

ÇA SE PASSE

Stages de jeux coopératifs

///
A travers des petits jeux de groupe, le parachute et plusieurs jeux de société coopératifs, l'enfant apprend à faire une place à l'autre, à s'unir pour une même cause, à mieux vivre ensemble. Une vraie éducation à la paix par le jeu.

Public : Enfants de 4 à 9 ans, accompagnés s'ils le souhaitent par leurs (grands-) papas et (grands-) mamans.
Dates : Vacances de Pâques : mardi 12, mercredi 13 et jeudi 14 avril.
Lieu : Thimister, asbl BAO-Jeunesse, Verte voie 13.
Prix : 12 euros pour la journée ou 6 euros pour la demi-journée.
Réduction de 1 euro pour les enfants déguisés et à partir du 3ème enfant de la même famille.
Infos et inscriptions : 087/44 65 05 - baojeunesse@gmail.com - www.bao-j.be

Journée mondiale de la Trisomie 21

///
Dans le cadre de cette journée, l'APEM - T21 organise une grande journée festive.
Date : le dimanche 20 mars de 11h à 17h.
Lieu : Domaine des Tourelles à Verviers.
Infos et programme détaillé : APEM-T21 - Rue de la Maison communale, 4 à 4802 Heusy - 087/22 88 44 - info@apem-t21.be - www.apem-t21.be.

ACTIVITÉ UCP

Trucs et astuces : les céréales

///
Le pain dans tous ses états !
Le pain est certainement l'un des aliments qui doit regagner ses lettres de noblesse.
Denrée alimentaire de base il y a quelques décennies, sa consommation a progressivement diminué jusqu'à aujourd'hui. C'est pourtant l'un des aliments les plus intéressants que la nature puisse nous donner, par sa variété et sa composition nutritionnelle !
Le pain, un aliment de base ? Encore aujourd'hui ? Est-ce un aliment sain ? A quelles conditions ? Quelles céréales privilégier ?
Atelier organisé avec l'apport de Rinette Jennes et Yvette Waucumont de l'association Li Cramignon.
Date : Mardi 15 mars à 14h30.
Lieu : Salle du réfectoire de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux 25 à 4800 Verviers.
Prix : 1 truc ou 1 astuce (goûter compris) : 4 euros. Sans truc et astuce (goûter compris) : 5 euros. Paiement sur place.
Infos et inscription : UCP 087/30 51 29 - ucp.verviers@mc.be.



PARTENARIAT

Défi langues

///
Un grand concours pour tous les jeunes de rhétos !
Le but du "défi langues" est de mettre en évidence l'importance de la pratique des langues étrangères chez les jeunes. Créativité et originalité seront au rendez-vous dans un tournoi acharné mais néanmoins fair-play...

Si vous êtes en rhéto, et votre équipier également, préparez ensemble un exposé sur le thème et dans la langue de votre choix (néerlandais, anglais, espagnol ou allemand).

Vous présenterez votre création dans le grand auditorio de HELMo Verviers devant un public enthousiaste et un prestigieux jury. Vous pourrez repartir avec un des prix de valeur (ordinateurs portables, appareils photos, Ipod...) offerts aux vainqueurs ! La Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen est partenaire de cet événement !

Date : vendredi 1^{er} avril à partir de 13h30.
Lieu : HELMo Verviers, rue de Stembert 90 à 4800 Verviers.
Infos : defilangues.helmo@hotmail.com



Gros plan sur

L'eau, source de vie, jaillit dans et sur notre quotidien

Dans le cadre de la Semaine universelle de l'eau et du climat et du Festival International "Au film de l'eau" se déroulant dans notre région de Verviers, penchons-nous quelques instants au bord de l'eau.

Eau et vie

L'eau fait partie de notre quotidien : dès la naissance, nous entretenons une relation privilégiée avec cet élément. Elle nourrit les mythes, inspire les écrivains, est source de vie...

Les sources de l'Eden, le déluge, les baptêmes, les fontaines d'abondance ou celle de Jouvence, la purété, les mythes (Narcisse, le miroir de l'eau)... que de symboles fondateurs de nos civilisations à travers le temps et les âges.

Aujourd'hui encore, l'eau se doit d'être au cœur de nos préoccupations individuelles (utilisation personnelle) et citoyennes : elle est indispensable et se raréfie. La population planétaire et ses besoins augmentent. Les risques de conflits liés à l'or bleu sont d'une ampleur bien plus grande que les risques liés à l'or noir, au partage des ressources pétrolières et énergétiques.

Eau et santé

Boire de l'eau est un acte quotidien indispensable. Le corps humain est constitué de 60% d'eau (75% chez le nouveau-né) qui régule l'ensemble de l'organisme et de son équilibre : élimination des substances toxiques, régulation de la température... L'eau est la seule boisson indispensable, nécessaire et incontournable.

Il est important d'apprendre aux enfants, dès le plus jeune âge, à boire souvent, de petites quantités, avant d'avoir soif. Il est aussi important pour tous d'augmenter sa consommation en cas de chaleur, de température ou d'activité sportive, même si la sensation de soif n'est pas ressentie. Nous avons de la chance de vivre dans une région de la planète où cette indispensable eau est toujours à disposition. L'eau du robinet est accessible et contrôlée. Il suffit d'ouvrir le robinet pour que s'écoule ce liquide précieux. L'utilisation de l'eau du robinet a, parmi tous ses avantages, la particularité de nous fournir de l'eau toujours à disposition de façon peu coûteuse et sans transporter de lourdes bouteilles.

L'eau est aussi l'élément incontournable des bonnes pratiques d'hygiène. Celles-ci font en sorte de réduire les infections et de diminuer la transmission des microbes d'un individu à l'autre. L'utilisation de l'eau pour se laver les mains plusieurs fois sur la journée, prendre une douche, se brosser les dents



© Fotolia

après les repas... sont les bases d'une hygiène très simple qui permet de diminuer la fréquence des rhumes, de la grippe et d'autres maladies.

L'eau est aussi source de bien-être et d'épanouissement. Barboter pour les jeunes bébés, se détendre et se préparer à l'accouchement pour les femmes enceintes, se relaxer dans nos vies stressées... Se mouvoir dans l'environnement liquide permet de se recentrer sur soi et sur ce qui se passe à l'intérieur de son corps.

Eau et enjeu politique

On nomme notre Terre la "planète bleue" car l'eau recouvre les trois quarts de sa surface. Mais la majorité de l'eau présente sur notre planète est salée et l'eau douce n'est pas bien répartie entre les différents pays ou régions du globe. Et, à mesure que la population mondiale augmente, les besoins en eau de l'humanité ne cessent de croître. Un défi pour l'avenir !

Il est important d'apprendre aux enfants, dès le plus jeune âge, à boire souvent, de petites quantités, avant d'avoir soif.

"Parmi toutes les crises d'origine sociale ou naturelle auxquelles les humains sont confrontés, la crise de l'eau est au cœur de notre survie et de la survie de notre planète Terre", a déclaré il y a quelques années le Directeur général de l'UNESCO. "Aucune région ne sera épargnée par l'impact de cette crise qui touche tous les aspects de la vie et de la capacité des pays à nourrir leurs citoyens. Les ressources en eau sont en chute libre alors que la demande augmente de façon dramatique. Au cours des 20 prochaines années, on s'attend à une diminution d'un tiers, en moyenne, de l'eau disponible par personne dans le monde".

Eau et gestes quotidiens

Au-delà de la responsabilité des acteurs de l'eau, celle-ci est un bien précieux que chacun, à son niveau, peut préserver. Des petits gestes quotidiens peuvent aider à avoir un comportement plus écologique et responsable afin de respecter l'environnement.

- > Préférer la douche (60 à 80 litres) au bain (150 à 200 litres).
- > Traquer les fuites en changeant les joints et en entretenant la robinetterie : un robinet qui goutte c'est 100 litres par jour.
- > Installer une chasse d'eau à double-commande économique.
- > Utiliser de l'électroménager de classe A (étiquette énergie) peu gourmand en eau et éviter de faire tourner une machine à moitié pleine.
- > Arroser le jardin de façon raisonnée, de préférence le soir pour éviter l'évaporation de l'eau pendant la journée et privilégier l'arrosage « goutte à goutte ». L'idéal est l'utilisation de l'eau de pluie.
- > Ne jetons rien dans les cours d'eau : ni objets usagés, ni batteries, ni produits chimiques...
- > Les éviers, les toilettes et les égouts ne sont pas des poubelles: pas d'huiles de friture, pas de peinture, pas de pesticides, pas de lingettes...
- > Au jardin, évitons les engrais et autres produits chimiques. Favorisons les produits biologiques et naturels.
- > Pour laver la voiture, évitons le tuyau d'arrosage (200 litres) et privilégions un ou deux seaux d'eau (20 litres).

Ces petits gestes de santé et de développement durable, nous pouvons tous les adopter sans trop se mouiller... Des petites gouttes qui feront de grandes rivières !

// MARIE-PIERRE ZIVI

Événement

Semaine universelle de l'eau et du climat

Changement climatique, aventure, science, découverte... L'eau au cœur de l'environnement.

Du 21 au 25 mars à Verviers

Un développement durable

Le Festival International Eau et Climat existe depuis 5 ans. Après une édition charnière qui a permis de jeter les bases d'un nouvel essor, l'édition 2011 revêtira un aspect particulier car elle marquera un bond en avant de cette manifestation à la fois éducative, populaire et utile.

La manifestation se développe en lui donnant l'ampleur qu'elle mérite. Cette année verra la création de "La Semaine Universelle de l'Eau et du Climat".

Cette semaine, qui célébrera la Journée Mondiale de l'Eau, se déroulera du 21 au 25 mars et rassemblera plusieurs initiatives, développées autour de 6 axes :

Festival International Eau et Climat

Au fil de l'eau, de l'équateur jusqu'aux pôles en passant par l'espace...

Découvrez des documents de haut niveau et des fictions venus du monde entier, des réalisateurs, des invités de marque... Et pour la première fois, des projections en haute définition et en relief.

Séminaire sur les métiers de l'eau

A l'heure où l'eau devient une source de revenus pour les entreprises qui se diversifient et acquièrent de nouvelles compétences, le Polygone de l'Eau, centre de compétence des métiers de l'eau, organise un séminaire sur les compétences nécessaires pour aménager et entretenir les cours d'eau non navigables.

Symposium sur l'eau et le climat

Films, conférences, débats, sous l'égide de l'UNICEF. Une réflexion sur l'implication de la femme et son rôle sociologique dans la problématique de l'eau. Mais aussi le dérèglement climatique depuis les pôles et



© Fotolia

ses répercussions humaines. En présence d'Alain Hubert.

Expo sur l'eau et la BD

La Belgique est le pays de la BD... l'eau y est aussi omniprésente. Des dessinateurs de renom exposent leurs planches les plus aquatiques... du talent, de l'humour, de l'originalité et des auteurs célèbres sur place mais aussi des affiches exceptionnelles qui interpellent.

Journées scolaires

Le volet éducatif est l'une des principales missions et sera étendu au secondaire et au supérieur. Comprendre la problématique de l'eau et du climat à travers films, conférences et parcours ludiques. De nombreux intervenants de renom annoncés!

Avant-première

Dans le cadre de son Festival, la Semaine Universelle de l'Eau et du Climat présente en avant première nationale "Sanctum", le dernier film de James Cameron. Le réalisateur de Titanic et Abyss signe un thriller aquatique à couper le souffle. Une projection exclusive en 3D.

Chansons d'eau

Un grand spectacle réalisé en collaboration avec le Centre Culturel Régional Verviétois. Un voyage extraordinaire dans le répertoire des chansons ayant l'eau pour thème.

La Semaine Universelle de l'Eau et du Climat créera des antennes de son festival en organisant des projections exclusives à Liège et à Bruxelles à partir de septembre.



Infos pratiques

Du 21 au 25 mars

Lieu principal : Espace Duesberg, Boulevard Géarchamps à Verviers.

Programme complet et détaillé sur : www.aufilmdeleau.org

CONCOURS

RÉPONDEZ À CES DEUX QUESTIONS ET GAGNEZ DEUX FOIS DEUX PLACES "VIP" POUR LA SOIRÉE D'OUVERTURE OU DE CLÔTURE.

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Depuis combien d'années le festival se déroule-t-il à Verviers ?

La MC Verviers-Eupen rembourse les activités sportives régulières, y compris les sports nautiques (bébé nageurs, natation...). A combien s'élève cette intervention ?

Talon à remettre à votre conseiller mutualiste habituel ou à renvoyer à : MC Verviers-Eupen, service Marketing-Communication, rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers au plus tard pour le 14 mars.

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

verviers@mc.be