

Gros plan sur...

# ZEN topia

4<sup>ème</sup> édition du salon du bien-être et du développement personnel. Du 9 au 11 septembre.

**Un salon qui se veut ZEN...** et qui vous propose la découverte de méthodes pour conserver calme et sérénité. Le salon propose durant trois jours des techniques, des idées et des produits à un public qui veut prendre sa vie en main pour trouver son propre équilibre.

Animations, conférences, ateliers et exposants, tourneront autour de diverses thématiques.

**> Se connaître, dénouer ses tensions :** psychothérapies, thérapies comportementales, PNL, coaching, méditation, relaxation, so-



phrologie, hypnose, Rebirth, techniques psychocorporelles, naturopathie, musicothérapie...

**> Equilibrer ses énergies :** yoga, qi gong, taïchi, réflexologie, eutonnie, massages orientaux ...

**> Développer sa créativité :** centres de stages, chant, bio-danse, peinture, sculpture...

**> Optimiser sa santé :** ayurvédique, naturopathie, aromathérapie, phytothérapie, élixirs, luminothérapie, compléments nutritionnels, irridologie, alimentation bio et ustensiles...

**> Révéler sa beauté :** cosmétiques naturels et bio, soins du cheveu, instituts de beauté, massages de bien-être, relooking...

**> Trouver une formation professionnelle :** naturopathie, médecine chinoise, kinésiologie, réflexologies, sophrologie, coaching...

**> Harmoniser son habitat :** feng shui, géobiologie, mobilier, éco-produits...



**> Offrir ou s'offrir...** : livres, CD, DVD, jeux de développement personnel, vêtements en matières naturelles et bio, chaussures, bijoux, objets d'art et de déco, encens, fontaines, bougies, minéraux et cristaux, gongs, carillons et bols tibétains, art du thé...

## Nouveautés 2011

Cette année, "ZEN-topia" cohabite avec deux nouveaux salons : "Cliona", le salon de la femme et "BIO-topia", un lieu consacré au

bio. Trois salons réunis en un seul, pour aborder des thématiques spécifiques et approfondir certains sujets.

## La MC partenaire

Partenaire de l'événement, la Mutualité chrétienne vous proposera un stand "Bien-être / Loisirs /

**Sports / Diététique**". Vous pourrez y découvrir une foule d'informations, des conseils, des animations, participer à une conférence et des concours...

Durant tout le week-end, vous êtes les bienvenus sur notre stand pour y découvrir toutes les facettes de la MC lors de ce salon du bien-être et du développement personnel.

## MALMEDY EXPO

Rue Frédéric Lang, 3 - 4960 Malmédy. Parking gratuit.

Vendredi 9 septembre de 16 à 22h. (Ladies Night : gratuit pour les dames !)  
Samedi 10 septembre de 10 à 19h.  
Dimanche 11 septembre de 10 à 18h.

Infos : [www.zen-topia.com](http://www.zen-topia.com)



## CONCOURS

GAGNEZ 2 ENTRÉES GRATUITES EN RÉPONDANT À CETTE QUESTION : A COMBIEN S'ÉLÈVE L'INTERVENTION "SPORT & DIÉTÉTIQUE" DE LA MC ? :  EUROS

Tél. :

Email :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Talon à remettre à votre conseiller mutualiste ou à renvoyer à : Mutualité chrétienne, service Communication-Marketing, rue Laoureux 25-29 à 4800 Verviers.

## BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

### Coussin AutoGlide

Lorsqu'on est âgé ou atteint d'un handicap, il n'est pas facile d'entrer ni de sortir de sa voiture. Des aides techniques existent pour faciliter ces mouvements.

L'AutoGlide est un coussin glissant qui convient particulièrement aux personnes qui ont des difficultés à s'asseoir d'emblée au centre du siège.

L'AutoGlide leur permettra de glisser du bord du siège vers le milieu, à la bonne place.

L'AutoGlide est composé de 2 parties solidaires qui glissent l'une sur l'autre. Les poignées latérales permettent à une personne assistante de tirer et faciliter ainsi le transfert.

#### Caractéristiques

- > Fabriqué dans un tissu aéré pour plus de confort.
- > Lavable à 60°C max.
- > Dimensions : 44 cm L X 46 cm l.

#### 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](http://www.solival.net) ou service Solival Verviers - 087/30 51 26 - [solival.verviers@mc.be](mailto:solival.verviers@mc.be).

Offre valable jusqu'au 31 août 2011.



//20% DE REMISE//

Prix de vente habituel : 102,60 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège.

Prais d'envoi : 6,50 euros



## Santé

# Fibromyalgie

Une conférence organisée en collaboration avec Altéo et l'UCP.

La **Fibromyalgie** (*fibro* = tissus fibreux, *my* = muscles, *algie* = douleurs) appelée aussi "l'handicap invisible" ou le "syndrome irritable partout" est un état complexe qui provoque des douleurs généralisées, de la fatigue et d'autres symptômes tels que des troubles du sommeil, des maux de tête, des troubles cognitifs et gastro-intestinaux...

Cette affection touche tous les groupes d'âges et est présente universellement mais les femmes sont les plus atteintes (80% des patients). Elle n'affecte pas de la même façon tous les individus qui en sont atteints. Les symptômes sont variables et peuvent différer fortement d'un jour à l'autre. A l'heure actuelle, la cause en est inconnue; plusieurs pistes sont envisagées et certains facteurs prédisposants ont été identifiés.

Une des problématiques de la fibromyalgie est la reconnaissance par le corps médical et par l'entourage. En



effet, c'est seulement depuis 1990 qu'il existe des critères officiels de diagnostic. Etablis par le Collège Américain de Rhumatologie, ceux-ci sont néanmoins limités. De plus, comme cette maladie n'est pas visible de l'extérieur et est fluctuante, elle provoque parfois de l'incompréhension dans la cellule familiale ou sur le lieu de travail.

Pour aborder les différentes questions liées à cette thématique, rendez-vous à la conférence organisée



par Altéo et l'UCP, en collaboration avec la Ligue de la fibromyalgie.

**Date :** le mardi 6 septembre de 14h30 à 16h30

**Lieu :** salle de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers.

**Prix :** 2 euros pour les membres Altéo/UCP/MC et 3 euros pour les non-membres.

**Infos et inscriptions :** Altéo - 087/30 51 61 - UCP - 087/30 51 29.

## 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)

# Altéo Verviers fête ses 50 ans !

2011 est une grande année pour Altéo ! En effet, le mouvement social de personnes malades, valides et handicapées fête ses 50 ans. Après une fête "interrégionale" très réussie à Ciney, ce 14 mai 2011, la régionale de Verviers réunit ses volontaires, membres, familles et amis afin de fêter comme il se doit ce demi-siècle d'existence, de mobilisation, d'actions, d'activités de loisirs et éducatives.

## Bienvenue ! Ce samedi 10 septembre pour une journée de rencontres et de festivités



### Programme

- 13h30 : accueil.
- 14h : messe animée par la chorale de Robertville.
- 15h : animation musicale par les Raskiniou (1<sup>ère</sup> partie).
- 15h45 : goûter (gâteau et tarte).
- 16h30 : lâcher de ballons.
- 16h45 : animation musicale par les Raskiniou (2<sup>ème</sup> partie).
- 17h30/18h : fin.

### Infos pratiques

Lieu : salle Bellevaux à Bellevaux dès 13h30.

Participation gratuite.  
Inscription obligatoire.

### Le trajet en car

Si vous le souhaitez, un trajet en car adapté est organisé. Le coût est de 5 euros et l'inscription préalable est indispensable. Les endroits de départ seront : Montzen, Welkenraedt, Verviers et Malmedy. Les informations complémentaires concernant les horaires vous seront communiquées lors de votre inscription.

**Infos et inscriptions (obligatoires) :** Altéo - régionale de Verviers - 087/30 51 61 - [alteo.verviers@mc.be](mailto:alteo.verviers@mc.be).

## Journée de sensibilisation

Outre cette grande fête d'anniversaire, l'asbl Altéo organise de nombreuses activités et est présente sur des événements spécialement consacrés aux personnes handicapées.

### Ce 25 septembre à Plombières, grande journée de sensibilisation

Au programme : conférences, débats, manifestations sportives, expositions...

Lieu : Hall Omnisport de Gemmenich.

Entrée gratuite.

Infos : Handicontact - 087/78 91 40.



## Semaine de la mobilité 2011

# Journée des droits et devoirs des usagers de la voie publique



Depuis plusieurs années, l'UCP, mouvement social des aînés, participe activement à la semaine européenne de la mobilité. Cette année, elle se déroule du 16 au 22 septembre, et est consacrée au thème de la mobilité alternative. Une fois de plus, l'UCP a choisi de s'impliquer.

Une "journée des droits et devoirs des usagers de la voie publique" est organisée dans la régionale de Verviers en collaboration avec la régionale de Liège.

Date : le **lundi 19 septembre**.

### Programme :

- > **10h - 12h** : droits et devoirs des usagers de la voie publique. Séance d'information avec la zone de police, autour de sujets tels que les principales modifications de la législation routière, les trottoirs et accotements, le rappel des différentes limitations de vitesse, les règles de priorité...
- > **12h - 13h** : collation.
- > **13h - 14h** : conférence de presse et réunion avec les acteurs locaux concernés afin de leur remettre les revendications en matière de mo-



bilité dans la région Liège - Verviers.

Lieu : salle Batifix rue de la Vaulx 27 à 4621 Retinne.

Infos et inscriptions : UCP - 087/30 51 29 - [ucp.verviers@mc.be](mailto:ucp.verviers@mc.be).



## Les prochaines activités de l'UCP

///

### >> Balade Saint-Jacques de Compostelle

L'UCP propose une balade au départ de l'Église Saint Jacques le Major à Clermont-sur-Berwinne. Déjà paroisse en 1230, l'église actuelle date principalement de 1632. Probablement sur un chemin jacquaire emprunté par les pèlerins venant d'Aix-la-Chapelle et allant vers Liège, elle a été construite sur les bases d'une église antérieure datant du XIII<sup>e</sup> siècle, dont subsistent quelques vestiges dans le transept et le chœur.

Dans la nature qu'offre le Plateau de Herve, la balade consiste en une boucle de 7 kilomètres sur ce chemin rempli d'histoires et de légendes. Pour cette année 2011, année jubilaire de l'Association Saint-Jacques, une guide, Anne-Marie Lecloux, accompagnera le groupe tout au long du chemin.

Date : le **dimanche 21 août 2011** à 14h.

Prix : 1 euro. Paiement sur place - A emporter : collations et boissons.

Infos et inscriptions : UCP - 087/30 51 29 - [ucp.verviers@mc.be](mailto:ucp.verviers@mc.be).

### >> Rencontres lectures

Vous désirez partager vos lectures ? Dans une ambiance détendue et conviviale, nous vous invitons à venir échanger vos impressions de lecteur (trice), vos coups de cœur, vos étonnements... A chaque rencontre est évoqué un sujet qui permettra de croiser les points de vue.

Prochains thèmes abordés :

- > le **9 septembre** : l'intérêt du paysage dans le roman (campagnes de Provence, de Toscane, d'Ardennes,...);
- > le **14 octobre** : les secrets de famille dans le roman.

Date : le 2<sup>ème</sup> vendredi du mois, de 14h à 15h30.

Lieu : Salle de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux, 25-29 à Verviers.

Prix : 1 euro. Paiement sur place.

Infos : Myriam Beckers au 0478/29 30 11.

Inscriptions : UCP - 087/30 51 29 - [ucp.verviers@mc.be](mailto:ucp.verviers@mc.be).

### >> Cours des religions

Vous avez été nombreux et fidèles à venir écouter Monsieur Rankin tout au long de cette première année pour découvrir la notion du sacré, la sociologie des religions, les premières religions : des grecs, des égyptiens, des aztèques, pour explorer l'hindouisme et le bouddhisme.

A partir de septembre, les cours seront consacrés aux trois grandes religions monothéistes : le judaïsme, le christianisme et l'islam. Nous vous y attendons nombreux et toujours aussi enthousiastes.

Dates : les 3<sup>ème</sup> vendredis du mois, de 13h30 à 15h30, à partir du **vendredi 16 septembre**.

Lieu : Grande salle au-dessus de la Bibliothèque communale de Verviers.

Prix : 4 euros la séance. Paiement sur place.

Infos et inscriptions (obligatoires) : Marie-Claude Mineur Noll - 087/22 45 24 - [marieclaude.noll@hotmail.com](mailto:marieclaude.noll@hotmail.com).

### >> Visite d'entreprise : Cimetière de Spa

Il fut un temps où Spa fut appelée "le boulevard de l'Europe". Les têtes couronnées, les artistes, les hommes d'affaires venaient y prendre les Eaux ; les curistes s'y bousculaient pour boire l'eau des poudrons ou pour s'y baigner. La Reine Marie Henriette y avait sa résidence et de grandes fêtes étaient organisées chaque année. Le cimetière garde toujours des vestiges de ces heures de gloire. Pol Jehin guidera la visite et fera revivre certains personnages de ce temps là. Après la promenade, bavardage autour d'une consommation à Sol Cress.

Date : le **lundi 19 septembre**.

Départ à 13h30 pour le co-voiturage au départ de Verviers ou à 14h devant le cimetière de Spa.

Prix : 1 euro. Paiement sur place - consommations à votre charge.

Infos et inscriptions (obligatoires) : UCP - 087/30 51 29 - [ucp.verviers@mc.be](mailto:ucp.verviers@mc.be).

### >> Excursion

L'Amicale des 3 x 20 de Battice et le Fil du Temps de Clermont propose une excursion à Chimay.

Date : le **jeudi 25 août**.

Lieu de départ : Julémont (église) à 7h. D'autres lieux et heures de RDV sont programmés.

Programme : visite guidée d'une fabrique artisanale de pralines avec dégustation, repas de midi (Petit Mesnil), visites d'une école d'autrefois, du musée du chemin de fer...

Retour à Battice prévu vers 19h30.

Prix : 55 euros (car, repas de midi, visites).

Paiement sur le compte de "L'Amicale des 3 x 20 et Pensionnés de Battice" - BE71 0682 4921 6669 (au plus tard le 11 août).

Infos et inscriptions (obligatoires) : Marie-Madeleine Lerho - 087/67 88 98 ou 0477/51 08 96.