

ÇA SE PASSE

**Conférence : La langue, quelle affaire (d'État) !**

Se préoccuper de la langue ne doit pas être réservé aux philologues, aux scrabbleurs et aux cruciverbistes : ce doit être un souci pour qui veut vivre en démocratie.

Quels enjeux sociaux - et même économiques - se cachent derrière la langue ?

Est-il vrai que notre langue est en crise ?

Est-il vrai que toucher à notre écriture conduirait à des catastrophes ?

L'État doit-il intervenir en matière de langue ?

Date : le 26 novembre de 20h à 22h

Lieu : Espace Duesberg à Verviers

Prix : 5 EUR ou 3 EUR pour les moins de 26 ans et les plus de 60 ans.

Événement organisé dans le cadre des Grandes Conférences par l'ULG et la Ville de Verviers.

**Le Chœur de Garçons de Sofia**

///

Le vendredi 14 décembre à 20 h, en l'église de Theux

Un concert de Noël placé dans l'optique d'une Solidarité Nord-Sud qui devrait permettre d'apporter une aide efficace à quatre associations actives dans le domaine : les œuvres du Rotary de Pepinster-Theux, l'action de la Solidarité Saint-Vincent de Paul de Theux, l'action de la Conférence Saint-Vincent de Paul de Pepinster et la fête de Noël des démunis de Saint-Michel de l'Attalaye en Haïti (500 personnes)

Cette année, vous aurez l'occasion de voir pour la première fois en Belgique le Chœur de Garçons de Sofia (Bulgarie) et en première partie, le Groupe vocal et instrumental de Si de La, bien connu dans la région.

L'Association Theux/Saint-Michel en Haïti mettra tout son cœur à vous préparer un plat bulgare qui vous plongera déjà dans l'ambiance du concert. Cette formule VIP vous donnera droit à un siège assuré au concert et l'avantage de n'avoir aucun souci pour trouver une place de parking, puisque vous serez conduit gratuitement à l'église et ramené à votre véhicule après la soirée.

Date : le vendredi 14 décembre à 20h

Lieu : Église de Theux

Infos ou préventes : A. Willem 0475/62.21.55 - JC. Rogister 0475/24.83.14 - F. Cuvelier 0497/84.39.85 - M. Fissenne 0474/51.89.39

**Conférence "CHOCOL@TS"**

///

Conférence sur le chocolat du futur en présence de Pierre Marcolini, maître chocolatier bruxellois, suivie de dégustations chocolatées avec Pierre Marcolini, Jean-Philippe Darcis, Christophe Saive et Ethiquable.



Date : le dimanche 9 décembre à 14h

Lieu : Abbaye de Stavelot

Gros plan sur

**A la recherche d'un moyen de relaxation?**

Avec l'automne, le froid, les journées courtes et toute l'agitation de fin d'année qui approche, un moment de détente est toujours le bienvenu. Alors pourquoi ne pas essayer la relaxation chez soi ? Les possibilités sont multiples.

Une bonne relaxation varie en fonction de chaque personne. L'un reviendra d'une longue promenade, rempli d'une énergie renouvelée tandis que l'autre rechargera ses batteries en lisant un bon livre. Il est important de choisir l'activité dans laquelle vous vous sentez bien et que vous trouvez relaxante. Optez pour des alternatives saines et évitez autant que possible les options néfastes pour la santé comme le tabac, les médicaments ou l'alcool. Quelques exemples :

- > Marcher, nager, danser, faire du vélo ou du jogging ;
- > Cuisiner, bricoler, dessiner, jardiner ;
- > Sortir entre amis, faire une excursion ;
- > Prendre un bain, rester au soleil, écouter de la musique, lire ;
- > ...

Mais peut-être avez-vous quelque fois l'impression de ne pas vous détendre suffisamment en pratiquant l'une de ces activités... Avez-vous déjà pensé à vous initier à une technique de relaxation pour vous procurer le sentiment de détente souhaité ?

On peut facilement se mettre à différentes techniques de relaxation après s'être initié auprès d'un expert. Il ne s'agit pas de remèdes miracles, mais de moyens pour évaluer la tension.

**Exercices respiratoires**

Une bonne façon de respirer est indispensable à une bonne relaxation. La respiration abdominale, par exemple, s'y prête parfaitement. On inspire en gonflant bien la paroi abdominale. La cage thoracique reste pratiquement immobile. La concentration sur la respiration procure déjà une impression d'apaisement.



**Exemple :**

- > Allongez-vous ou asseyez-vous aussi confortablement que possible.
- > Sentez les points où le corps touche le sol.
- > Fermez les yeux ou fixez l'abdomen.
- > Posez les mains sur l'abdomen et sentez comment il monte et descend.
- > Inspirez en gonflant l'abdomen et sentez avec les mains combien le ventre se gonfle.
- > Expirez et sentez avec les mains comment le ventre s'aplatit à nouveau.
- > Essayez de faire durer l'expiration aussi longtemps que l'inspiration.

**La visualisation**

Par la visualisation, on apprend à susciter un sentiment de détente en se représentant une image ou une situation apaisante.

**Le training autogène**

Le training autogène est une forme d'autohypnose. On se tient certains propos à soi-même sur des sensations corporelles (par exemple, le fait que certaines parties du corps

deviennent chaudes, lourdes et détendues). On se représente également des situations apaisantes (par exemple, être allongé tranquillement sur une plage chaude).

**La sophrologie**

La sophrologie combine des formes de relaxation occidentales et des techniques de méditation orientales pour favoriser l'harmonie entre le corps et l'esprit. On prend d'abord conscience de son propre corps de sorte que par une meilleure maîtrise du corps, on peut parvenir à mieux gérer ses émotions.

**L'œtonie**

L'œtonie a pour but d'atteindre un équilibre aussi grand que possible. On peut s'y initier en exécutant des mouvements consciemment et en corrigeant les mauvaises postures en position assise, les mauvaises habitudes de mouvement et les contractions musculaires. On découvre également comment gérer les pensées et les sentiments et comment ceci influe sur le comportement corporel. On travaille la relation physique et mentale pour se rapprocher de l'intelligence du corps.

**Le yoga**

Le yoga va vous permettre de libérer les tensions et de transformer positivement votre énergie. On peut exercer très modestement le yoga au moyen d'exercices simples qui donneront à court ou moyen terme une grande fraîcheur d'esprit.

**La méditation**

Dans la méditation, tout repose sur la détente consciente, un repos intérieur, une connaissance de soi accrue, un arrêt du manège de la pensée. Il existe plusieurs techniques de méditation.

**Le tai-chi**

Le tai-chi consiste en une série de mouvements corporels simples, lents, esthétiques et gracieux reliés entre comme une sorte de danse et souvent exécutés en plein air. La lenteur des mouvements aide à se concentrer sur l'unité du corps et de l'esprit.

**Une brochure santé à votre disposition**

En tant que mutualité santé, la MC fait du bien-être mental de ses membres une de ses priorités d'actions et d'accompagnement. C'est dans ce contexte qu'Infor Santé, le service information santé de la MC publie une brochure de sensibilisation sur cette thématique.

**Balancer votre stress !**

Le stress est une réaction naturelle de l'organisme. Il fait partie de la vie et permet de s'adapter à de nombreuses situations. Mais lorsqu'il se prolonge et devient source de tensions au quotidien, il met à mal notre santé physique et mentale et peut se transformer en maladie. La brochure **Balancer votre stress !** aide à mieux comprendre les mécanismes du stress. Elle donne aussi une série de conseils pratiques et présente des techniques pour apprendre à mieux l'apprivoiser.

De plus, la MC Verviers vous propose, dans le cadre de son avantage Bien-Être, un remboursement de 10 euros (maximum 70 EUR/an) pour vos séances de chiropraxie, ostéopathie, acupuncture ou de psychologie. De quoi pousser d'autres portes pour trouver de nouvelles manières de faire baisser le stress.

Pour recevoir un exemplaire de cette brochure ou connaître plus de détail sur notre avantage Bien-Être :

- > 0800 10 9 8 7
- > verviers@mc.be
- > Votre conseiller mutualiste habituel
- > www.mc.be



**BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS**

**Cannes**

Un problème de santé physique (pose d'une prothèse à la hanche, fragilité particulière du genou...) peut nécessiter une aide lors de la marche et imposer l'usage occasionnel ou quotidien d'une canne.

Solival vous propose une nouvelle gamme de cannes alliant à la fois élégance et efficacité :

- > canne standard
- > canne parapluie
- > canne ajustable (facile à mettre dans le sac à main)
- > canne anatomique



Prix de vente habituel : entre 30 et 75 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège.

//20% DE REMISE//



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 19 décembre 2012.

Hiver

# Les vacances de Jeunesse et Santé



Les vacances scolaires approchent à grands pas et votre enfant cherche une activité pendant cette période de relâche. Et... s'il partait en vacances ?



Les vacances que propose Jeunesse et Santé permettent à votre enfant de faire de nouvelles expériences, lui donnent le goût du voyage, lui font rencontrer d'autres enfants/jeunes de son âge... Nous lui proposons une série de destinations attrayantes à des prix tout à fait abordables (grâce à votre cotisation à l'assurance libre complémentaire - comparez les prix barrés avec les prix de base).

Voici notre palette de séjours hiver...  
**Tout est compris dans le prix !\***

### A la montagne

Envie de "glisse" en toute sécurité ? Que tu sois débutant ou chevronné, grâce à des moniteurs qualifiés, tu auras le plaisir de t'initier à la pratique du ski pendant 6 jours. Après la journée consacrée au sport, des animateurs brevetés de J&S se mobiliseront pour te concocter des animations variées (soirée à thème, activités...).

### SEJOURS 14 ANS

**VALMEINIER (France)**  
pour les 14 ans (nés en 1999)  
du 9 au 16 février 2013  
SKI 726 EUR ==> 476 EUR  
Voyage en car

**ORCIERES (France)**  
pour les 14 ans (nés en 1999)  
du 9 au 16 février 2013  
SKI 726 EUR ==> 476 EUR  
Voyage en car

**ORCIERES (France)**  
pour les 14 ans (nés en 1999)  
du 30 mars au 7 avril 2013  
SKI 726 EUR ==> 476 EUR  
Voyage en car

### SEJOURS 15-18 ANS

**ORCIERES (France)**  
pour les 15 - 18 ans (nés entre 1995 et 1998) du 30 mars au 7 avril 2013  
SKI 727 EUR ==> 660 EUR  
Voyage en car

**VALMEINIER (France)**  
pour les 15 - 18 ans (nés entre 1995 et 1998) du 30 mars au 7 avril 2013  
SKI 727 EUR ==> 660 EUR  
Voyage en car

### SEJOURS ANIJHAN (pour jeunes porteurs d'un handicap)

**Valmeinier**  
du 30 mars au 7 avril 2013 pour les 14-21 ans (non voiturés)  
SKI 726 EUR ==> 466 EUR  
Renseignements et inscriptions auprès de JS Hainaut oriental (organisateur du séjour) 071/54.84.02

### SEJOURS ANIJHAN (pour jeunes porteurs d'un handicap)

**Bredene**  
du 6 au 13 avril 2013 pour les 7-21 ans (handicap physique et/ou mental)  
PRIX : 322 EUR ==> 165 EUR

ATTENTION : les inscriptions se prennent uniquement par écrit ! (talon ci-joint, fax ou courriel, Internet)

### A la mer

Visites, plages, animations diverses, vie de groupe : tous les ingrédients d'un séjour actif et participatif aux couleurs de la mer !

//NOUVEAU//

\* Des réductions sont accordées aux bénéficiaires de la franchise sociale (renseignements au 087/30.51.28)

### TALON RÉPONSE

DEMANDE D'INSCRIPTION À RENVoyer AU SERVICE VACANCES  
RUE LAOUREUX, 25-29 À 4800 VERVIERS OU PAR FAX AU 087/30 51 36  
OU PAR COURRIEL À JEUNESSEETSANTE@MC.BE

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Lieu et date du séjour : \_\_\_\_\_  
Taille : \_\_\_\_\_ Peinture : \_\_\_\_\_  
Prix du séjour : \_\_\_\_\_

**OBLIGATOIRE : VIGNETTE DU PARTICIPANT**

Niveau "ski" :  débutant  moyen  avancé

Adresse de contact si différente de la vignette : \_\_\_\_\_

Personne de contact : \_\_\_\_\_  
Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_ Numéro de gsm : \_\_\_\_\_  
Adresse e-mail : \_\_\_\_\_

Bénéficiaire de la franchise sociale : oui / non  
Signature \_\_\_\_\_

### Concours photo

## "La diversité, une richesse à partager"

Dans le cadre de la campagne "Verviers, fiers de nos couleurs", l'Echevinat des Relations interculturelles de la Ville de Verviers organise un concours photo sur le thème de la valorisation de la diversité à Verviers.



Les objectifs sont de sensibiliser le grand public à la diversité, d'encourager l'émergence d'un discours positif sur les quartiers populaires et le multiculturalisme qui compose la ville et de permettre à chaque citoyen de s'approprier la campagne "Verviers, fiers de nos couleurs" en diversifiant les points de vue. Ce concours est l'occasion de mettre les participants au défi, de faire appel à toute leur créativité et de transmettre leur propre vision des richesses offertes par la diversité.

### Informations pratiques

> Le concours est ouvert à toutes et à tous  
> La photo doit être prise sur le territoire de Verviers

> La photo doit refléter la vision personnelle de l'auteur sur la diversité  
> La photo doit être envoyée sous format numérique accompagné du dossier de participation  
> La participation est limitée à un dossier photo par candidat  
> Dix oeuvres seront sélectionnées et imprimées sur toile afin d'être exposées  
> L'image comportera au minimum 6 Mpxels et une résolution haute définition (environ 300 dpi)

**Lots**  
1<sup>er</sup> prix : un IPAD  
2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> prix : un IPOD shuffle

Infos complètes et documents d'inscription à télécharger sur [www.fiersdenoscouleurs.be](http://www.fiersdenoscouleurs.be)

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](mailto:verviers@mc.be)

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