

ÇA SE PASSE

Formation en éducation et communication pour la santé

///
Le CERES (Centre d'Enseignement et de Recherche pour l'Environnement et la Santé de l'Université de Liège) organise un nouveau programme de formation en éducation et communication pour la santé (CAPS).
Cette formation poursuit les objectifs suivants :
> Promouvoir la santé en utilisant des moyens de communication appropriés.
> Maîtriser les outils de la recherche d'emploi.
> Améliorer sa connaissance de soi et sa confiance en soi.
> Découvrir les réseaux professionnels liés à la promotion de la santé.
Quand ? Du 17 septembre 2012 au 20 février 2013 (séance d'information le mercredi 5 septembre à 10h et séance de sélection le vendredi 7 septembre à 10h).
Où ? Au CERES - ULg - place Delcour 17 - Bât. L1 à 4020 Liège.
Participation gratuite.
Pour qui ? Pour des personnes sans activité professionnelle.
Plus d'infos et inscriptions : 04/366.90.60 ou steceres@ulg.ac.be - www.ceres.ulg.ac.be

INFO SERVICE

Centre de documentation spécialisé à Liège

///
Vous êtes étudiant, intervenant social, psychologue, éducateur spécialisé ou simplement en recherche d'information ? Le CEDS (Centre d'Etudes et de Documentation Sociales) met à votre disposition plus de 7.000 ouvrages, 400 dossiers de presse et une centaine de périodiques dans les domaines suivants :
> Le travail social et ses diverses pratiques professionnelles
> Le métier d'assistant(e) social(e), d'éducateur, d'aide soignant(e)...
> La relation d'aide, la psychothérapie
> Les assuétudes, le suicide, les violences sociétales et familiales, l'éducation, le handicap, les personnes âgées, la précarité, les politiques sociales...
Le centre de documentation est accessible à tous et vous accompagne dans vos recherches.
Un droit d'inscription de 12,50 EUR est requis, valable à vie (dépôt d'une caution de 12,50 EUR pour les étudiants et demandeurs d'emploi).
Où ? Espace Charlemagne (Département des Affaires sociales de la Province), place de la République française 1 (2ème étage) à 4000 Liège.
Quand ? Du lundi au vendredi (détails des horaires sur site internet).
Plus d'infos : 04/237.27.61 ou <http://social.provincedeliege.be>

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Coussin ballon Sitfit

A l'occasion de la rentrée scolaire, Solival propose un coussin qui devrait soulager le dos des jeunes et des moins jeunes.

//20% DE REMISE//

Le Sissel Sitfit Plus offre une double fonction, active et passive, grâce à sa forme unique. L'utilisation d'un ballon-siège permet de renforcer les muscles du dos. En mettant l'arrondi vers l'avant, du côté des genoux, l'assise est active. En retournant le Sitfit Plus, le soutien des cuisses est plus grand et l'assise est un peu plus stable. Ce coussin permet également de faire des exercices d'équilibre corporel. Ceux-ci sont expliqués dans le poster livré avec le Sitfit Plus. Une pompe permet de régler la pression : les qualités d'assise active augmentent avec la pression. Des housses sont également disponibles.



Caractéristiques :

- > Sans latex ni phtalates
- > Diamètre : 37 cm
- > Couleurs disponibles : rouge, bleu, gris, turquoise et noir
- > Livré avec pompe et poster d'exercices

Prix de vente habituel : 34,95 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège. Frais d'envoi : 7,50 euros

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
info@solival.net - www.solival.net ou service Solival Verviers - 087/30 51 26 - solival.verviers@mc.be



Offre valable jusqu'au 19 octobre 2011.

Assurance complémentaire

Du neuf dans le transport non urgent

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez d'avantages lors d'un transport en véhicule adapté.

La Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen intervient dans le coût des transports non urgents lorsque le traitement est assuré en clinique ou polyclinique, ainsi que pour les entrées et sorties en maison de convalescence, en maison de repos ou en maison de repos et de soins.

> Transport en véhicule sanitaire léger (VSL) ou transport adapté aux personnes à mobilité réduite (TPMR) : remboursement de 10 euros pour les 10 premiers kilomètres et de 0,50 euro par kilomètre supplémentaire.

> Transport en ambulance : remboursement de 15 euros pour les 10 premiers kilomètres et de 1,25 euro par kilomètre supplémentaire.

Lors de la commande de votre transport, soyez bien attentif à choisir le mode de transport le plus adapté à votre besoin. L'ambulance est la solution la plus coûteuse. Si votre état de santé vous le permet, demandez donc plutôt un transport de type VSL ou TPMR, moins cher.

Si votre état de santé vous le permet, demandez un transport de type VSL ou TPMR, moins cher.



© Thomas Brien

tance requise à toutes les personnes dont l'état de santé (consécutif à un accident, une affection soudaine ou une aggravation d'une maladie), nécessite une intervention urgente suite à un appel via le 100 ou le 112. Le service assure alors l'assistance, le transport et l'accueil dans un service hospitalier adapté.

vous bénéficiez, dans le cadre de l'assurance complémentaire, d'une intervention de la MC sur le solde restant à votre charge :

- > pour le transport en ambulance : vous avez la garantie que le montant restant à votre charge après le remboursement de la MC ne dépassera pas 25 euros
- > pour le transport en hélicoptère : vous bénéficiez également d'une intervention complémentaire de la MC qui peut aller jusqu'à 1.000 euros par déplacement.

Plus d'infos et conditions complètes auprès de votre conseiller habituel, au 087/30.51.11 ou à l'adresse verviers@mc.be

Aide médicale urgente

L'aide médicale urgente consiste à prodiguer immédiatement l'assis-

En plus de l'intervention prévue par l'Assurance Soins de Santé Indemnités (ASSI) qui prend en charge 50% des frais de transport,

Avantage

Pédicurie à partir de 60 ans

Nouveau changement dans notre offre d'assurance complémentaire, l'avantage pédicurie est désormais accessible à partir de 60 ans.

Au 1^{er} janvier 2012, l'accessibilité au remboursement en pédicurie avait été limité aux personnes de 65 ans et plus par l'Office de Contrôle des Mutuelles (OCM). Il est depuis revenu sur sa décision et nous permet aujourd'hui de proposer cet avantage à nos membres dès l'âge de 60 ans. Une bonne nouvelle donc, et d'autant plus parce que cette mesure est rétroactive.



© gendreau

En bref : vous avez 60 ans ou plus et utilisez les services d'un pédicure ? Nous vous remboursons 4 euros par séance (avec un maximum de 4 séances/an) dès aujourd'hui, mais prenez également en compte vos attestations à partir du 1^{er} janvier 2012.

Vous n'avez plus votre attestation de soins ? Demandez un duplicata à votre pédicure et remettez-le nous sans tarder.

Attention, si vous disposez d'un passeport diabétique ou d'un accord du médecin conseil pour une convention-type de rééducation fonctionnelle, pour l'autogestion du diabète sucré ou d'un trajet de soins diabète, l'intervention est sans limite d'âge.

Tout savoir sur les avantages auxquels vous avez droit grâce à votre assurance complémentaire ? Demandez la brochure AC reprenant l'ensemble des avantages que nous vous proposons pour 2012.

- > sur simple demande en agence auprès de votre conseiller habituel
- > par téléphone au 0800 10 9 8 7
- > par e-mail à l'adresse verviers@mc.be



Gros plan sur...

ZEN topia

Cinquième édition du salon du bien-être et du développement personnel. Du 7 au 9 septembre à Malmedy.

Un salon qui se veut ZEN... et qui vous propose la découverte de méthodes pour conserver calme et sérénité. Le salon propose durant trois jours des techniques, des idées et des produits à un public qui veut prendre sa vie en main pour trouver son propre équilibre.

Animations, conférences, ateliers et exposants, tourneront autour de diverses thématiques.

> **Se connaître, dénouer ses tensions** : psychothérapies, thérapies comportementales, PNL, coaching, méditation, relaxation, sophrologie, hypnose, Re-birth, techniques psychocorporelles, nombrologie, musicothérapie...

> **Équilibrer ses énergies** : yoga, qi gong, taïchi, réflexologie, eutonnie, massages orientaux...

> **Développer sa créativité** : centres de stages, chant, bio-danse, peinture, sculpture...

> **Optimiser sa santé** : ayurvédique, naturopathie, aromathérapie, phytothérapie, élixirs, luminothérapie, compléments nutritionnels, irridologie, alimentation bio et ustensiles...

> **Révéler sa beauté** : cosmétiques naturels et bio, soins du cheveu, instituts de beauté, massages de bien-être, relooking...

> **Trouver une formation professionnelle** : naturopathie, médecine chinoise, kinésiologie, réflexologies, sophrologie, coaching...



> **Harmoniser son habitat** : feng shui, géobiologie, mobilier, éco-produits...

> **Offrir ou s'offrir...** : livres, CD, DVD, jeux de développement personnel, vêtements en matières naturelles et bio, chaussures, bijoux, objets d'art et de déco, encens, fontaines, bougies, minéraux et cristaux, gongs, carillons et bols tibétains, art du thé...

Partenaire de l'événement, la Mutualité chrétienne vous proposera un stand "Bien-être" axé sur le stress, les moyens de le détecter et de s'en débarrasser. Vous pourrez y découvrir une foule d'informations, des conseils, des animations, participer à une conférence, à des concours... Une sophrologue sera également présente à nos côtés pour vous coacher.

Durant tout le week-end, vous êtes les bienvenus sur notre stand pour y découvrir toutes les facettes de la MC lors de ce salon du bien-être et du développement personnel.



MOUVEMENTS

Pour la rentrée, le Club évasion propose:



>> Une nouvelle session de cours de langues pour seniors débutants

ANGLAIS et ESPAGNOL
Aucun préalable requis, pas de contrôle ni d'examen. Ambiance conviviale et décontractée.

Début des cours dès le mois de septembre
Infos et inscriptions: Anglais (087/76.28.70) - Espagnol (087/54.28.34)

>> Des après-midi récréatives (tricot / jeux de société / papotage...)

Tous les jeudis de 14h à 17h à l'Espace des Minières à Verviers
Infos et inscriptions : 0498/23.60.42

>> Une initiation au Feng-Shui

5 séances de 2h (à raison d'une fois par mois) pour apprendre à créer chez soi un environnement serein et apaisant de manière à favoriser le bien-être et la santé.

Infos et inscriptions : 087/22.64.32 ou 0478/87.46.89

Visite d'entreprise

>> Visite d'un potager et d'un lagunage
M. et Mme Maréchal nous feront visiter leur système de traitement des eaux usées par lagunage ainsi que de gestion et d'utilisation des eaux de pluie.

Nous pourrions également voir leur potager bio, discuter du système de compostage et aborder le sujet des arbres fruitiers.

Date : le vendredi 24 août à 13h50 (possibilité d'un co-voiturage au départ de la gare de Verviers)

Prix : 3 euros (membre mutualiste chrétien en ordre de cotisation UCP 2012 : 2 euros)

Paiement sur place

Inscription au bureau de l'UCP : 087/30.51.29

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

Atelier

>> Trucs et astuces Prévention contre le vol
Le nombre de vol est en constante augmentation. Cambriolage, vol à l'arraché, faux agents..., les voleurs usent de ruse et s'attaquent aux citoyens les plus vulnérables. Quels sont les gestes à adopter afin de diminuer les risques ? Comment améliorer notre sécurité personnelle et celle de nos biens ? Comment laisser une place à la vigilance sans tomber dans l'anxiété ?

Venez échanger vos trucs et astuces.
Un conseiller en techno-prévention sera parmi nous pour nous aider à réfléchir à ce thème.
Date : le mardi 11 septembre à 14h30
Lieu : au réfectoire de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux 25-29 à Verviers.
Prix : 4 euros - 1 truc ou une astuce. Paiement sur place (goûter compris).
Sans truc et astuce : 5 euros
Infos et inscription (obligatoire) en téléphonant au bureau de l'UCP au 087/30.51.29

Venez échanger vos trucs et astuces.
Un conseiller en techno-prévention sera parmi nous pour nous aider à réfléchir à ce thème.
Date : le mardi 11 septembre à 14h30
Lieu : au réfectoire de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux 25-29 à Verviers.
Prix : 4 euros - 1 truc ou une astuce. Paiement sur place (goûter compris).
Sans truc et astuce : 5 euros
Infos et inscription (obligatoire) en téléphonant au bureau de l'UCP au 087/30.51.29

Les activités du dimanche

>> Les vacances - Retrouvailles 2012 et projets 2013
Plusieurs d'entre vous ayant participé aux voyages UCP ont souhaité se retrouver pour échanger des souvenirs et des photos.

A cette occasion, l'UCP vous proposera les séjours et voyages de l'année prochaine : une croisière en Gironde, un minitrip surprise à Paris. Quelques propositions d'excursions d'un jour seront également présentées par nos volontaires. Bienvenue à tous, ayant déjà participé ou non à nos voyages.
Date : le dimanche 23 septembre à 14h30

Lieu : ARC Verviers, place Général Jacques 16. Salle du 1^{er} étage

Prix : 3 euros comprenant un morceau de tarte et un café

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

MALMEDY EXPO

Rue Frédéric Lang, 3 - 4960 Malmedy.
Parking gratuit.

Vendredi 7 septembre de 16 à 22h (5 euros)

Samedi 8 septembre de 10 à 19h (7 euros)

Dimanche 9 septembre de 10 à 18h (7 euros)

Infos : www.zen-topia.com



CONCOURS

A COMBIEN S'ÉLÈVE L'INTERVENTION "AVANTAGE BIEN-ÊTRE" DE LA MC VERVIERS-EUPEN ? EUROS

Tél. :

Email :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Salon à remettre à votre conseiller mutualiste ou à renvoyer à : Mutualité chrétienne, service Communication-Marketing, rue Laoureux 25-29 à 4800 Verviers.

Sport senior

Nouveau club de Viactive - Gymnastique douce de Jehanster Lancement le 12 septembre prochain

VIACTIVE est un programme d'activité physique conçu pour aider les aînés à bouger simplement et régulièrement. Il les aide à maintenir ou améliorer leur autonomie sociale et fonctionnelle mais aussi leur bien-être le plus longtemps possible.

Le programme se présente sous la forme d'une "pause santé" en musique (séries d'exercices de 15 à 30 minutes). Les exercices sont simples, faciles d'exécution et adaptés aux capacités des participants.
Date : le mercredi de 10h à 11h
Prix : 1,50 euros par séance

Lieu : rue Alphonse Collette - salle du patronage (face à l'église) à Jehanster.

Renseignements et inscriptions :
Nicole Somja - Baltus 087/22.97.75
ou Dominique Scheepers 0491/59.77.66

Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers

Éditrice responsable :

Valérie Notelaers, Directrice régionale

Coordination : Laurence Lecoq

Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verviers@mc.be

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7