

ÇA SE PASSE

Du cuistax en Hautes Fagnes ?

Le cuistax sur la digue est un incontournable des vacances à la Côte. Aujourd'hui, il se réinvente et débarque dans les Hautes Fagnes pour une balade sur un ancien tronçon de chemin de fer. Entre la gare de Kalterherberg et celle de Sourbrodt, 7 km de voies vous attendent, d'abord dans un sens, puis dans l'autre, en pédalant à votre rythme. Le circuit traverse les Hautes Fagnes et dévoile les paysages typiques de la région sous un jour nouveau. Petits et grands peuvent se relayer au fil du parcours, à condition de toucher les pédales. Un siège spécial peut être installé pour les enfants en bas âge, et une banquette escamotable permet de fixer une chaise roulante à bord. Le véhicule guidé par des rails permet également aux personnes malvoyantes de profiter pleinement de l'activité.

**Dates :** du 1<sup>er</sup> septembre au 1<sup>er</sup> novembre 2011 pour la session automnale, week-ends et jours fériés (sauf groupes : tous les jours sur réservation).  
**Lieu :** Gare de Kalterherberg - Am Breitenbach 35, 4750 Elsenborn.  
**Prix :** 28 EUR par draine.  
**Infos et réservations :** [www.railbike.be](http://www.railbike.be) - [info@railbike.be](mailto:info@railbike.be) - 080/68.58.90.



Musique en Frat'

Après la saison des festivals de l'été, on pense souvent que tout a été exploré en termes de culture musicale. Mais à Malmedy, un nouveau petit événement a fait son apparition : un festival de la culture musicale locale. Région touristique s'il en est, Malmedy offre à un public des plus éclectiques un rapide tour d'horizon de ce qu'est la musique en ses terres: initiation à la musique (pour les enfants), fanfares, Blind test, DJ, groupes rock, bandas, Brass Band... Tous se relaieront pour animer le chapiteau et une partie du centre-ville. La bonne nouvelle, c'est que c'est gratuit.

**Date :** les 9-10 et 11 septembre 2011.  
**Lieu :** Parc de la Cathédrale, 4960 Malmedy.  
**Infos :** 0499/21.72.35 ou [www.fraternite.biz](http://www.fraternite.biz)

La fête continue chez Altéo

Une journée rencontre vous attend ce samedi 10 septembre à la salle de Bellevaux pour fêter les 50 ans de Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées. Animation musicale, ballons et gâteaux d'anniversaire sont au programme de cette journée festive.  
**Date :** le 10 septembre 2011 de 13h30 à 18h.  
**Lieu :** Salle de Bellevaux (Malmedy).  
**Infos et inscriptions :** Altéo Verviers - 087/30.51.61.

Zen soyons Zen

La Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen sera partenaire du salon Zentopia ces 9, 10 et 11 septembre 2011. Un salon entièrement dédié au bien-être et au développement personnel, qui propose trois jours durant, techniques, idées et produits spécifiques, à un public qui veut prendre sa vie en main pour trouver son propre équilibre. Si vous venez y faire un tour, n'hésitez pas à passer sur le stand MC. L'occasion d'établir votre bilan diététique avec un diététicien du Centre de diagnostic de Verviers, de rencontrer nos conseillers...  
**Date :** du 9 au 11 septembre 2011.  
**Lieu :** Malmedy Expo, rue Frédéric Lang 3 - 4960 Malmedy (parking gratuit).  
**Infos :** [www.zen-topia.com](http://www.zen-topia.com)



Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen  
 Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers  
 Editrice responsable :  
 Valérie Notelaers, Directrice régionale  
 Coordination : Laurence Lecoq  
 Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

[verviers@mc.be](mailto:verviers@mc.be)

Idées repas

Publications gourmandes

Pour faciliter le redémarrage de l'année scolaire, Infor Santé propose deux livrets gratuits pour vous simplifier la vie.

"Du punch dans ta boîte à lunch"

Ce qui apparaît à première vue comme un calendrier des anniversaires est également une mine d'idées pour des repas tartines et salades qui égayeront le temps de midi des plus petits. Fini le casse-tête quotidien du matin, l'enfer du "Qu'est-ce que je vais bien pouvoir mettre sur son pain ?"

Vous avez à portée de main une foule d'idées pour créer des tartines originales, qui feront découvrir à votre enfant des saveurs et des as-



sociations qu'il n'a peut-être jamais goûtées ou que vous n'avez jamais osé préparer (roquefort, avocat, fromage/kiwi...). Notez qu'il n'est pas nécessaire d'être petit pour se faire un lunch packet attractif et surprenant...

"Envie de passer à la casserole?"

Destiné aux jeunes de 18-25 ans, le livre "Envie de passer à la casserole ?" propose une foule de conseils et de recettes pour des repas entre amis, copains de classe, co-koteurs... Comment mieux fêter une nouvelle

indépendance de manière sympa en évitant le livreur de pizzas ?

Pour certains, premier logement loin des parents rime souvent avec premières expériences derrière les fourneaux. Et quand on n'a jamais participé à la préparation du souper à la maison, on se demande bien par quoi commencer, que faire et ce qu'il faut acheter.

Alors, plutôt que de manger des pâtes au beurre ou du riz minute au micro-ondes pendant des mois, lancez-vous ! En suivant pas à pas les recettes élaborées spécialement pour les débutants, vous ne pourrez pas vous tromper et passerez ainsi une étape supplémentaire sur le chemin de la liberté.

**Infos et commandes via**  
 > votre conseiller mutualiste  
 > le numéro gratuit 0800 10 9 8 7  
 > l'adresse e-mail [verviers@mc.be](mailto:verviers@mc.be)  
 > le site [www.mc.be](http://www.mc.be)

Concours

Ils ont joué, ils ont gagné

Trois jeux-concours ont été organisés durant l'été. Et qui dit concours, dit gagnants.

**Cristel Kirschlink de Heusy** ouvre le bal des chanceux. Elle a participé au tirage au sort organisé le 5 juin lors de l'activité Ferme au Château sur le domaine des Tourelles à Petit-Rechain. Elle gagne un chèque-cadeau de 100 euros valable dans un magasin de sport.

Le 12 juin se tenait l'Automobile Day à Welkenraedt. L'occasion pour Camille Flas de remporter un chèque-cadeau de 50 euros valable dans un magasin de sport.

Et tout récemment, vous retrouviez dans ces pages la possibilité de gagner deux entrées pour le salon Zentopia (lire ci-contre).

Parmi les nombreuses réponses reçues, le sort a désigné dix chanceux qui pourront prochainement déambuler dans les allées de Malmedy Expo avec la personne de leur choix : Marie-Jeanne ANDRE de Spa, Christelle BIHAIN de Basse-Bodeux, Brigitte DELSAUX de Spa, Julie DURANT de Malmedy, Hubert GER-



Cristel Kirschlink



Camille Flas

KENS de Polleur, Sabrina LOUYS de Malmedy, Geneviève MARON de Sart-lez-Spa, Jean-Paul STOLLENWERK de Verviers, Alicia SWINYARD de Plombières et Yannick TAMBURRINI de Spa.

Félicitations aux gagnants et bonne chance à tous les prochains participants.

Avantages

# MC Actif

Il n'est pas toujours facile de tenir un budget en équilibre quand on a une petite famille et qu'arrive le mois de septembre. Votre mutuelle l'a compris et vous donne un petit coup de pouce avec son action MC Actif. Pour recommencer en douceur...

L'été touche à sa fin, et l'inspection du portefeuille peut inquiéter. Entre les vacances, stages et autres activités qu'il a fallu financer, le matériel scolaire qu'il reste à acheter et les abonnements sportifs qui pointent déjà à l'horizon, les chiffres défilent à toute allure... et rarement dans le bon sens.

Mais les loisirs restent essentiels à l'épanouissement personnel des pe-

tits comme des grands. Et ça, la Mutualité chrétienne en est bien consciente. C'est la raison pour laquelle l'assurance complémentaire vous propose des avantages liés aux loisirs.

> Jusqu'à 50 euros remboursés par an pour la participation de votre enfant à une activité extrascolaire (stage, camp...).

> Remboursement de 40 euros par

an pour la pratique régulière d'un sport, quel que soit votre âge.

> Remboursement de 25 euros pour la participation à une activité scolaire (classe de mer, de neige, de ville...).

Infos et conditions auprès d'un conseiller mutualiste, sur notre site [www.mc.be](http://www.mc.be) ou via notre numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

**Jusqu'à 115 € par an**

pour les activités de votre enfant

- 50 € Stages, camps (extrascolaires)
- 40 € Activités sportives / récréatives
- 25 € Classes vertes de mer... (scolaires)

Mutualité chrétienne de Verviers-Expes.  
Informations et conditions auprès d'un conseiller mutualiste  
sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou via le numéro gratuit 0800 10 9 8 7

Sport

## Je cours pour ma forme

Une silhouette plus tonique...

Savez-vous que le jogging est l'un des sports les plus complets ? Pour affiner une silhouette par exemple, il n'y a pas mieux. Sa pratique permet de développer l'ensemble des muscles tout en respectant la balance naturelle du corps.

Sans déchirer son portefeuille...

Jogger, ce n'est pas cher. Pas besoin d'abonnement hors de prix, pas besoin de matériel spécifique coûteux. Une paire de bonnes baskets, une

tenue confortable et un peu de temps libre, vous voilà paré pour galoper dans les parcs, forêts et espaces verts environnants.

En bonne compagnie...

Grâce à l'initiative "Je cours pour ma forme", le jogging peut désormais être un sport collectif. On voit fleurir des groupes un peu partout à Bruxelles et en Wallonie. Ceux-ci proposent simplement de se retrouver un jour fixe à une heure donnée

pour courir ensemble, entre gens d'un même niveau, le tout chapeauté par un coach expérimenté.

Et si c'était ça la bonne résolution de la rentrée ?

Infos sur [www.jecourspourmaforme.be](http://www.jecourspourmaforme.be) ou auprès de l'ASBL Sport et Santé, rue Vanderkindere, 177 à 1180 Bruxelles.



AGENCES

### Les agences MC sur le chemin de la rentrée

// En dehors de ces heures, il est possible d'être reçu sur rendez-vous //

/// Début septembre, les agences laissent tomber les horaires d'été et retrouvent leurs heures d'ouverture habituelles. Voici un aperçu du planning par agence, afin de pouvoir programmer au mieux une éventuelle visite auprès d'un conseiller mutualiste.

> **VERVIERS**

Rue Laoureux 25-29 - 087 30 51 11 / Lun - Mer - Jeu : 8h30-12h30 et 14h-16h30 / Mar - Vend : 8h30-12h30

Services: secrétariat local, boîte aux lettres, matériel de soins, médecin conseil, service de prêt de matériel sanitaire, service pensions, service social

> **VERVIERS HARMONIE**

Rue de l'Harmonie 45 - 087 33 14 36 / Lun - Mer - Jeu : 8h30-12h30 et 14h-16h30 / Mar : 8h30-12h30

Services: secrétariat local, boîte aux lettres

> **HEUSY**

Avenue de Spa 90 - 087 23 13 96 / Lun - Mer : 14h-16h30 / Mar - Jeu : 9h-12h / Vend : 9h-12h et 14h-16h

Services: secrétariat local, boîte aux lettres

> **DISON**

Rue Albert 1er 57 - 087 31 49 35 / Lun : 14h-16h30 / Mer - Vend : 9h-12h et 14h-16h30

Services: secrétariat local, boîte aux lettres

> **PEPINSTER**

Rue Neuve 85 - 087 46 89 75 / Mar : 9h-12h / Jeu : 14h30-17h

Services: secrétariat local, boîte aux lettres

> **DOLHAIN**

Rue Wilson 2 - 087 76 61 69 / Lun : 14h-16h / Mar - Mer : 9h30-12h

Services: secrétariat local, boîte aux lettres

> **THEUX**

Place Vinève 35 - 087 53 12 48 / Mer : 9h-12h30 / Jeu : 9h-12h30 et 14h-16h30

Services: secrétariat local, boîte aux lettres

> **THIMISTER**

Rue Cavalier Fonck 7 - 087 44 80 54 / Lun : 9h-12h

Services: secrétariat local, boîte aux lettres

> **BATTICE**

Place du Marché 11 - 087 67 51 44 / Mar - Jeu : 9h30-12h30

Services: secrétariat local, boîte aux lettres

> **HERVE**

Rue de la Station 28 - 087 69 29 20 / Lun-Mer-Vend : 9h-12h30 et 14h-16h

Services: secrétariat local, boîte aux lettres, service pensions, service social

> **SPA**

Place du Monument 10 - 087 77 29 68 / Lun : 14h-16h30 / Mar-Jeu : 9h-12h30 / Mer-Vend : 9h-12h30 et 14h-16h30

Services: secrétariat local, boîte aux lettres, service pensions, service social

> **WELKENRAEDT**

Place de la Gare 2 - 087 89 09 16 / Lun-Mer-Vend : 9h-12h30 et 14h-16h

Services: secrétariat local, boîte aux lettres, médecin conseil, service de prêt de matériel sanitaire, service pensions, service social

> **AUBEL**

Rue de Battice 24a - 087 68 10 56 / Lun-Mar : 9h-12h / Jeu : 9h-12h et 14h-16h

Services: secrétariat local, boîte aux lettres, service social

> **EUPEN**

Klosterstraße 66 - 087 59 61 11 / Lun - Mer - Jeu - Vend : 9h-12h30 et 14h-16h / Mar : 9h-12h30

Services: secrétariat local, boîte aux lettres, service pensions, service social

> **EUPEN VILLE BASSE**

Haasstraße 21 - 087 56 93 85 / Lun : 14h-16h / Mer : 9h-12h15

Services: secrétariat local, boîte aux lettres

> **MONTZEN**

Rue Gustave Demoulin 3 bte 5 - 087 78 59 06 / Lun : 14h-16h

Services: secrétariat local, boîte aux lettres, service social

> **LA CALAMINE**

Place de l'Église 32 - 087 65 94 25 / Lun - Jeu : 9h-12h30 et 14h-16h / Mar - Mer : 9h-12h30 / Ven : 9h-12h30 et 14h-17h

Services: secrétariat local, boîte aux lettres, service social

> **GEMMENICH**

Rue César Franck 7 - 087 78 86 82 / Lun - Mar - Vend : 9h-12h15

Services: secrétariat local, boîte aux lettres, service social

> **MALMEDY**

Rue Malgrave 3 - 080 77 09 90 / Lun - Mar - Jeu : 9h - 12h15 / Mer - Vend : 9h-12h15 et 14h-16h

Services: secrétariat local, boîte aux lettres, service pensions, service social

> **STAVELOT**

Place Prume 7 - 080 88 01 78 / Mar-Jeu : 9h-12h15 / Mer-Vend : 9h-12h15 et 14h-16h

Services: secrétariat local, boîte aux lettres, service pensions, service social