

## VOTRE RÉGION

### ÇA SE PASSE

#### "Ceci est ton corps"

///

Le vendredi 30 septembre à 20h15, l'Oxymore, cercle littéraire de Spa, reçoit Gabriel Ringlet.

A travers une conférence grave et légère, tendre et stimulante, le prétre-conférencier dira pourquoi il faut parler de la mort quand tout va bien. Fidèle à son habitude, il mèlera réflexion spirituelle et évocation poétique dans une conférence souriante et encourageante.

Lieu : Théâtre du Centre Culturel de Spa, 8 rue Servais.

Prix : 6 EUR.

Infos et réservations : Siska Moffarts - 087/26.74.13 - 0474/79.05.11 - siska.moffarts@skynet.be; Paul Parthoens - 087/77.37.91 - 0496/61.03.81 - 04/252.96.50

#### Rentrée informatique chez Vie Féminine

///

Vous êtes une femme et recherchez une formation d'initiation en informatique qui vous permettrait d'apprendre pas à pas à utiliser un ordinateur et ses différentes fonctions (e-mail, Internet, rédaction d'un courrier simple...)?

Vie féminine vous propose une formation tous les lundis et vendredis jusqu'au 7 octobre, de 9h à 12h. Le groupe sera composé exclusivement de femmes, avec un maximum de six participantes. Tout ceci bien sûr, dans une bonne ambiance et beaucoup de convivialité.

Infos: 087/33.02.47 (Nathalie) ou sur place, rue du Vieil Hôpital 12 à 4800 Verviers.

### FORMATION ALTÉO

#### Formation gratuite en nursing- manutention



///

Vous désirez apprendre des techniques simples pour aider vos proches sans vous ou leur faire mal? Par le biais de mises en situations, l'ergothérapeute Anouck Plunus forme à la manutention de personnes ayant des difficultés de vie quotidienne. Gratuit.

Date : le mardi 4 octobre de 9h30 à 16h.

Lieu : Grande salle de la mutualité, rue Laoureux, 25-29 à 4800 Verviers

Infos et inscriptions (obligatoire) : 087/30.51.61 ou alteo.verviers@mc.be

### BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

#### Coussin ballon Sitfit

//20%  
DE REMISE//

A l'occasion de la rentrée scolaire, Solival propose un coussin qui devrait soulager le dos des jeunes et des moins jeunes.

Le Sissel Sitfit Plus offre une double fonction, active et passive, grâce à sa forme unique. L'utilisation d'un ballon-siège permet de renforcer les muscles du dos. En mettant l'arrondi vers l'avant, du côté des genoux, l'assise est active. En retournant le Sitfit Plus, le soutien des cuisses est plus grand et l'assise est un peu plus stable. Ce coussin permet également de faire des exercices d'équilibre corporel. Ceux-ci sont expliqués dans le poster livré avec le Sitfit Plus. Une pompe permet de régler la pression : les qualités d'assise active augmentent avec la pression. Des housses sont également disponibles.

Caractéristiques :

- Sans latex ni phtalates
- Diamètre : 37 cm
- Couleurs disponibles : rouge, bleu, gris, turquoise et noir
- Livré avec pompe et poster d'exercices

Prix de vente habituel : 34,95 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège. Frais d'envoi : 7,50 euros

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 19 octobre 2011.

### Gros plan sur

## MC à l'écoute... votre avis pris en considération

A la MC de Verviers-Eupen, nous avons le souci constant d'améliorer la qualité de nos services. Et pour cela, quoi de plus normal que de vous laisser la parole ?

### MC à l'écoute

Votre avis pris en considération



ecoute.verviers@mc.be  
www.mc.be  
087 30 51 11

Vos suggestions, vos (in)satisfactions, vos commentaires... sont importants pour améliorer nos services ! Contactez-nous !



la solidarité, c'est bon pour la santé

### Nous contacter

Pour nous joindre, utilisez votre mode de contact favori :

> Par fax : 087/30 51 10.

> Par e-mail : ecoute.verviers@mc.be.

> Par Internet : www.mc.be, rubrique "nous contacter".

> Par courrier : Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen, Cellule "MC à l'écoute", Rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers.

> Via le conseiller mutualiste de votre choix.

Des formulaires sont à votre disposition dans tous nos points de contact et sur simple demande. Vous pouvez aussi utiliser le talon ci-dessous.

Les formulaires et talons peuvent être déposés dans l'une de nos boîtes aux lettres ou transmis à : MC Verviers-Eupen, rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers.

### TALON À DÉCOUPER

VOUS AVEZ UNE QUESTION, VOUS SOUHAITEZ NOUS COMMUNIQUER UNE SUGGESTION, UNE PLAINTÉ, UNE SATISFACTION ? NOUS SOMMES À VOTRE ÉCOUTE !

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Rue : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

GSM : \_\_\_\_\_

Adresse E-mail : \_\_\_\_\_

Votre commentaire :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Séjour

# Vacances à la Toussaint....



Un séjour au Domaine de Mambaye à Spa. L'occasion de partir à la découverte des poneys et de l'équitation. Quatre demi-journées (encadrées par des professionnels) sont consacrées à ces activités : soins aux poneys, mise en selle, jeux, voltige, théorie, etc.

Les animateurs de Jeunesse & Santé prendront les enfants en charge pendant tous les autres moments pour des activités de détente : jeux, bricolages, promenades, dé-

couverte de Spa, etc.  
TOUT EST COMPRIS DANS LE PRIX !\*

**Séjour Mambaye**  
du 30 octobre au 4 novembre

2011 pour les 7-13 ans (nés entre 1998 et 2004) : 243 EUR ==> 138 EUR, soit une réduction de 105 EUR.

\* Des réductions sont accordées aux bénéficiaires de l'intervention majorée (renseignements au 087/30.51.28).

ATTENTION : les inscriptions se prennent uniquement par écrit.

Infos et réservations : Service vacances, rue Laoureux, 25-29 à 4800 Verviers - 087/30.51.28 - jeunesseetsante@mc.be

## TALON RÉPONSE

À RENVOYER À SERVICE VACANCES, RUE LAOUREUX, 25-29  
À 4800 VERVIERS - 087/30.51.28 - JEUNESSEETSANTE@MC.BE

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Lieu et date du séjour : \_\_\_\_\_  
 Taille : \_\_\_\_\_ Peinture : \_\_\_\_\_  
 Prix du séjour : \_\_\_\_\_  
 Adresse de contact si différente de la vignette : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Personne de contact : \_\_\_\_\_  
 Numéro de téléphone: \_\_\_\_\_  
 Numéro de GSM: \_\_\_\_\_  
 Adresse email : \_\_\_\_\_

**OBLIGATOIRE**  
**VIGNETTE DU PARTICIPANT**

Bénéficiaire de l'intervention majorée :  oui  non

Signature \_\_\_\_\_



## Matériel

# Vroum vroum pouêt pouêt tagada...

... la nouvelle camionnette est là. Destinée au transport de matériel Solival (matériel de santé, comme des béquilles, des lits, des voiturettes...), elle sillonnera le territoire de Verviers-Eupen à votre service.



### 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**

## SENIORS

### "La Santé dans sa diversité"

/// >> Le 8<sup>ème</sup> Forum Santé de l'UCP, mouvement social des aînés

#### PROGRAMME

**9h30** : accueil. **9h45** : "Bon pied, bon œil" par le Docteur Marjorie Sabic, chirurgienne du pied, au CHR Peltzer la Tourelle. Les pieds supportent notre corps tout au long de notre vie. Mais au fil des années, parfois, ils se rappellent à notre attention d'une manière douloureuse. Que faire ? **10h45** : "Les cellules souches, une arme nouvelle contre la maladie et le vieillissement", par le Docteur Jean Moens. Sera-t-il possible de restaurer nos organes et de guérir les maladies grâce à elles ? **12h15** : pause. **13h30** : "La maison est-elle un facteur de santé ou de maladies ?" par le Docteur Alain Nicolas, directeur du service Médecine de la Province de Liège. Nous sommes de plus en plus confrontés à des pollutions extérieures mais aussi à l'intérieur de la maison et celles-ci ne sont pas toujours connues. **15h00** : "Le rire, sa vie, son œuvre" par Paul Flasse, formateur à l'Ecole de Yoga du Rire Dr. Kataria et spécialiste en gestion du stress. En parcourant le rire, depuis Aristote jusqu'à nos jours, nous apprendrons pourquoi nous rions beaucoup moins aujourd'hui que par le passé. **16h30** : Clôture de la journée  
**Date** : mardi 11 octobre de 9h30 à 16h. **Lieu** : A l'Espace Duesberg (Ciné Point Com), bd des Gérardchamps à Verviers (un grand parking sur le toit est accessible via la rue de la Station). Accès aisé pour les personnes à mobilité réduite. Bus 701 et 707. **Prix** : 8 EUR pour la journée complète (compris: 2 sandwiches et 1 bouteille d'eau)  
 Membre mutualiste chrétien en ordre de cotisation UCP 2011 : 6 EUR.  
 Infos et réservation (obligatoire) : 087/30.51.29.

/// Pour connaître d'autres activités organisées par l'UCP, [ucp.verviers@mc.be](mailto:ucp.verviers@mc.be) 087/30.51.29. ///



### Vacances UCP : 3 voyages de 2012

/// L'UCP - mouvement social des aînés - vous propose en détail ses trois destinations voyage pour 2012 lors d'un après-midi découverte:

#### >> La Roumanie insolite

Un circuit du 11 au 20 juin 2012.

A la découverte d'un pays riche, tant par ses superbes paysages que par ses richesses architecturales et son folklore. Un circuit-découverte dépayssant et culturel.

#### >> Séjour au Portugal

L'Algarve du 9 au 18 septembre 2012.



Culture, loisir, animations variées. Charme du bord de mer, excursions au choix : Algarve inexplorée, promenade en mer, Lisbonne, Séville, etc.

#### >> Séjour à la mer

Mariakerke, du 15 au 22 juin 2012.

Un séjour en toute convivialité. L'air du large, la bonne humeur, un programme varié et adaptables à vos envies et à votre rythme. Un hôtel en bord de mer, un séjour en pension complète, le tout à un prix abordable... c'est ça Mariakerke.

**Date** : mardi 27 septembre à 14h30. **Lieu** : Le Foyer St Joseph (derrière le Palais de Justice), rue des Carmes à Verviers. **Prix** : 3 EUR comprenant un morceau de tarte et un café.

Infos et inscriptions : 087/30.51.29.

### Les petits déjeuners thématiques : l'Europe

/// A part le fait qu'elle n'a pas cessé de s'élargir, que savons nous de l'Europe?

Ce que nous en percevons, est-il le reflet de la réalité ou sommes-nous tentés de juger son fonctionnement uniquement d'après certains faits de l'actualité ? Voici une bonne occasion d'élargir nos connaissances, en partageant un petit déjeuner dans une ambiance détendue et conviviale avec le député Mathieu Grosh, qui nous fera un exposé et répondra à nos questions.

**Date** : vendredi 14 octobre 2011 à 9h. **Lieu** : Foyer St Joseph (derrière le Palais de Justice), rue des Carmes à Verviers.

Infos et inscriptions auprès de l'UCP 087/30.51.29.