

ÇA SE PASSE

Concert du Marienchor d'Eupen

///  
 Durant plus de 100 ans d'histoire, le Chœur royal d'hommes Marienchor d'Eupen a connu de nombreux succès musicaux. Ambassadeur musical de la Communauté germanophone, le chœur, sous la direction d'Heinz Piront, s'ouvre à des traditions musicales et culturelles très diverses, voulant contribuer ainsi à un esprit d'ouverture et de rencontre. Les bénéfices générés permettront de continuer à développer un travail de formation et de réinsertion auprès des familles précarisées habitant la commune de Pepinster. Un goûter composé de pâtisseries régionales sera proposé lors de l'entracte. Une organisation de la Conférence de St-Vincent de Paul de Pepinster.



Date : le dimanche 22 avril à 15h  
 Lieu : Eglise St-Antoine et Ste-Apolline, rue Neuve à Pepinster  
 Prix : adultes : 10 euros - 8 euros en prévente de 12 à 18 ans : 5 euros - 4 euros en prévente (gratuit pour les moins de 12 ans)  
 Info et réservations : 087/46.16.58 - petitjean.claudine@gmail.com

Regard sur un certain Doisneau

///  
 Pour le 100<sup>ème</sup> anniversaire de la naissance de Robert Doisneau, l'abbaye de Stavelot vous propose exposition rétrospective entièrement consacrée au photographe. "Un certain Robert Doisneau" nous permet de le rencontrer au-delà de ses clichés les plus célèbres en nous présentant également des photographies en couleurs et, en exclusivité, des photographies inédites de notre Belgique...

Date : jusqu'au 30 septembre  
 Infos : Abbaye de Stavelot, Place St Remacle 32 - 080/86.27.06 - info.tourisme@abbayedestavelot.be

Visite de "La Fromagerie du Vieux Moulin"

///  
 Etape découverte du fromage de Herve dans une ancienne grange aménagée, présentation d'un film documentaire, exposition d'anciens outils et dégustations.

Date : le 14 avril dès 14h30  
 Lieu : sur la Commune 14 à Herve  
 Infos : 087/67.42.86

Le surréalisme à l'honneur

///  
 Exposition "L'Univers surréaliste... De Salvador Dali à René Magritte", au Malmundarium de Malmedy jusqu'au 28 octobre.

Infos : 080/79.96.68  
 ou info@malmundarium.be



Opération 'Rivières propres'

///  
 Sachets, canettes, bouteilles, pneus, bidons, frigos... Tous ces déchets se rencontrent encore trop souvent le long de nos cours d'eau. Chaque année, le Contrat de Rivière Vesdre et plusieurs de ses communes partenaires organisent une opération de nettoyage des berges de la Vesdre et de ses affluents. En serez-vous ?

Date : le samedi 21 avril de 9h à 12h30  
 Infos et inscriptions : Service Environnement de la Ville de Verviers 087/32.75.57 ou environnement@verviers.be

Rencontrez l'histoire à Spa !

///  
 Spa, ville d'eaux millénaire, possède un patrimoine exceptionnel. Les plus grands de ce monde ont arpenté ses rues, ses jardins et profité des bienfaits de ses sources. Au début du siècle dernier, la ville était d'ailleurs surnommée le Café de L'Europe. Spa a gardé son lustre d'antan et ne demande qu'à être découverte par le touriste d'aujourd'hui. C'est pourquoi un jeu de piste par SMS vous propose aujourd'hui de marcher sur les traces de Victor Hugo ou de Pierre-le-Grand et découvrir à votre tour les splendeurs de la cité thermale. Profitez d'une journée divertissante et originale au cœur d'une cité historique, et surtout, amusez-vous !

Infos : <http://gemotions.be> (d'autres villes sont également disponibles)

Ce délicieux wallon

///  
 "Les liégeoiseries ou les truculences de notre langage", conférence de Paul-Henri Thomsin, écrivain en wallon liégeois, présentée au centre culturel de Stavelot.

Date : le mardi 17 avril à 15h  
 Lieu : Salle François Prume  
 Infos : 080/88.05.20 ou [www.stavelot.be/centreculturel](http://www.stavelot.be/centreculturel)

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 ?

En s'affiliant à la MC, chaque membre s'attend à être suivi et pris en charge d'une façon adaptée à sa situation de vie. Chaque jour, nous travaillons à cette qualité de service, nos membres étant toujours au centre de nos préoccupations.

Si, de notre côté, nous nous efforçons de gérer toutes les situations de manière professionnelle, nous ne savons pas toujours comment est perçu ce travail. Pouvoir répondre à chacun selon ses attentes est un réel défi... que nous voulons relever! Et pour cela, nous avons besoin de vous. Vos suggestions, vos plaintes, vos remarques, vos avis sont importants.

En nous relayant vos commentaires, tout au long de l'année, nous vous permettrons d'y répondre.

Nous mettons un point d'honneur au suivi de vos contacts et nous vous garantissons une réponse dans des délais les plus courts possible.

Outre les réponses que nous vous donnons, vous pouvez être assuré que tous les commentaires qui nous parviennent sont analysés et nous donnent ainsi l'occasion de progresser dans la gestion quotidienne de vos dossiers.

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 !

Nous contacter

Pour nous joindre, utilisez votre mode de contact favori :

- > Par fax : 087/30.51.10.
- > Par e-mail : [ecoute.verviers@mc.be](mailto:ecoute.verviers@mc.be)
- > Par Internet : [www.mc.be](http://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 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Focus sur...

# Le jardinage, un sport en douceur

Le printemps s'installe, le froid s'en va sur la pointe des pieds et le plaisir de travailler à l'extérieur revient doucement. Au jardin par exemple, mêlant l'activité "sportive" au plaisir de manger.

**Le jardinage** est une activité que l'on peut qualifier de sport doux. Sarcler, bêcher, tondre, tailler sont quelques exemples de ce qu'on peut pratiquer au jardin. Mais, il est important que les gestes soient faits correctement, que les postures soient adaptées et que la détente soit au rendez-vous. «Il est meilleur de faire un peu de jardinage quotidiennement qu'une seule fois des heures durant», explique Nathalie Depas. Porter seul des charges lourdes est également contre-indiqué, il vaut mieux s'aider de quelqu'un pour porter à deux, ou utiliser des outils tels que la brouette. Fléchir les genoux et s'aider d'une planche de jardinage permettent de préserver le dos, les genoux, les cuisses. Surtout, il est nécessaire d'écouter son corps et de se laisser guider par la douleur, c'est un moyen efficace pour connaître ses limites.»

**Pas n'importe comment !**

Comme dans tout sport, il est important de s'échauffer avant d'attaquer, c'est-à-dire de faire des activités légères comme désherber ou cueillir pour commencer. Au cours de l'activité, il est conseillé de varier les mouvements pour mobiliser différentes parties du

corps et éviter un dégoût de l'activité. Faire les bons mouvements aide également à bien muscler le corps tout en le préservant. Ainsi travailler en position debout ou accroupie est meilleur que se pencher constamment vers le bas. «C'est possible en privilégiant un potager surélevé (c'est la mode) et des outils à manche long, précise Nathalie Depas. Porter seul des charges lourdes est également contre-indiqué, il vaut mieux s'aider de quelqu'un pour porter à deux, ou utiliser des outils tels que la brouette. Fléchir les genoux et s'aider d'une planche de jardinage permettent de préserver le dos, les genoux, les cuisses. Surtout, il est nécessaire d'écouter son corps et de se laisser guider par la douleur, c'est un moyen efficace pour connaître ses limites.»



comment faire pour que cela reste pratique et à un coût raisonnable ?

Voyez plutôt !

- > Buvez pendant quelques semaines de l'eau en bidon de 5l ;
- > conserver les bidons vides ;
- > coupez le fond des bidons et enlever le bouchon ;
- > achetez des salades à repiquer ou semez des salades dans le potager ;
- > protégez les salades à l'aide de vos nouvelles mini-serres maison.

**Faire les bons mouvements aide également à bien muscler le corps tout en le préservant.**

Par ce moyen, simple et efficace, les salades auront la chaleur nécessaire pour se développer tout en éliminant l'excès par le goulot débouchonné. N'hésitez cependant pas à disposer quelques granulés anti-limaces à l'intérieur de la mini-serre afin d'empêcher les limaces de se servir à votre place.

**Des salades pour commencer**

Se mettre au vert grâce aux premières salades est une bonne idée. Il est possible d'utiliser les «serres» pour obtenir les premiers résultats. C'est aussi un premier pas vers le jardinage pour les débutants. A cause des températures encore variables et plutôt froides, les salades auront besoin de serre, mais



La dépense énergétique dépend de l'activité et de la façon dont elle est faite. Quelques exemples illustratifs :

- > Tondre sa pelouse pendant une heure = 1h de ski alpin de loisir
- > Bêcher pendant une heure = 1h de natation crawl en loisir
- > Sarcler deux heures = 1h de footing à 10 Km/h
- > Planter à la main une heure = 1h de tennis de table ou 1h de cyclisme loisir.

**Quelles salades ?**

La plus courante est la laitue, de couleurs variées, mais il n'y a pas qu'elle. Il y a également les chicorées frisées et scarole, dont les feuilles sont, comme le nom l'indique, frisées et dont l'utilisation la plus connue est la «frisée aux lardons».

N'oubliez pas non plus de vous servir dans votre pelouse. Eh oui, au début du printemps, la chicorée sauvage fait son apparition et ses jeunes pousses sont délicieuses en salade. Vous voilà désormais jardinier et prêt à manger des produits frais, de saison et maison !

**Truc et astuce**

Le mouron étant une plante envahissante, elle a un point positif : elle est l'indicateur d'une terre meuble, fertile, riche en azote et en humus. C'est cependant une plante très résistante et envahissante, c'est pourquoi, pour canaliser, voire bloquer l'apparition de cette plante, il est conseillé de remuer la terre dès l'apparition de celle-ci afin de l'empêcher de fleurir.

// DORIA GIET (ST.)



INFO MUTUALITÉ

**Vos décomptes de remboursement par Internet**

/// **Il vous est possible d'obtenir vos "M30" par voie électronique !**

**>> Qu'est-ce qu'un M30 ?**

Il s'agit du décompte des montants remboursés par la Mutualité suite à la remise de vos attestations de soins. En bref, c'est le récapitulatif des remboursements du coût de vos consultations médicales.

**>> Il vous est possible de les recevoir très facilement par email !**

C'est facile, moderne et plus écologique.

Complétez le talon ci-contre "Communiquiez-nous vos coordonnées", remettez-le à votre conseiller mutualiste, déposez-le dans l'une de nos boîtes aux lettres ou envoyez-le à la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen, rue Laoureux 25-29 - 4800 Verviers. Peu après, un courrier électronique vous demandant confirmation de votre adresse mail vous sera envoyé. A partir du moment où il est validé, vous recevrez par mail le décompte de vos remboursements (M30) et le décompte du paiement de vos indemnités d'incapacité de travail (M40).

COMMUNIQUEZ-NOUS VOS COORDONNÉES

PROFITEZ DE NOS E-SERVICES ET RECEVEZ PAR MAIL LE DÉCOMPTÉ DE VOS REMBOURSEMENTS ET INDEMNITÉS.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Date de naissance : \_\_\_\_\_  
 Tél. : \_\_\_\_\_ Gsm : \_\_\_\_\_  
 E-mail : \_\_\_\_\_

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Je souhaite aussi recevoir par e-mail les informations suivantes (à cocher) :  
 les informations concernant l'offre de services et les avantages de la MC,  
 la lettre d'information digitale.

Date et signature

La transmission de votre adresse e-mail et l'approbation de l'e-mail de confirmation de la MC implique qu'elle pourra vous contacter par mail pour :  
 > l'envoi automatique de l'aperçu des paiements des soins de santé et des indemnités qui vous concerne (1),  
 > le traitement de votre dossier administratif et financier personnel (1).

(1) Vous et vos éventuelles personnes à charge âgées de moins de 18 ans.



**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**