

ÇA S'PASSE

Café Midi Citoyen

Les Equipes Populaires de la fédération de Verviers organisent un Café Midi Citoyen sur le thème du logement ayant pour titre "Les conditions de logement à Verviers se sont-elles améliorées ces dernières années ?" Chacun est bien évidemment invité à donner son avis sur le sujet, ou simplement écouter et se nourrir de l'avis des autres pour se forger sa propre opinion.

Date : le mardi 22 novembre à 12h
Lieu : Salle "Ensemble" (sous l'Eglise de Mangombroux), av Reine Astrid 1A à Verviers
Infos et inscriptions : 087/33.06.68

Marche nocturne

Êtes-vous prêts à profiter pleinement des nuits froides et des cieus étoilés qui vont prochainement s'offrir à nous ? Une bonne occasion vous est donnée grâce à la troisième Marche à l'Etoile organisée à la mi-décembre à Dolhain. La promenade fait plus ou moins 6 kilomètres, une lampe de poche, un lampion ou un flambeau sont nécessaires, et le vin chaud est offert à l'arrivée.

Date : le vendredi 16 décembre à 19h30
Lieu : Place de Dolhain
Info et inscriptions : JP Pauquet - 087/33.41.36

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Sissel Dorsaback

Solival vous propose un siège portable ergonomique qui soulage les douleurs et améliore ainsi le confort des personnes souffrant de maux de dos.

//20%
DE REMISE//

Le Sissel Dorsaback est un support d'assise et lombaire avec un châssis en bois préformé. Ce châssis se compose de panneaux de bois naturel collés et est doté d'un rembourrage en mousse de vinyle.



Le Sissel Dorsaback s'adapte pratiquement à tous les sièges et canapés. Il soutient le dos sur toute la longueur et empêche l'affaissement. Il contribue à prévenir et à guérir les douleurs dorsales.

Caractéristiques :

- > Dimensions du dossier : 31 x 50 cm
- > Dimensions de l'assise : 44 x 37 x 3,5 cm
- > Couleurs disponibles : bleu, gris et noir
- > Avec housse amovible, se nettoie aisément
- > Avec support lombaire (Pad) réglable en hauteur

Prix de vente habituel : 99,95 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège. Frais d'envoi : 9 euros

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :
> Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.
> KirchstraBe 39B à 4700 Eupen - 087/88.17.15.
info@solival.net - www.solival.net



Offre valable jusqu'au 14 décembre 2011.

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...

Animer des enfants durant les vacances ? C'est possible avec J&S !



Animer des enfants en plaine de jeux, à la mer, en montagne, à pied, à cheval, à vélo, à ski ? Rencontrer d'autres jeunes, partager des moments d'ambiance hors du commun ? Occuper ses vacances de manière active ? Tout est possible avec Jeunesse & Santé Verviers !

Jeunesse & Santé (J&S, pour les intimes), le service jeunesse associé à la Mutualité chrétienne, organise une foule de séjours de vacances. A ski, en voile, à cheval, à vélo, en péniche ; en Italie, en Suisse, en France, en Belgique. Mais ce n'est pas tout... J&S Verviers, ce sont aussi des plaines de jeux, des stages, des animations pendant l'année. Bref, un mouvement à part entière de plus de 200 animateurs brevetés et bénévoles, qui s'investissent pour encadrer ces activités plus extraordinaires les unes que les autres, le tout dans une ambiance de folie.

Notre formation d'animateurs

Un atout personnel et professionnel! Chaque année pendant deux ans: une session de formation entre animateurs dans une chouette ambiance, ainsi qu'un stage en plaine de jeux pendant les vacances. Dès ta première année, tu es animateur à J&S.



Au terme de ta deuxième, tu reçois ton brevet d'animateur reconnu par la Communauté française: cool à placer dans ton C.V.!

Il existe également une 3^{ème} année complémentaire (approfondissement). Ton brevet sera valable dans les autres organisations de jeunesse belges et étrangères: Patro, scouts, guides, etc.

La session de formation

En journée: les techniques d'animation dans une ambiance "de feu" (chants, contes et histoires, sports, secourisme, bientraitance, jeux, pédagogie, bricolage...)
En soirée: chaque soir, une veillée "participative"... suivie d'une petite soirée!

Le stage en plaine de jeux

En journée: les enfants te seront confiés en équipe et par tranche d'âge.
En soirée: encore et toujours, cette formidable ambiance qui te permettra de partager des temps forts.

PRIX

	1 ^{ère} année	2 ^{ème} année
Membre de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire	149 EUR	139 EUR
Non membre	199 EUR	189 EUR

TALON D'INSCRIPTION

DEMANDE D'INSCRIPTION FORMATION 2012. JEUNESSE ET SANTÉ - VERVIERS - RUE LAOUREUX, 25-29 - 4800 VERVIERS
TÉL. : 087/30 51 69 - FAX : 087/30 51 36 - E-MAIL : JEUNESSE@SANTÉ.MC.BE

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse complète : _____

Date de naissance : _____

Le n° de tél. de tes parents : _____

Ton n° de tél. : _____

Ton e-mail : _____

N° de compte bancaire : _____ (en cas de remboursement)

COLLE ICI
UNE PHOTO
RÉCENTE

Je m'engage à participer à la formation d'animateurs 2012. Celle-ci comprend la session du 31 mars au 7 avril, la réunion pédagogique du 21 avril et la journée d'évaluation du 8 septembre, ainsi qu'un stage pratique en plaine de jeux pour lequel je choisis une période parmi celles proposées :

- 1^{er} choix : I - II - III - IV
2^{ème} choix : I - II - III - IV
(Choisis deux périodes par ordre de préférence)

Nous t'indiquerons la période à laquelle tu feras ton stage au plus tard à la session théorique.

Important !

VIGNETTE DE MUTUELLE DU PARTICIPANT

Date : _____ Signature : _____
Pour les mineurs, signature d'un parent :

Conditions d'accès à la session 2012 :

- > être né au plus tard le 31 mars 1996 ;
- > participer à la session "théorique" du 31 mars au 7 avril 2012 en résidentiel à Saint-Vith ; participation obligatoire à l'entièreté de la formation ;
- > participer à la réunion pédagogique de préparation du stage le 21 avril 2012 et à la journée d'évaluation du 8 septembre 2012 ;
- > participer à un stage pratique en plaine de jeux en résidentiel durant une de ces quatre périodes :
> I : du 2 au 13 juillet
> II : du 16 au 27 juillet
> III : du 30 juillet au 10 août
> IV : du 13 au 24 août

Informations complémentaires
Jeunesse & Santé Verviers, service de jeunesse de la Mutualité chrétienne
rue Laoureux 25, 4800 Verviers
Tél. : 087/30 51 69 - Fax : 087/30 51 36
E-Mail : jeunesse@sante@mc.be

Inscription uniquement par écrit à l'aide du bulletin d'inscription ci-joint ou via le site www.jsverviers.be, onglet formations !



On en parle...

Vieilles mais aussi rebelles !



Une déferlante de "vieilles rebelles" a pris possession de Liège le 27 octobre dernier. Qui sont-elles et que veulent-elles ? On vous en dit plus...

En révolte face aux conditions dans lesquelles un grand nombre de nos aînées sont appelées à vivre leur vieillesse, le réseau "Vieilles@rebelles" issu du mouvement Vie Féminine Région Liège-Seraing-Verviers a investi la rue en octobre dernier pour une action sympathique et symbolique. Peut-être en avez-vous même entendu parler dans les médias... Il faut dire qu'une manifestation de vieilles dames, c'est peu courant !

Un travail commencé en 2009 s'est construit sur l'expression des aînées, au départ de leurs vécus, de leurs réalités, de leurs aspirations et attentes, pour vivre pleinement et dignement cette longue étape de la vie que l'on nomme habituellement la vieillesse, et que l'on voudrait la

plus respectueuse et confortable possible pour chacune.

Ce travail se concrétise dans un manifeste "Pour lutter contre la précarité et parce que nous voulons vivre notre vieillesse dans de bonnes conditions". Ce manifeste sera présenté dans les mois à venir aux mandataires politiques.

Mais le mouvement a également souhaité que tout ce travail soit visible : le partager et le mettre sur la place publique. Pourtant s'afficher sur la place publique, ne va pas de soi pour les femmes. Trop souvent assignées à la sphère privée, liée étroitement à la famille, aux enfants, se positionner dans l'espace public s'apparente pour les femmes, et ici les aînées, à transgresser la



norme. Elles ont désormais franchi le pas, porté leur voix dans la rue, au nom des vieilles rebelles, mais aussi au nom de toutes les autres qui le sont peut-être un peu moins.

Pour plus d'infos : Vie Féminine région de Liège, rue Chevaufosse 72 à 4000 Liège - 04/222.00.33 - liege@viefeminine.be

Publications

Brochure pour les frontaliers belgo-allemands

Vous habitez en Belgique et travaillez (ou avez travaillé) en Allemagne, notre brochure pour les frontaliers peut vous aider.

3 partenaires solides : la CSC, la MC et l'AOK se sont associés pour répondre à vos questions !
Droit du travail, sécurité sociale et droit fiscal en Belgique et en Allemagne y sont traités de manière pratique :
> Contrats de travail
> Cotisations sociales
> Démission / licenciement
> Chômage
> Pensions
> Mutualités et assurances maladie invalidité
> Incapacités et invalidités de travail
> Grossesse, maternité et congés parentaux

- > Soins de santé
- > Hospitalisation
- > Assurance dépendance
- > Allocations familiales
- > Impôts

Pour recevoir la brochure gratuitement, nous poser des questions ou convenir d'une rencontre avec l'un de nos conseillers :
> E-mail : grenzgaenger@mc.be
> Site internet CSC-CKK-AOK : www.grenzgaengerinfos.org (avec la brochure en version électronique et téléchargeable).



Gagnant

Concours 18 ans

Tout au long de l'année, nous envoyons une carte postale pour souhaiter un bon anniversaire à nos membres qui atteignent l'âge, ô combien symbolique, de 18 ans.

Ils sont ainsi invités à se manifester auprès de nos services pour participer à un concours réservé à leur tranche d'âge. A la clé : un mini PC offert par la Mutu. Un beau cadeau d'anniversaire que remporte Mickaël FONDER de Lontzen (ici en photo avec Marc Letiexhe, responsable du secteur Herve-Welkenraedt). Encore toutes nos félicitations à l'heureux gagnant.



LES MOUVEMENTS

Groupe de lectures

///

Dans une ambiance détendue et conviviale, nous vous invitons à venir échanger vos impressions de lecteur, lectrice, vos coups de cœur, vos étonnements, etc. Vous désirez partager vos lectures ? Venez nous rejoindre...

- Le 9 décembre "Secrets de famille"
- Le 13 janvier "L'art s'invite"
- Le 10 février "La mer"
- Le 9 mars "La vie bascule"

Date : les 2^{èmes} vendredis du mois, de 14h à 15h30

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

Prix : 1 EUR - paiement sur place

Info et inscription (indispensable) : Myriam Beckers au 0478/29.30.11

Goûter festif de Noël

///

Cette année, l'UCP vous propose un après-midi de rire avec le ventriloque Dominique Poucet et ses amis, Annette la guenon, Chicco le perroquet, Arthur le vieux monsieur... et d'autres surprises. Nous vous promettons un bel après-midi festif dans une ambiance de Noël.

Date : le lundi 19 décembre à 14h

Prix : 11 EUR membre mutualiste - 13 EUR non-membre mutualiste chrétien (ce prix comprend l'animation et le goûter accompagné de café)

Lieu : salle du Chanteloup, rue des Champs 9 à Stembert

Inscription obligatoire : bureau de l'UCP - 087/30.51.29 (une lettre de confirmation avec les modalités de paiement vous sera envoyée après votre inscription)



Possibilité d'organiser un co-voiturage au départ des régions de Malmédy et de Battice

Battice : contacter Mme Marie-Madeleine Lerho au 087/67.88.98

Malmédy : contacter Mr Maurice Thoumsin au 080/67.29.38

L'amicale de Sports Seniors Plateau

///

Minitrip raquettes dans les Vosges

Sports-Seniors Plateau UCP organise pour la 3ème fois un minitrip raquettes dans les Vosges, à la Ferme Auberge Rouge Gazon les 10-11-12 février 2012. Il s'adresse aux 50-70 ans et propose la découverte de la moyenne montagne l'hiver, à travers 3 randonnées guidées : le vendredi après-midi les crêtes de la Bresse, la journée du samedi le Rossberg et le dimanche avant-midi le site de Rouge Gazon.

Il reste 25 places pour ce séjour qui se déroule en formule pension complète avec trajet en car (départ matinal le vendredi matin (6h) et retour le dimanche vers minuit). Invitation à tous les pratiquants la marche nordique ou randonneurs ayant une bonne condition physique. Ambiance montagne.

Infos et inscriptions : Juliette Baguette 087/26.87.44.

Toubkal : une montagne intérieure

///

Nous avons tous connu ou nous connaissons une personne atteinte d'une grave maladie. Comment réagir devant ce coup de sort : se résigner, se refermer sur soi-même et subir ou aller de l'avant.

Même atteint d'une grave maladie ou d'un problème important nous pouvons tous relever un défi de taille ! Un défi, couronné de succès réalisé par des personnes atteintes de sclérose en plaques... qui ont gravi le plus haut sommet du Maroc, le Toubkal (4167mètres).

Le 20 Avril dernier, dix patients, tous atteints de sclérose en plaques, ont gravi les pentes du Mont Toubkal. Huit patients ont atteint le sommet. Après neuf mois d'entraînement intensif, ils ont entrepris cette ascension, accompagnés d'une équipe de trekkers chevronnés et bénévoles, tous plus motivés les uns que les autres, à leur permettre d'accomplir un tel défi (neurologue, médecin, guide, coaches et équipe de tournage). Extrait de leur impressions : "Nous en sommes redescendus, des étoiles plein les yeux, pour revenir avec une pêche incroyablement surnaturelle, dite toubkalienne, adjectif à retenir de notre périple. Volonté, persévérance, ténacité, dépassement de soi... étaient les maîtres mots de notre défi. Au-delà de ce que cette aventure a pu apporter à chacun de nous personnellement, avec un tel défi et sa diffusion, on espère casser l'image de handicap lourd qui colle désespérément à cette pathologie. Alors, désormais, dans notre vie quotidienne, regardons au-delà de ce que nous pouvons voir !"

Présentation du film puis questions-réponses avec plusieurs personnes ayant participé à l'expédition : coach, accompagnant volontaire, médecins et patients. Le Docteur Bouquiaux (neurologue) et le Docteur Hick seront également là pour répondre à vos questions.

Date : le mercredi 23 novembre à 20h

Lieu : Hôtel de Ville de Herve - Entrée Gratuite.

Infos et inscriptions : Jacques Goorissen 0495/21.92.95