

ÇA SE PASSE

Danse folk

Week-end folk en perspective avec le projet concocté par l'asbl Tradtonic pour son stage de danse pour tous. Au programme :
 > stage de danses suédoises : le 3 mars de 14 à 18h.
 > bal folk : le 3 mars à 20h30.
 > balade en forêt : le 4 mars à 13h.
 En formule résidentielle ou en formule libre.

Date : les 3 et 4 mars, de 14 à 18h.
 Lieu : salle des fêtes d'Ovifat.
 Infos et inscriptions : www.tradtonic.wordpress.com - fredoutmans@hotmail.com - 087/33.43.83 ou 0497/69.93.59.

"Faut-il être héros pour être un bon parent ?"

Conférence de Philippe Béague, psychologue, psychanalyste et directeur de l'Association Française Dolto.
"Être parent aujourd'hui est beaucoup plus difficile que dans le passé. Les raisons sont nombreuses et nous tenterons de les répertorier, annonce les organisateurs de la conférence. Nous en profiterons pour réfléchir à notre rôle et nous interroger sur cette obligation sourde que nous nous imposons à nous-mêmes d'être des parents parfaits. Les enfants ont besoin de parents humains et les héros ne sont pas des humains...ils n'existent que dans notre tête..."
 Une organisation de la Ligue des familles de Stavelot et Malmédy, en collaboration avec le Centre culturel de Stavelot.

Date : le 7 mars à 20h.
 Lieu : salle des gardes de l'Abbaye de Stavelot
 Prix : 5 euros ou 3 euros pour les membres de la Ligue des familles et art. 27
 Infos et réservations : 080/88.05.20.

Nos (précieuses) amies les abeilles

La locale Nature et Progrès de Verviers vous invite à participer à la conférence-débat "L'abeille, sentinelle de l'environnement" présentée et animée par Didier Brick, président de la régionale liégeoise des Amis de la Terre, apiculteur et biologiste collaborateur du service d'éthologie de l'Université de Liège.
 Le conférencier fera découvrir le monde des abeilles et la problématique de dépeuplement des colonies. Il abordera également les causes de disparition des abeilles régulièrement évoquées comme l'appauvrissement de la flore mellifère, les traitements réalisés par les apiculteurs eux-mêmes, le réchauffement climatique, les ondes GSM... La soirée débutera par la projection du film documentaire "Pesticide mon amour", une réflexion sera engagée sur les moyens d'agir de chacun et la soirée se terminera par une dégustation de miel.



Date : le 29 mars à 19h30.
 Lieu : Foyer culturel de Pepinster, Cour Ransy, rue Neuve, 35.
 Prix : 2 euros - gratuit pour les membres N&P (sur présentation de la carte de membre).
 Infos : 087/46.16.58.

"Les droits de l'Homme, ici et maintenant"

Conférence et débat, par Benoît Van der Meerschen, président de la Ligue des droits de l'Homme
 Date : le 7 mars à 20h15.
 Lieu : au Salon gris de Spa.
 Infos et réservations : 087/77.30.00.

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

Sport

"Quand le sport rencontre la santé", un évènement exceptionnel dans notre région !

Le samedi 17 mars dès 14h, au Grand Hôtel Verviers, les acteurs de la santé de l'arrondissement organisent la troisième édition du "Samedi Santé", axée sur le sport. La Mutualité chrétienne est bien évidemment partenaire.

Le thème du "Samedi santé" : "Quand le sport rencontre la santé" rassemblera au cœur de la ville de Verviers des sportifs de haut niveau mais également des professionnels de la santé. Ils partageront avec le public leurs connaissances en la matière, expliqueront leurs parcours.

Lors de cette journée, douze conférences seront proposées, déclinées sous trois angles en particulier : le sport chez l'enfant, chez l'adulte et le rôle du sport dans la revalidation.
 Cet évènement exceptionnel accueillera, entre autres, Dominique Monami, Cindy Stollenberg, Damien Pauquet, Daniel Boccar, Marc

Cloes, Jean Moens, Marc De Smedt et bien d'autres personnalités du monde sportif et médical.
 Au programme également : des témoignages, des ateliers (démonstrations de cyclo-danse, cardio-fréquence-mètre) et des animations permettant une participation active du public.

Cet évènement, organisé dans un contexte pluridisciplinaire large, est l'occasion de faire valoir, auprès de tous, les bénéfices "santé" liés à la pratique régulière d'une activité sportive.
 Lors de cette manifestation, vous pourrez découvrir les bienfaits d'une activité physique simple et régulière, praticable à tous les âges



de la vie et quelle que soit sa condition physique.

Rendez-vous au Grand Hôtel Verviers, le samedi 17 mars, pour une journée hautement sportive !

50 ans et +

Avis de recherche pour une année "mouvementée"

Vous avez 50 ans ou plus, des choses à dire, un peu de temps à donner ?
 Contactez l'UCP - mouvement social des aînés -, pour faire un bout de chemin ensemble.

Que ce soit dans le cadre du volontariat de service ("petites mains" dans un groupement local, visiteur de malade...) du volontariat d'animation (animation de réunions, d'ateliers, de conférences...), du volontariat de gestion (membre d'un comité local, d'une commission régionale...) ou du volontariat de militance (porte-voix des membres auprès des pouvoirs politiques, "visibilisateur" du mouvement lors de rendez-vous comme la semaine

de la mobilité, la semaine numérique...), ce sont les volontaires qui donnent aux années un caractère "mouvementé".
 L'engagement, c'est précisément ce que l'UCP et Sports Seniors proposent, en centrant leurs préoccupations sur le bien-être physique et psychique, ainsi que sur la défense des droits des aînés.

> un premier moment d'échange et de rencontre avec la responsable de l'association et un volontaire de l'UCP ou de Sports Seniors,
 > une possibilité d'inscription à la "senior academy", module à la carte de formation au volontariat, organisé les 18, 19 et 20 avril 2012;

Plus d'infos au 087/30.51.29 - par mail : ucp.verviers@mc.be ou veronique.gerardy@mc.be

L'UCP propose aux personnes intéressées :

Se former pour animer

Bienvenue à Jeunesse & Santé !

Jeunesse & Santé Verviers, fort de son expérience dans l'animation d'enfants et de jeunes, est à la recherche de ses animateurs de demain.

Jeunesse & Santé est le mouvement jeunesse associé à la Mutualité chrétienne qui organise une foule de séjours de vacances en Belgique et à l'étranger (en Italie, en Suisse, en France, en Croatie, etc.) Chaque camp a une caractéristique particulière, ce qui permet aux animateurs de pratiquer et de faire découvrir aux plus jeunes le ski, la voile, l'équitation, le vélo ou encore la navigation en péniche. Mais ce n'est pas tout : J&S Verviers, ce sont également des plaines de jeux, des stages, des animations pendant l'année... Bref, un mouvement à part entière, de plus de 150 animateurs brevetés sur Verviers qui s'investissent pour encadrer ces activités extraordinaires !

La formation d'animateurs

Elle est organisée chaque année et dure deux ans.
Avis aux candidats :
 - A Pâques, tu participes à une session de formation. Pendant la jour-

née, tu y apprendras un tas de techniques d'animation. Le tout dans une ambiance de folie grâce à, chaque soir, une veillée "participative" suivie d'une petite soirée.
 - Durant les vacances d'été, avec l'aide d'un chef de plaine et d'assistants, une équipe d'enfants te sera confiée. Le soir, encore et toujours une folle ambiance entre animateurs qui te permettra de partager des temps forts.
 Dès ta 1^{ère} année, tu es animateur à J&S. Au terme de ta 2^{ème}, tu reçois ton brevet d'animateur reconnu par la Communauté française : un titre plutôt sympa à placer dans ton C.V. En plus, ton brevet sera valable dans les autres organisations de jeunesse belges et étrangères : patro, scouts, guides, etc.

Conditions d'accès à la session 2012

- > Etre né au plus tard le 31 mars 1996,
- > participer à la session du 31 mars au 7 avril 2012 en résidentiel à Saint-Vith,
- > participer à une réunion de préparation avant l'été (le samedi 21 avril après-midi),
- > participer à un stage pratique durant l'été (15 jours en plaine),
- > participer à une journée d'évaluation après l'été (le 8 septembre 2012).

Infos et inscriptions :
 Jeunesse & Santé Verviers,
 Rue Laoureux 25-29 à Verviers
 Tél.: 087/30.51.69 - Fax : 087/30.51.36
jeunesseetsante@mc.be
 ou www.jsverviers.be

MEMBRE MC	1 ^{ÈRE} ANNÉE	2 ^{ÈME} ANNÉE
En ordre de cotisation	149 EUR	139 EUR
Non-membre	199 EUR	189 EUR

Focus sur...

L'orange sanguine

Entre hiver et printemps, le fruit de saison est l'orange sanguine. Toute ronde, orange à l'extérieur et rouge à l'intérieur, juteuse, un peu sûre, elle n'apparaît que deux ou trois mois par an. C'est peut-être bien pourquoi on se réjouit d'en manger. Sans compter son usage carnavalesque !

A l'orange sanguine, certains reconnaissent pas mal de vertus. Les scientifiques du ministère des Sciences biomoléculaires et de la Biotechnologie de l'Université de Milan (Italie) voient dans les oranges sanguines beaucoup de bienfaits pour le traitement de troubles métaboliques. Ces fruits auraient la faculté de diminuer la quantité de mauvais cholestérol et d'augmenter le bon, grâce à la présence d'une substance appelée hespéridine. Cette substance aurait également d'autres propriétés grâce à sa richesse en vitamine C, son caractère antioxydant, elle favoriserait la cicatrisation et stimulerait l'immunité. D'autres éléments contenus dans ce fruit préviendraient aussi l'apparition de troubles cardiaques. Enfin, d'après certains scientifiques, le jus d'orange sanguine réduirait l'appétit. Il ferait manger de plus petites portions de nourriture sur des intervalles plus longs. L'impact sur les problèmes de poids serait significatif. Que de vertus à son actif ! A vous de voir...



Pièrots et Gilles, à l'attaque!

Février et mars sont peut-être les mois de prédilection des oranges sanguines, mais ils sont également les mois de carnivals. Malmédy et Binche en tête avec leurs Pièrots et leurs Gilles qui ont pour usage traditionnel le jeté d'oranges... sanguines.

Les Pièrots, personnages traditionnels du "Cwarmé" (carnaval de Malmédy) forment des groupes de dix ou douze costumés et lancent depuis leur char des oranges et des noix aux spectateurs.

Les Gilles, personnages emblématiques du carnaval de Binche, défilent au son des tambours et fanfares dans les rues de la ville, lançant les oranges contenues dans leurs paniers en osier de forme allongée. Jusqu'à épuisement du stock.

Symbole de la fécondité, l'orange fait également référence au soleil grâce à sa forme ronde. Au travers de ces - drôles - de distributions, les personnages carnavalesques annoncent la fin d'un hiver pendant lequel la luminosité s'est réduite et la nature s'est mise au repos. Retour à des jours meilleurs.

Une ruse, la salade russe

Mais les oranges sanguines suffisent-elles à tenir tout au long des festivités carnavalesques ? A Malmédy et Stavelot, les fêtards ont trouvé un moyen encore plus efficace : la « salade russe ». Elle est composée de hareng, rôti de porc, œuf, betterave, pommes de terre, cornichons, bouilli, noix, oignons, céleri, toute sorte d'ingrédients historiquement fumés, conservés en cave ou au cellier dans les temps lointains. Coupés en petits morceaux et mélangés à de la mayonnaise pour finalement se manger froid, ils forment cette salade particulière. La couleur, le mélange des différents ingrédients paraissent tellement insolite qu'on qualifie la recette de « russe ». Ce plat possède un caractère pratique en période de carnaval, car il est « préparable » à l'avance. Une épine hors du pied qui laisse toute place à la fête. Sa spécificité : la salade russe remet l'estomac et l'esprit d'aplomb, bien utile pour tenir un carnaval entier. Vous savez donc quoi faire pour l'an prochain...

// DORIA GIET (ST)

MOUVEMENTS

Atelier : les trucs et astuces de grand-mère

/// Aujourd'hui, la plupart des cuisinières se contentent d'utiliser la noix de muscade, le poivre et la cannelle. Bien sûr les plantes aromatiques sont de plus en plus souvent employées : thym, laurier, romarin... Comment et pourquoi les utiliser mais aussi apprendre à incorporer les épices utiles pour notre santé ? Comment s'en servir pour faciliter la digestion, renforcer notre système immunitaire ? Comment les conserver, les cuisiner... ? Quelles sont les différences entre épices, aromates et condiments, le sucre, le miel, le sel... toutes ces substances qui donnent du "piment" à nos plats et à notre vie ?



L'UCP - mouvement social des aînés - propose d'apprendre à mieux connaître pour mieux employer condiments, épices et plantes aromatiques. Un atelier animé par Silvine Wälti et l'occasion de partager les trucs et astuces que nos grands-mères utilisaient dans la vie de tous les jours.

Date : le mardi 20 mars à 14h30.

Lieu : réfectoire de la mutualité chrétienne, rue Laoureux 25-29 à Verviers. Renseignements et inscription : bureau de l'UCP au 087/30.51.29.

Balade extravagante et humoristique en principauté de Liège

/// Projection en fondu enchaîné sonorisé par Jean-Marie Regnier. Avec un sérieux absolu, l'intervenant affirme que le rire est la sensation la plus indispensable et la plus saine de notre quotidien. Ses commentaires ne sont faits que d'anecdotes poétiques, lyriques, tendres ou tout simplement inattendues mais toujours vraies.

Pour distraire le public avec un style bon enfant, il présentera une fantaisie au travers des tranches de vie vieilles de 100 à 700 ans. Avec sa machine à remonter le temps, vous pourrez comparer ce que vivaient les anciens habitants de nos régions et les Wallons d'aujourd'hui.

Il propose quelques haltes devant la boutique des horlogers du XV^{ème} siècle et des fabricants de montres d'aujourd'hui ; devant les étalages des fromagers du XV^{ème} siècle et dans la laiterie artisanale d'un producteur de "carrés de Herve" au XXI^{ème} siècle. Sa Balade invite à rencontrer les travailleurs du verre au temps des ducs de Bourgogne et dans la prestigieuse cristallerie du Val Saint-Lambert. Il y propose un "hommage à la femme" à travers les âges, ainsi que la découverte de nombre de châteaux et vieilles demeures sous l'éclairage particulier de nos quatre saisons.

Date : le dimanche 25 mars à 14h.

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

Renseignements et inscription obligatoire : bureau de l'UCP au 087/30.51.29.

Visite d'entreprise : la station d'épuration de Liège - Oupeye

/// Il y a encore quelques dizaines d'années, les citoyens utilisaient avec parcimonie l'eau potable mise à leur disposition. C'était le temps, sauf dans les grandes cités urbaines, des fontaines sur la place du village, des lavoirs publics, des w-c au fond du jardin... Depuis la dernière guerre mondiale, l'extraordinaire développement économique, la diversification des biens de consommation, la quasi généralisation de la distribution d'eau potable à domicile et la multiplication des besoins en eau (la machine à laver le linge, le lave-vaisselle, les sanitaires et salles de bain bien équipées, etc.) ont largement contribué au confort et à la santé de la population. Mais ils ont conduit également à l'utilisation de 150 à 200 litres d'eau potable par jour et par habitant dans nos régions. Toutes ces eaux usées domestiques, ainsi que celles générées par les industries et l'agriculture, se retrouvent dans les rivières. Elles peuvent concourir non seulement à la destruction de leur faune et de leur flore mais également à la pollution des nappes aquifères dans lesquelles l'homme puise une part de l'eau potable. Traiter les eaux usées est donc une nécessité.

Date : le lundi 26 mars à 13h30 (possibilité d'organiser un co-voiturage au départ de la gare de Verviers).

Infos et inscription : bureau de l'UCP au 087/30.51.29.

Toutes les installations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.



© Adams / BELPRESS

Recette de la salade russe

Les proportions sont assez vagues. C'est l'œil averti qui rectifie ! Et puis, il faut garder un peu le secret de fabrication, n'est-ce pas ?

- > 6 harengs bien fermes, 1 grand verre de betteraves rouges (du jardin si possible) dans leur jus, 1 céleri rave, 3 beaux oignons, 1 plat de pommes de terre, 1 belle pomme, 6 œufs durs, 750 g de bouilli, 500 de rôti de porc, 1 tasse d'huile, 1 verre d'oignons blancs au vinaigre, 1 verre de cornichons, quelques noix éventuellement.
- > Préparer un bon bouillon de légumes (carottes, céleri, pommes de terre, poireaux, bouquet garni...) pour cuire le bouilli jusqu'à ce qu'il soit bien tendre ;
- > rôtir le morceau de porc en casserole à votre goût ;
- > cuire les pommes de terre épluchées, le céleri et les œufs ;
- > laisser tout refroidir ;
- > hacher les oignons et les cornichons égouttés, la pomme, le céleri cuit, la moitié des betteraves, les oignons vinaigrés des harengs ;
- > écraser les cerneaux de noix,
- > détailler en très petits dés : les deux sortes de viandes, les harengs débarrassés de leurs arêtes, l'autre moitié des betteraves, les œufs durs, les pommes de terre ; et garder pour la garniture des plats les tranches d'œufs durs et de betteraves, petits oignons et cornichons ;
- > mélanger le tout dans une bassine, saler et poivrer à volonté ;
- > ajouter le jus des betteraves en fonction de la coloration ;
- > laisser reposer un à deux jours au frais, recouvert d'un linge.