

ÇA SE PASSE

Bella Ciao, le silence des communistes

/// Dans le cadre d'une semaine italienne, le Ciep MOC, en collaboration avec l'Aquilone et le Centre culturel de Dison, vous proposent la projection du film "Bella Ciao, le silence des communistes" de Paolo Zangaglia. Le P.C.I. était le Parti Communiste le plus important en Occident. Aboli en 1991, plus personne n'ose se déclarer communiste aujourd'hui en Italie. Pourquoi ? Que cache ce silence ? Pour répondre à ces questions, l'auteur du film est retourné en Italie...

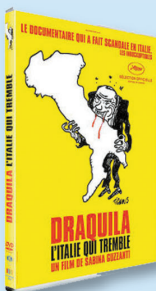
Le film sera suivi d'un débat sur le thème "La fin des idéologies", avec Pierre Eyben, auteur de "La démocratie confisquée".
 Date : le **vendredi 28 octobre** à 19h30
 Lieu : Centre Culturel de Dison
 Infos et réservations : CIEP/MOC, rue du Centre 81 à Verviers - 087/33.77.07 www.ciep-moc.be

Draquila

/// Un documentaire d'exception vous est proposé dans le cadre des 150 ans de l'unification de l'Italie : "Draquila, l'Italie qui tremble" de Sabina Guzzanti, sélection officielle du festival de Cannes en 2010

>> Le pitch :
 Pourquoi les Italiens votent-ils pour Berlusconi ? La virulence de la propagande, l'impuissance des citoyens, un système économique précaire, des jeux de pouvoir illégaux...

Une enquête sous les décombres du tremblement de terre de l'Aquila du 6 avril 2009. L'endroit idéal pour raconter la dérive autoritaire de l'Italie et l'imbroglie de chantages, scandales, escroqueries, etc.



Le Forum Social du Pays de Herve et le Ciep-Verviers, tenteront de faire le point sur l'état de nos démocraties qui se sentent bien écartelées parfois entre montée du populisme et du nationalisme. Guiseppe Santoliquido, auteur du livre "Italie : une démocratie pervertie" et Alfonso Secondini, militant observateur de la politique italienne, mettent à jour les parallèles entre les situations belge et italienne. A découvrir de toute urgence.
 Date : le **jeudi 27 octobre** à 20h
 Lieu : Espace de l'Hôtel de Ville de Herve
 Infos et réservations : CIEP/MOC, rue du Centre 81 à Verviers - 087/33.77.07 www.ciep-moc.be

Jogging des "4 Cîmes du Pays de Herve"

/// Les "4 cîmes du Pays de Herve" est une course particulière : une inscription, une participation et une petite restauration gratuites témoignent de l'esprit "tout au sport" de l'événement. Elle s'adresse à la fois aux débutants (6 km) et aux plus avertis (33 km).



Sur place, outre les vestiaires et douches habituels, vous aurez l'occasion de passer entre les mains expertes de kinésithérapeutes, spécialement prévus pour chouchouter les sportifs avant ou après la course. Les bulletins d'inscription sont disponibles sur le site www.lesquatrecimes.be. Afin de garantir le bon déroulement de l'activité, les VTT ne sont pas autorisés.

La Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen est évidemment partenaire de cet événement sportif et convivial.
 Date : le **dimanche 13 novembre**
 Lieu : départ de Battice
 Infos et inscriptions : Michel Dropsy - 087/67.84.97 - www.lesquatrecimes.be

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

Gros plan sur

Les poux : pas de panique !

Votre enfant se gratte les cheveux ? Il a des petits points gris-blancs accrochés aux cheveux, surtout au niveau de la nuque et à l'arrière des oreilles? Il pourrait bien s'agir de poux... Mais, pas de panique, vous trouverez ci-dessous toutes les informations pour les prévenir et vous en débarrasser.

Qu'est-ce qu'un pou?

Le pou est un petit insecte parasite d'environ 2 mm. Il a des pattes terminées par des griffes puissantes qui lui permettent de s'accrocher aux cheveux. Comme il est tout petit, cela ne se voit pas à l'œil nu, surtout qu'il se déplace rapidement. Le pou se nourrit en suçant le sang de ses "hôtes".

Qu'est-ce que les lentes?

Le pou pond des œufs que l'on appelle les lentes. Celles-ci se présentent sous la forme de minuscules grains ovales, blanc jaunâtres ou argentés, collés à la base des cheveux. On les confond souvent avec les pellicules. Les pellicules se détachent facilement des cheveux alors que les lentes collent solidement aux cheveux. Au bout de 9 jours, les lentes se transforment en poux.

Qui peut attraper des poux et comment?

Attraper des poux n'est pas lié à un manque d'hygiène! Chacun, quel que soit son mode ou son niveau de vie, peut un jour être concerné, particulièrement les enfants. Le pou passe d'une tête à l'autre par contact direct, en se déplaçant rapidement, sans sauter ni voler. Il arrive également qu'il voyage d'une personne à l'autre par le biais d'une étoffe (drap, taie d'oreiller, bonnet...), d'une brosse ou encore, d'un peigne contaminé. Le pou n'est donc pas une maladie honteuse mais bien un désagrément qui mérite l'attention de tous! Evitons donc de culpabiliser, discriminer, juger ou exclure des enfants qui attrapent ce parasite!

Comment éviter les poux?

Examinez périodiquement les cheveux (toutes les semaines et après le shampoing par exemple), et peignez-les avec un peigne anti-poux. Pensez aussi à attacher les cheveux

s'ils sont longs. Recommandez aux enfants de ne pas prêter les effets personnels (peignes, brosses, barrettes pour cheveux, casquettes, foulards...). Bon à savoir: il est inutile d'entamer un traitement si votre enfant n'a pas de poux ni de lentes. Les traitements répulsifs n'ont absolument aucun effet préventif contre les poux.

Que faire si votre enfant a des poux ?

Si malgré toutes ces précautions, la petite bête arrive dans votre foyer, pas de panique, il existe des solutions concrètes et simples pour se débarrasser de ces intrus!

Quelques bonnes pratiques...

1. Avertissez l'école.
2. Faites un traitement avec un produit à base de malathion ou de perméthrine (insecticides). Ces produits sont vendus en pharmacie. A ce sujet, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Lisez attentivement la notice et faite attention à la toxicité élevée de ces produits. Depuis 2008, une préparation à base de diméthicone (Silikom TM) est disponible en pharmacie. Ce produit forme un film autour du pou, l'enveloppe et l'étouffe. Ce nouveau produit permet l'élimination des poux dans 70% des cas environ. Ce traitement est une bonne alternative aux insecticides, notamment car il est moins toxique.
3. Pour éviter un échec du traitement, suivez attentivement le mode d'emploi qui diffère selon les produits. Il faut souvent répéter le traitement, avec le même produit, une dizaine de jours après le premier traitement.
4. Passez le peigne anti-poux avec une compresse imbibée de vinaigre insérée entre les dents du peigne sur les cheveux mouillés,



mèche par mèche, pour enlever les lentes. Si nécessaire, décollez-les avec les doigts.

5. Le peigne électrique peut être une alternative au traitement chimique. Passez-le sur cheveux secs, mèche par mèche, tous les jours, pendant 2 semaines, pour éliminer les poux. Notez que le peigne électrique n'agit pas sur les lentes.
6. Changez les taies d'oreiller, les essuies, les vêtements. Lavez-les à 60°C ou mettez-les dans un sac plastique fermé pendant quelques jours.
7. Plongez les peignes et les brosses dans l'eau très chaude pendant 10 minutes.
8. Inspectez la tête de tous les membres de la famille. Attention, couper les cheveux de l'enfant n'empêche pas d'avoir des poux! Même si cela peut faciliter le passage du peigne anti-poux.

Pour plus d'infos, consultez le site www.danseaveclespoux.be mis en place en Communauté française. Vous pouvez également nous commander la brochure "Pou, qui es-tu ? Où es-tu ? Que fais-tu ? On ne te veut plus !" au 0800 10 9 8 7

Services

Nouvelles consultations décentralisées du Centre de Diagnostic



Le Centre de Diagnostic de Verviers (CDV) étoffe son offre de consultations décentralisées.

Vous voulez arrêter de fumer? Vous aimeriez bien perdre ces quelques kilos qui vous encombrant ? Mais vous pensez ne pas pouvoir y arriver seul et aimeriez profiter de l'expertise d'un tabacologue ou d'un diététicien, voire les deux dans certains cas ? Le Centre de Diagnostic de Verviers est là pour vous aider à des tarifs avantageux (réservés aux membres mutualistes). Mais Verviers, ce n'est pas nécessairement la porte à côté.

Voilà pourquoi le CDV a décidé d'étendre peu à peu son offre de

services en décentralisant certaines de ses consultations.

Nouveau

- > Diététique à Malmédy le samedi matin sur rendez-vous
- > Diététique à Eupen le mardi et jeudi après-midi
- > Tabacologie à Eupen un vendredi sur deux

Infos et prise de rendez-vous : Centre de diagnostic de Verviers, rue Laoureux 31 - 087/30.86.00



UCP

Ça déménage à Verviers



Depuis le 1^{er} octobre, l'organisation de l'UCP, mouvement social des aînés, a vécu quelques changements.

Localisation de nos bureaux : rue Laoureux 36 à 4800 Verviers (pas de changement).

Permanence et accueil : au 1^{er} entresol de l'immeuble.

Gestion du mouvement : 1^{er} étage. Ouverture de nos bureaux : tous les jours de 8h30 et 12h et de 13h30 à 16h30.

Fermé les jeudis et vendredis après-midi.

Téléphone : 087/30.51.29 (pas de changement)

Fax : 087/30.51.36 (pas de changement)

Site : www.ucp.mc.be

Mail : ucp.verviers@mc.be

sportsseniors.verviers@mc.be

L'équipe

Responsable UCP-Sports seniors :

Véronique Gérardy

Animatrice UCP : Virginie Vander Borgh

Lundi et jeudi toute la journée - mardi matin

Animatrice Sports seniors :

Anne-Catherine Lemmens

Lundi et mardi toute la journée

Administrative : Cathy Jaspar

Mardi après-midi, mercredi et vendredi toute la journée

N'hésitez pas à les contacter, c'est avec plaisir qu'elles mettront tout en œuvre pour répondre à vos attentes et à vos questions.



MOUVEMENTS

Vos rendez-vous UCP

///

>> 1300 ans d'histoire et d'architecture française au Mont Saint-Michel

Monsieur Bastin, passionné du Mont St Michel, vous propose la visite de son mini-musée qu'il a construit.

Photographe professionnel à la retraite, il a fait des photos d'une beauté exceptionnelle dans des endroits inaccessibles au public. Vous pourrez admirer la maquette du Mont à l'échelle 1/400^{ème}, une série de dessins et des gravures, une collection de faïences et de porcelaines...

Amateurs de photos artistiques, d'architectures historiques et de nature époustouflante, cet après-midi est pour vous !

Date : le dimanche 6 novembre à 14h

Prix : 1 EUR - paiement sur place

Infos et inscriptions : UCP - 087/30.51.29

Une lettre de confirmation de votre inscription vous sera envoyée avec les derniers renseignements quelques jours avant la visite.

>> Les bornes numériques

Jusqu'il y a une dizaine d'années, effectuer les opérations courantes à la banque ne posait guère de problème : il suffisait de s'adresser au guichet, d'exposer l'objet de sa visite. Le préposé se chargeait du reste. Rien de plus facile...

Depuis lors, les choses ont bien changé. Le guichetier a été remplacé par une console comportant un clavier et un écran souvent bien rébarbatifs, surtout pour les personnes plus âgées, voire pour d'autres plus jeunes allergiques à ce genre de machine.

Dans une première séance, nous vous présenterons les "bornes numériques" que vous trouvez à la banque Dexia ainsi que celles qui sont de plus en plus courantes dans les halls d'accueil des gares de la SNCB. Nous partagerons nos impressions, nos informations et éventuellement nos peurs ou angoisses face à toutes ces nouvelles technologies.

Date : le mardi 15 novembre à 14h30

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

Prix : 3 EUR - paiement sur place (membre mutualiste chrétien en ordre de cotisation UCP 2011 : 2 EUR)

Infos : UCP - 087/30.51.29

>> On a tout essayé ! : l'action du 19 septembre

L'UCP de Liège et de Verviers s'est penché sur la "mobilité alternative". Par groupes, les membres de l'UCP ont réalisé des trajets plus ou moins compliqués en bus et en train, notant ensuite leurs impressions en répondant à un questionnaire.

Parmi les points positifs les plus régulièrement cités, on compte le prix (les transports en commun sont gratuits pour les +65 ans), le fait que les centres-villes soient très bien desservis et l'amabilité des chauffeurs et accompagnateurs. Par contre, le manque de visibilité des horaires et, surtout, le manque de fiabilité sont dénoncés. Les trains purement et simplement annulés, les grèves sauvages, le non-respect des horaires sont autant de choses qui pénalisent fortement les aînés, souvent très dépendants des transports en commun.

Les problèmes de mobilité vous interpellent, vous avez des choses à dire, des propositions à faire ? Venez y réfléchir avec l'UCP !

Pour plus de renseignements, contactez l'UCP au 087/30.51.29

Vos rendez-vous Altéo



///

>> La section Altéo de Plombières organise un après-midi rencontre

Date : le mercredi 2 novembre à partir de 14h

Lieu : bureaux de la Mutualité chrétienne de Montzen

Infos et inscriptions : Jean-Marie Mager - 087/78.66.58 ou Joseph Leisten 087/78.65.08

>> La section Altéo de Welkenraedt organise sa réunion mensuelle sur le thème de l'artisanat, et plus particulièrement en développant le thème des bricolages de Noël.

Date : le mercredi 16 novembre

Infos et inscriptions : Jeanine Kerff - 019/63.63.22

>> La section Altéo de Verviers organise un trio d'activités autour des bricolages de Noël

Date : le samedi 19 novembre de 14h à 17h

Lieu : Salle de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux 25/29

Infos et inscriptions : Jeannine Baguette 0495/79.69.31

Amicale de Sports-Seniors



Sports Seniors propose des activités pour prévenir les accros de santé, garder son tonus et rester autonome le plus longtemps possible et ce, en nouant de nouvelles amitiés.

VOICI LE PROGRAMME :

GYMNASTIQUE

Battice: le lundi de 15h30 à 16h30

Thimister : le mardi de 14h30 à 15h30

AQUAGYM

Les mercredis et jeudis de 11h30 à 12h10 - le jeudi de 15h30 à 16h10 et le vendredi de 15h30 à 16h10

YOGA : le mardi de 15h45 à 16h45

QI-GONG : le jeudi de 15h à 16h

GYM DOUCE : le vendredi de 15 à 16h

NET-VOLLEY : le lundi de 13h30 à 15h30 et le jeudi de 9h45 à 11h45

TENNIS DE TABLE : le lundi de

13h30 à 15h30 et le jeudi de 14h30 à 16h30

ARTISANAT : le mardi de 9h30 à 12h

ANGLAIS (Cours de conversation) : le lundi de 16h45 à 18h45

COURS DE GEOPOLITIQUE : le mercredi de 16h45 à 18h45

BALADES PEDESTRES :

1x par mois le samedi après-midi

BALADES CYCLISTES :

8 par année

AUTRES ACTIVITES : pé-

tanque, bowling, soirées jeux de société, conférences, ciné-forum,



Le programme de toutes ces activités sur www.ucpplateau.be

cours d'informatique, organisation de minitrips et de visites d'entreprises, voyages à l'étranger.

Infos et renseignements :

A.M. Schyns (secrétariat)
087/44.68.87

Programme des activités jusqu'en décembre 2011

Samedi 29 octobre : flâneries érudites de Monsieur Grétry à Liège.

Infos et inscriptions : A.M. Schyns - 087/44.68.87

Samedi 12 novembre : marches classique et nordique à Herbiester.

Infos et inscriptions : Albert Charlier - 043/76.66.94

Lundi 14 novembre : visite de l'entreprise Valorbois aux Plenesses à Thimister.

Infos et inscriptions : Joseph Loch - 0498/20.19.27

Mardi 15 novembre : conférence de Philippe Gazon

A la découverte des plantes, fleurs, baies et fruits sauvages de notre région

Infos et inscriptions : Léon Charlier - 087/67.57.30

Mercredi 23 novembre : "TOUBKAL, une montagne intérieure" film et questions-réponses.

Infos et inscriptions : Jacques Goorissen 0495/21.92.95

Mardi 29 novembre : projection du film "La fille du puisatier"

Infos et inscriptions : Léon Charlier - 087/67.57.30

Samedi 3 décembre : marches classique et nordique à Hockai.

Infos et inscriptions : Albert Charlier - 043/76.66.94

Vendredi 16 décembre : soirée Projection Souvenirs projection de photos des voyages et excursions de l'année.

Infos et inscriptions : Mariette Vanderheyden

087/67.48.32

