

ÇA SE PASSE

La semaine des plantes

Apprenez tout sur les plantes médicinales !  
7 nuitées en pension complète et activités diverses : exposés sur les plantes, les huiles essentielles, ateliers soins, les plantes comestibles et atelier cuisine, promenades avec guide, un repas festif et une entrée aux thermes.

Dates : du 20 au 27 mai  
Lieu : Domaine de Nivezé.  
Prix, toute la semaine en pension complète : 495 euros (Membres MC), 595 euros (Non-membres).  
Infos : 087/79 03 13 ou [www.niveze.be](http://www.niveze.be)

Les Indésirables (L'effet papillon)

Un spectacle teinté d'humour, de rires et de fous rires !  
Date : le vendredi 15 avril à 20h.

Lieu : Centre culturel de Dison.  
Prix démocratique : 10 euros.  
Infos et inscription : UCP - 087/30 51 29 - [ucp.verviers@mc.be](mailto:ucp.verviers@mc.be) - ALTEO - 087/30 51 61 - [altéo.verviers@mc.be](mailto:altéo.verviers@mc.be).

Je cours pour ma forme

Un programme démarre à Limbourg en avril.  
Rendez-vous tous les mercredis à 18h, plaine de jeux communale.  
Inscriptions : D. Delhez - 087/76 04 19. Infos : [www.jecourspourmaforme.be](http://www.jecourspourmaforme.be).

Nouveau : un service social à Spa Nivezé

Le domaine de Nivezé s'étoffe d'un nouveau service social. Dès ce mois d'avril, ce nouveau service permettra de coordonner et d'organiser les retours à domicile des convalescents, d'intervenir auprès des différents interlocuteurs et d'aider les patients dans leur gestion administrative et financière.

Infos : 087/79 04 84 (tous les matins et le mardi après-midi) ou 087/79 00 00 (accueil du Domaine de Nivezé) - [social@niveze.be](mailto:social@niveze.be)

OFFRE D'EMPLOI

LA MUTUALITE CHRETIENNE DE VERVIERS-EUPEN RECRUTE

Responsable Communication-Information (m/f), Temps plein

>> Votre fonction

- > Vous assurez la communication externe (non-membres, membres, presse...) et interne (personnel, réseaux, partenaires, instances...) afin d'optimiser l'image de la mutualité;
- > Vous organisez la promotion des services et avantages de la mutualité (nouveaux ou existants);
- > Vous concevez et assurez la coordination des campagnes nationales et/ou régionales et veillez à la bonne organisation de celles-ci;
- > Vous réalisez, mettez à jour, assurez la mise à disposition et le suivi qualitatif de tous les supports de communication existants : En Marche, Web (Internet et Intranet), brochures, dépliants, mailings, affichages, agences, rapport social...

>> Votre profil :

- > Vous disposez, au minimum, d'un diplôme de l'enseignement supérieur (graduat, baccalauréat, licence, master), dans un domaine relevant de la communication ou du marketing social;
- > Vous avez une expérience probante préparant à ce type de fonction;
- > Vous avez une bonne capacité de communication écrite et orale dans les deux langues du territoire de la Mutualité;
- > Vous avez le sens des responsabilités, des initiatives, des contacts humains, de la coordination, de l'organisation;
- > Être bilingue (français et allemand) est un atout significatif.

>> Notre offre :

- > Un contrat à durée indéterminée, à temps plein et incluant une période d'essai.
- > Une rémunération adaptée, assortie d'avantages extra-légaux (chèques-repas, assurance hospitalisation...).

Les candidatures écrites doivent être adressées à Christian Maréchal, MCVE, rue Laoureux 25 à 4800 Verviers, ou par e-mail [grh.verviers@mc.be](mailto:grh.verviers@mc.be), pour le 19 avril 2011.

Offre détaillée et infos complémentaires sur [mc.be](http://mc.be) /Jobs

Gros plan sur

Envie d'arrêter de fumer ?

Quatre fumeurs sur cinq désirent arrêter de fumer. Seul un fumeur sur cinq n'a jamais tenté l'aventure de l'arrêt. Les beaux jours reviennent, les cafés deviennent "interdits de fumer"... et si c'était l'occasion de se (re)lancer ?

On peut essayer et ne pas y arriver... ce n'est pas à blâmer ! Entre la volonté, la motivation et le timing, tout est une question de dosage, d'approche, d'aide et de perspectives.

Les symptômes de manque de la nicotine ne durent habituellement que quelques semaines. Mais les habitudes, les gestes et réflexes, les moments "sociaux" sont plus difficiles et plus longs à adapter.

Du court et du long terme

Il est important de procéder par étapes. Quelques exemples :

- > Listez tous les avantages de l'arrêt en priorisant ceux qui sont les plus importants pour vous (ex : santé, souffle, liberté par rapport à un produit, énergie pour une nouvelle activité, teint et haleine, goût des aliments, économies financières...).
- > Choisissez une date.
- > Débarrassez-vous de l'odeur en lavant les rideaux, coussins..., supprimez les cendriers et briquets de votre environnement.
- > Faites-vous accompagner par un professionnel. Cela doublera vos chances de réussite.
- > Gardez près de vous le numéro gratuit 0800 111 00 : la ligne "Tabac Stop" qui vous écouterait, vous remotiverait en cas de besoin, vous



orientera et vous conseillera. Il vous est aussi possible de poser des questions via "tabacstop@cancer.be".

- > Faites-vous plaisir (promenades, jeux, cinéma, sport, musique, repas...).
- > Mettez l'argent économisé de côté et offrez-vous un voyage ou offrez un cadeau à une personne que vous aimez.

Cette vue à long terme vous permet de vous créer votre propre plan d'action et de le mettre en œuvre, étape par étape. Vous êtes ainsi l'acteur de la situation... une situation que vous maîtrisez totalement et en toute liberté.

Le plan d'action est lancé et vous arrêtez. Pour tenir bon, voyez aussi les choses "au jour le jour". Le court terme vous permet d'appréhender les choses petit à petit. Le jour où vous arrêtez, ne vous dites pas "Je ne fumerai plus jamais une seule cigarette !". Cet objectif vous paraîtra éloigné, hors de portée et irréaliste. Il peut vous faire peur et donc vous faire replonger très vite. Dites-vous plutôt "Aujourd'hui, je ne veux pas fumer" et dites-vous la même chose le lendemain !

Bon parcours !

Tabac, si j'arrêtais ?

Une brochure pour vous aider à faire le tour de la question (conseils, témoignages). Disponible gratuitement au 0800 10 9 8 7 ou via l'adresse e-mail [verviers@mc.be](mailto:verviers@mc.be)



Des remboursements pour vous encourager !

L'arrêt du tabac est un challenge souvent difficile à atteindre. Se faire aider par un professionnel augmente vos chances d'y arriver. Les consultations d'aide à l'arrêt tabagique auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu, donnent droit à un remboursement de l'assurance obligatoire pour 8 séances.

- L'intervention pour le soutien au sevrage tabagique s'élève à :
- > 30 euros pour la première séance (de minimum 45 minutes);
  - > 20 euros pour les 7 séances suivantes (de minimum 30 minutes);
  - > 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. Les 7 séances suivantes doivent avoir lieu sur deux années civiles.

Pour connaître la liste des tabacologues reconnus dans votre région, contactez gratuitement la ligne Tabac-Stop au 0800 111 00.

On peut essayer et ne pas y arriver... ce n'est pas à blâmer ! Entre la volonté, la motivation et le timing, tout est une question de dosage, d'approche, d'aide et de perspectives.

Nouveau à Verviers !

Consultations en Tabacologie

Dès ce mois d'avril, vous avez la possibilité de suivre des consultations spécifiques en tabacologie à la polyclinique du Centre de Diagnostic de Verviers. Une psychologue - tabacologue reconnue vous soutiendra et vous accompagnera dans votre démarche d'arrêt du tabac.

Infos pratiques

Les vendredis de 14h à 18h.  
Lieu : CDV (Centre de Diagnostic), rue Laoureux 31 à Verviers  
La consultation peut se faire aussi bien en français qu'en allemand.

Comme toutes les consultations auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu, vous pouvez bénéficier d'un remboursement dans le cadre de l'assurance obligatoire. A l'issue de la consultation, vous recevrez une attestation de soins qu'il vous suffira de remettre à votre conseiller mutualiste (ou à glisser dans l'une de nos boîtes aux lettres).

Infos complémentaires et rendez-vous : CDV, Rue Laoureux 31 à 4800 Verviers, 087/30 86 00.



Coopération internationale

# Le Nord et le Sud ensemble pour des soins de santé de qualité et accessibles

Depuis plus de 100 ans, la Mutualité chrétienne se bat pour que les soins de santé soient, et restent, accessibles à tous. Dans un monde où les acquis sociaux se fragilisent de jour en jour, il est primordial de défendre les droits de chacun en matière de santé grâce à la solidarité de tous.

Au fil de toutes ces années, la MC a acquis une riche expérience et un savoir-faire apprécié et reconnu à l'étranger. Depuis plus de quinze ans, elle a décidé de promouvoir la solidarité au-delà des frontières et tisse également des liens de partenariat avec des mouvements mutualistes à l'étranger.

La MC s'est assigné deux objectifs principaux en termes de coopération internationale :

1. Soutenir des initiatives locales durables qui contribuent à améliorer l'état de santé des populations et à augmenter l'accès à des soins de santé de qualité, par la création de mouvements mutualistes autonomes et adaptés au contexte spécifique de chaque pays.
2. Consensibiliser le mouvement MC à la nécessité d'une solidarité internationale qui s'exprime par des engagements et des actions concrètes. Cette solidarité se concrétise par des réseaux de partenariats initiés entre les Mutualités régionales et les organisations partenaires à l'étranger.

Les actions entreprises dans le cadre de ces partenariats se font en étroite collaboration avec le MOC au travers de son ONG Solidarité Mondiale.

### Concrètement à la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen (MCVE)

Depuis 2001, une convention de partenariat a été établie entre la MCVE et la Coordination Régionale des Mutuelles de Santé de Thiès



(CRMST). Thiès est la deuxième ville du Sénégal. Située à environ 70 km à l'ouest de Dakar, la région de Thiès est le berceau des mutuelles de santé du pays.

Les objectifs de cette convention sont essentiellement axés sur le développement des mutuelles de santé de la région. La CRMST mobilise son propre personnel et ses bénévoles pour réaliser sur place, les différents projets.

- Plus précisément, ce jumelage vise à établir des liens d'amitié entre les deux organisations et à développer des échanges de pratiques et de ressources humaines et matérielles. La coopération se concrétise par :
- > la formation, le suivi, l'accompagnement des responsables mutualistes sénégalais ;
  - > le renforcement de la coordination de Thiès pour qu'elle puisse jouer son rôle à différents niveaux (représentation auprès du Ministère de la santé, négociation avec les prestataires de soins, action de plaidoyer au niveau politique...);
  - > financement de projets de renforcement des mutuelles membres de la coordination ;
  - > soutien d'actions d'éducation à la santé (prévention du paludisme, émissions de radio en langue locale...);
  - > visites réciproques de découverte et d'échanges de pratiques.

### Comité de partenariat

Un comité de partenariat a été mis sur pied pour entretenir les relations avec les partenaires du Sénégal. Il est composé de membres du personnel de la MCVE et de volontaires des instances ou des Mouvements. Il organise la diffusion d'informations sur le partenariat, organise l'accueil des Sénégalais en Belgique et les missions au Sénégal, mobilise l'expertise utile à mettre à la disposition des partenaires.



### La Teranga

La Teranga est un mot en wolof (langue parlée au Sénégal) que l'on pourrait traduire par "l'ensemble de toutes les valeurs relatives à l'accueil de l'autre". C'est également le nom que porte le partenariat entre les jeunes de Jeunesse & Santé Verviers (J&S) et un mouvement de jeunes sénégalais, les Coeurs Vaillants Ames Vaillantes (CVAV) de la région de Thiès.

Ensemble, ces deux mouvements développent des projets d'éducation à la santé, de formations d'animateurs, d'animations d'enfants et de reboisement. Actuellement, J&S et les CVAV travaillent en collaboration sur la mise en place d'une formation d'animateurs ciblée sur l'accueil d'enfants handicapés dans les activités et camps de vacances CVAV. Ils relancent également une nouvelle édition d'un camp entre animateurs sénégalais et belges qui se déroulera en été 2012.

La MC a décidé de promouvoir la solidarité au-delà des frontières et tisse également des liens de partenariat avec des mouvements mutualistes à l'étranger.



### Mettez un peu de Sud dans votre quotidien !

Cette thématique vous intéresse ? Voici trois actions qui vous permettront de manifester votre soutien pour les populations fragilisées des pays du Sud et du Sénégal en particulier.

// VANESSA BOUGARD

## Marchez et roulez pour la solidarité !

Le 1<sup>er</sup> mai, rendez-vous à Stavelot pour la journée Cyclo Solidaire !

Le Cyclo Solidaire est une occasion rêvée pour se retrouver ensemble autour d'un projet solidaire. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale participez à un programme riche et varié tout au long de la journée et de la soirée :

- > 10h et 13h30 : Accueil et inscriptions au Collège Saint-Remacle de Stavelot
- > 10h30 et 14h : Départ des boucles vélo et des balades pédestres
- > 12h30 : Pique-nique au Collège Saint-Remacle (à prévoir par vos soins) ou assiettes du terroir (fromages ou charcuterie).
- > 19h : Souper + soirée animée par le groupe Irish Musik Tunes (IMT)

Toute la journée : des stands, expos, animations pour les enfants par des animateurs Jeunesse & Santé, artisanat du Sud...

Inscription pour la journée : 3 euros. Gratuit pour les enfants de - de 10 ans.

Souper : Barbecue ou paella + gâteau d'anniversaire (12 euros/adulte et 8 euros/enfant).

Réservation indispensable avant le 23 avril : SOLIDARITE MONDIALE : BE 09 7995 5004 4057 - Communication : Repas Cyclo-Solidaire 2011

Tous les bénéfices de la journée serviront directement les projets de Solidarité Mondiale.

Infos : Solidarité Mondiale, Tél: 02/246 38 81 - Fax: 02 246 38 85 - solidarite.mondiale@solmond.be - www.solmond.be

### Venez rencontrer le Sénégal !

Le comité de partenariat de la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen vous invite à participer à la soirée d'information et d'échanges sur ses projets au Sénégal... en présence de partenaires sénégalais et d'Aïda Greoli (Secrétaire Nationale des Mutualité chrétiennes).

Au programme :

- > Les objectifs de coopération internationale de la MC dans les pays du Sud, par Aïda Greoli.
- > La campagne de Solidarité Mondiale "La santé, un droit pour tous !"
- > Les projets de soutien au développement de mutuelles de santé à Thiès, au Sénégal : présentation.
- > Echanges avec nos partenaires sénégalais présents à la soirée.

Date : le jeudi 12 mai à 19h30

Lieu : Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen : rue Laoureux 25, 4800 - Verviers

Infos : Vanessa Bougard : 087/30 51 89 - vanessa.bougard@mc.be.

## Signez la pétition de la campagne : "La santé, un droit pour tous"

La santé est fondamentale. Plus encore, c'est un droit inscrit dans la Déclaration des droits de l'Homme. Et pourtant... Les chiffres mondiaux en matière de soins de santé sont alarmants. Actuellement, 2,5 milliards de personnes dans le monde n'ont pas accès aux soins de santé de base.

Pourquoi ? Parce qu'elles ne peuvent pas payer leur admission au centre de santé ou les médicaments, parce que les centres de santé sont trop éloignés de leur lieu d'habitation, parce que le personnel médical ou le matériel médical nécessaire manquent à l'appel... Chaque année, au moins 20 millions de personnes meurent dans les pays en développement faute de soins de santé de base adéquats.

Solidarité Mondiale, mène une campagne de sensibilisation et d'action pour faire pression sur les responsables politiques au Nord comme au Sud afin de les encourager à faire de la santé une préoccupation majeure.

Relayez cette campagne et signez la pétition : <http://www.solmond.be/La-sante-un-droit-pour-TOUS>



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](mailto:verviers@mc.be)