

ÇA SE PASSE

Fête des plantes en pays de Liège

/// Pour fêter ses 10 ans d'existence, l'association "Jardins en Pays de Liège" organise sa 1ère fête des plantes au profit de l'asbl "Enfants d'un même père" qui accueille des enfants handicapés. Outre l'exposition et la vente de plantes, des expositions artistiques et littéraires sont prévues dans les salons du château. Les enfants ne seront pas oubliés !

Date : le dimanche 29 mai, de 10h à 18h
Lieu : château du Sartay, rue Pierre Henvard 64 à 4053 Embourg
Prix : 6 EUR
Infos et inscriptions : 0499/18 60 92 - www.jardinsenpaysdeliege.be

Le secret de famille : parlons-en

/// Une journée d'étude organisée par le Groupe de Coordination Social Verviétois (GCSV). La journée sera animée par Bruno HUMBEEK, formateur au CREAS - Université de Mons et auteur de plusieurs publications dans le domaine de la maltraitance, de la toxicomanie et dans la prise en charge de personnes en rupture psychosociale. Spécialiste de la résilience, il travaille avec Boris Cyrulnik et Jean Pierre Pourtois.

Date : le mardi 7 juin, de 9h à 16h.
Lieu : Domaine de Sol Cress à Spa.
Infos et réservations : GCSV - service SERAC : Place Général Jacques 22 à 4800 Verviers - serac@skynet.be - 087/22 00 54.

Journée des églises ouvertes

/// Une église est un point de repère dans le paysage, une référence commune pour les habitants, un espace ouvert à tous pour découvrir un patrimoine mais aussi un endroit de méditation ou d'apaisement. A l'occasion de la 4ème édition de la Journée des Eglises Ouvertes, plus de 350 édifices religieux vous dévoileront leurs trésors et près de 200 participants vous proposeront un événement particulièrement festif (concert, visite guidée, conférence...). Cette initiative de la Fondation Eglises Ouvertes a pour but de faire découvrir le patrimoine religieux exceptionnel de la Belgique. Les visiteurs pourront découvrir de magnifiques édifices religieux, tant au nord qu'au sud du pays, et de cultes différents (catholique, protestant, anglican, orthodoxe).

Date : le dimanche 5 juin. Entrée gratuite.
Lieux : Dans une quarantaine de lieux en Province de Liège, renseignez-vous !
Plus d'infos : 010/81 25 07 ou www.eglisesouvertes.eu

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Canne de marche pliable

Vous avez peur de chuter ? Vous avez envie de continuer à bouger, marcher, en toute sécurité ? La canne est la première aide pour toute personne qui, fragilisée, est devenue moins à l'aise sur ses jambes.



Prix de vente habituel : 20 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège

Les magasins Solival vous proposent des modèles originaux et colorés qui égayeront vos déplacements.
 > Cannes en aluminium réglables en hauteur
 > Facile à plier et à ranger
 > Manche en bois en T
 > Diamètre bout de manche : 19 mm

//20% DE REMISE//

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.

Offre valable jusqu'au 16 juin 2011.

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

Gros plan sur...

Mieux comprendre la sclérose en plaques

La sclérose en plaques est une maladie chronique évolutive qui touche essentiellement des jeunes adultes. La maladie se présente sous des formes différentes. D'où vient-elle ? Comment y faire face ?

Bien qu'elle soit répandue (plus de 12 000 personnes en Belgique), la sclérose en plaques reste méconnue du grand public. Il s'agit d'une atteinte plus ou moins grave du système nerveux central. Par cette atteinte et les lésions qui en découlent, les messages transmis par le cerveau se trouvent ralentis ou bloqués.

Le plus souvent, la sclérose en plaques évolue par poussées, au cours desquelles les symptômes réapparaissent ou de nouveaux symptômes surviennent. Au bout de quelques années, les poussées peuvent laisser des séquelles (symptômes permanents).

Si, dans certains cas, les symptômes peuvent être très handicapants et atteindre profondément l'autonomie de la personne, dans d'autres cas, les symptômes sont très légers et n'entraînent en rien la vie quotidienne.

Quels types de symptômes ?

La maladie peut porter atteinte à de nombreuses fonctions, selon la localisation des plaques, c'est-à-dire de la partie du système nerveux touchée par l'inflammation. Les symptômes sont très variables d'une personne à l'autre, ainsi que d'une poussée à l'autre. Les principaux sont : troubles de la vue, troubles sensitifs (douleurs brèves...), engourdissement, fatigue anormale, difficultés à contrôler ses mouvements, perte d'équilibre, difficultés d'élocution... Les symptômes découlant de la maladie, associés à la fatigue et au stress, peuvent entraîner des problèmes psychologiques. Se faire accompagner et soutenir est donc essentiel.

Prévention ?

D'origine encore inconnue, la sclérose en plaques est impossible à prévenir et à guérir. Les différentes études sur le sujet semblent déterminer des facteurs environnementaux, le manque de vitamine D, des aspects héréditaires (bien que la maladie ne soit pas génétique), le contact avec la mononucléose, la cigarette, la consommation de gras animal.

L'annonce à l'entourage

Indéniablement, il n'est pas évident d'annoncer la maladie à son entourage et dans son milieu professionnel. Mais il peut être aussi difficile pour les collègues d'accepter certaines difficultés et des états de fatigue sans connaître la situation.

Plusieurs personnes atteintes n'ont pas nécessairement "l'air malade", ce qui provoque de l'incompréhension dans l'entourage et des doutes quant à la véracité de leurs malaises. Il est important de se sentir en confiance pour évoluer sereinement et positivement dans son environnement. En fonction des situations, des discussions ouvertes et des adaptations des tâches et activités pourront certainement être envisagées de part et d'autre.



Vivre avec la maladie

Se reposer, faire régulièrement de l'exercice, adapter son mode de vie, gérer le stress, diminuer le café, l'alcool, le tabac... permettront certainement d'améliorer sa qualité de vie. L'accompagnement par des professionnels de la santé est essentiel. Votre médecin traitant et des spécialistes neurologiques vous conseilleront et vous orienteront au mieux. Participer à des rencontres, des conférences et diverses activités permet de mieux comprendre la maladie et d'échanger des trucs pratiques avec d'autres personnes dans la même situation.

Se reposer, faire régulièrement de l'exercice, adapter son mode de vie, gérer le stress, diminuer le café, l'alcool, le tabac... permettront certainement d'améliorer sa qualité de vie.

Une conférence-débat



Pour aborder cette thématique, Altéo et l'UCP vous invitent à une conférence-débat. Mme Odémont, de la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques, vous aidera à en savoir plus et répondra à vos questions.

La sclérose en plaques est une maladie du système nerveux central (cerveau et moelle) qui provoque des troubles de certaines fonctions sensorielles. Plus précisément, c'est une affection inflammatoire qui entraîne la destruction par plaques de la Myéline (gaine qui isole, protège les nerfs et assure la transmission de l'influx nerveux). Les causes de cette affection neurologique sont encore

méconnues mais les scientifiques s'accordent à dire que la sclérose en plaques n'est ni contagieuse, ni héréditaire. Il n'existe pas de sclérose en plaques "type", chacun la vit différemment. **Date :** le mardi 7 juin de 14h à 16h30
Lieu : salle de la Mutualité chrétienne - rue Laoureux 25-29 à 4800 Verviers.
Prix : 3 EUR (membre) - 2 EUR (non-membre)



Infos et inscriptions : UCP - 087/30 51 29 - ucp.verviers@mc.be ou Altéo - 087/30 51 61 - alteo.verviers@mc.be.

Association

Vous souhaitez faire partager votre vie de famille ?

Qu'elles soient enfants ou adultes, des personnes handicapées sont en attente d'un accueil dans une famille. Certaines associations permettent de rencontrer les besoins de ces personnes et sont le relais avec des familles prêtes à vivre cette expérience. Coup de projecteur sur une association dans notre région : "La Croisée" à Malmédy.

"La Croisée" est une association malmédienne composée d'un service d'accompagnement social et professionnel des personnes handicapées. Parallèlement à cette activité, l'association propose un service d'accueil familial.

L'accueil familial : de quoi s'agit-il ?

Parmi l'éventail des formes de milieux de vie, l'accueil familial se présente comme un projet original. Il permet à une personne handicapée de vivre pleinement une expérience différente de celle qu'elle a connue jusqu'alors (carence affective, précarité, institutionnalisation, etc.). La famille offre ainsi à la personne accueillie de la sécurité, un cadre et des habitudes qui seront nécessaires à son développement.

chologue. Elle permet la rencontre des deux parties et, si tout se passe bien, concrétise un projet d'accueil avec la famille et la personne dans la durée. Par la suite, un suivi a lieu, afin que l'accueil se déroule de la meilleure manière possible pour tous. Par ailleurs, une indemnité financière est allouée aux accueillants afin de leur permettre de remplir leurs obligations.

Et si vous leur donniez une chance de partager votre vie de famille ?

Actuellement, ce sont de nombreux enfants en pouponnière et/ou adultes en institution qui attendent qu'une famille d'accueil leur ouvre leur porte...

Vous désirez vous lancer un nouveau défi ? Vous pourriez accueillir un enfant ou un adulte à votre domicile ?

Si cela vous intéresse et que vous vivez dans un rayon de 50 km autour de Malmédy, nous vous invitons à contacter avec "La Croisée". Le premier contact vous donnera l'occasion

d'échanger sur vos questions, sur le fonctionnement du service, sur les conditions (âge des accueillants, disponibilité...), sur vos attentes... sans aucun engagement.



L'accueil familial permet à une personne handicapée de vivre pleinement une expérience différente de celle qu'elle a connue jusqu'alors.

Infos : ASBL "La Croisée"
Rue du Champ de Tir, 1 - 4960 Malmédy
Tél : 080/33 76 11 - 0497/79 41 18 - E-mail : asbl.lacroisee@skynet.be
Permanences téléphoniques du lundi au vendredi de 9h à 11h.

"La Croisée" est un service agréé par l'AWIPH (Agence Wallonne pour l'Intégration des Personnes Handicapées). Il reçoit des demandes via différents services sociaux et a pour mission la recherche et l'accompagnement de familles adaptées au profil des bénéficiaires. L'équipe est pluridisciplinaire : assistants sociaux, éducateurs, psy-

Etudiants

Du tonus pour ton blocus !

Pour les étudiants du supérieur, "C'est fini de rire" comme on dit. L'heure du blocus a sonné ! Comment organiser son temps et faire face au stress ? Jeunesse & Santé, avec le soutien de la Mutualité chrétienne, propose des réponses... grâce à son kit "Starting Bloque" et au site internet www.startingbloque.be.

Créé par des jeunes pour des jeunes, le kit "Starting Bloque" regorge de trucs et astuces pour traverser la bloque le plus sereinement possible :

- > Le **planning d'étude** à afficher et... à remplir.
- > Le livret "**Ta bloque, mode d'emploi**" : une mine d'or de principes faciles qui rendent le travail efficace et agréable.
- > Le "**Bloque-note**", pour jeter des idées, pour noter une définition...
- > Un **dialogueur** : un panneau pour communiquer avec ses supporters !

> Un **carton à accrocher à la porte** : d'un côté "Je bloque" et de l'autre "Je débloque", histoire de prévenir les visiteurs de son état d'esprit !

Les étudiants qui souhaitent se procurer le kit "Starting Bloque" peuvent l'obtenir sur simple demande au 0800 10 9 8 7 (numéro d'appel gratuit de la Mutualité chrétienne) ou en complétant un formulaire via le site www.startingbloque.be.



www.startingbloque.be

Le kit, c'est aussi un site ! www.startingbloque.be est le prolongement de la version papier, qu'il vient enrichir. Ludique et interactif, le site propose à l'étudiant une cascade d'informations : des recommandations à garder en tête la veille

de ses examens, un espace détente avec des idées recettes faciles, une série de liens sur la bloque, la possibilité d'envoyer un e-mail d'encouragement à ses amis, mais aussi des conseils pour bien négocier l'arrivée des résultats.

SENIORS



Les prochaines activités de l'UCP

///

>> **Visite d'entreprise : Pisciculture et ardoisière Pisciculture Mathonet-Gabriel**
Découverte de cette pisciculture, située au cœur des Ardennes, et qui travaille la truite sous plusieurs formes.

L'ardoisière de Recht
Vous aurez l'occasion d'admirer les gigantesques salles où fut exploité le schiste de Recht. Venez découvrir les caractéristiques géologiques de la montagne et de la région ainsi que le danger inhérent au travail dans la mine.

Date : le jeudi 26 mai. Début des visites à 13h.
Lieu : Dans la région de Ligneuville.
Prix : 8 euros. Paiement sur place. Membres MC et UCP : 7 euros.
Infos et inscriptions : UCP Verviers 087/30 51 29 - ucp.verviers@mc.be.

>> **Excursion sous le charme de Maaseik et Thorn**
Découvrez deux perles de la vallée mosane belgo-néerlandaise

> **MAASEIK**
La ville natale des frères Van Eyck vous propose la découverte de sa Grand-Place avec ses façades de style Renaissance mosane et ses terrasses, le monument aux plus célèbres représentants des Primitifs Flamands, son église de style rococo, le plus ancien évangélique du Benelux, etc.

> **THORN**
La petite ville blanche sur la Meuse, s'est développée autour de l'abbaye fondée au Xème siècle et dirigée jusqu'à la Révolution Française par des chanoines de la haute noblesse. Aujourd'hui, l'église abbatiale est bordée de terrasses et de crèperies conviviales.

Date : le mardi 7 juin. Départ en car de Verviers à 8h30 et retour vers 18h15.
Prix : 45 euros. Comprend le trajet en car, le repas de midi 3 services, les différentes entrées, le guide. Non compris : les boissons à midi et le goûter.
Infos et inscriptions : 087/30 51 29 - ucp.verviers@mc.be

EVÉNEMENT

La ferme au château

///
Le dimanche 5 juin, de 10h à 18h : une grande manifestation gratuite à destination d'un large public familial.
Lieu : Domaine des Tourelles à Petit-Rechain



"Réflexe Santé" lors de la journée "Ferme au château"
Lors de cet événement, la MC vous proposera un stand ludique et de détente autour de la thématique du "Bien manger et bien bouger" !

- >> **Au programme :**
- > Grand jeu-concours
 - > Activités "fruits" et santé
 - > Animations (château gonflable, jeux...) et grimage par Jeunesse & Santé
 - > Informations et conseils
- Infos :** verviers@mc.be - 087/30 51 11.