

Gros plan sur

La mer du Nord en toute convivialité avec l'UCP !

Qu'ils soient culturels, sportifs ou de détente, les séjours organisés, chaque année, par l'UCP mouvement social des aînés privilégient la convivialité, l'accessibilité, la diversité, la qualité, la sécurité et un encadrement adapté aux aînés. En Marche a rejoint, le temps d'une journée, un groupe de vacanciers en séjour à Mariakerke.

Ils ont entre 58 et 96 ans et sont originaires de Vottem, Waremmé, Liège mais aussi de Bruxelles et de Mons. Seul(e), en couple ou petits groupes, ils ont choisi de passer la dernière semaine du mois de mars à l'Hôtel Kinkhoorn en compagnie de Guy Laruelle et de son équipe de bénévoles.

Un encadrement adapté

Autour de Guy et de son épouse Bernadette, Philippe (facteur à la retraite), Viviane (infirmière) et Pierre (Président de l'UCP Liège) veillent à ce que chacun se sente bien. Ils ont préparé un programme varié et adaptable aux envies et au rythme des participants : activités sportives, bricolages et jeux apéro en matinée, excursions l'après-midi et animations en soirée. "Ils sont ici en vacances donc ils peuvent assister aux activités mais il n'y a aucune obligation bien sûr !" explique Pierre Halkein. En réalité, une grande majorité des 107 vacanciers prend volontiers part aux différentes animations.

De retour d'une excursion dans les polders avec le groupe encadré par Bernadette, une dame prend des nouvelles d'une compagne de voyage qui a fait un malaise quelques heures plus tôt. Guy la rassure :

"Je reviens de l'hôpital. Elle va bien mais les médecins préfèrent la garder en observation jusqu'à demain". La veille, c'est un monsieur qui a fait une mauvaise chute. "C'est un séjour 'hard' " résume Pierre. "En septembre dernier, on n'a pas eu un rhume et ici, deux hospitalisations !"

Mais l'équipe d'encadrement est formée pour faire face à ces situations : "Deux jours de formation sont prévus pour tous les accompagnateurs. Procédures en cas d'accident, mesures d'urgence, gestion de conflits dans un groupe, conception d'un circuit en fonction de l'âge avancé, assurances, hospitalisation à l'étranger... : la formation aborde toutes les questions humaines et administratives".

Amitié et chansonnettes

Après le souper, Philippe et Viviane animent la traditionnelle soirée d'amitié. La recette est simple mais accueillie avec enthousiasme : les vacanciers qui le souhaitent montent sur le podium pour pousser la chansonnette, raconter une histoire ou réciter un texte. Les plus hardis d'entre eux qui franchissent le pas remportent une consommation gratuite mais surtout les applaudissements et les félicitations.

"Padam... Padam", "Que serais-je sans toi?", "Frou fou", "La Bohème"... :

pendant plus d'une heure, les grands classiques de la chanson française alternent avec des titres moins connus. Sur la scène comme dans la salle, le plaisir est partagé et on sent les vacanciers ravis d'être là ! Dans un mot adressé à l'assemblée par l'intermédiaire de Viviane, une dame n'ayant pu participer à la soirée car elle était souffrante résume ainsi son séjour : "Ces vacances sont bien celles de l'amitié ! On y retrouve cette chaleur unique de l'UCP, les sourires, la convivialité, l'accompagnement si bien éclairé..."

Sécurité et proximité

Amitié, convivialité, chaleur... sont des mots qui reviennent régulièrement dans la bouche des vacanciers de l'UCP : "Depuis le décès de mon mari, je viens à Mariakerke chaque année avec une amie... On est bien ici, c'est une grande famille !" affirme Mme Linden (86 ans). Assise à sa table, son amie renchérit : "On connaît les gens, il y a de la distraction, les chambres sont belles et on est bien encadré, il y a même une infirmière ! Et puis l'accueil est formidable !" En face, une autre dame sourit : "C'est même de mieux en mieux, ils amènent nos valises jusque devant nos chambres et maintenant, le car nous prend place de Bronckart, en plein centre de Liège, c'est le rêve !"

"On y retrouve cette chaleur unique de l'UCP, les sourires, la convivialité, l'accompagnement si bien éclairé"

Cet encadrement et cette prise en charge ont toute leur importance : 60% des personnes qui participent au séjour de Mariakerke ont plus de 80 ans. "Une des spécificités de ce séjour est effectivement le fait qu'il s'agit de vacances pour personnes vieillissantes", explique Guy Laruelle. "Si un mouvement ne l'organise pas, il n'y a jamais personne qui, commercialement parlant, va organiser un séjour pour le 4^{ème} âge ! Vous vous sentez



Retour à l'hôtel après une balade dans les polders

© St. Bouton

Le prochain séjour à Mariakerke aura lieu du 21 septembre au 1^{er} octobre. Prix de base : 595 EUR au lieu de 625 EUR - BIM 565 EUR (comportant pension complète, animations et activités, transport en car au départ de la Province de Liège, assurance RC et accidents corporels, accompagnement).

beaucoup plus utiles ici que dans n'importe quel autre séjour !"

Pour ce couple d'octogénaires montois, il s'agit du premier séjour avec l'UCP. Ils en connaissaient l'existence au travers de la brochure et ce sont des amis qui ont achevé de les décider : "Nous sommes venus ici pour des raisons de santé et pour une question de fatigue. Avant, nous allions plus loin et nous faisons encore du camping il y a un an mais, maintenant, ce n'est plus possible pour mon mari alors je le suis".

Histoire d'amour

Depuis 10 ans, six vacanciers bruxellois se retrouvent chaque année à Mariakerke. "Vous savez, pour moi, c'est un peu une agence matrimoniale ici car j'y ai rencontré mon mari il y a tout juste dix ans !" nous confie, rayonnante, Madame Hantson. A ses côtés, son mari lance : "Mais c'est la fin des vacances, je n'ai plus de sous pour payer une tournée !" Seul homme au milieu de cinq femmes, Monsieur Hantson ne boudes pas son plaisir : "Vous savez, c'est comme cela à table mais aussi dans notre amicale !". Il faut croire que cela

conserve car, souriant et en pleine forme, Monsieur nous avoue fièrement ses 96 ans et nous informe qu'il a déjà réservé sa place pour le mois de septembre !

L'épreuve du temps et des travaux

C'est une belle et longue histoire d'amitié qui unit l'UCP Liège et le Kinkhoorn : "Liège était le premier groupe de pensionnés accueilli ici" se souvient Geert Quintens, fils du premier directeur de l'hôtel et actuel chargé de relations publiques. "C'était en 1958. Dix cars sont arrivés ici, entourés de motards et de drappeaux... Il y avait 450 personnes et la moitié des gens n'avaient jamais vu la mer !"

Situé sur la digue, l'hôtel Kinkhoorn (initialement construit par la CSC pour offrir des vacances intéressantes aux ouvriers de la centrale Bois et bâtiment) offre le double avantage d'une magnifique vue sur la mer et de la proximité d'Ostende. Avec ses 87 appartements, il peut actuellement accueillir 170 personnes mais sa capacité devrait tripler en formule appartements, chambres ou studios au terme des travaux de rénovation en cours. Fin prévue pour 2013...



A l'avant-plan, Monsieur et Madame Hantson, respectivement 96 et 82 ans, fêtent leurs 10 ans de rencontre.

© St. Bouton

Des vacances pour tous les goûts

A côté des séjours à la mer, l'UCP mouvement social des aînés propose d'autres formules pour les + de 50 ans : séjours sportifs, circuits culturels ou découverte, croisières, cures...

Comme membre MC, vous bénéficiez d'une ristourne par voyage :

> 30 euros pour les séjours en Belgique (+ 30 euros pour les bénéficiaires de l'intervention majorée ou du statut OMNIO).

> 75 euros pour les séjours à l'étranger

Tous les séjours sont en pension complète et les prix comprennent le transport, l'accompagnement, les assurances (RC et annulation), les excursions... Pour les destinations françaises (transport en TGV), l'UCP prend même en charge vos bagages.

THÈME	DESTINATIONS	DATES	PRIX MEMBRES MC
Avion	Rhodes	du 2 au 12 mai	1.159 EUR 1.084 EUR
Avion	Découverte des Balkans	du 15 au 26 mai	1.439 EUR 1.364 EUR
Avion	Croisière sur le Danube	du 15 au 22 juin	1.805 EUR 1.730 EUR
Avion	Berlin	du 21 au 25 juin	1.055 EUR 980 EUR
TGV	Cap d'Agde	du 19 au 26 mai	1.074 EUR 999 EUR
TGV	Gréoux-les-Bains	du 26 mai au 2 juin	1.099 EUR 1.024 EUR

Des vacances pour les jeunes

En collaboration avec la régionale de Verviers, Jeunesse & Santé Liège vous propose des vacances pour les jeunes de 7 à 18 ans.

Comme membre MC, vous bénéficiez d'une offre de vacances à prix plancher !

> Un tarif préférentiel est accordé une fois par an aux membres MC
> Une réduction complémentaire est accordée sur les séjours aux membres BIM (bénéficiaires de l'intervention majorée) ou OMNIO.



THÈMES	DESTINATIONS	DATES	AGE	PRIX MEMBRES MC
Trappeurs	Botassart	du 12 au 20 juillet	7-11	381 EUR 203 EUR - BIM : 101 EUR
Théâtre	Bredene	du 1 ^{er} au 11 juillet	7-13	461 EUR 241 EUR - BIM : 121 EUR
Cirque	Rochefort	du 21 au 31 juillet	7-13	468 EUR 248 EUR - BIM : 124 EUR
Voile	Mèze (Fr.)	du 22 au 31 juillet	14	616 EUR 376 EUR - BIM : 188 EUR
Sport	Salavas (Fr.)	du 8 au 17 août	14	572 EUR 342 EUR - BIM : 171 EUR

Inscriptions en ligne et détails des séjours sur www.mc.be

Santé

Du stress à l'équilibre

Pour vous aider dans votre recherche d'équilibre, la MC vous propose, tout au long de cette année 2012, plusieurs activités pour mieux gérer votre stress au quotidien.

Au fil du temps, le stress est devenu un mot fourre-tout : tout est stress et tout nous stresse ! Il a l'air de faire partie de la vie. Il serait même... la vie ! Ce qui impliquerait qu'il faille s'en accommoder.

Mais quand il s'agit de le définir, il apparaît très vite comme étant complexe et très variable d'une personne à l'autre. La seule chose qui semble acquise aux yeux de tous, c'est le lien avec le capital-santé, partant de l'idée que trop de stress induirait l'apparition de maladies, physiques et psychologiques.

Conférence

Pour y voir plus clair, la MC Liège vous propose une conférence intitulée "Le stress, en parler pour agir" animée par le Dr Pierre Firket, médecin généraliste, professeur à l'ULg et directeur du CITES - Clinique du Stress (ISOsL Liège).

Quand ? Le **jeudi 3 mai** de 19h30 à 21h. Entrée gratuite.

Initiation à la sophrologie

La sophrologie vise l'amélioration de la santé globale et du bien-être. Le fondement de sa pratique est basé sur la relaxation dynamique invitant à la découverte corporelle,

Trop de stress induirait l'apparition de maladies, physiques et psychologiques.



émotionnelle et intuitive dans ses manifestations positives.

La MC Liège organise un module qui s'adresse à toute personne concernée par le stress : celles désirant s'initier à la pratique de la sophrologie ou celles souhaitant simplement acquérir des outils de détente applicables dans sa vie quotidienne.

Le cycle se compose de 8 séances qui allient éléments théoriques et exercices pratiques.

Les séances se déroulent en groupe et il est vivement conseillé d'assister à toutes les séances (durant 8 semaines consécutives), de manière

à intégrer au mieux toutes les techniques proposées.

Le module est encadré par Michèle Daniele, kinésithérapeute et sophrologue au CITES - Clinique du Stress (ISOsL Liège).

Quand ? Tous les mardis du **8 mai** au **26 juin** de 19h30 à 21h (8 séances).

Prix pour l'ensemble du cycle : 25 EUR (membre MC) au lieu de 50 EUR - 15 EUR pour les membre MC BIM ou OMNIO.

Ces deux activités auront lieu à la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.

Plus d'infos et inscription : 04/230.16.14 ou infor.sante.liege@mc.be

POINTS DE CONTACT

En raison de la fête du travail, nos centres de services, secrétariats et services administratifs ne seront pas accessibles les **lundi 30 avril** et **mardi 1^{er} mai**.

IN MEMORIAM

Décès de Ferdinand Gerardy

///

Ferdinand Gerardy s'est éteint ce 22 mars à l'âge de 81 ans.

Ancien Président de l'A.C.I.H. régionale de Liège, Ferdinand Gerardy était délégué bénévole et membre de notre Assemblée générale. Il s'est également investi durant de nombreuses années au sein des instances des Amis de St Eloi et Ste Barbe et du Comité d'Accompagnement du fonds social. Nos pensées vont à sa famille et à ses proches.



MOUVEMENT

Activité de clôture à Disneyland Paris

///

Les 23 et 24 juin, toutes les sections de J&S Liège s'unissent pour proposer un week-end à Disneyland Paris.

L'activité est prévue pour les jeunes de 6 à 20 ans (valides et moins valides), avec formation de groupes en fonction des âges et des affinités par type d'attraction (encadrement adapté).

Où ? A Disneyland Paris - départs et retours possibles à Liège, Visé et Waremme.

Quand ? Du **samedi 23** (départ prévu entre 5h et 6h15 en fonction de l'endroit d'embarquement) au **dimanche 24 juin** (retour prévu entre 22h30 et 23h45) - Les heures exactes seront communiquées après inscriptions.

PAF ? 175 EUR pour les membres MC au lieu de 190 EUR - Ce prix comprend le voyage en car 3 étoiles, l'assurance, l'entrée au parc pour les 2 jours, les repas, la nuit à l'hôtel ainsi qu'un encadrement de qualité par des animateurs brevetés. Sans oublier l'ambiance "Made in J&S" !

Plus d'infos et inscriptions : 04/221.74.41 ou js.liege@mc.be

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Tensiomètre

Solival vous propose ce mois-ci le tensiomètre au bras automatique Omron M3. Facile d'utilisation, il convient à tous les patients devant suivre l'évolution de leur tension artérielle dans le cadre du suivi d'un traitement.

//20% DE REMISE//



Caractéristiques :

- > Brassard M pour tour de bras 22 - 32 cm
- > Mémoire : 60 mesures avec date et heure
- > Etui de rangement
- > Garantie : 3 ans (sauf pour le brassard)

102 EUR + taxes recupe! - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège.
Frais d'envoi : 7,50 EUR.

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.
www.solival.net



Offre valable jusqu'au 16 mai.

Mutualité chrétienne de Liège

Place du XX Août 38 - 4000 Liège
Editeur responsable : Rudolphe Bastin
Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton
Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing

courriel : enmarche.liege@mc.be

Ça s'est passé

Liège : ouverture d'un nouveau magasin Optival

C'est dans un magasin spacieux, lumineux et convivial que la MC Liège a inauguré son 2^{ème} magasin Optival le vendredi 30 mars. Situé à côté du centre de services de la MC Liège, le magasin de la place du XX Août a accueilli de nombreuses personnes lors de son week-end d'ouverture !

Après Huy en mai dernier, c'est au tour de Liège d'accueillir un magasin Optival. Accessible à tous, le magasin d'optique de la place du XX Août vous garantit des prix compétitifs, un vaste choix ainsi qu'un service personnalisé. Les membres MC bénéficient de remises permanentes et d'offres exclusives.

A côté des différents produits habituels, Optival propose aussi un vaste assortiment de loupes pour malvoyants, un service personna-

lisé pour les personnes ayant des malformations ou encore, sur simple demande, un service à domicile gratuit pour les personnes ayant des difficultés de mobilité (maison de repos, hospitalisation, handicap...).

Avec pas moins de 1.500 montures optiques (prix d'entrée fixé à 45 euros), 350 montures solaires et 9 col-

lections différentes dédiées aux enfants, le magasin liégeois devrait séduire un large public !

Contact :
Place du XX Août 42 à 4000 Liège - 04/221.33.20.
Avenue des Ardennes 1/03 à 4500 Huy - 085/84.29.16.
Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.

PROMO

En plus de la garantie légale de deux ans, les membres MC bénéficient d'une multitude d'avantages et de belles réductions :

- > 30% sur les verres optiques
- > 20% sur les montures optiques et solaires
- > 20% sur les lentilles de contact et les produits d'entretien
- > 20% sur les aides visuelles pour malvoyants

Conditions d'ouverture, valables dans les deux magasins jusqu'au 30 avril :

- > A l'achat de verres progressifs ou simple foyer, Optival vous offre le même équipement en solaire parmi un choix sélectionné (voir conditions en magasin).
- > Pour les sportifs ou ceux qui veulent trouver une alternative aux lunettes, Optival vous offre 5 jours de lentilles journalières.

