

ÇA SE PASSE

"Si un jour je meurs..."

/// Dans le cadre de la journée des soins palliatifs et pour marquer les 10 ans de la loi qui garantit un accès aux soins palliatifs pour tous, la Plate-forme de soins palliatifs de l'Est francophone présente une exposition sur le thème de la fin de vie et des soins palliatifs, "Si un jour je meurs..."



"Si un jour je meurs..." traite de la mort et du mourir, un sujet lourd de sens, que l'on préfère généralement occulter et qui pourtant nous concerne tous ! L'exposition entraîne le visiteur dans un parcours initiatique qui se conjugue à la première personne. Elle l'invite à se positionner sur les problématiques soulevées par la fin de vie et la mort : comment réagirais-je à l'approche de la mort ? Est-ce que je tenterais de prolonger ou d'abrégier ma vie ? Aurais-je plutôt envie de valoriser le temps qui reste ? Aurais-je la liberté de choisir ? L'occasion de rappeler au visiteur que les soins palliatifs sont une étape possible et précieuse, parmi d'autres, et de l'aider à comprendre ce que recouvrent ces soins si particuliers puis à se positionner par rapport à ces questionnements.

Date : du 5 octobre au 4 novembre  
Lieu : Malmundarium à Malmedy

Exposition Jacques Sondron

/// Jacques Sondron revient à Verviers avec ses dessins de presse ; il commente notre société à sa manière, drôle et souvent moqueuse mais tellement juste ! L'exposition circulera dès septembre en divers lieux des Communautés française et germanophone et se tiendra à Verviers durant le mois d'octobre.

Date : Dès le 4 octobre à 18h30  
Lieu : Cercle des Beaux-Arts, rue du Palais 157, 4800 Verviers  
Infos : 087/32.52.13

Agences

La MC se met au diapason de vos besoins

Pour encore mieux vous accueillir, nous réorganisons l'ensemble de nos modes de contact : nouveaux horaires, nouveaux emplacements, nouveaux services... Ca déménagement !

A partir de ce 1<sup>er</sup> octobre, la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen va procéder à une réorganisation de son réseau d'agences pour élargir les canaux via lesquels elle est à votre disposition. Vos horaires de travail ne permettent pas toujours de vous déplacer en agence pendant les heures d'ouverture ? Il fallait évoluer pour vous proposer un service mieux adapté à vos besoins.

Tout est mis en œuvre pour répondre à vos besoins rapidement et efficacement.

compagnement personnalisé. Vous avez également la possibilité de prendre un rendez-vous pour le suivi d'un dossier plus délicat... De plus, les Services Social et Pension se tiennent à votre disposition pour des questions plus spécifiquement liées à votre situation de vie. Tout est mis en œuvre pour répondre à vos besoins rapidement et efficacement.

Un service plus performant

Dès le 1<sup>er</sup> octobre, vous pourrez contacter directement la cellule Télé-conseil, des conseillers qui répondront à vos questions par téléphone. Cette nouvelle équipe vous accompagnera avec professionnalisme dans la gestion de votre dossier mutualiste. Nous profitons également de la création de cette cellule pour élargir notre service par voie électronique. Un conseiller au bout du fil (087/30.51.11) ou au bout du mail (verviers@mc.be) pour un service en un temps, c'est désormais possible à la MC.

Le conseil, la spécialité de votre agence !

Le rôle de votre conseiller en agence évolue également. Désormais, il sera spécifiquement là pour vous renseigner, vous conseiller, vous accompagner dans des démarches et suivre votre dossier. Ce qui signifie des réponses rapides, une attention particulière à votre dossier, un ac-

compagnement personnalisé. Vous avez également la possibilité de prendre un rendez-vous pour le suivi d'un dossier plus délicat... De plus, les Services Social et Pension se tiennent à votre disposition pour des questions plus spécifiquement liées à votre situation de vie. Tout est mis en œuvre pour répondre à vos besoins rapidement et efficacement.



Les frontaliers auront leur guichet

S'y retrouver dans les législations quand on est travailleur frontalier ce n'est pas toujours une mince affaire. Mais grâce à l'expertise de nos conseillers, vous avez rapidement réponse à toutes vos questions. C'est pourquoi un guichet spécial "frontaliers" a été créé dans notre agence de La Calamine, à l'attention de ce public spécifique. Des conseillers formés à cette matière et en recherche des évolutions au jour le jour, c'est ça aussi le service MC ! Vous êtes travailleur frontalier mais n'avez pas le temps de vous déplacer jusque La Calamine ? Pas de problème, un numéro d'appel vous a été tout particulièrement dédié : 087/324.334.

Téléphone, mail, visite et rendez-vous en agence, boîtes aux lettres... autant de moyens qui nous permettent de vous offrir un service à la qualité renforcée. N'hésitez donc pas à nous contacter pour aborder votre dossier de manière complète !

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Crèmes ginseng

En cette période de rentrée, Solival vous propose des crèmes hypo-allergéniques à base de ginseng coréen, fabriquées uniquement à partir d'ingrédients naturels.



Pour tous ses produits, Jia Wei Ginseng creams utilise exclusivement la racine de ginseng de la meilleure qualité. De par son origine géographique particulière, le ginseng coréen se caractérise par un effet médicamenteux beaucoup plus efficace que celui des variantes américaines ou chinoises.

- Crème de soin pour la peau : renforce le pouvoir de récupération de l'épiderme.
- Crème de soin des muscles et articulations : contenant également de l'Arnica, elle stimule la circulation sanguine au niveau de l'épiderme et des muscles.



Caractéristiques :

- > Contenu : 250 ml
- > Matières premières végétales
- > Sans expérience sur animaux
- > Pas de matières premières animales

// 20 % DE REMISE //

Prix de vente habituel : 19,95 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège.

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 17 octobre 2012.

Bouger

Je cours pour ma forme

Une silhouette plus tonique...

Savez-vous que le jogging est l'un des sports les plus complets ? Pour affiner une silhouette par exemple, il n'y a pas mieux. Sa pratique permet de développer l'ensemble des muscles tout en respectant la balance naturelle du corps.

Sans déchirer son portefeuille...

Jogger, ce n'est pas cher. Pas besoin d'abonnement hors de prix, pas besoin de matériel spécifique coûteux. Une paire de bonnes baskets, une tenue confortable et un peu de temps libre, vous voilà paré pour galoper dans les parcs, forêts et espaces verts environnants.

En bonne compagnie...

Grâce à l'initiative "Je cours pour ma forme", le jogging peut désormais être un sport collectif. On voit



fleurir des groupes un peu partout en Wallonie. Ceux-ci proposent simplement de se retrouver un jour fixe à une heure donnée pour courir ensemble, entre gens d'un même niveau, le tout chapeauté

par un coach expérimenté. Et si c'était ça la bonne résolution de la rentrée ?

Infos sur [www.jecourspourmaforme.be](http://www.jecourspourmaforme.be)

Dans notre région, retrouvez des groupes JCPMF à Chaineux, Dison, Malmedy, Plombières et Theux notamment.

Événement MC

# "Regarde-moi...", un projet qui vous parle.

En 2010, les jeunes d'Altéo Verviers se sont lancés un défi : partager leur ressenti, leurs craintes et leurs rêves, non seulement avec leur famille, mais aussi avec toute personne qui posait sur eux un regard de différence ou d'indifférence. A travers des ateliers créatifs, ils se sont exprimés sur des thématiques telles que l'amour, les relations sociales, le travail... Retour sur une aventure riche en émotions et en rencontres humaines.

Le projet "Regarde-moi...je te dirai qui je suis" est né de plusieurs rencontres. La première : la rencontre avec un papa qui se bat quotidiennement pour que sa fille soit reconnue et intégrée dans une société où la différence est à la fois cultivée et redoutée. Un papa qui souhaite simplement que sa fille réalise des projets de vie comme toutes les jeunes femmes de son âge. La deuxième rencontre était avec les jeunes d'Altéo. Des gars et des filles comme les autres qui rêvent et partagent les mêmes idéaux, qui se projettent dans l'avenir et qui, petit à petit, se construisent sous la bienveillance de leurs parents.

Très vite, une première réunion s'est organisée pour mettre sur pied un projet qui parle d'eux, un lieu où



chacun aurait droit à la parole, un espace dans lequel chaque participant se sentirait libre et serein. La dynamique choisie par le groupe fut l'expression via des ateliers créatifs adaptés au tempérament et aux possibilités de tous. La volonté était également de laisser ce projet évoluer au fil des séances, de ne pas déterminer les ateliers à l'avance, c'est-à-dire de construire ensemble les animations.

En 2011, c'est l'atelier peinture qui amorce le projet. L'objectif est de re-

présenter le contexte environnemental (famille, logement, réseau social et loisirs) sur le papier. Il débute par une présentation de chacun sur le thème "j'aime, j'aime pas". S'ensuit l'atelier des contes et des mimes où chaque participant mime une image qu'il apprécie particulièrement. Ils inventent ensemble une histoire en intégrant un élément familial. Nathalie Sullon, conteuse, leur raconte à son tour des histoires plus rocambolesques les unes que les autres. Le samedi suivant, c'est le tournage d'un film qui motive les jeunes. Le thème : "après-parents". Christophe Prédari, réalisateur, les accompagne dans cette prise de parole sur le ton de la confiance.

Pour le dernier atelier, on change encore les rôles et de comédiens : ils deviennent spectateurs, pour un ciné-débat sur le thème du logement et de l'investissement familial.

En 2012, une seconde séance de peinture est organisée pour la finalisation des créations. Le film "Regarde-moi..." était déjà monté et le groupe a pu le visionner pour donner son avis et son accord sur la diffusion. Tous ont ensuite travaillé à la concrétisation d'un livret reprenant les peintures et les témoignages. On était presque arrivé au bout du processus, mais pas encore tout à fait... Un cours de cuisine attendait encore les jeunes. De la budgétisation du repas à l'élaboration des plats, en passant par les cases "courses" et "choix des recettes", ils ont tout fait de A à Z. Et pour terminer ces deux années de partage et de création, les jeunes d'Altéo se sont livrés avec plaisir à un atelier d'improvisation animée par Impro'sJeux.

Aujourd'hui, ils se dévoilent et la troisième rencontre, ce sera avec vous, parents, amis, familles, ou simples curieux... Elle aura lieu le 5 octobre à 18h. En effet, la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen accueillera en guise de clôture le résultat de cette belle aventure. Au programme : projection du film, présentation du livret et exposition des créations. Vous y êtes cordialement invités.

Pour plus d'informations, contactez Altéo Verviers au 081/30.51.61



## Création d'un groupe "Après-Parents" à Verviers

A Altéo, la thématique de l'"après-parents" est une matière très fréquemment abordée. L'accueil d'un enfant porteur d'un handicap est un bouleversement pour tous les membres de la famille : parents, enfants, grands-parents, frères et sœurs... tentent alors de trouver un nouvel équilibre où chacun a une place, où chacun est respecté dans sa différence et où chacun peut développer des projets de vie. La famille trouve son rythme mais à chaque nouvelle étape, cet équilibre est fragilisé ; de nouvelles questions se posent et parfois des incompréhensions et des tensions se créent. C'est l'apanage de toutes les familles. Néanmoins, certaines problématiques liées plus spécifiquement au handicap demandent des réponses adéquates, un travail avec des professionnels et une certaine adaptation de la société ; c'est pourquoi des parents font le choix de se regrouper pour traiter ces questions. Ensemble, ils partagent expériences de vie, conseils pratiques et interrogations. Ils interpellent des professionnels afin de trouver des réponses précises à leurs questions et se battent pour l'intégration de leur enfant dans la société.

Afin de donner la parole aux parents et familles de la région verviétoise, Altéo souhaite créer un groupe "après-parents". Celui-ci démarrera sur base du projet "Regarde-moi..."

Si vous êtes intéressé par la création de ce groupe et que vous souhaitez participer à une première réunion d'informations, contactez Altéo Verviers au 087/30.51.61.

MOUVEMENTS

### Excursion 3x20

L'Amicale des 3 x 20 de Battice et le Fil du Temps de Clermont vous invitent à leur excursion d'octobre.

Après un trajet en car en direction de Harre pour un petit déjeuner, vous assisterez à la messe de Sainte Rita. Ensuite, direction Eslenborn pour une visite de la société Ortis avec sur place, un repas de midi santé qui permettra de découvrir ou redécouvrir les propriétés de certains aliments. La journée de visite se terminera à Eupen avec la visite guidée de la chocolaterie Jacques et de la dégustation à l'issue de celle-ci. Le retour à Battice est prévu pour 19h.

Date : le jeudi 18 octobre  
Départs : Julémont (église) à 8h30 ; Battice (église) à 8h40 ; Froidthier (église) à 8h50 ; Clermont à 9h  
Prix : 50 EUR (car, petit-déjeuner, repas de midi, visite Ortis, chocolaterie Jacques et pourboire du chauffeur). Paiement sur le compte de "L'Amicale des 3 x 20 et Pensionnés de Battice" n° 068-2492166-69 (au plus tard le 4 octobre)

Infos et inscriptions : Mme Lerho 087/67.88.98 ou 0477/51.08.96

### Excursion au musée de la bataille des Ardennes

L'amicale de Joie Forme Amitié vous propose une excursion, en car, au musée de la bataille des Ardennes de Baugnez suivie d'une visite en car du village de Robertville. Repas au Lunch Garden de Malmedy et temps libre dans la ville avant un retour prévu à Verviers vers 18h15.

Date : le jeudi 11 octobre, départ de la gare centrale de Verviers à 11h.  
Prix : 30 EUR (repas non compris)  
Infos et réservations : Anne Decerf au 087/22.62.25

### Journées "Culture pour tous" à la Salle de la Fraternité-Malmedy

Punch Seniors participe à cette manifestation. Venez nous voir et découvrir ce qui se fait au niveau culturel dans la région ces 5 et 6 octobre.

Au programme :  
Vendredi 5 - Soirée Concerts (prix d'entrée 5 EUR)  
20h L'écho de la Warche  
21h Dan San

Samedi 6 (prix d'entrée 1,25 EUR)  
A 11h30 le groupe danse de Punch Seniors participe au spectacle de démonstration de danse au cours duquel toutes les classes de l'école TOPONE montreront les meilleurs moments de leur dernier gala. Tout au long de la journée, l'atelier d'Igor, membre de Punch Seniors vous fera découvrir la peinture. Vous pourrez participer à la réalisation d'une fresque accessible à tous, petits et grands... L'atelier Gefo, membre également de Punch Seniors vous fera découvrir l'art de l'iconographie.

Et puis tous les autres à voir et à découvrir : concerts, démonstration de danse, art du cirque, animations, ateliers, peinture, sculpture, vanerie, iconographie, photographie, livres et contes pour enfants... De 11h et jusque 18h.

### Ateliers de lecture

A partir du mois d'octobre, des ateliers de lecture se tiendront chaque 2<sup>ème</sup> vendredi du mois pour vous permettre de présenter des livres que vous avez aimés et échanger vos idées sur les thèmes abordés.  
Infos et inscriptions : 087/22.29.31

ACCESSIBILITÉ

### Les Bonnes Paires d'Altéo

Le lundi 17 septembre dernier, Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, menait une action à Verviers sur la mobilité et l'accessibilité des personnes fragilisées. Pour ce faire, les élus locaux ont été conviés, rue du Brou, afin qu'ils se rendent compte des difficultés que ces personnes rencontrent dans leurs petits déplacements quotidiens, et ce, même après certains travaux de rénovation. Plus d'infos dans la prochaine édition de votre Journal En Marche...

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