

INFO MUTUALITÉ

Congé de carnaval : suppression de certaines permanences

/// Durant le congé de carnaval, certaines permanences de vos conseillers mutualistes seront supprimées :
Bouillon et Bertrix : pas de permanence le mardi 12 février.
Wellin : pas de permanence le mardi 12 février après-midi et le jeudi 14 février.
Saint-Hubert : pas de permanence le mardi 12 février et le vendredi 15 février.
Neufchâteau : pas de permanence le mardi 12 février et le jeudi 14 février.
Paliseul : pas de permanence le vendredi 15 février de 9h à 12h.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Arlon : Pause Santé

/// Les huiles, comment s'y retrouver ? Les matières grasses, appelées aussi "lipides", sont indispensables dans notre alimentation. Cependant, depuis quelques années, leur variété a fort augmenté : huile de colza, olive, noix, saturée, insaturée, avec oméga-3, oméga-6, extra vierge, de première pression à froid... Pas facile de s'y retrouver ! Que signifient ces termes et quels choix faire pour notre santé ? Par Priscilla Wilem, diététicienne à la MC. Le **lundi 18 février** de 12h15 à 13h15 à la MC (rue de la Moselle 7-9, salle Gaume - entrée salles de réunion). **Participation gratuite.**
Infos et inscriptions (pour le 13 février) : 063 211 022 ou infor.sante.lux@mc.be.

Meix-devant-Virton : Spectacle de l'Eau Vive

/// Le **dimanche 24 février** à 16h30 à l'église de Meix-devant-Virton, la Troupe de l'Eau Vive de Rouvroy présente une nouvelle fois son spectacle sur le thème de l'eau, source de vie "J'ai soif... Donne-moi à boire". Un spectacle original mêlant différentes disciplines (musiciens, choristes, acteurs...) et basé sur des textes bibliques et issus de la Constitution européenne.
PAF : 7 euros en prévente, 8 euros le jour même. Gratuit pour les - 12 ans.
Infos : 063 570 453 - 0479 529 767 - rene.wagner@skynet.be

Ciney : Parole de Dieu

/// Le service Jeunes du diocèse de Namur vous invite à une réflexion et formation «Partage de la Parole et méthode dite "Maison d'évangile"». Le **samedi 2 mars** de 9h30 à 13h, rue des Capucins 19.
infos : 081 256 486 ou <http://sjnamluxcatho.blogspot.be/>

Marche : Conférence Altéo

/// J'ai peut-être changé, mais je suis toujours là, quelques pistes pour accepter les changements.
 Comment accepter son corps après un AVC, une trombose, un handicap ou un accident. Par Julie Peters et Alexandra Evrard du service Sésame de la MC. Le **jeudi 28 février** de 14h30 à 16h30, MC de Marche, salle Hédérée (Av. du Monument 8A1).
PAF : 1 euro pour les membres Altéo, 3 euros pour les non membres.
Infos : 084 320 917

SOIRÉES CARÊME 2013

Etre chrétien aujourd'hui

/// En février et mars, une équipe de prêtres et de laïcs vous proposent cette année encore quatre soirées de réflexion au cercle St-Roch à Les Bulles.
 Le thème 2013 : être chrétien aujourd'hui. Vatican II, un Concile pour aujourd'hui ? Le champ d'investigation et de décisions du Concile est large : les sacrements, la révélation, la foi, l'Eglise et sa relation aux autres confessions religieuses et au monde.

Les soirées des 25 février et 18 mars seront animées par l'Abbé Paul Scolas, prêtre du diocèse de Tournai, professeur de théologie aux facultés universitaires de Louvain et de Lille. Celle du 4 mars donnera la parole à Marie-Hélène Lavianne, théologienne, attachée au diocèse de Namur pour la formation et engagée dans le "chantier paroissial". Et enfin, le 11 mars, ce sera au tour de l'Abbé Jean-Marie Jadot, doyen d'Arlon et vicaire épiscopal.
 Les soirées auront lieu les **lundis 25 février, 4, 11 et 18 mars** à 20h au cercle St-Roch à Les Bulles. La participation aux frais est libre.
Infos : Abbé Paul Lecomte au 061 320 582.

Cycle de réflexion à Vielsalm

De la souffrance au travail vers un mieux-être

Le CIEP (Centre d'information et d'éducation populaire), la CSC et la Mutualité chrétienne vous invite à un cycle de trois soirées pour mieux comprendre les mécanismes engendrant stress et souffrance au travail, mais aussi découvrir comment mieux vivre notre relation au travail.

Quels mécanismes engendrent stress et souffrance au travail ? Quelles conséquences ? Comment mieux vivre sa relation au travail ? Autant de questions auxquelles des experts tenteront de répondre lors de ce cycle.

Au programme

Trois soirées vous sont proposées.

Le **mardi 19 février** à 19h30 : **conférence** "L'évolution du travail dans nos vies : de hier à aujourd'hui", par John Culfiaux, docteur en sociologie, chargé de cours à l'UCL et FUNDP. Quelle est la place du travail dans nos vies, de hier à aujourd'hui ? Avec quelles conséquences au niveau de notre vie privée, mais aussi en termes de relations sociales, etc. ?

Le **mardi 19 mars** à 19h30 : **cinéma-débat** "Violences des échanges en

milieu tempéré", film (France 2004) réalisé par Jean-Marc Moutout avec Jérémie Renier.

Pris entre sa vie sentimentale et sa carrière, un jeune cadre est amené à opérer un audit via les entretiens d'évaluation de chaque travailleur dans une fabrique de casseroles. Quand une rationalisation camoufle à peine un plan de licenciement... Le réalisateur Jean-Marc Moutout analyse calmement et précisément la brutalité du monde du travail et le cannibalisme aliénant du capitalisme contemporain. La projection sera suivie d'un débat, pour les personnes qui le souhaitent.

Le **mardi 16 avril** à 19h30 : **conférence** "Des pistes pour un bien-être au travail", par le Dr Hugo Pierrard, médecin du travail, conseiller en prévention, Mensura SEPP, et Isabelle Douny, conseiller en préven-

tion psychosociale, Mensura SEPP. Quelles sont les différentes souffrances liées au travail ou non travail ? A quoi sont-elles dues ? Quelles peuvent être les conséquences sur notre santé ? Comment prévenir les comportements non désirés ? Quels conseils (concrets) pour gérer son stress, sa gestion du temps, sa recherche d'emploi... ?

Toutes ces soirées se dérouleront à la Bibliothèque publique, rue de l'Hôtel de ville 9 à Vielsalm. Entrées gratuites.

Infos
Bernard Moinet : 063 244 725 ou b.moinet@acv-csc.be
Sandrine Walhin : 063 211 935 ou sandrine.walhin@mc.be
Jean-Nicolas Burnotte : 063 218 728 ou jn.burnotte@mooclu.be

Gros plan sur

Baisse de l'audition ? Réagissez !

Votre entourage ne cesse de vous le faire remarquer : vous entendez de plus en plus mal. Pas facile à encaisser... Pourtant, rien de plus naturel que d'avoir l'ouïe qui baisse lorsque l'on passe le cap de la cinquantaine ! Naturel, oui. Mais pas anodin...

La **presbycusie** est une perte d'audition liée à l'âge. Elle se caractérise par des difficultés de compréhension dans le bruit, une mauvaise localisation des sources sonores, la disparition de petits bruits familiers, certaines voix qui deviennent moins audibles, des bourdonnements d'oreille (acouphènes)... Et vu que cette "usure" de l'oreille s'installe petit à petit, ce sont souvent les proches qui remarquent le problème, avant la personne elle-même.

La surdité... un tabou ?

De nos jours, une diminution auditive est encore mal acceptée alors qu'il s'agit d'un phénomène tout à fait normal à partir de 50 ans. La presbycusie peut devenir une gêne importante dans la vie rela-

tionnelle et professionnelle, voire un facteur d'isolement. D'où l'importance qu'elle puisse être diagnostiquée dès les premiers symptômes : plus on intervient vite, plus

il est facile de revenir à un niveau d'audition satisfaisant.

// ANNELISE NANQUETTE

Interview

Si la prise de conscience et l'acceptation de la surdité sont importantes, faire appel à un audioprothésiste compétent est primordial. Rencontrez avec les audiologistes du Centre auditif Liégeois-Barthélemy...

(En Marche) En cas de souci d'audition, à qui faut-il faire appel ? Audiologiste, ORL ? Les deux sont complémentaires : les personnes que nous rencontrons en consultations passent préalablement par un ORL (Oto-Rhino-Laryngologue). Notre rôle est d'apporter une solution concrète au problème décelé. Notre travail nécessite donc d'être vraiment attentifs aux besoins du patient afin d'être en mesure de lui proposer les solutions les plus adaptées.

(E.M.) Quand vous parlez de solutions, il s'agit de prothèses auditives ? En effet, les prothèses auditives constituent la meilleure solution actuelle contre la presbycusie. Ce sont des amplificateurs numériques qui peuvent se présenter soit sous la forme de contours d'oreille ou d'intra-auriculaires. Les modèles actuels sont devenus à la fois discrets et esthétiques !

(E.M.) Il paraît qu'une prothèse auditive peut être source d'inconfort ? Il faut être conscient que le bénéfice d'une telle prothèse n'est pas immédiat, une phase d'adaptation est nécessaire. D'où l'importance du suivi du patient : ce n'est que dans l'utilisation quotidienne de la prothèse qu'il est possible de juger si le réglage est bien correct. D'ailleurs, un essai systématique de minimum 15 jours est obligatoire en Belgique. De notre côté, nous allons plus loin dans cette démarche en proposant aux membres de la Mutualité chrétienne un essai gratuit et sans engagement pouvant aller jusqu'à 8 semaines.

(E.M.) Dans l'esprit de la plupart des gens, appareil auditif rime avec prix exorbitant... Tout audiologiste se doit de proposer un appareil au tarif "mutuelle", soit le moins cher du marché selon la législation INAMI. Cependant, il est évident qu'un appareil auditif à 50 euros n'offrirait pas le même confort et la discrétion d'un appareil haute technologie... Le meilleur appareil auditif n'est pas non plus nécessairement le plus cher. Au fond, il doit être choisi à la fois en fonction du budget et des besoins quotidiens.

Votre avantage

Dans le cadre de l'assurance obligatoire, un remboursement important peut vous être accordé sur les appareils auditifs après examen par le médecin-conseil. Pour connaître les détails de remboursement, rendez-vous sur www.mc.be ou contactez votre conseiller mutualiste.

Un audiologiste proche de chez vous...

La MC vous permet de consulter un audiologiste dans ses bureaux à Arlon, Bastogne, Libramont, Marche, Neufchâteau et Virton. Consultations sur rendez-vous : Centre auditif Liégeois-Barthélemy, tél. 061 314 789 (du lundi au vendredi de 9h à 12h).



Vacances jeunes

C'est le moment de préparer l'été avec Jeunesse & Santé !



Vous l'attendiez impatiemment... Voici notre programme 2013 de vacances pour les jeunes ! Comme chaque année, Jeunesse et Santé (J&S) a élaboré son programme avec le souci de proposer des destinations variées et attrayantes, ainsi qu'un encadrement de qualité par des animateurs formés pour assurer le bien-être et la sécurité de tous, à tout moment.

De 7 à 13 ans

Pour les enfants nés entre 2000 et 2006 : Coxyde

Logés au Home Saint-Antoine, les enfants auront le loisir de goûter aux joies de la mer et du sable. De plus ce lieu offre de nombreuses possibilités d'activités de plein air : sport, jeux, excursions, piscine...

3 périodes à thème

Du 1^{er} au 11 juillet : nature et découvertes.

Du 11 au 21 juillet : sports.

Du 21 au 31 juillet : aventure.

Prix membre MC : 216 euros (non membre : 426 euros).

Pour les enfants nés entre 2000 et 2006 : Bredene

Le centre Horizon, situé au bord de la mer, est l'endroit idéal pour découvrir et profiter des spécificités de notre littoral. La plage est accessible via un passage souterrain afin de garantir la sécurité des jeunes vacanciers.

3 périodes à thème

Du 31 juillet au 10 août : nature et découvertes.

Du 10 au 20 août : sports.

Prix membre MC (périodes 1 et 2) : 216 euros (non membre : 426 euros)
Du 20 au 28 août : aventure (séjour plus court).

Prix membre MC (période 3) : 184 euros (non membre : 394 euros)

Pour les enfants nés entre 2000 et 2006 : Juseret

Nichée au cœur des Ardennes, la ferme du Monceau accueillera vos enfants. Ce séjour d'intégration est conçu pour permettre aux jeunes de vivre dans le respect de la nature, des autres et de leurs différences. Enfants valides et moins valides évolueront côte à côte à certains moments de la journée durant toute la semaine.

Attention :

ce séjour rencontre un tel succès que les enfants y ayant participé en 2012 ne seront pas prioritaires à l'inscription en 2013 ;

le transport n'est pas organisé et vous serez invités à conduire et venir rechercher votre enfant.

Dates : du 30 juin au 6 juillet.

Prix membre MC : 166 euros (non membre : 292 euros).

Pour les enfants nés entre 2003 et 2006 : Chêne

Les enfants séjourneront à la Ferme pédagogique de la Gérone, située en plein cœur de l'Ardenne à Chêne.

Cette ferme d'élevage en pleine activité, nous accueillera avec bonheur. Attention : il n'y aura pas de déplacement organisé ; vous serez donc invités à conduire et à venir rechercher votre enfant.

Dates : du 11 au 18 août.

Prix membre MC : 170 euros (non membre : 317 euros).

Pour les enfants nés entre 2002 et 2004 : Graide équitation

C'est au domaine équestre "L'Ecurie de l'Avrainchenet" que nos cavaliers en herbe vont pouvoir se perfectionner cet été. Ce séjour s'adresse aussi bien aux cavaliers débutants qu'aux cavaliers confirmés. En dehors des leçons d'équitation, dispensées par des moniteurs spécialisés, les jeunes prodigueront les soins aux chevaux. A d'autres moments de la journée, les animateurs Jeunesse & Santé proposeront des activités diverses.

Attention :

- ce séjour rencontre un tel succès que les enfants y ayant participé en 2012 ne seront pas prioritaires à l'inscription en 2013 ;

- le transport ne sera pas organisé, vous serez donc invités à conduire et venir rechercher vos enfants.

2 périodes

Du 1^{er} au 10 juillet.

Prix membre MC : 260 euros (non membre : 449 euros).

Du 17 au 27 août.

Prix membre MC : 270 EUR (non membre : 480 euros).

Pour les enfants nés en 2000 : Péniche-vélo

Au programme de ces séjours : navigation de plaisance et cyclisme quotidien. Des promenades et des jeux dans la campagne hollandaise seront organisés en fonction des arrets prévus par le capitaine des péniches. Ces séjours rencontrent chaque année un franc succès... nous vous conseillons donc de vous inscrire au plus vite.

3 périodes

Du 20 juillet au 29 juillet (10 jours).

Prix membre MC : 254 euros (non membre : 464 euros).

Du 13 juillet au 20 juillet (8 jours).

Du 29 juillet au 05 août (8 jours).

Prix membre MC : 214 euros (Prix non membre : 424 euros).



14 ans : des vacances inoubliables à prix cassés !

A la MC, 14 ans est un âge à marquer d'une pierre blanche ! En effet, nous offrons la possibilité aux jeunes de partir à l'étranger à des tarifs plus que concurrentiels. Afin de permettre à un maximum de personnes de bénéficier de cette offre, les jeunes nés en 1999 qui auraient déjà participé à notre séjour à St-Luc à Noël seront invités à payer un supplément de 250 euros (quel que soit le séjour) s'ils désirent s'inscrire pour un séjour durant l'été 2013 et ne seront pas prioritaires à l'inscription.

Valle Aurina - Montagne et multiactivités

Valle Aurina se situe dans le Sud Tyrol en Italie. Les jeunes auront l'occasion de faire du VTT, du rafting, un parcours aventure dans les arbres. De plus, une randonnée les mènera vers un refuge de montagne où ils passeront la nuit. L'équipe de Jeunesse & Santé proposera également de nombreuses activités variées et attrayantes.

Ce séjour est assez sportif et nécessite une condition physique adaptée.

Dates : du 30 juin au 9 juillet.

Prix membre MC : 360 euros (non membre : 610 euros).

Mèze - Sports nautiques

Situé sur les bords de l'étang de Thau, le centre de vacances « Le Taurus » est l'endroit idéal pour s'initier aux plaisirs des sports nautiques. Les jeunes vacanciers seront encadrés par des moniteurs spécialisés pour pratiquer ces activités pendant 15 heures réparties sur tout le séjour. Le reste du temps sera consacré aux activités J&S : jeux, excursions, animations...

Il est indispensable de savoir bien nager pour participer à ce séjour.

Dates : du 14 au 23 juillet.

Prix membre MC : 360 euros (non membre : 610 euros).

Salavas - Séjour aventure

Situé en Ardèche, sur la rive droite de la rivière, face à Vallon Pont d'Arc, ce séjour propose un programme concocté pour ceux qui ont envie de bouger et de découvrir de nouvelles sensations : une initiation à la spéléologie, une entrée aux parcours acrobatiques forestiers, une randonnée aventure mais aussi la descente vertigineuse de l'Ardèche en canoë kayak.

Ce séjour est organisé et animé par J&S Namur.

Dates : du 17 au 26 août.

Prix membre MC : 336 euros (non membre : 586 euros).



De 15 à 18 ans

Ados nés en 1997 et 1998 : Cesenatico

Découverte en Italie et joie de la plage et de la mer. Au programme : visites culturelles, excursions en car et en bateau et animations Jeunesse & Santé. Le groupe sera accueilli dans un centre qui dispose de tout le confort nécessaire.

Dates : du 28 juin en soirée au 7 juillet.

Prix membre MC : 630 euros (non membre : 780 euros).

Ados nés en 1997 et 1998 : Cantabria

Cantabria se situe sur la côte nord de l'Espagne. Les jeunes seront accueillis dans un camping adapté à leurs besoins, dans une zone privatisée. Au programme, en plus des nombreuses activités Jeunesse & Santé, les jeunes pratiqueront le canyoning, de l'initiation au golfsurf et diverses visites. De plus, chacun participera activement à l'intendance du séjour (repas, tâches diverses...).

Dates : du 17 au 26 juillet.

Prix membre de la MC : 514 euros (non membre : 664 euros).

Ados nés en 1997 et 1998 : Empuriabrava

C'est en camping, sous tente, que les vacanciers seront hébergés. Excursion à Barcelone, nage avec tuba, parc d'attraction aquatique... voilà un programme qui promet de beaux souvenirs. Ici aussi, la formule "camping" sera l'occasion pour chacun de mettre la main à la pâte !

Dates : du 30 juillet au 8 août.



Prix membre MC : 514 euros (non membre : 664 euros).

Ados nés entre 1995 et 1997 : La Corse

Ce séjour en Corse est organisé dans un camping, à 45 km de Bastia. Au programme : aide quotidienne à l'intendance, animations Jeunesse & Santé, excursion en bateau, parcours de tyroliennes sur 2km... Découverte, nature, débrouillardise : tous ces ingrédients seront au programme de ce formidable séjour !

Dates : du 13 au 22 août.

Prix membre MC : 630 euros (non membre : 780 euros).

Comment s'inscrire ?

Le programme vous a conquis ? Vous trouverez un bulletin d'inscription et des informations complémentaires : dans la brochure "Eté 2013 vacances jeunes" envoyée mi-février à chaque famille membre de la Mutualité chrétienne de la Province du Luxembourg, ayant au moins un enfant en âge de participer aux séjours ; sur le site www.mc.be (dans les pages de la région "province de Luxembourg").

Pour toute question, conseil, difficulté financière quant au prix de participation, n'hésitez pas à contacter le Service Jeunesse & Santé au 063 211 721.



Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

Rue de la Moselle 7-9 • 6700 Arlon
Éditeur responsable : Joëlle Lehaut
Fax : 063 211 999 - E-mail : arlon@mc.be

Tél. 063 211 711

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

Réduction famille

Une réduction de 5% sera accordée aux familles inscrivant 2 enfants ou plus à un séjour "enfants" (7-13 ans). La réduction sera appliquée aux enfants vivants sous le même toit, membres de la MC, en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.