

N°07
SEPT 2018



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921586

VERVIERS

3^e TRIMESTRE

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altcoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

Bureau de dépôt
Charleroi X
rue du Rabiseau 14
6220 Fleurus

Expéditeur
rue Laoureux 36
4800 Verviers

Altéo

Mouvement social de personnes malades,
valides et handicapées

**SOUS LES
PROJECTEURS | P03**

Journal de bord
d'un week-end réussi

DOSSIER | P04

Déménagement
Elections communales

DOSSIER | P06 LIVRET
NATIONAL

Voter: un droit et un devoir

EDITO

BONJOUR À TOUTES ET TOUS,

Comme promis lors de mon Edito précédent, j'ai eu l'occasion, lors de ces derniers mois, d'assister à certaines activités de vos « locales » respectives. Je ne peux que me réjouir de l'enthousiasme que j'y ai découvert. Au menu de ces activités, beaucoup d'échanges, de sourires, de convivialité. Surtout ne changez rien.

J'ai également pu participer à des réunions de nos diverses « commissions » et je tiens à les féliciter pour le travail de qualité qu'elles effectuent chacune dans leur domaine respectif au profit de l'ensemble de nos membres. Je tiens également à souligner l'engagement de nos « volontaires vacances » grâce auxquels vous pouvez bénéficier de séjours de qualité en Belgique ou à l'étranger. J'espère pouvoir vous accompagner bientôt.

Ce dimanche 14 octobre 2018, vous serez appelés à vous rendre aux urnes pour les élections communales. À l'occasion de ces élections, notre « Commission Accessibilité/Mobilité » a réalisé un important travail de sensibilisation de nos futurs élus à l'impérieuse nécessité de rendre nos communes beaucoup plus inclusives qu'elles ne le sont actuellement.

Dans ce 7^{ème} numéro d'AltéoMag, vous trouverez les habituelles actus régionales, les principales activités de vos « locales » accompagnées de photos, ainsi que l'agenda. Je vous en souhaite bonne lecture. À très bientôt.

Léon Tasquin
Président Altéo Verviers.

SOMMAIRE

03

SOUS LES PROJECTEURS

Journal de bord d'un week-end réussi

04

DOSSIER

- ◆ Déménagement
- ◆ Elections communales

06

ACTUS RÉGIONALES

Échos des locales

- ◆ La Locale de Welkenraedt
- ◆ La Locale de Verviers
- ◆ La Locale de Plombières
- ◆ La Locale « Jeunes »
- ◆ Journée régionale
- ◆ L'étincelle

10

Vie régionale

- ◆ Conférences « Qualité de vie »
- ◆ Conférences « Fin de vie »
- ◆ Relais pour la vie
- ◆ Partenaires

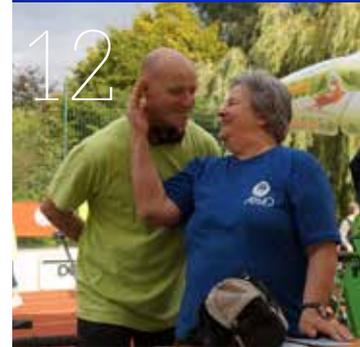
13

EN IMAGES

Images de nos Locales

14

AGENDA



Edition et diffusion

Altéo Verviers
rue Laoureux 36
4800 Verviers
087/30.51.47
alteo.verviers@mc.be
facebook.com/alteo.verviers
www.alteoasbl.be/regions/verviers.htm

- ◆ Revue réalisée avec le soutien de :
 - La Mutualité chrétienne
 - La Fédération Wallonie-Bruxelles

- ◆ **Coordination**
Aline Gason
- ◆ **Comité de rédaction :**
Jeanine Kerff
Léon Tasquin
Marie-José Diderren
Mireille Meskens
Nathalie Vecray
Xavier Denis
Nicolas Collard
- ◆ **Impression**
Imprimerie Bietlot
- ◆ **Editeur responsable :**
Isabelle Halleux
Rue Lucien Defays 77
4800 Verviers

- ◆ **Mise en page**
Isabelle Marchal
www.byim.be
- ◆ **Crédit photos**
Archives Altéo,
archives Mutualité chrétienne, Fotolia
- ◆ **Photo cover**
Plan d'actions communales
Altéo Mons 2018, avec Gary, Karine et Imane.

Imprimé sur papier recyclé

Altéo
Fédération Mutualité chrétienne

Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées
Ch^{ssée} de Haecht 579 bte 40
1031 Bruxelles
alteo@mc.be

Altéo près de chez vous sur
www.alteoasbl.be/regionales
Suivez nous sur  

SOUS LES PROJECTEURS

Journal de bord d'un week-end réussi

Ca y est, nous sommes le vendredi 22 juin 2018, date tant attendue depuis quelques mois, le week-end « Jeunes » peut enfin débuter.

Vendredi 17h30 c'est le grand rassemblement derrière l'hôtel Verviers, 10 vacanciers et 5 accompagnants prêts à partir, direction Villers Sainte Gertrude. On charge les bagages et GO!

Arrivée au gîte, ce cadre verdoyant et campagnard nous laisse présager un week-end de détente parsemé d'activités en tous genres.



Mais commençons par le commencement, l'installation dans la chambre suivie de notre traditionnel repas pâtes, menu qui n'aura pas longtemps

laissé le suspens auprès de certains vacanciers. À peine terminé de manger qu'un tournoi de Molkky sans merci débute... Quelques champions s'affrontent et pas de place pour la défaite. Nous terminerons la soirée relax dans les fauteuils du gîte.

Samedi, à peine levés que nous déjeunons et préparons nos sacs pour la longue journée qui nous attend. En effet, aujourd'hui départ sur le site de Palogne, à quelques pas de là où nous séjournons. Là, 2 groupes se créent... L'un, muni de son maillot et de son courage se prépare à réaliser une descente en Kayak d'environ 7 Km. L'autre, commencera la journée autour d'un 18 trous de mini-golf pour embrayer sur une passionnante chasse au trésor qui aboutira sur le château de Palogne, trésor à la clé évidemment. 14h00 pointe le bout de son nez et tandis que les 4 kayakeurs se reposent de leur périple, nous pouvons l'appeler de la sorte, autour du match Belgique - Tu-



nisie (5-2 pour rappel), l'équipe des 11 courageux chercheurs terminent la chasse. Après, nous nous sommes tous retrouvés autour d'un verre bien mérité!

À peine rentrés qu'il est temps d'enclencher notre désormais traditionnel barbecue de samedi soir. Pain saucisse, toujours de quoi ravir le groupe. Et pour patienter, que serait un barbecue sans l'apéro, je dirais même plus, sans l'Apérochapo

(Campagne Altéo et Enéo: Lutte contre les discriminations). Les saucisses mettent du temps à cuire mais toutes les bonnes choses doivent se faire attendre. Dès la dernière bouchée engloutie, on se chauffe les cordes vocales pour le karaoké du soir, ne nous mentons pas, un vrai désastre sonore pour les oreilles mais c'est si amusant...

Dimanche, au programme, le retour! Mais avant... Un grand baseball sous le soleil et un tournoi de Kub et de Molkky, ça y est les jeux en bois n'ont plus de secret pour nous! L'occasion pour les perdants de l'avant-veille de prendre une revanche, nous garderons l'anonymat des gagnants... Nous terminerons donc le week-end sur un jeu de piste de type géocaching avec le thème rassembleur de juin-juillet 2018: Allait les diables!!!

Grand merci à tous pour votre implication dans le week-end, tant les vacanciers que les encadrants.

Le cocktail d'un week-end réussi à la sauce Altéo Verviers.

À l'année prochaine...

P.S. N'hésitez pas à visionner et partager notre vidéo sur le groupe Facebook Altéo.verviers

Déménagement

À la fin du mois de juin, les cartons se sont empilés dans nos bureaux de la rue Laoureux, et les camions les ont emportés à quelques pas de là pour une installation dans nos nouveaux locaux. Ouverture au public le 3 juillet.

2018 EST UNE ANNÉE DE CHANGEMENT POUR LA MC VERVIERS-EUPEN. LE 29 JUIN NOUS AVONS FERMÉ LES PORTES DE NOS AGENCES DE LA RUE LAOUREUX ET DE L'HARMONIE, LES BUREAUX DE NOS MOUVEMENTS ENEO, ALTÉO ET JEUNESSE & SANTÉ (J&S), ET NOTRE SIÈGE SOCIAL, POUR INTÉGRER NOS NOUVEAUX LOCAUX FACE À LA VESDRE.

Il s'agit pour la mutualité d'offrir un nouvel espace à ses membres et à son personnel. Un espace adapté aux évolutions de la pratique, un espace convivial et confortable, un espace plus discret aussi pour les rendez-vous en agence.



Un bâtiment passif, un mode de fonctionnement durable.

Ce déménagement a également été l'occasion de revoir notre mode de fonctionnement, d'interroger nos pratiques, et de les faire évoluer. Dès le départ, il nous a semblé logique de nous inscrire dans une démarche de durabilité: bâtiment passif et système de chauffage par géothermie, gestion raisonnée de l'eau et de l'électricité, nouvelles pratiques de tri et de gestion des déchets, utilisation de tasses et gobelets réutilisables, développement d'une nouvelle politique de mobilité pour les travailleurs avec, entre autres, le soutien à des mobilités alternatives (vélos électriques, transports en communs, marche, co-voiturage), etc.

Les défis écologiques qui nous attendent collectivement sont grands, et la MC Verviers-Eupen veut s'inscrire dès maintenant dans une démarche d'avenir. Parce que c'est ça aussi la solidarité telle que nous l'envisageons.

S'ANCRER AU CŒUR DE NOTRE RÉGION



Quand la question de nouveaux bureaux s'est posée (les bâtiments de la rue Laoureux datent des années 60), il y eut de fortes interrogations entre conser-

ver le bâtiment actuel en le rénovant ou en construire un nouveau. Mais jamais il n'a été envisagé de quitter Verviers. Rester au cœur de notre territoire mutualiste et surtout, proche de nos membres, était une évidence. Et cette dimension régionale est une attention constante. Quotidiennement les entreprises posent des choix: fournisseurs, matériel,... à la MC, nous essayons de travailler avec des entreprises régionales dès que cela est possible: commande d'objets promotionnels, soupes pour le personnel, graphistes, imprimeurs, vêtements de travail. Faire partie de son terreau et l'enrichir pour un meilleur rendement commun.

OUVERTURE AU PUBLIC

Nous avons eu le plaisir de vous y accueillir dès le mardi 3 juillet, après un jour de fermeture, le temps d'emménager. Notre réseau d'agences, lui, n'a pas été impacté par ce déménagement.

Une journée de portes ouvertes festive sera organisée le premier samedi d'octobre, l'occasion de voir les lieux, de découvrir le travail de votre mutualité de manière ludique, et de rencontrer les équipes qui œuvrent chaque jour au service des membres MC. Réservez déjà la date!

Candidats aux élections communales, tendez l'oreille ! Altéo vous parle

2018 : Altéo lance une vaste campagne de sensibilisation des candidats aux élections communales. Il s'agit de vous présenter les priorités du mouvement.

UN MÉMORANDUM – DES PRIORITÉS

En parallèle à la rédaction du mémorandum, nous avons créé un groupe de travail provincial (Altéo Liège-Huy-Waremme et Verviers) pour préparer une large campagne de sensibilisation des candidats. Le groupe de travail a d'abord initié une enquête auprès des communes francophones de la province de Liège afin de connaître le bilan de leur action en faveur des personnes malades et handicapées durant la législature 2013 – 2018. Nous avons reçu 21 réponses sur 75 entités.

Sur base du mémorandum du mouvement, des réponses des communes et de leurs expériences de citoyens, les membres d'Altéo ont dégagé 3 axes prioritaires :

DÉVELOPPER LA FONCTION CONSULTATIVE, C'EST-À-DIRE GOUVERNER AVEC LA POPULATION

La structuration d'une commission consultative là où elle n'existe pas encore. Il est nécessaire que cette commission soit prise au sérieux, que ses questions, avis, interpellations fassent l'objet de suivis. Et pour nous, les sujets sont nombreux : accessibilité et mobilité, inclusion scolaire et sociale, logement, aide à domicile, emploi, loisirs, culture... Nous en appelons à une consultation en amont de la concrétisation des projets. Pour les plus petites communes, on pourrait imaginer des commissions consultatives intercommunales.

FAIRE RESPECTER LES NORMES D'ACCESSIBILITÉ POUR LES NOUVEAUX PROJETS ET ADAPTER LES INFRASTRUCTURES EXISTANTES

La commune dispose d'un levier important : l'octroi des permis d'urbanisme. Lorsque les normes d'accessibilité sont requises, elle doit exiger leur respect. Dans les autres cas, elle se doit d'adresser des recommandations aux bâtisseurs.

Nous suggérons en outre qu'elle rédige un plan pluriannuel de mise en accessibilité des voiries et des bâtiments communaux. De plus, la commune peut, par exemple, prévoir un budget spécifique afin de supprimer les chaînons manquants dans les cheminements.

PROMOUVOIR L'ADAPTABILITÉ DES LOGEMENTS

Pour Altéo, il est nécessaire de développer les logements adaptables dans le parc des logements publics et de promouvoir l'adaptabilité des logements privés.

UNE DÉCISION FORTE

Altéo demande la création d'un échevinat de l'égalité des chances. Un membre du collège communal aura ainsi comme préoccupation de veiller à l'inclusion des groupes sociaux susceptibles d'être victimes de discrimination.

LEVIERS D'ACTION POUR L'ÉCHEVIN DE L'ÉGALITÉ DES CHANCES :

- Organiser et assurer le suivi des commissions consultatives ;
- Engager un spécialiste en accessibilité dont la mission sera de vérifier la conformité des projets aux règles en vigueur et de conseiller les services communaux et tous les partenaires de la commune en matière d'accessibilité ;
- Développer la mission du Handicontact. Il devrait avoir les fonctions suivantes : d'une part répondre individuellement aux demandes de citoyens concernés par un handicap et, d'autre part, assurer le soutien aux commissions consultatives. Il combinera ainsi l'aide individuelle et l'approche collective.

Altéo accueillera les candidats de l'ensemble des partis démocratiques. Nous leur fixons rendez-vous :

- Pour l'arrondissement de Huy-Waremme : le mardi 18 septembre à 17h, au Centre Nobel à Tihange
- Pour l'arrondissement de Liège : le mardi 25 septembre à 17h, à la Mutualité chrétienne de Liège
- Pour l'arrondissement de Verviers : le lundi 1^{er} octobre à 17h, à l'Arc à Verviers

Vous êtes membre ou sympathisant d'Altéo, soyez le bienvenu ! De plus, si vous côtoyez des candidats, n'hésitez jamais à leur relayer l'annonce. À fortiori, si vous êtes vous-mêmes candidat, vous vous devez de tout faire pour nous rejoindre.

Et c'est comme ça que nos communes deviendront plus inclusives !

La locale de Welkenraedt

16 MAI – EXCURSION

Le 16 mai, nous avons vécu un après-midi bien chargé. Dès 13 heures, sur la place de Welkenraedt, une petite dizaine de membres prennent le bus et les autres font du covoiturage pour nous rendre à Moresnet. Là-bas Colette nous attend avec des voiturettes empruntées au home Régina.

Nous débutons par le tour du calvaire dans le recueillement, agrémenté de chants et nous admirons les

énormes rhododendrons et azalées en fleurs. Quelle splendeur !

Ensuite nous suivons la messe avec l'abbé Weih dans la chapelle. Pour finir nous allons déguster 1 ou 2 portions de tarte. Les membres reçoivent les livrets « *fin de vie* » commandés et les invitations pour nos 2 excursions. Déjà il est temps de rentrer après avoir nourris le corps et l'âme.

Jeanine



20 JUIN

Le 20 juin, comme l'année scolaire se termine bientôt, nous avons clôturé notre projet d'échange intergénérationnel.

Ce projet a pris forme il y a quelques mois à l'initiative de Marie. Nous avons écrit et fait parvenir aux enfants de 4ème année primaire, un petit questionnaire et des photos anciennes de nos membres. Les élèves ont répondu et posé des questions également.

Aujourd'hui, à notre invitation, les enfants sont venus échanger avec nous. Les institutrices les ont accom-

pagnés et c'est plein d'enthousiasme que nous avons pu comparer nos vies dans notre jeunesse à la leur aujourd'hui. Ce fut très enrichissant. Nous avons poursuivi avec des jeux de société.

Ensuite et dans la bonne humeur, nous avons partagé le goûter avec nos gaufres maison garnies avec amour par l'excellente confiture de Marie-Paule. Joseph y a ajouté une rasade de crème fraîche. Les juniors et les seniors se sont régalés et c'est le cœur content que nous nous sommes séparés en se promettant de se revoir.

Jeanine



ACTUS RÉGIONALES
ÇA S'EST PASSÉ

La locale de Verviers

FETE DE PÂQUES - 7 AVRIL 2018



Nous étions 45 pour participer à notre après-midi de Pâques. La salle était très accueillante, bien décorée et l'impression des participants fut unanime: comme c'est beau ! La chorale nous a de nouveau "enchantés". C'est un vrai plaisir de les recevoir à l'occasion des fêtes de Pâques et de Noël.

Tout le monde a été "gâté" avec les cocognes. Un grand merci à tous pour la

participation et rendez-vous au mois de mai.

L'équipe de volontaires

JOURNEE DETENTE - 9 JUIN 2018 :



C'est le Domaine de Berinzenne qui nous accueillait pour notre BBQ. Une cinquantaine de membres et de volontaires rallaient le site où notre quatuor de cuistots s'activait déjà.

À midi, les premiers pouvaient se servir ! Brochettes, pilons

de poulet, saucisses, merguez, pomme de terre au beurre d'ail, crudités, salades et différentes sauces étaient au menu. N'oublions surtout pas la délicieuse salade de fruits frais préparée par Olga ! Un délice !

L'après-midi, si certains partaient pour une promenade jusqu'à la tour, d'autres allaient visiter le musée de la forêt.

Trois personnes ont aussi découvert "la joelette". Au retour de la promenade avec cette joélette, c'était vraiment un vrai plaisir de voir la joie que leur avait procuré cette balade.

L'heure du retour avait sonné. Tout le monde s'en est retourné tout souriant et ravi de la journée.

À l'année prochaine pour un autre barbecue.

Françoise

19 MAI 2018



Bel assortiment de fleurs de toutes les couleurs et de toutes les formes. Tous les fleuristes en herbe ont bien travaillé avec enthousiasme, goût et plaisir. Certains offriront leur création à leur référent ou à l'occasion d'un anniversaire.



L'animation proposée par Nicolas pour la Campagne Altéo 2019 « Tourisme pour tous en Wallonie et Bruxelles » a comblé notre animateur par la qualité des réponses des participants.

Après ces 2 ateliers certains ont papoté,

d'autres joué à Rummikub.

Les délicieux cakes réalisés par Françoise ont été appréciés.

Nous sommes rentrés chez nous heureux de ce bel après-midi.

Rendez-vous le 20 octobre 2018 dans nos nouveaux locaux.

L'équipe de volontaires

ACTUS RÉGIONALES
ÇA S'EST PASSÉ

La locale de Plombières

26 MAI 2018

VISITE DE LA MOUTARDERIE À RAEREN

C'est par un beau soleil que 43 membres ont pris le car conduit par Jacqueline. Et oui, Freddy avait changé de casquette pour nous faire découvrir la région côté germanophone. Nous nous sommes dirigés vers la Moutarderie à Raeren. Monsieur Renson nous a accueilli puis nous a donné les explications de la fabrication de la moutarde ainsi que l'histoire de cette famille.

Nous sommes rentrés avec un pot de moutarde dans notre sac. Nous avons pris le souper chez Mario. Cette journée s'est encore une fois déroulée dans la bonne humeur.

Mireille



EN SEPTEMBRE

L'occasion vous est offerte pour passer des moments inoubliables à la Salle St-Brice à Hombourg avec la locale de PLOMBIÈRES:

JOURNÉE RÉGIONALE À PLOMBIÈRES

La Locale de Plombières se réjouit de vous accueillir à la salle St-Brice à Hombourg

le SAMEDI 15 SEPTEMBRE 2018 pour la RENCONTRE RÉGIONALE rehaussée de la présence du Prince Carnaval (et sa Suite) de Petit-Rechain

LE DIMANCHE 16 POUR LE 5^{ÈME} BARBECUE FESTIF

- Prix du repas: 15 € pour 3 viandes et buffet de salades (enfant pain + saucisse: 6 €),
- Prix des boissons à 1,70 €.
- Réservation auprès de Liliane HERZET: 0479/53.67.87 ou 087/78.77.94.
- Paiement par virement bancaire au compte BE36 7925 3965 2781 en mentionnant le nombre de participants et leurs noms ou le jour-même sur place. BIENVENUE AUX MEMBRES, FAMILLES & VOISINS !!!

Mireille

Animation Commission "fin de vie"

Animation proposée par "guichet des Aînés" en collaboration avec la locale Altéo Plombières.

« Ecrire la vie...pour l'éternité pour que tout se passe comme vous le souhaitez »

→ L'anticipation de votre fin de vie ne doit pas être un tabou... le moment venu, elle simplifiera les choses pour votre famille et l'aidera considérablement à respecter les choix que vous aurez faits en pleine conscience. Le "guichet des Aînés" et la locale de Plombières vous invitent à assister à l'animation réalisée par la Commission « Fin de vie » d'Altéo et d'Enéo.

→ **Quand?** le vendredi 28 septembre 2018 à 09h30

→ **Où?** MR Régina 3ème étage rue du Calvaire 1 4850 Moresnet

→ **Prix?** entrée 2€

Cette animation sera basée sur un livret destiné à amorcer la réflexion et le dialogue sur la fin de vie. Le livret pourra être acheté à l'entrée par les participants au prix de 4€

→ **Inscription obligatoire pour le 25/09/2018** auprès de Herzet Liliane Guichet des Aînés au 087/78.91.40.00. L'animation sera annulée si le minimum de participants n'est pas atteint.

ACTUS RÉGIONALES
ÇA S'EST PASSÉ

La locale «Jeunes»

AQUARIUM

Le 12 novembre 1962, l'Aquarium et le Musée de Liège sont inaugurés au public. Mais c'est une histoire de plus de 200 ans que ce lieu a à nous raconter. Aujourd'hui, l'Aquarium-Muséum Universitaire de Liège est devenu le pôle d'excellence de la biodiversité animale et un pilier incontournable du tourisme culturel liégeois. Il est reconnu « *Institution muséale de catégorie A* » par la Fédération Wallonie-Bruxelles et labellisé « *Attraction touristique 4 soleils* » par le Service public de Wallonie.

Autant dire qu'il en devient une attraction pour la section « *jeunes* » quasi incontournable. Le 21 avril

un petit groupe de 7 personnes s'est rendu dans cet Aquarium-Muséum afin d'y découvrir ses trésors. Poissons en tous genres, plus farfelus les uns que les autres, coraux superbes à en faire pâlir les dessins animés de Walt Disney, toutes sortes d'animaux, des petites fourmis à l'énorme baleine bleue... incroyable! Nous avons même pris le temps d'immortaliser l'instant devant la vitrine du requin, bassin dans lequel il vaut mieux être dehors que dedans.

Quelques photos plus tard, nous voilà repartis sous un soleil radieux, se rappelant qu'à la section « *jeunes* » on est bien, bien, bien!

Journée régionale

CE 15 SEPTEMBRE C'EST À PLOMBIÈRES QUE ÇA SE PASSE!



la Locale de Plombières qui nous accueillera. C'est à la

Comme chaque année, une grande journée de rencontre est organisée pour tous les membres de la régionale. Cette année, c'est

salle Saint-Brice à Hombourg que celle-ci se déroulera le 15 septembre 2018.

Bloquez votre date! Nous aurons notre traditionnelle messe, une sympathique animation: Prince Roger 1^{er} et sa suite groupe de danses, et un bon goûter. Un Cocktail parfait pour un après-midi plaisir.

L'étincelle MARCHES

Altéo Verviers se met en marche pour cette saison 2018. Au programme, une multitude de lieux, de marches, d'ambiances et d'histoires à découvrir. Le tout à un rythme de croisière calme, détendu et dans la bonne humeur.

- Toutes les marches sont au prix de 2€ (argent distribué aux conducteurs)
- Nous organisons un covoiturage au départ de l'hôtel Verviers vers 13h30' (cela sera confirmé quelques jours avant la marche)
- Prévoyez toujours un peu de monnaie pour une éventuelle restauration et des vêtements adaptés à la météo (pensez à avoir de bonnes chaussures dans lesquelles vous êtes à l'aise)
- Possibilité de demander une Joelette par date

MARDI 18 SEPTEMBRE - BÉRINZENNE

C'est au cœur de la forêt Spadoise que se trouve le domaine de Bérinzenne, en lisière de la Fagne de Malchamps. Il offre ainsi deux faciès paysagers totalement différents: les landes boisées et un massif forestier composé de hêtraies, chênaies,...

MARDI 23 OCTOBRE - LAC DE WARFAAZ

(exceptionnellement départ à 10h00 de l'hôtel Verviers).

Le lac de Warfaaz est situé aux portes de la ville de Spa.



Le pourtour est asphalté les balades sont nombreuses, les points de restauration à proximité du lac permettent de se restaurer ou simplement de se désaltérer.

Conférence « Qualité de vie »

"LE SUCRE, CE DOUX POISON"

Conférence présentée par **Hélène SEVRIN, nutrithérapeute formée par le Docteur Jean-Paul Curtay, le Dr Phillippe David et le Professeur Henry Joyeux.**



À l'heure actuelle, nous avons tendance à consommer du sucre à tire larigot et la plupart du temps sans même nous en rendre compte. Mais avant tout, qu'est-ce qu'un sucre? Y a-t-il des bons et des mauvais sucres? Quel impact cela peut-il avoir sur notre santé?

Hélène Sevrin se propose de vous montrer comment « *s'en faire un ami* » et comment adapter ses habitudes alimentaires.

INFORMATIONS PRATIQUES

→ **Quand?** Le mardi 23 octobre 2018 à 14h30

→ **Où?** Espace les Lainiers de la Mutualité chrétienne – rue Lucien Defays 77 à Verviers

→ **Prix?** 4€ (3€ pour les membres de la Mutualité chrétienne)

→ **Inscriptions:** les places étant limitées, l'inscription est obligatoire:

- via Altéo au 087/30.51.47 ou alteo.verviers@mc.be
- via Énéo au 087/30.51.29 ou eneo.verviers@mc.be

(pas message vocal)

"Y'A D'LA JOIE... DE VIVRE"

FUNférence présentée par **Claude FRANCOIS, coach et formatrice - cofondatrice de confianceenmoi.be - Formée en ressources humaines, communication et coaching.**

Du fond et du fun

La joie est un moteur essentiel à la créativité, l'entreprenariat, les relations sociales,... Comment prendre soin de sa "terre" joie de vivre? Comment la cultiver? Quels en sont les ingrédients?

INFORMATIONS PRATIQUES

→ **Quand?** Le mardi 27 novembre 2018 à 14h00

→ **Où?** Espace les Lainiers de la Mutualité chrétienne – rue Lucien Defays 77 à Verviers

→ **Prix?** 6€ (5€ pour les membres de la Mutualité chrétienne)

→ **Inscriptions:** les places étant limitées, l'inscription est obligatoire:

- via Altéo au 087/30.51.47 ou alteo.verviers@mc.be
 - via Énéo au 087/30.51.29 ou eneo.verviers@mc.be
- (pas message vocal)



ACTUS RÉGIONALES

Les Matins Malins d'Enéo et d'Altéo Verviers

LA COMMUNAUTE ORTHODOXE & LA FIN DE VIE:
QUELLE VISION ? QUEL ACCOMPAGNEMENT ? QUELS RITES ?

En joignant l'utile à l'agréable (échanges, viennoiseries et café au menu), les conférences «*Matins Malins*» permettent de mieux comprendre les enjeux de société qui nous touchent, pour ensuite agir au mieux.



Autour d'un petit-déjeuner, notre invité, **le père E.KARASAVIDIS**, prêtre de la Paroisse de la Dormition de la mère de Dieu (Verviers), développera avec nous ces questions dans une logique d'ouverture et de découverte mutuelle.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Quand?** Le mercredi 24 octobre 2018 de 9h00 à 11h30
- **Où?** Espace les Lainiers de la Mutualité chrétienne - rue Lucien Defays 77 à Verviers
- **Prix (petit-déjeuner compris)?** 2€ (1€ pour les membres de la Mutualité chrétienne)
- **Inscriptions:** les places étant limitées, l'inscription est obligatoire:
 - via Altéo au 087/30.51.47 ou alteo.verviers@mc.be
 - via Énéo au 087/30.51.29 ou eneo.verviers@mc.be (pas message vocal)

Conférence « Fin de vie »

« LE DROIT DES SUCCESSIONS – NOUVEAUTÉS 2018 »

Conférence présentée par Maître Renaud CHAUVIN, notaire à Verviers.



« **Envisager sa succession – quels changements en 2018?** » La loi du 31 juillet 2017 modifiera le droit successoral dès septembre 2018. Quels sont les changements? Quelles implications? Y a-t-il des nouveautés?

Altéo et Énéo Verviers, dans une volonté d'offrir à chacun les moyens d'être acteur de sa vie en prévoyant aujourd'hui ce qu'il veut pour demain, vous invitent à trouver réponse à ces questions lors de cette conférence au cours de laquelle nous aurons le plaisir d'entendre à nouveau **Maître Renaud Chauvin**, notaire à Verviers.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Quand?** Le mardi 11 septembre de 14h30 à 16h30
- **Où?** Espace les Lainiers de la Mutualité chrétienne - rue Lucien Defays 77 à Verviers
- **Prix?** 2€ (1€ pour les membres de la Mutualité chrétienne)
- **Inscriptions:** les places étant limitées, l'inscription est obligatoire:
 - via Altéo au 087/30.51.47 ou alteo.verviers@mc.be
 - via Énéo au 087/30.51.29 ou eneo.verviers@mc.be (pas message vocal)

Relais pour la vie

DU SAMEDI 29/09, 15H00 AU DIMANCHE 30/09/2018, 15H00



Du samedi 29 septembre 15H au dimanche 30 septembre 15H, des équipes vont se relayer. La MC rassemble ses marcheurs avec un stand d'animation le long du parcours. Cette activité est ouverte à tout le monde, quelles que soient vos capacités.

Les 3 moments clés

- **Samedi 29 septembre à 15h00:** Cérémonie d'Ouverture: Tour d'honneur des Battants.
- **Samedi 29 septembre à 20h30:** Cérémonie des Bougies - Se souvenir et rendre hommage.
- **Dimanche 30 septembre à 14h30:** Cérémonie de Clôture

Le Relais pour la Vie est 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 pour mettre à l'honneur des personnes qui ont vaincu, ou se battent encore contre le cancer, pour rendre hommage aux personnes emportées par la maladie et pour lutter ensemble contre le cancer.

La Mutualité Chrétienne (MC) de Verviers-Eupen et ses mouvements se mobilisent avec vous: venez nous rejoindre!

ENVIE DE DONNER DU TEMPS COMME VOLONTAIRE?

Si cela vous intéresse, prenez contact avec **InforSanté (087/30.51.97)** ou **infor.sante.verviers@mc.be** à partir du **4 septembre**. Vous pouvez **combinaison la marche et l'aide comme volontaire**. Lors de votre inscription comme marcheur, faites nous part de votre envie de vous rendre utile au stand de la MC.

Frais d'inscription 10€



Rubrique : Partenaires

VISITE DU CTLM

(accessible tout handicap)

- **Lieu:** Rue de la Chapelle 30 à Verviers
- **Date:** 23 et 25 novembre 2018 à 10h et 14h
- **Information complémentaire:** Contactez votre Handicontact Valérie Gohy au 087/32.52.07

PROJECTION DU FILM « GABRIELLE » + DÉBAT

- **Lieu:** Espace Duesberg
- **Date:** 03 décembre 2018 à 20h
- **Information complémentaire:** Contactez l'Égalité des chances, Mme Lambert 087/32.52.99

EN IMAGES

LOCALE DE PLOMBIÈRES



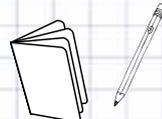
LOCALE DE VERVIERS



LOCALE DE WELKENRAEDT



AGENDA



	ACTIVITÉ	DATE	LIEU	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
DÉMÉNAGEMENT	La Mutualité chrétienne nouveaux bâtiments	Inauguration : 5 octobre Journée Porte ouvert : 6 octobre	Rue Lucien Defays 77, 4800 Verviers – 1 ^{er} étage	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
ACTIONS CITOYENNES Volontariat	Salon du volontariat Verviers	13 octobre		Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
	Animation à Spa	4 septembre		
	Conférence: « <i>Les droits de succession</i> »	11 Septembre	Espace les Lainiers de la MC Rue Lucien Defays 77, 4800 Verviers	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
	Animation à Moresnet	29 septembre	MR Régina à Moresnet	
	Petits déjeuners malins	24 octobre	Espace les Lainiers de la Mc rue Lucien Defays 77, 4800 Verviers	
Conférences Qualité de Vie	« <i>Le sucre ce doux poison</i> »	23 octobre	Espace les Lainiers de la MC Rue Lucien Defays 77, 4800 Verviers	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be
	« Funférance "Y'a d'la joie... de vivre" »	27 novembre		
Partenaire	Visite du CTLM (accessible tout handicap)	23 et 25 novembre à 10h et 14h	CTLM rue de la chapelle 30 à Verviers	Handicontact Valérie Gohy au 087/32.52.07
Partenaire	Projection du film « <i>Gabrielle</i> » + débat	3 décembre à 20h	Espace Duesberg	Egalité des chances, Mme Lambert 087/32.52.99
Partenaire	Relais pour la vie	29 et 30 septembre	Stade de Bielmont	InforSanté 087/30.51.97
SÉJOURS	Séjour Coxyde	Du 7 au 14 septembre	Belgique, Coxyde	Service Vacances Hansenne Maïté 087/30.51.28 alteo.verviers@mc.be
LOISIRS Section « <i>Jeunes</i> »	Journée régionale Activité Activité Activité	15 septembre 27 Octobre 24 Novembre 8 Décembre	Salle St Brice- Hombourg À préciser	Bureau Altéo Verviers 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be





Locale de Plombières	Rencontre-goûter Journée régionale Barbecue Rencontre-goûter Retrouvailles du voyage d'Autriche Rencontre-goûter Rencontre-goûter	12 septembre 15 septembre 16 septembre 10 octobre 7 novembre 14 novembre 12 décembre	Salle du tir - Plombières Salle St Brice- Hombourg Salle St Brice- Hombourg Salle du tir - Plombières Roberville Salle du tir - Plombières Salle du tir - Plombières	Liliane Herzet 087/78.77.94 0479/53.67.87
Locale de Verviers	Journée régionale Education permanente Bricolage de Noël et atelier cuisine Messe de Noël	15 septembre 20 octobre 17 novembre 22 décembre	Salle St Brice-Hombourg Salle Chapuis de la MC Salle Chapuis de la MC Salle Chapuis de la MC	Alice Didden 087/54.12.51 Marie-José Didden 087/68.78.47 0471/85.11.23
Locale de Welkenraedt	Journée régionale Visite à Banneux + goûter à Tancremont Messe + animation à confirmer Échange + goûter Réunion mensuelle fête de Noël messe + animation	15 septembre 19 septembre 17 octobre 21 novembre 19 décembre 22 décembre	Salle St Brice-Hombourg Départ 13h sur la place Au local de la section Au local de la section Au local de la section Au local de la section	Jeanine Kerff 0496/83.25.43
SPORTS	Natation Tennis de table Marche: Berinzenne Marche: Lac de Warfaaz	Chaque mardi de 20h à 21h Chaque mercredi de 18h à 20h 18 septembre à 13h30 23 octobre 10h	Piscine de Dison Départ de l'Hôtel Verviers	Bureau Altéo Verviers Nicolas Collard 087/30.51.47 alteo.verviers@mc.be

**J'ai un handicap et j'ai
le droit de voter comme
tout le monde.**



**Défendez vos droits
avec Unia.**

www.unia.be



Centre interfédéral
pour l'égalité des chances