

ÇA SE PASSE

Les yeux ouverts

En s'inscrivant dans la période particulière de la fin de l'existence, le réalisateur Frédéric Chaudier regarde, écoute, accompagne les patients, les bénévoles, les équipes soignantes de la maison médicalisée Jeanne Garnier à Paris, à l'heure où ces voyageurs particuliers qui séjournent dans l'établissement, sont appelés à s'éloigner. Simple, belle et humaine, cette odyssee est une expérience tour à tour tendre, poignante, drôle et émouvante. Une organisation de la Plate-forme de soins palliatifs de l'Est francophone.

Date : le 11 octobre à 20h  
Lieu : Centre culturel de Welkenraedt  
Entrée libre  
Infos : 087/23.00.16 (Christine Sarlet)

Que disent les étiquettes ?

Nous achetons beaucoup de produits mais sait-on vraiment ce qu'il y a dedans ? Comment interpréter tout ce qui est écrit sur nos emballages alimentaires ? L'asbl Li Cramignon vous invite à la conférence "Que disent les étiquettes ?" pour en savoir plus.

Date : le mercredi 24 octobre de 9h à 12h  
Lieu : dans le réfectoire de l'école du centre, ruelle des Capucins à Malmedy  
Infos et inscription : 080/79.97.30

Les Contes des animaux de nos forêts

Promenade guidée de cinq kilomètres sur le thème des Contes des animaux de nos forêts, animée par N. Viltz. Enfants, parents et grands-parents sont les bienvenus. La participation aux promenades est de 1 euro par adulte et gratuite pour les moins de 15 ans. Prévoir des bottes ou des souliers de marche selon le temps.

Date : le 20 octobre à 14h  
Lieu : Office du Tourisme de Jalhay-Sart (promenade de 14h à 16h)

Dessins de presse censurés

Les dessinateurs de presse collaborent avec différents médias, généralement dans la presse écrite quotidienne et hebdomadaire mais aussi en télévision. Ils caricaturent des familles royales, des politiques, des prêtres... Ils doivent parfois faire face à la censure des rédactions pour lesquelles ils travaillent. Cependant, rien ne les oblige à jeter les dessins refusés... Trop osés, trop décalés, refusés ou censurés ? Une occasion d'en savoir un peu plus sur ce qui dérange aujourd'hui, y compris dans les rédactions. Venez découvrir ces dessins qui n'ont jamais été publiés ! Avec des dessins de Sondron, Bavi, Kanar, Vadot, Cécile Bertrand.

Date : jusqu'au 25 octobre  
Lieu : Centre culturel de Welkenraedt - Forum des Pyramides  
Infos : 087/89.91.70

Le goût en émoi

Dans le cadre de la Fureur de lire 2012, la Bibliothèque communale de Stavelot propose l'exposition "Voyage autour du goût". Un voyage qui évoque les sensations et les saveurs et qui aide à comprendre notre perception du goût. Ouvert à toute la famille et surtout gratuit ! Pour compléter cette exposition, la bibliothèque élargit un peu son champ d'action et propose deux activités complémentaires :  
- Mercredi 10 octobre de 14h à 18h  
Atelier cuisine "sucré-salé" pour enfants à partir de 6 ans (gratuit).  
- Mercredi 17 octobre 2012 à 14h  
Un après-midi "savoureux" pour (re)découvrir et goûter les fromages de notre région. Vous y apprendrez également comment est fabriqué le fromage de chèvre

Dates de l'exposition : du 10 au 27 octobre 2012  
Lieu : à la Bibliothèque de Stavelot, Cour le l'Abbaye, 1 (1<sup>er</sup> étage)  
Infos et réservation : 080/88.10.36

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

Avantages

MC Actif

Il n'est pas toujours facile de tenir un budget en équilibre quand on a une petite famille et que passe le mois de septembre. Votre mutuelle l'a compris et vous donne un petit coup de pouce avec son action MC Actif. Pour atterrir de l'effervescence de la rentrée en douceur...

Le mois de septembre et sa rentrée scolaire passés, l'inspection du portefeuille peut inquiéter. Entre les voyages, stages et autres activités qu'il a fallu financer pendant les vacances, le matériel scolaire qu'il reste parfois encore à acheter et les abonnements sportifs qui pointent à l'horizon, les chiffres défilent à toute allure... et rarement dans le bon sens. Mais les loisirs restent essentiels à l'épanouissement personnel des petits comme des grands. Et ça, la Mutualité chrétienne en est bien consciente. C'est la raison pour laquelle l'assurance complémentaire vous propose des avantages liés aux loisirs.

- > Remboursement de 40 euros par personne et par an pour la pratique régulière d'un sport, quel que soit votre âge. Petits et grands en profitent
- > Remboursement de 25 euros pour la participation à une activité scolaire (classe de mer, de neige, de ville...).
- > Jusqu'à 50 euros remboursés par an pour la participation de votre enfant à une activité extrascolaire (stage, camp...).

Infos et conditions auprès d'un conseiller mutualiste, sur notre site [www.mc.be](http://www.mc.be) ou via notre numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

Jusqu'à 115 € par an pour les activités de votre enfant

- 50 € Stages, camps... (extrascolaire)
- 40 € Activités sportives / diététique
- 25 € Classes vertes de mer... (scolaire)

Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen. Informations et conditions auprès d'un conseiller mutualiste, sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou via le numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

la solidarité, c'est bon pour la santé.

Idées repas

Publications gourmandes

Pour faciliter le redémarrage de l'année scolaire, Infor Santé propose deux livrets gratuits pour vous simplifier la vie.

"Du punch dans ta boîte à lunch"

Ce qui apparaît à première vue comme un calendrier des anniversaires est également une mine d'idées pour des repas tartines et salades qui égayent le temps de midi des plus petits. Fini le casse-tête quotidien du matin, l'enfer du "Qu'est-ce que je vais bien pouvoir mettre sur son pain ?"

Vous avez à portée de main une foule d'idées pour créer des tartines originales, qui feront découvrir à votre enfant des saveurs et des as-



sociations qu'il n'a peut-être jamais goûtées ou que vous n'avez jamais osé préparer (roquefort, avocat, fromage/kiwi,...). Notez qu'il n'est pas nécessaire d'être petit pour se faire un lunch packet attractif et surprenant...

"Envie de passer à la casserole?"

Destiné aux jeunes de 18-25 ans, le livre "Envie de passer à la casserole ?" propose une foule de conseils et de recettes pour des repas entre amis, copains de classe, co-koteurs... Comment mieux fêter une nouvelle

indépendance de manière sympa en évitant le livreur de pizzas ?

Pour certains, premier logement loin des parents rime souvent avec premières expériences derrière les fourneaux. Et quand on n'a jamais participé à la préparation du souper à la maison, on se demande bien par quoi commencer, que faire et ce qu'il faut acheter.

Alors, plutôt que de manger des pâtes au beurre ou du riz minute au micro-ondes pendant des mois, lancez-vous ! En suivant pas à pas les recettes élaborées spécialement pour les débutants, vous ne pourrez pas vous tromper et passerez ainsi une étape supplémentaire sur le chemin de la liberté.

Infos et commandes via  
> votre conseiller mutualiste  
> le service Infor Santé 087/30.51.97.  
> l'adresse e-mail [verviers@mc.be](mailto:verviers@mc.be)  
> le site [www.mc.be](http://www.mc.be).

Service

# Du matériel d'aide et de soins



Une naissance, un accident, une maladie... vous avez besoin de béquilles, d'un lit, d'une voiturette ? Notre service Solival vous permet de louer ou d'acheter le matériel nécessaire.

Le service Solival de la MC vous accompagne pour :

- > la **location de matériel médical** : problème passager, perte temporaire d'autonomie, jeunes mamans... ;
- > l'**achat de matériel d'aide et de soins** : du matériel santé de qualité à votre disposition ;
- > l'**aménagement de votre domicile** : l'asbl "Solival Wallonie-Bruxelles" vous propose le service gratuit d'une ergothérapeute qui vous aidera dans l'aménagement de votre domicile et vous conseillera dans le choix d'aides techniques adaptées.

Une offre complète de services

Avec notre service de location via vos conseillers mutualistes, notre service social, notre service "ergothérapeute" (aides et conseils pour l'aménagement de votre domicile) et ce magasin à Eupen, la MC vous soutient et vous accompagne chez vous, dans vos différentes situations de vie.

## Vous souhaitez louer du matériel ?

Il s'agit d'une solution simple et peu onéreuse pour un usage temporaire. Ce matériel est à votre disposition dans votre agence mutualiste habituelle (commande préalable et

réservation nécessaire). Possibilité de livraison à domicile du gros matériel, pour la modique somme de 10 euros le trajet.



### Informations ? Conseils ?

Le service Solival de la MC est accessible du lundi au vendredi de 9h à 12h : 087 30 51 26 - solival.verviers@mc.be.

Votre conseiller mutualiste habituel est aussi à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

## Vous souhaitez acheter du matériel ?

Depuis un an déjà, la MC propose un espace de vente accessible au public. La Mutualité chrétienne et sa filiale Solival sont à vos côtés !

### Un magasin à votre service

Au centre-ville d'Eupen avec un parking aisé et accessible, ce magasin d'une superficie de 220 m<sup>2</sup> est entièrement consacré aux tests et à l'achat de matériel médical et paramédical, varié et de qualité. Dans ce premier magasin Solival dans la région de Verviers-Eupen, vous trouverez du matériel concernant :

- > les **aides à la mobilité** : cadres de marche, voiturettes manuelles ou électroniques, cannes, tricycles orthopédiques...
- > le **diagnostic** : glucomètre, tensiomètre automatique...
- > le **maintien à domicile** : fau-

teuils de confort, lits électriques, lève-personnes, chaises percées, barres d'appui, coussins anti-escarres... aménagements de la chambre, de la salle de bains, de la cuisine...

- > le **matériel médical** : instrumentation, matériel stérile, stéthoscope, mobilier...
- > la **bandagisterie, l'orthopédie** : prothèses, ceintures lombaires, semelles orthopédiques, talonnettes...
- > l'**incontenance** : alèses, protections...
- > la **thérapie** : aérosols, luminothérapie...

Les membres de la Mutualité chrétienne bénéficient de réductions importantes, sur la simple présentation de la vignette jaune.

Ce magasin d'une superficie de 220 m<sup>2</sup> est entièrement consacré aux tests et à l'achat de matériel médical et paramédical, varié et de qualité.

### Accessibilité

Ce magasin "Bandagisterie - Matériel d'aide et de soins" à Eupen est ouvert du mardi au vendredi de 9h à 17h. Il est ouvert à tous et accessible aux personnes à mobilité réduite.  
Adresse : Kirchstraße 39B (City Passage) - 4700 Eupen.  
Tél : 087/35.17.15.

## Vous souhaitez une aide pour aménager votre domicile ?



Si votre maison devient de moins en moins fonctionnelle pour vous, notre service peut vous aider.

Solival également est un centre de conseils, de recherche et d'informations en aides techniques (lits réglables en hauteur, poignées de baignoire, couverts adaptés...) et en aménagement du domicile. **Ce service est entièrement gratuit et ouvert à tous.**

Les ergothérapeutes y travaillant ont pour rôle de répondre aux demandes, toujours croissantes, de rencontres en vue de l'aménagement d'une habitation ou simplement pour une information, un

conseil au sujet d'aides techniques (ou systèmes D) qui pourraient être utiles dans telle ou telle situation plus difficile.

La rencontre avec l'ergothérapeute aura lieu à votre domicile pour lui permettre de se rendre compte concrètement de l'architecture de votre habitation (dimensions des pièces, contraintes d'accès à l'étage... etc) et/ou dans la salle d'essais et d'apprentissage à Mont-Godinne (Namur) en vue de vous conseiller plus précisément sur le matériel adapté à vos besoins ainsi que sur le placement idéal d'un siège de douche, d'un WC, d'une barre d'appui... etc.

Numéro centralisé : 070/22.12.20.  
Ergothérapeute pour la MC de Verviers-Eupen : Anouck Plunus et Emilie Gritten  
www.solivalwb.be / info@solivalwb.be.



## MOUVEMENTS

### Les activités du dimanche : conférence



/// "Pèlerins verviétois sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle", conférence présentée par Serge Neuprez et Anne Delvenne  
Le Pèlerinage vers St Jacques de Compostelle rencontre de plus en plus de succès. Au-delà de l'épreuve physique d'une randonnée au long cours, les rencontres prennent une place fondamentale dans la démarche. Randonneurs, sportifs, pénitents, hospitaliers, touristes, marcheurs sans sac, condamnés à une peine ou pèlerins..., tout ce monde se croise, partage et apprend à se connaître et à se respecter. Comment, devant tant de diversités, nos invités ont-ils vécu cette expérience ? Quelles sont ces rencontres qui les ont marqués ? Comment ouvrir ses yeux, ses oreilles et son cœur aux autres et à soi-même ? Comment trouver les réponses et parfois, les questions ? Tous ne sont pas partis pour les mêmes raisons et dans le même esprit, mais aucun ne revient indemne.

Date : le dimanche 21 octobre à 14h

Lieu : Au Centre Maximilien Kolbe, rue du Prince 12 à 4800 Verviers

Prix : 3 EUR (membre mutualiste chrétien en ordre de cotisation énéo 2012 : 2 EUR) Paiement sur place.

Info et inscription: 087/30.51.29

### L'acupuncture



/// La médecine traditionnelle chinoise est basée sur la théorie de l'énergie vitale circulant dans le corps selon des canaux définis appelés "méridiens". Par la stimulation indolore, à l'aide d'aiguilles, de certains points choisis le long des méridiens à la surface du corps, l'acupuncture prétend rétablir l'équilibre énergétique du patient. Le Docteur José Vinders (anesthésiste-réanimateur) nous invite à découvrir cette pratique médicale méconnue, son champs d'action et ses limites.

Date : le mardi 6 novembre de 14h30 à 17h

Lieu : salle du réfectoire de la MC, rue Laoureux 25-29 à Verviers

Prix : 4 EUR (membre mutualiste Chrétien sur présentation de la carte énéo ou Altéo : 3EUR)

Infos : 087/30.51.29

### Formation pour les volontaires



/// Des formations sont organisées par la MC. Elles sont ouvertes à toutes personnes volontaires ou désireuses de découvrir le volontariat au sein de la MC. La formation de base se compose de 4 modules qui vous permettront de découvrir ou de redécouvrir des techniques d'écoute, de manutention, mais aussi le rôle du volontaire au sein d'un mouvement. Nous débiterons le cycle par le module : manutention. Cette formation est donnée par Anouk Plunus (ergothérapeute)

Date : le mardi 30 octobre de 10h30 à 15h30

Lieu : réfectoire de la MC, rue Laoureux 25-29 à Verviers

Formation gratuite, pique-nique à prévoir.

Info et inscription (obligatoire) au 087/30 51 61 ou par mail [alteo.verviers@mc.be](mailto:alteo.verviers@mc.be)

Pour de plus amples informations n'hésitez pas à nous contacter.

## OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT

### Un œil différent pour votre vue

En tant que membre MC, vous bénéficiez :

- de remises permanentes
  - > 30% sur les verres optiques
  - > 20% sur les montures optiques et solaires
  - > 20% sur les lentilles de contact et les produits d'entretien.
- d'offres exclusives
  - > forfait monture + verres (vision de près ou de loin) pour 60 euros \*
  - > forfait monture Laguiolle + verres progressifs traités pour 300 euros\*
  - > Produit d'entretien pour lentilles souples pour 10 euros\*

\* voir conditions en magasin.

Contact :

> avenue des Ardennes 1/03 à 4500 Huy - 085/84.29.16.

> place du XX Août 42 à 4000 Liège - 04/221.33.20.

Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.  
[www.optival.be](http://www.optival.be)

