

Grâce au succès de l'ADSL et des connexions par câble, la Toile mondiale vous ouvre une fenêtre sur le monde. L'envers du décor, c'est que vous n'êtes pas seul à pénétrer dans ce monde, et que d'autres peuvent s'introduire dans le vôtre, c'est-à-dire dans votre ordinateur, sans vous en demander la permission et avec, parfois, de mauvaises intentions.

### Atelier : communiquer grâce aux technologies : les e-mails

De toutes les applications d'Internet, le courrier électronique est probablement une des plus populaires et des plus faciles à utiliser. Mais, cette simplicité apparente cache de nombreux pièges qu'il convient d'éviter en adoptant une "hygiène de vie Internet". Nous vous apprendrons comment ouvrir une boîte mail, comment l'utiliser et comment éviter les mails indésirables.

### Initiation au montage vidéo

Cette information générale est uniquement ouverte aux personnes complètement novices en la matière. Un passionné de montage vidéo vous fera la projection d'un montage terminé. Il y aura également une production d'un montage de quelques minutes avec : captures, montage, insert de plans de coupe avec ou sans maintien du son original, transitions de base, ralentis et accélérés, titres en cascade, etc.

### Initiation à la création d'un album photo sur internet

Vos vacances terminées, vous aimeriez faire un album avec vos photos numériques ! Savez-vous qu'il existe des sites internet qui vous proposent de magnifiques albums avec vos photos à des prix raisonnables ? Mais comment les utiliser ? Où les trouver ? Comment comparer ? Nous vous proposons une information sur le sujet avec des exemples à l'appui. Vos questions et expériences seront les bienvenues.

### Atelier : communiquer grâce aux technologies : Facebook

Découvrez le site social "Facebook" où l'on apprendra à créer des listes d'amis, à donner l'accès ou pas à ce groupe d'amis... On y par-

lera également de la confidentialité des données personnelles. Vos questions et expériences seront les bienvenues.

### Atelier GSM

Nous vous apprendrons à utiliser votre téléphone portable efficacement. Vous découvrirez les possibilités les plus utiles. Nous répondrons à vos questions et nous débattrons sur le bienfondé de ce petit appareil bourré de nouvelles technologies. Il est important de vous munir de votre GSM, votre n° PIN et de votre mode d'emploi fourni avec votre portable.

### Webetic : nos enfants sur le net en toute sécurité

Il s'agit d'un module d'information à destination des parents, des grands-parents et des professionnels de l'éducation qui veulent être mieux préparés pour dialoguer avec les enfants et les adolescents sur l'usage qu'ils font d'Internet. Tout au long de l'année, plusieurs séances gratuites d'information seront organisées au Centre Ve, en partenariat avec le CPAS de Verviers, ChildFocus et TechnofuturTIC. Les séances webetic durent 3 heures et sont proposées en une session.



### Inscriptions pour nos activités :

**HERVE :** Michel Fagard : 087/67 51 40 ou fagardm@hotmail.com

**DISON :** Jean-Claude Hamers : 0485/72 91 99 ou jc.hamers@skynet.be

**UCP VERVIERS :** Virginie Vander Borgh : 087/30 51 51 ou ucp.verviers@mc.be

**ALTEO VERVIERS :** Christine Wathélet : 087/30 51 47 ou alteo.verviers@mc.be

**CENTRE VE :** 087/30 09 00 ou philippe.rondas@verviers.be

Les places sont limitées : **Ne tardez donc pas à vous inscrire !**

### Programme, en bref

| DATE                          | HEURE         | THEME   | ADRESSE  |
|-------------------------------|---------------|---|--|
| <b>PLATEAU DE HERVE</b>       |               |   |  |
| Lundi 28 février              | 17h à 19h     | Conférence - débat : La sécurité informatique   | IPH (en face de l'Intermarché) Avenue Reine Astrid 2 à Herve                   |
| <b>DISON</b>                  |               |   |  |
| Mardi 1 <sup>er</sup> février | 9h à 11h30    | Atelier : Communiquer grâce aux technologies : les E-mails                                      | Salle Le Fenil, Hameau du Husquet 119 à Dison                                  |
| Jedi 3 février                | 9h à 11h30    | Initiation au montage vidéo   | Salle Le Fenil, Hameau du Husquet 119 à Dison                                  |
| Vendredi 4 février            | 9h à 11h30    | Initiation à création d'album photo sur internet  | Salle Le Fenil, Hameau du Husquet 119 à Dison                                  |
| <b>VERVIERS</b>               |               |   |  |
| Lundi 28 février              | 14h30 à 16h30 | Atelier : Communiquer grâce aux technologies : Facebook   | rue Laoureux 36 à Verviers   |
| Mardi 1 <sup>er</sup> mars    | 14h30 à 16h30 | Initiation au montage vidéo   | Salle du réfectoire de la Mutualité chrétienne : rue Laoureux 25-29 à Verviers |
| Mercredi 2 mars               | 9h à 12h30    | Atelier : Communiquer grâce aux technologies : les E-mails et la téléphonie par internet (VOIP) | EPN Verviers : rue de Heusy 30 à Verviers                                      |
| Jedi 3 mars                   | 9h30 à 12h    | Atelier GSM   | rue Laoureux 36 à Verviers   |
| <b>WEBETIC</b>                |               |   |  |
| Mercredi 9 février            | 9h30 à 12h30  | Webetic : nos enfants sur le net en toute sécurité  | EPN Verviers : rue de Heusy 30 à Verviers                                      |
| Mercredi 23 février           | 9h30 à 12h30  | Webetic : nos enfants sur le net en toute sécurité  | EPN Verviers : rue de Heusy 30 à Verviers                                      |

Informations complémentaires sur la semaine numérique en Belgique : [www.lasemaine numerique.be](http://www.lasemaine numerique.be)

### ÇA SE PASSE

#### Atelier : Tiquons sur l'étiquette

Savez-vous vraiment ce que vous mangez ? Comment lire et interpréter les étiquettes des produits alimentaires ? Atelier organisé par l'ACRF (Animation par le Centre régional d'initiation à l'environnement).

**Date :** le jeudi 24 février de 13h30 à 16h30.

**Lieu :** A la Maison Troisfontaines 41, place Albert 4650 Herve.

**Prix :** 4 euros.

**Infos :** 087/66 04 09.

#### Master en Politique économique et sociale

En septembre 2011, un nouveau cycle FOPES s'ouvre, destiné aux habitants des régions de Verviers-Eupen (cours le samedi)

Des séances d'information sont organisées à Verviers :

Le mercredi 16 février à 18h30.

Le mercredi 30 mars à 17h.

**Lieu :** CSC, Rue Pont Léopold, 4-6 (Salle C).

La Faculté Ouverte de Politique Economique et Sociale de l'UCL s'adresse à des adultes qui souhaitent acquérir les outils d'analyse des réalités économiques et sociales et développer leurs capacités d'action en vue d'une société plus solidaire.

La formation comprend trois années, à raison d'un jour de cours et d'une soirée par semaine. La FOPES délivre un diplôme de "Master en politique économique et sociale".

Il est nécessaire de participer à une procédure d'admission.

**Infos complémentaires :** [www.uclouvain.be/opes](http://www.uclouvain.be/opes) - 010/47 39 08 - [gisele.evrard@uclouvain.be](mailto:gisele.evrard@uclouvain.be)

### GRANDE CONFÉRENCE

#### La politique de santé en Belgique : défis et perspectives

Quels défis pour une politique de santé volontariste à l'avenir ? Quel sera le rôle des mutualités ? Comment évoluera notre système de soins de santé ?

Quelles sont les principales consommations de soins (médicaments, soins préventifs, soins dentaires, soins d'urgence...) ?

Comment améliorer la qualité des soins ? Comment s'organiser face au vieillissement de la population et à l'évolution de la médecine ?



Cette conférence organisée par la MC (Mutualité chrétienne) abordera ces différentes questions et vous présentera les dernières analyses s'y rapportant.

#### Intervenants :

- > Jean Hermesse, Secrétaire général ANMC (Alliance Nationale des Mutualités chrétiennes).
- > Alda Greoli, Secrétaire nationale ANMC (Alliance Nationale des Mutualités chrétiennes).
- > Valérie Notelaers, Directrice régionale, MCVE (Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen).

#### Date : le jeudi 24 février à 19h

La conférence se déroulera en français, avec traduction simultanée en allemand.

**Lieu :** Hôtel Verviers - Rue de la Station 4 à Verviers.

**Inscriptions au 087 30 51 11 ou [verviers@mc.be](mailto:verviers@mc.be)**

#### Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers  
Editrice responsable :  
Valérie Notelaers, Directrice régionale  
Coordination : Marie-Pierre Zovi  
Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

[verviers@mc.be](mailto:verviers@mc.be)