

Gros plan sur

# Malade le week-end ou en soirée ?

Avoir besoin d'un médecin le week-end, en soirée ou les jours fériés arrive de temps en temps. Une maladie survient parfois à des moments où son médecin de famille ne travaille pas. Qui appeler dans ce cas-là ?

Les médecins généralistes organisent des rôles de garde la nuit, les week-ends et les jours fériés afin que les patients puissent toujours compter sur la présence d'un médecin généraliste compétent, même quand le leur profite d'un repos bien mérité.

### Dans quels cas contacter un médecin de garde ?

> En cas de maladie ou d'accident qui nécessite des soins ne pouvant être postposés jusqu'à la reprise des activités du médecin traitant mais qui n'exige pas un recours aux urgences hospitalières ni à la médecine spécialisée.

> Evitez au maximum de vous rendre aux urgences, souvent engorgées de cas bénins. Les temps d'attente sont souvent très longs et, au final (lorsque vous recevrez la facture de l'hôpital), vous risquez de payer beaucoup plus cher que chez le médecin généraliste, d'autant que les hôpitaux vont bien souvent réaliser des examens complémentaires.

> Dans la mesure du possible, déplacez-vous au cabinet du médecin de garde. Vous serez probablement soigné plus rapidement que si le médecin doit se déplacer chez vous. Et les équipements médicaux sont plus complets au

cabinet du médecin.

> Enfin, n'appellez le médecin de garde la nuit qu'en cas d'extrême nécessité.

> Bien entendu, en cas d'accident grave ou d'urgence vitale, le numéro d'appel à former est le 112.

### Comment contacter un médecin de garde ?

> Consultez les journaux locaux, la page régionale de votre quotidien ou l'affichage placé à la devanture des pharmacies.

> Internet est aussi une bonne source d'informations. Surfez sur le site de votre commune, sur [www.agef.be](http://www.agef.be) (valable pour toutes



© Philippe Turpin / Reuters

les communes de l'Est francophone, sauf Olne et Waimies) pour y trouver les numéros des médecins ou des centrales qui pourront traiter votre appel.

> Vous pouvez aussi téléphoner à votre médecin traitant qui, en son

absence, fournit sur son répondeur le numéro de téléphone de son confrère de garde ou un numéro central qui dispatchera les appels vers le médecin de garde de la région.

Lire aussi le dossier sur la médecine de garde en pp. 6-7.

Festival

# Nouveau à Verviers : le Beatnik Festival

Ce 15 septembre, le site de l'Outlet Mall à Verviers prendra des allures de fêtes en accueillant la première édition du Beatnik Festival qui proposera une programmation de qualité où de nombreuses tendances musicales se retrouvent : folk, rock, reggae/ska, latino, électro pop ou jazz funk.

Dans une ambiance bouillonnante dès 14h, Gaëtan Streef, Dan San, Isola, The Caroloregians, Xaman Ek, Tribal Bump et Domgué mais

aussi Piano Club et Superlux se succéderont sur scène pour vous faire découvrir leurs univers musicaux, pour le plus grand plaisir de toutes les oreilles.

Entre ces différents groupes, vous pourrez découvrir les rythmes cuivrés de San Far et la KermeZ à l'Est, deux fanfares détonantes, mais aussi les notes électro des lapins déjantés



d'HelloGirls.

Afin que toutes et tous puissent participer à cet événement, son accès (10 EUR en pré-vente et 15 EUR sur place) ainsi que les boissons (3 pour 5 EUR) ont été fixés à un prix ultra démocratique. Axé sur la solidarité et la multiculturalité, le Beatnik Festival se veut également soucieux de l'environnement : gobelets cautionnés, toilettes sèches, et un système de coovituage ([www.eventpool.be](http://www.eventpool.be)) ont été mis en place.

Plus d'infos sur [www.beatnikfestival.be](http://www.beatnikfestival.be) ou sur leur page événement Facebook.

Préventes disponibles sur [placeminute.com](http://placeminute.com) ou au CCRV, la Médiathèque, le Pain sur la Planche et la Taverne du Perron.

A GAGNER !

3 X 2 PLACES POUR LE BEATNIK FESTIVAL À VERVIERS.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

Mail :

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Talon à remettre à votre conseiller mutualiste, à déposer dans une boîte M-Express de notre réseau ou à nous envoyer par la Poste (Mutualité chrétienne - service MIC, rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers). Les gagnants seront tirés au sort et prévenus personnellement.

### La MC partenaire de l'évènement

Les collaborateurs de la MC distribueront des bouchons d'oreilles sur le Beatnik festival, dans le cadre de la campagne "Eclate-toi pas tes oreilles". Et les plus petits ne sont pas en reste ! En échange d'une carte d'identité comme caution, nous mettons des casques à disposition des plus petits, histoire de leur permettre de profiter de l'évènement sans abîmer leurs tympans. Rendez-vous au stand d'info à l'entrée pour emprunter votre casque.

Mouvements



# "Regarde-moi, je te dirai qui je suis..."

Dans le cadre d'un projet porté par la Section des Jeunes d'Altéo depuis novembre 2010, Altéo organise, ce vendredi 5 octobre à 18h, une exposition mettant en lumière les réalisations artistiques et témoignages de ses membres.

"Regarde-moi, je te dirai qui je suis...", est un projet né de questionnements de jeunes portant un handicap et de leurs parents. Des interrogations au cœur de leur quotidien et de leurs préoccupations. Par exemple : *Comment être épanoui et vivre ses projets ?* ou *Comment envisager l'avenir, lorsque ses parents ne seront plus là ?* Des questions légitimes et complexes, sur lesquelles Altéo a travaillé pendant deux ans.

Ainsi, par de nombreuses activités (peintures, mimes, film-repor-

tage, ateliers, théâtre), Altéo a proposé à ses membres de s'exprimer sur leur ressenti, leurs craintes, leurs envies. De nombreux thèmes ont été abordés : la famille, le logement, le travail, la vie sociale, l'intégration, l'autonomie... L'exposition du 5 octobre représente l'aboutissement de ce partage.

C'est donc avec un grand plaisir qu'Altéo vous invite à découvrir leurs réalisations, dans les bâtiments de la Mutualité chrétienne, rue Laoureux 25-29 à Verviers.

### Au programme :

18h : Exposition de peintures et verre de l'amitié  
18h15 : Discours et jeux de scène avec l'asbl "Impros-Jeux"  
18h30 : Projection du film "Regarde-moi, je te dirai qui je suis" réalisé par les jeunes de la section.  
19h : Présentation du livre illustré retraçant le projet et son évolution.

Pour plus d'informations, contactez-nous au 087/30.51.61 ou sur [alteo.verviers@mc.be](mailto:alteo.verviers@mc.be)



Evénement MC

# Le relais pour la vie, un beau défi !

Des milliers de bénévoles à travers le monde s'impliquent dans des "Relais pour la Vie", destinés à lutter symboliquement contre le cancer. Cette année, Verviers participe.

### Le Relais pour la Vie ? C'est quoi ?

Il s'agit d'un événement festif axé autour de la solidarité et de la collecte de fonds en faveur de la lutte contre le cancer. Pendant 24 heures des hommes et des femmes se mobilisent en effectuant des tours de stades par petits groupes de marcheurs, joggeurs ou en participant à des animations/actions via différents stands. L'objectif est de mettre à l'honneur des personnes qui se battent contre le cancer. Que ce soit ceux qui se battent actuellement contre la maladie, ceux qui l'ont déjà vaincue, leur entourage... sans oublier toutes les personnes parties trop tôt. Être là pour eux, avec eux.

Ces 29 et 30 septembre, c'est au stade de Bielmont à Verviers que ça va se passer. La MC Verviers-Eupen et ses mouvements se mobilisent avec vous : venez nous rejoindre !

### Déroulement du projet :

- > 24 heures de relais de marcheurs autour du stade : du samedi 29 septembre à 15h au dimanche 30 septembre à 15h.
- > Des équipes composées de 12 à 15 personnes (une personne de l'équipe - au minimum - doit être présente sur la piste pour représenter le relais)

### Qui peut participer ?

Tout le monde, quelles que soient vos capacités. Libre à vous de choisir le temps que vous souhaitez y consacrer. Plus que jamais, l'important c'est de participer. Même 20 minutes... Pour les moments de repos, des dortoirs seront disponibles.

### Moments à retenir :

> **Samedi 29 septembre** à 15h : cérémonie d'ouverture  
Les battants sont les personnes qui ont vaincu le cancer ou sont encore en cours de traitement. L'événement les met à l'honneur et célèbre leur courage. Ils effectuent le premier tour du Relais pour la Vie. Les Accompagnants rejoignent les battants pour le deuxième tour de piste.

- > **Samedi 29 septembre** à 22h : cérémonie des bougies  
Chaque lumière est le signe d'un espoir, d'une fierté, d'un souvenir, d'un merci...
- > **Dimanche 30 septembre** à 15h : cérémonie de clôture

Nous comptons sur vous !

### Alors... concrètement

> **S'inscrire comme marcheur :**  
Vous êtes seul et souhaitez participer ? Rejoignez une de nos équipes MC. Vous avez déjà réussi à rassembler du monde et souhaitez constituer une équipe ? C'est possible aussi ! Coût de l'inscription : 10euros/marcheur (talon d'inscription ci-dessous)

### > Envie de donner du temps comme volontaire ?

Des stands de restauration, d'animation, et d'accueil ont besoin de votre aide. Que vous participiez en marchant un ou plusieurs tours de stade, que vous donniez un coup de main pour servir ou que vous combiniez marche et volontariat, nous avons besoin de vous ! Nos mouvements Altéo, UCP, Jeunesse et Santé participent activement à cette action et l'ensemble de la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen se mobilise contre le Cancer... et vous ?

Contact : Service Infor Santé  
087/30.51.97

## TALON D'INSCRIPTION

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Date de naissance : \_\_\_\_\_  
 Rue : \_\_\_\_\_  
 Code postal : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_  
 Téléphone : \_\_\_\_\_ e-mail : \_\_\_\_\_

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Membre MC : oui  non

### MARCHEURS :

- Inscription individuelle
- Inscription en équipe
  - > Nombre de personne : .....
  - > Veuillez indiquer les noms des participants et leurs coordonnées sur une feuille jointe

### VOLONTAIRES :

- Plage(s) horaire disponible(s) (entourer une ou plusieurs plages) :  
 15h-17h / 17h-19h / 19h-21h / 21h-23h / 23h-1h / 1h-3h / 3h-5h / 5h-7h / 7h-9h / 9h-11h / 11h-13h / 13h-15h

Talon à renvoyer à la Mutualité chrétienne (rue Laoureux, 25-29 à 4800 Verviers à l'attention du service InforSanté) ou à déposer gratuitement dans une de nos boîtes vertes M-Express.  
 Un courrier de confirmation avec un bulletin de virement vous sera envoyé.  
 Pour toute inscription avant le 15 septembre, un t-shirt vous sera offert (jusqu'à épuisement du stock).

MOUVEMENTS

## Histoire des religions

///  
 Le cours entamé il y a 2 ans se poursuit. Dès septembre, Mr Rainkin nous initiera à l'islam et aux athéismes. Au programme de l'année 2012-2013, l'islam. Seront abordés les points suivants :

- > la vie de Muhammad,
  - > le Coran (chronologie et thématique),
  - > la loi coranique (les écoles juridiques),
  - > le kalâm ou la théologie spéculative,
  - > le shiisme,
  - > la nahda (renaissance),
  - > l'islam contemporain,
  - > le "printemps arabe" (démocratie et islamisme).
- S'il reste un peu de temps, nous présenterons l'athéisme spéculatif dans quelques-unes de ses expressions comme l'athéisme matérialiste (de Démocrite à Jacques Monod and Co), l'athéisme humaniste (Feuerbach, Marx, Nietzsche et l'athéisme du surhumain), Freud (la religion comme illusion), Sartre (l'athéisme comme exigence de la liberté), Auguste Comte (la religion de l'humanité), athéisme et théologie.

Date : chaque 3<sup>ème</sup> vendredi du mois, de 13h30 à 15h30

Lieu : Espace Blavier - salle au-dessus de la bibliothèque centrale de Verviers.

Prix : 4 EUR la séance

Inscription : auprès de Marie-Claude Noll au 087/22.45.24

## L'ostéopathie

///  
 Le corps est une unité biologique qui interagit avec l'environnement. L'ostéopathie, une médecine manuelle, s'intéresse aux troubles fonctionnels du corps humain, aide à retrouver la fonction de la partie atteinte, mais aussi restaure l'équilibre de l'ensemble du corps. L'ostéopathe, horloger du corps, utilise ses mains de différentes façons pour établir un diagnostic ostéopathique et dispenser le traitement.

Les questions que vous vous posez, les questions que vous aimeriez poser, un débat intéressant sur l'ostéopathie dans sa globalité, par M. Cavalier, ostéopathe et posturothérapeute.

Date : le mardi 25 septembre à 14h30

Lieu : Réfectoire de la Mutualité chrétienne rue Laoureux 25-29 à Verviers.

Prix : 4 EUR (réduction de 1 EUR pour les membres UCP ou Altéo)

Renseignements: 087/30.51.29

## Nouveau au Club Evasion!

///  
 A partir du mois de septembre: une formation power point vous sera proposée pour apprendre à réaliser des diaporamas qui vous permettront de présenter vos photos de manière originale.  
 Renseignements et inscriptions au 087/22.53.06

Les ateliers d'art floral reprendront avec un nouvel animateur, fleuriste de profession.

Renseignement et inscriptions au 087/22.15.48

## La Régionale

///  
 Visite de Gand : du château des Comtes à Saint-Bavon aux charmes de la Lys

La plus authentique des villes flamandes regorge de curiosités que vous pourrez découvrir au fil de la promenade commentée que nous vous proposons dans l'après-midi : le Château des Comtes de Flandre, la Halle aux viandes, le port médiéval, le beffroi avec son dragon, etc... Le repas de midi sera servi sur le bateau qui nous emmènera pour une croisière sur la Lys.

Date : le mardi 25 septembre de 7h30 à 20h

Prix : 62 EUR - membre mutualiste chrétien en ordre de cotisation UCP 2012 : 58 EUR

Inscription obligatoire au bureau de l'UCP 087/30.51.29

Colloque

# 9<sup>ème</sup> Forum Santé de l'UCP

Le mardi 9 octobre, l'équipe de l'UCP Verviers a le plaisir de vous inviter à son 9<sup>ème</sup> Forum Santé sur le thème "Quand la maladie nous bouscule, trouver la sérénité."

### PROGRAMME

9h30 : Accueil

9h45 : *Espoirs et réalités : Nouvelles thérapies dans le traitement du cancer et de certaines maladies chroniques* par le Dr Jean Moens

10h45 : *Quand l'alimentation devient une aide dans la sédation de la douleur*, par le Dr Frédéric Louis, médecin anesthésiste, algologue et nutrithérapeute

13h30 : *Approivoiser sa douleur et retrouver la sérénité*, par Irène Sala-

mun, licenciée en psychologie, membre du service d'algologie au centre de la douleur du CHU de Liège.

14h45 : Spectacle d'improvisation par les comédiens de Cortex formation.

16h : Clôture de la journée

## Infos pratiques

Date : le 9 octobre de 9h30 à 16h.  
 Lieu : Espace Duesberg (Ciné Point Com), bd des Gérardchamps à Verviers (parking sur le toit accessible via la rue de la Station). Accès aisé pour les personnes à mobilité réduite. Bus 701 et 707.  
 Prix : 9 EUR pour la journée complète (compris 2 sandwiches et 1 bouteille d'eau). Réduction de 2 EUR pour les membres mutualistes en ordre de cotisation UCP sur présentation de la carte UCP et d'une vignette MC.  
 Infos et inscription (obligatoire) au bureau de l'UCP : 087/30.51.29



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

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