

ÇA SE PASSE

Souper africain

Le Collège Saint-Michel développe, depuis plusieurs années, un partenariat avec la région de Thiès au Sénégal. Dans ce cadre, vous êtes cordialement invités à leur traditionnel repas africain.
Date : le vendredi 1^{er} avril à partir de 20h.
Prix : Menus à 15 ou 17 euros (repas traditionnel africain) ou 5 et 7 euros (boulettes-frites).
Lieu : salle polyvalente de l'Institut Saint-Michel, place des Martyrs 26 à Verviers.
Infos et réservation (indispensable) : alain.scheurette@hotmail.com.

Petit Déjeuner Bio

"Saint-Vincent de Paul, Frédéric Ozanam" asbl de Pepinster vous invite à son petit-déjeuner bio, suivi d'une marche et d'un apéro.
Date : le dimanche 3 avril dès 8h30.
Lieu : Salle de l'école St-Lambert (1^{er} étage) - Rue Neuve 135 à Pepinster. Le petit-déjeuner sera suivi d'une marche guidée à 10h30. Au retour, vers 12h30/13h, venez déguster un bon potage maison et/ou prendre l'apéritif.
Infos et inscription (indispensable) : 087/46 04 73 (Mia Fisenne) - 0497/85 71 53 (Mauricette Mathot) ou par mail : svp.fozanam@live.be.

Faut-il avoir peur de laisser les ados devant les écrans ?

Repas-conférence pour échanger entre parents
 Les risques que courent nos ados sur le web, les influences des réseaux sociaux dans leur vie de tous les jours ou encore le temps qu'ils passent devant les écrans.
 Les repas-conférences commencent à 19h15. Après le repas, une personne ressource analyse le sujet et ouvre le débat.
Date : le mercredi 18 mai.
Lieu : Salle de la maison médicale Mosaïque - rue des Sottais, 1 à Verviers.
Prix : 5 euros.
Infos et réservation : Ligue des familles - 02/507 72 11 - formation@liguedesfamilles.be

Spectacles

Dans le cadre des journées "Lieux de vie" organisées par l'UCP et Altéo.
PAOLO DOSS (Rêve d'ange heureux).
 Le vendredi 25 mars à 20h.
 Seul en scène pour un spectacle haut en couleur où il manie les mots et les jeux de mots avec humour et tendresse.
LES INDESIRABLES (L'effet papillon).
 Le vendredi 15 avril à 20h.
 Un spectacle teinté d'humour, de rires et de fous rires !
Lieu : Centre culturel de Dison.
Prix démocratique : 10 euros/spectacle.
Infos et inscription : UCP - 087/30 51 29 - ucp.verviers@mc.be - Altéo - 087/30 51 61 - altéo.verviers@mc.be.



BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Incontinence urinaire

Les magasins Solival vous offrent 15 % de réduction et un paquet gratuit à l'achat de 3 paquets de la gamme Euron.



Offre réservée aux membres MC de la Province de Liège : remise de 15 % sur toute la gamme Euron et un paquet gratuit à l'achat de 3 paquets.

L'incontinence urinaire donne lieu à des pertes incontrôlables et involontaires d'urine, qui se produisent le jour ou la nuit. Il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un symptôme lié à divers troubles physiques ou mentaux. Il existe divers moyens pour la maîtriser ou la traiter.

Contrairement à ce qu'on croit souvent, il n'y a pas que les personnes âgées qui souffrent d'incontinence urinaire.

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 - solival.verviers@mc.be



Vacances +50

Détente et convivialité à la Côte belge

Un séjour de détente en pension complète à l'hôtel "De Kinkhoorn", situé sur la digue non loin du centre d'Ostende du 17 au 24 juin 2011.

C'est un endroit idéal pour les randonnées pédestres ou cyclistes et les bains de soleil. Cet hôtel, avec ses appartements tout confort et son infrastructure idéale (hall sportif, piscine, atelier créatif, salle de spectacle...), vous offrira de nombreuses possibilités de détente et d'activités. Et c'est dans un magnifique jardin d'hiver avec vue sur la mer que vous pourrez vous reposer.

l'aquagym, du bricolage, des excursions, des promenades, de la pétanque... Le soir : animations dansantes, bingo...

Prix non membre : à partir de 535 euros (470 euros pour un appartement 3 personnes).
Ristourne membre MC : 25 euros.

Infos et bulletin d'inscription: UCP, mouvement social des aînés, rue Laoureux, 36 à 4800 Verviers -087/30 51 28 - ucp.verviers@mc.be.



Bourgogne : Semur-en-Auxois - Côte d'Or

Du 9 au 15 octobre 2011

Situé entre le Morvan et les vignobles réputés de Bourgogne, Semur-en-Auxois, village médiéval, est le point de départ idéal pour la découverte d'abbayes classées, pour la dégustation de grands crus et spécialités bourguignonnes. Votre hébergement, un village de vacances situé en pleine forêt à deux pas de Semur-en-Auxois vous offrira un cadre idéal pour vous ressourcer.



Sainte-Madeleine, du vignoble Flavigny-sur-Ozerain, de l'Hôtel Dieu à Beaune, de la ville d'art et d'histoire de Dijon...

Ristourne membre MC : 38 euros

Au programme : Visites guidées des Châteaux de Commarin, de Bussy-Rabutin, de la basilique

Prix non membre : à partir de 718 euros.

Infos et bulletin d'inscription : UCP, mouvement social des Aînés, rue Laoureux, 36 à 4800 Verviers -087/30 51 28 - ucp.verviers@mc.be.

Réflexe Santé

Je cours pour ma forme

Vous êtes peu ou pas sportifs ? Vous avez plus de 18 ans et souhaitez améliorer votre forme ? Ce programme est fait pour vous !



Comment ça marche ?
 Le programme "Je cours pour ma forme" propose généralement une, deux ou trois séances d'entraînement par semaine. Un cycle est organisé sur un trimestre, ou 12 semaines. Un animateur formé vous accompagne et vous entraîne par petits groupes et vous donne également les clés pour vous entraîner individuellement. Au terme du premier niveau, vous serez capable de courir une distance de 5 km. Au second niveau, vous pourrez parcourir des distances allant jusqu'à 10 km, et ainsi de suite.

compétition, le chrono et la performance mais bien les bienfaits sur la santé. "Je cours pour ma forme" est adapté à notre époque au niveau du temps consacré à la discipline sportive (quelques dizaines de minutes peuvent suffire), offre une accessibilité aisée (de nombreuses communes se lancent dans l'initiative) avec de petits moyens financiers (peu de matériel) et une grande efficacité (santé, bien-être).

La MC partenaire !
 Outre son rôle d'organisme assureur et les partenariats structurels qu'elle construit avec Jeunesse & Santé, Altéo et l'UCP, la Mutualité chrétienne s'associe également à divers événements dont la finalité rencontre les

valeurs de solidarité, d'ouverture, de tolérance et de promotion de la santé qui guident son travail quotidien. C'est ainsi que la MC soutient et est partenaire du programme "Je cours pour ma forme".

Ça se passe où ?
 De plus en plus de villes et de communes organisent des sessions "Je cours pour ma forme". Dans notre région, citons Blegny, Chainieux, Dalhem, Dison, Limbourg, Malmédy, Soumagne, Theux, Trooz... et plus particulièrement le programme de "Plombières". Celui-ci se déroule au Parc Minier, tous les lundis à 18h ou les samedis à 11h. Une nouvelle session démarre le 21 mars. Les femmes, hommes, jeunes, adultes, seniors... y sont les bienvenus.



Informations complémentaires pour Plombières auprès d'Egide Lazarus - 0474/26 65 65. Le programme de Plombières est aussi soutenu par la Province de Liège et son service des Sports.
Pour toutes les sessions de JCPMF : www.jecourspourmaforme.be

Vacances

Des séjours ensoleillés avec Jeunesse & Santé



Jeunesse & Santé, le service jeunes de la MC, propose à vos enfants toute une palette de séjours. Nos animateurs bénévoles et brevetés garantissent la réussite de ces vacances en assurant une attention et une disponibilité constante à chacun. Cela permettra à votre enfant de réaliser de nouvelles expériences, de lui donner le goût du voyage, de lui faire rencontrer d'autres enfants de son âge...

Nous proposons de nombreuses destinations attrayantes à des prix tout à fait abordables (grâce à votre cotisation à l'assurance complémentaire : comparez les prix barés avec les prix de base). Des réductions supplémentaires sont aussi accordées aux bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM).

N'hésitez pas, faites votre choix parmi notre large offre de séjours thématiques dynamiques et créatifs !

En Belgique

STAGE de NEERLANDAIS à la mer

Du 21 au 31 juillet 2011 à Raversijde

Les formateurs enthousiastes et expérimentés de l'école de langues "ITC asbl" et les animateurs de Jeunesse & Santé s'associent pour faire découvrir le néerlandais par le biais d'activités amusantes et originales. Les enfants suivront un module de 8 matinées et 2 soirées sous forme de jeux pour apprendre la langue de Vondel : une approche ludique qui permet de développer leurs talents multiples. Séjour pour les 9-13 ans
Prix : 448 EUR ⇒ 238 EUR, soit une réduction de 210 EUR pour les membres MC.



SEJOURS à la MER

Du 1^{er} au 11 juillet à Raversijde
 Du 10 au 20 août à Raversijde

Partir 10 jours à la mer avec Jeunesse & Santé, c'est la grande aventure !

Séjour pour les 7-13 ans
402 EUR ⇒ 192 EUR, soit une réduction de 210 EUR pour les membres MC.

SEJOURS à la FERME (Septon)

Du 10 au 17 juillet
 Du 14 au 21 août

La "Verte Prairie" accueille vos enfants pour un séjour inoubliable et riche en découvertes. Des ateliers seront proposés durant la semaine : traite, litière, basse-cour, atelier alimentation...

Séjour pour les 7-9 ans
299 EUR ⇒ 152 EUR, soit une réduction de 147 EUR pour les membres MC.

SEJOUR à la FERME en Intégration (Juseret)

Du 18 au 23 juillet
 Des activités de la ferme et l'ouverture aux enfants moins-valides dans un esprit d'intégration. Des expériences enrichissantes en perspective !
 Séjour pour les 7-13 ans
295 EUR ⇒ 169 EUR, soit une réduction de 126 EUR pour les membres MC.

STAGE de CIRQUE

Du 21 au 31 juillet à Rochefort
 Des spécialistes initieront vos enfants à la jonglerie, à l'acrobatie, aux jeux des clowns !
 Séjour pour les 7-13 ans
412 EUR ⇒ 202 EUR, soit une réduction de 210 EUR pour les membres MC.



Stages d'EQUITATION

Du 17 au 22 juillet à Marchin pour les 9-11 ans

Du 7 au 12 août à Marchin pour les 9-11 ans

Du 31 juillet au 5 août à Marchin pour les 12-14 ans

329 EUR ⇒ 224 EUR, soit une réduction de 105 EUR pour les membres MC.

KILOKIRI

Un séjour spécialement conçu pour les jeunes en surpoids. Pas question de bourrage de crâne, d'efforts intensifs, ni même de régime... Amusement, plaisir et équilibre sont les ingrédients du séjour Kilokiri !
 Séjour pour les 12 - 14 ans.
 Infos et détails au 02/246 49 81.

En Hollande

En péniche et à vélo !

6 journées à passer au fil de l'eau pour découvrir la région du Flevo-land à coups de pédales !
 Séjour pour les 12-13 ans.

Du 11 au 18 juillet

Du 25 juillet au 1er août

Du 15 au 22 août

336 EUR ⇒ 189 EUR, soit une réduction de 147 EUR pour les membres MC.

Promo 14 ans

L'année des 14 ans est l'occasion de partir à l'étranger à des prix particulièrement avantageux !

ESPAGNE, séjour en Camping

Du 3 au 12 juillet à San Vincente

Un camping près de la plage, le soleil, des activités dynamiques encadrées par des professionnels...

605 EUR ⇒ 375 EUR, soit une réduction de 230 EUR pour les membres MC.

ITALIE, séjour sportif

Du 15 au 24 juillet à Valle Aurina

Dans le sud Tyrol, avec plus de 80 sommets ! L'idéal pour ce séjour sport et aventure !

567 EUR ⇒ 337 EUR, soit une réduction de 230 EUR pour les membres MC.

FRANCE, séjour en Camping

Du 6 au 15 août à Salavas

Initiation à la spéléologie, rando aventure... Pour ceux qui ont envie de bouger et de découvrir de nouvelles sensations !

567 EUR ⇒ 337 EUR, soit une réduction de 230 EUR pour les membres MC.

15-18 ans

Des séjours spécialement conçus pour les ados !

ESPAGNE, séjour en Camping

Du 25 juillet au 3 août à San Pere de Pescador

590 EUR ⇒ 478 EUR, soit une réduction de 112 EUR pour les membres MC.

ITALIE, séjour en hôtel

Du 15 au 24 juillet à Bellaria

667 EUR ⇒ 555 EUR, soit une réduction de 112 EUR pour les membres MC.

SUISSE, séjour randonnées en gîte

Du 2 au 12 juillet à Grimentz

681 EUR ⇒ 569 EUR, soit une réduction de 112 EUR pour les membres MC.

CORSE, séjour en Camping

Du 9 au 18 août à Poggio Mezzana

744 EUR ⇒ 599 EUR, soit une réduction de 112 EUR pour les membres MC.

TALON D'INSCRIPTION

Demande d'inscription à renvoyer au service

Vacances

> Par courrier : Rue Laoureux, 25-29 à 4800 Verviers

> Par fax : 087/30 51 36

> Par mail : jeunesseetsante@mc.be

VIGNETTE DU PARTICIPANT
 ou par mail : n° NISS
 (date de naissance à l'envers + 5 chiffres)

NOM et PRENOM

Lieu et date du séjour

Personne de contact :

Adresse de la personne de contact (si différente de la vignette)

N° de téléphone :

N° de GSM :

Adresse e-mail :

Type d'enseignement suivi :

- général
- spécialisé

Bénéficiaire de l'intervention majorée :

- oui
- non

Date :

Signature :

Infos

Vous désirez recevoir nos conditions générales, la brochure complète, une information complémentaire ?

Contactez-nous !

Service Vacances : 087/30 51 28

jeunesseetsante@mc.be.



Les inscriptions se font uniquement par écrit !

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