

CIEP/MOC

Prochaines activités

///

>> "Bientôt la guerre ? ... Déjà la guerre !"

La guerre, c'est si loin de nous... L'Union européenne n'a-t-elle pas récemment reçu le Prix Nobel de la Paix ? Et pourtant... La Belgique participe ou a participé à des opérations en Libye, au Mali, en Afghanistan. Qui plus est, des armes "made in FN" ont circulé illégalement dans des zones de conflit. Alors, la Belgique est-elle si en paix que cela ? Les associations membres de la Colupa (Coalition luxembourgeoise pour la paix) vous invitent à venir échanger sur ce thème lors d'une journée provinciale intitulée : "Bientôt la guerre ? ... Déjà la guerre !". Pour vous informer et répondre à vos questions, quatre spécialistes : Philippe Mahoux (Sénateur), Eric Remacle (professeur à l'ULB), Michel Wautet (professeur à la FUCAM) et Samuel Legros (permanent CNAPD). Rendez-vous le **samedi 16 mars**, de 9h à 13h, dans les locaux de la FGTB à Libramont (rue Fonteny Maroy, 13 - Parc d'activités de Flohimont).

Infos et inscriptions : 061 312 570 ou colupa@gmail.com

>> Migration et interculturalité

Le CIEP Luxembourg (Centre d'information et d'éducation populaire) souhaite créer, dans la commune d'Aubange, un groupe d'information, de réflexion et d'action dans les domaines qui touchent à l'immigration, en vue de favoriser un mieux-vivre interculturel. Vous êtes un citoyen/le représentant d'une association ? Vous avez envie de vous investir (à votre convenance) dans cette démarche ?

Rendez-vous le **lundi 18 mars** dès 19h30 dans les locaux de la MC d'Athus (Grand Rue 61). Après la projection d'un documentaire en introduction, la parole sera donnée à chacun pour qu'il s'exprime sur sa vision du futur groupe à constituer. Ouvert à tous.

Infos : 063 218 728 ou jfrasschaert.moelux@gmail.com



>> L'au-delà : les réponses de l'islam

Troisième volet du cycle de 4 conférences ayant pour thème "Finitude de la planète, limites de la vie : quels "au-delà" ?", par Jean-Claude Brau, théologien. Avec Mohamed Ramoussi, théologien musulman. Il apparaît clairement que toute activité, toute vie, se déploie à l'intérieur de limites. Nous constatons chaque jour, les dégâts causés à toutes les formes de vie, et à la nature en général, quand ces limites ne sont pas respectées. Des choix neufs s'imposent pour la préservation de la planète à l'avenir, mais aussi pour la qualité de la vie de tous dès maintenant. Et qu'en est-il de la vie humaine ? Pouvons-nous accepter que la mort soit, elle aussi, une limite définitive ? Faut-il choisir entre la froideur lucide et la consolation rassurante d'un au-delà ? Quelle en est notre conception, et quelle influence a-t-elle sur nos modes de vie et d'organisation ? Des musulmans qui vivent en Europe parmi nous, face aux mêmes questions posées par la vie, puisent eux aussi dans leurs traditions religieuses pour assumer la mort. Que dit l'islam à propos de l'au-delà ? Le **mardi 26 mars** à 19h30 à la CSC d'Arlon, 1 rue Pietro Ferrero. Entrée gratuite.

Infos : 063 218 733 ou me.baudrenghien.moelux@gmail.com



Gestion du stress

Ateliers Bien-Être

Le printemps arrive... et le deuxième module des ateliers "bien-être" proposés par la Mutualité chrétienne (MC) se termine déjà ! Vous n'avez pas pu participer en 2012, ni en ce début 2013 ? Vous avez hésité et vous le regrettez ? Pas de problème ! La MC vous propose un troisième module ; il débutera en avril pour se terminer en juin. Il ne vous reste plus qu'à choisir : Taïchi, Sophrologie, Qi Gong, ou d'autres disciplines encore... Faites votre choix et rejoignez le professeur expérimenté qui vous apprendra à utiliser vos ressources pour vous libérer de vos tensions.

Une pause pour soi

Participer à un atelier "bien-être" est l'occasion de faire une pause pour prendre soin de soi tout en découvrant une approche de gestion du stress. Les approches proposées sont d'excellents moyens de mieux gérer les effets néfastes du stress et surtout de se prémunir face au "mauvais" stress. Basées, entre autres, sur la respiration, elle permet de se détendre naturellement tout en prenant conscience de son corps.

Accessibles à tous

Les ateliers de la MC sont accessibles à tous dès 16 ans, quelle que soit votre condition physique. Ils se déroulent dans le respect des possibilités de chacun, sans recherche de performance ou esprit de compétition. Chaque atelier est composé de 10 séances collectives.

Prix réduit pour les membres MC

Le prix pour un atelier (un module de 10 séances) est de 60 euros pour les membres MC (30 euros pour les membres MC avec statut BIM ou OMNIO) et 120 euros pour les non-membres.

Attention : pour bénéficier du tarif

Consultations psychologiques

Grâce à votre assurance complémentaire, vous bénéficiez d'un remboursement de 5 euros pour chaque consultation psychologique individuelle dans un centre de planning familial agréé par la MC, ou dans un centre de santé mentale de la province de Luxembourg.

Comment bénéficier de cet avantage ?

Demandez une attestation à votre conseiller mutualiste, ou téléchargez-la sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be).

Faites-la remplir par le centre de planning agréé ou le centre de santé mentale et remettez-la à la MC (via votre conseiller mutualiste ou l'une de nos boîtes aux lettres vertes). N'oubliez pas d'y coller votre vignette.

"Membre MC" ou "Membre MC BIM ou Omnio", vous devez être en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

Demandez le programme !

La MC vous propose des ateliers "bien-être" dans sept lieux :

- **ARLON** : Taïchi (lundis 18h30-20h), Yogattitude (mardis 19h30-20h30) et Sophrologie (mercredis

19h-20h).

- **ATHUS** : Yogattitude (vendredis 18h30-19h30) et Sophrologie (mardis 19h-20h15).

- **BASTOGNE** : Intelligence du corps (mardis 19h-20h) et Corps et vitalité (lundis 19h30-20h30).

- **FLORENVILLE** : Sophrologie (jeudis 19h30-20h30) et Qi Gong

(lundis 20h-21h).

- **LIBRAMONT** : Yoga relaxation (mardis 19h30-20h30) et Sophrologie (jeudis 19h30-20h30).

- **Marche** : Qi Gong (mardis 18h30-19h30), Sophrologie (mardis 19h45-20h45) et Corps et conscience (jeudis 19h30-20h30).

- **VIELSALM** : Equilibre (jeudis 19h30-20h30).

Les ateliers ont lieu dans les locaux de la Mutualité chrétienne (sauf à Florenville : Rue Généraux Cuvelier 21).

Plus d'infos ?

Téléchargez la brochure "Ateliers découverte bien-être" sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be), demandez-la à votre conseiller mutualiste ou appelez le 0800 10 9 8 7 pour la recevoir gratuitement.

// CÉCILE DERLET

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 MC proposent un cycle d'information sur les mécanismes engendrant stress et souffrance au travail. Après la première conférence proposée le 19 février dernier, les organisateurs vous invitent aux deux prochaines soirées. Alors n'hésitez plus et venez découvrir comment mieux vivre votre 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 :

> Le **mardi 19 mars** à 19h30 : **ciné-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 un entretien 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 Douy, conseiller en prévention 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... ?

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

Infos auprès de Bernard Moinet : 063 244 725 ou [b.moinet@acv-csc.be](mailto:b.moinet@acv-csc.be) - Sandrine Walhin : 063 211 935 ou [sandrine.walhin@mc.be](mailto:sandrine.walhin@mc.be) - Jean-Nicolas Burnotte : 063 218 728 ou [jn.burnotte@moelux.be](mailto:jn.burnotte@moelux.be)

ÇA SE PASSE

Bien vivre le diabète

///

L'Association du Diabète, l'Association Belge du Diabète et les Maisons du Diabète vous invitent à deux soirées d'information à la maison médicale de Libin. Ces deux soirées seront animées par Madame Vinciane Collard, infirmière dans les "Maisons du Diabète".

Le **mardi 12 mars** à 19h30 : "On m'a diagnostiqué un diabète : comment arriver à l'accepter et à bien le vivre ?". Comprendre ce qui se passe pour le dépasser...

Le **mardi 26 mars** à 19h30 : "Mon diabète se dégrade : comment arriver à l'équilibrer ?". Trucs, astuces et échanges d'outils.

PAF (par soirée) : 3 euros pour les membres de l'Association ou de l'ABD, 5 euros pour les non membres. Infos et inscriptions : 061 224 460 en soirée ou 0495 581 056.

Vacances +50

## En Italie ou en Bretagne... Evadez-vous avec la MC !

Envie de prendre l'air et de découvrir de nouveaux horizons ? Voici deux des séjours proposés par le service vacances de la MC au mois de juin.

### Trento, du 8 au 19 juin



Lors de ce séjour culturel, visitez le Trentin et les principales curiosités du nord de l'Italie : Venise, Levico, les Dolomites et le Lac de Garde... Un magnifique programme vous attend ! Séjour en pension complète dans une auberge familiale nichée au flanc de la montagne à proximité du petit village de Centa San Nicolò. Le logement est prévu sur base de chambre double mais des chambres single sont également disponibles moyennant supplément. Le prix de ce séjour est de 1.055 euros et comprend le ramassage en Belgique, le voyage en autocar avec étapes en Au-

triche à l'aller et en France au retour, la pension complète et les boissons pendant les repas à l'Albergo Al Bosco, la balade en bateau sur le Lac de Garde, les excursions, visites et guides prévus au programme, les assurances accident corporel et annulation, l'accompagnement Énéo Vacances, les animations prévues au programme et les taxes.

### Randonnées en Bretagne, du 15 au 22 juin

Vous aimez marcher ? Ce séjour est fait pour vous ! Rassurez-vous, il y aura de la marche pour les sportifs (randonnées en journées complètes avec pique-nique) mais aussi pour ceux d'entre vous qui préfèrent la nature en flânant à leur propre rythme. Vous aurez la possibilité d'accompagner soit le groupe "des baladeurs" soit le groupe "des randonneurs". Le premier groupe marche uniquement le matin à une allure relativement douce et le second avance à un rythme plus soutenu. Il va de soi que la composition des groupes n'est pas

statique, le changement est tout à fait possible à n'importe quel moment du séjour. Vous séjournerez en pension complète dans un relais Cap France, ce qui est le gage d'un accueil chaleureux, d'une bonne table et d'une ambiance idéale pour des vacances alliant action et détente. Le prix du séjour est de 885 euros. Logement en chambre double. Une réduction de 75 euros est accordée aux membres de la MC. Ce prix comprend le transport en autocar, la pension complète, le vin aux repas, une journée d'excursion dans la région, l'assurance annulation et l'accompagnement (assuré par Michèle et Louis Hanin). Toutes les balades et randonnées sont accompagnées par des guides-animateurs du centre.

Pour tout renseignement complémentaire concernant les séjours ou pour recevoir une de nos brochures, contactez le Service vacances de la MC au 063 211 724.

Société

## La drogue s'est invitée dans mon entourage proche...

Les récentes arrestations relatives au trafic et à la consommation de drogues dans la région de Paliseul ont mis en lumière le problème de l'usage des stupéfiants en Centre-Ardenne. Les Asbl Aparentissage et Cefoc (Centre de formation Cardijn) ont décidé de réagir et proposent une formation intitulée "La drogue s'est invitée dans mon entourage proche..."

**Destinée aux proches** de consommateurs et/ou revendeurs de drogue, cette formation leur offre un espace de parole, une opportunité de prendre du recul, de s'informer, de se situer et de réagir avec un maximum de sérénité.

### Les organisateurs

L'asbl Aparentissage réunit différents prestataires en un seul lieu pour permettre aux parents d'apprendre et d'échanger dans le domaine de la parentalité en toute simplicité dans un cadre chaleureux, convivial et ouvert ([www.aparentissage.be](http://www.aparentissage.be)). Le Cefoc (Centre de formation Cardijn, asbl reconnue par la Communauté française), propose des formations pour adultes dans toute la province de Luxembourg. Ces for-

mations d'éducation permanente proposent de s'interroger sur le sens de la vie et de réfléchir au "comment vivre ensemble" ([www.cefoc.be](http://www.cefoc.be)).

### Un programme sur mesure

Partant des questions posées par les participants eux-mêmes, le contenu des rencontres s'établira en fonction de leur réalité. Le programme précis sera élaboré ensemble : l'implication personnelle sera donc nécessaire afin d'établir quelles sont les questions à creuser. Il sera régulièrement fait appel à des intervenants extérieurs. La formation se fera dans le respect, l'écoute et la discrétion. Des règles de conduite seront établies dans le groupe en ce sens.

### Une soirée d'information

Résumer un tel projet n'est pas simple... C'est pourquoi une soirée d'information gratuite aura lieu le **mercredi 27 mars** à 20h dans les locaux d'Aparentissage Asbl, rue de la station 41 à Paliseul.

### Infos pratiques

La formation (8 rencontres de 2h30) débutera en avril 2013 et se terminera en janvier 2014, à raison d'une soirée par mois en dehors des vacances scolaires. PAF : 40 euros. Un minimum de 10 personnes inscrites est nécessaire.

Réservation (Indispensable) : **Karinne Noiret au 0486 909 027** ou [karinne.noiret@cefoc.be](mailto:karinne.noiret@cefoc.be)

PRÈS DE CHEZ VOUS

### >> Houffalize : témoignage d'EMI

Lil Henri a vécu une expérience de mort imminente à l'âge de 26 ans. Cet événement a profondément modifié sa vision et ses perceptions de vie. Aujourd'hui, elle ressent la nécessité de livrer sa propre expérience et de la partager avec d'autres. Au travers de son récit, chacun pourra y puiser ce dont il a besoin. L'ACRF (mouvement féminin d'éducation permanente en milieu rural) vous propose de suivre son témoignage le **jeudi 14 mars** à 20h au Centre culturel et sportif (salle du Patro). PAF : 4 euros  
Infos : 0496 800 625

### >> Waltzing : Est-ce que le bonheur ça s'apprend ?

Vie Féminine Waltzing fête ses 60 ans et vous invite à une soirée exceptionnelle aux couleurs de "Bonheur" : conférence et apéritif offert. Une façon de cultiver les bons moments, de multiplier les bonnes journées... Conférence animée par Caroline Gavroy et Elise Dupont, formées dans le domaine du développement personnel : gestion de conflits, gestion des émotions, communication... Le **mardi 19 mars** à 20h à la salle St Bernard.  
Infos : 063 225 625 ou [antenne-virton@viefeminine.be](mailto:antenne-virton@viefeminine.be)

### >> Arlon : Visite guidée du Palais Provincial

Le Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation (CPCP) de la province du Luxembourg vous propose le **vendredi 22 mars** une visite guidée du Palais provincial (Place Léopold 1) en compagnie de René Collin, Député provincial et de Jean-Marie Meyer, Président du Conseil Provincial. Au programme : visite, drink, participation au Conseil provincial...  
Infos et inscriptions (obligatoires avant le 18 mars) : 081 325 065 ou [koener@cccp.be](mailto:koener@cccp.be)

### >> Arlon : Bourse aux vêtements

Les Fourmis Z'ailées organisent une nouvelle fois leur traditionnelle bourse aux vêtements (printemps-été), dans les locaux de l'ISMA (rue Nicolas Berger). Les bénéficiaires seront redistribués à diverses œuvres sociales. Dépôt sur RDV le mercredi 20 mars de 14h à 18h et le vendredi 22 mars de 17h30 à 22h. Vente le **samedi 23 mars** de 9h à 17h et le **dimanche 24 mars** de 10h à 12h.  
Infos : 0495 743 162

### >> Virton : Exposition au musée gaumais

Loisirs et Vacances (CIEP/MOC Lux) vous invite à la visite de l'exposition pèle-mêle au Musée Gaumais, le **vendredi 29 mars** de 10h à 12h. PAF : 8 euros. Rendez-vous au musée Gaumais (rue d'Arlon 38-40).  
Infos et inscriptions (avant le 18 mars) : 063 218 738

### >> Anlier - Loufféfont - Ste Ode : Activités du CRIE

> Le **samedi 16 mars** de 8h45 à 16h00 : Les cosmétiques faits maison et écologiques : atelier pour comprendre les enjeux environnementaux et sanitaires des produits cosmétiques. Découvrir des alternatives de grande qualité, locales et respectueuses de l'environnement. Fabrication de crème hydratante, de déodorant, de dentifrice et d'autres produits avec des personnes motivées. PAF : 30 euros.  
> Les **vendredis 22 mars, 24 mai, 21 juin et 20 septembre** de 8h45 à 16h30 : démarrer son potager en permaculture. La permaculture est une philosophie. De là sont issues toute une série de techniques culturales. Il est possible de cultiver son potager sans bêcher ni sarcler... 4 jours pour apprendre les techniques de la butte, de la rotation des cultures, des associations de légumes. Réaliser un compost de qualité. PAF : 120 euros.  
> Le **dimanche 24 mars** de 13h à 16h à Loufféfont : de la moule perlière à la zone humide. Balade nature. Le long des chemins de campagne, la guide vous fera découvrir le patrimoine naturel local, des hôtes de la haie aux fourmis des bois, en passant par la faune aquatique et les mammifères forestiers. Une attention particulière sera portée à la moule perlière, mollusque méconnu et qui pourtant permet la protection de nombreux sites en forêt d'Anlier. PAF : 4 euros/adulte ; 1 euro/enfant -12 ans.  
> Le **mercredi 27 mars** à 19h30 à Sainte-Ode : rencontre citoyenne pour développer des projets destinés à soutenir les produits locaux sur Sainte-Ode, Bertogne et Tenneville. Un marché des produits locaux hebdomadaire, une épicerie fixe ou ambulante proposant des produits locaux à la vente, un potager collectif pour les particuliers et la confection de paniers destinés à la vente, une formation au maraîchage, un groupement d'achat de produits locaux... Tels sont les projets sur la table d'un groupe de citoyens issus des communes de Sainte-Ode, Bertogne et Tenneville.  
Infos et inscriptions : 063 424 727

Conférence

## Végétarien(ne) ? Evitez les carences !

"Je ne mange plus de viande...". Que ce choix résulte d'un phénomène de mode, d'une évolution des convictions, ou encore d'une simple affaire de goûts, il ne change en rien au fait que notre organisme a besoin de protéines pour fonctionner correctement.

La MC de Marche vous propose une conférence pour vous aider à éviter des carences néfastes pour la santé et vous informer sur les sources de protéines alternatives. Cette soirée sera animée par Isa-

belle Lekeux, diététicienne à la MC.

### Infos pratiques

Le **lundi 18 mars** à 19h30 à la MC (Avenue du monument 8A1 - salle La Hédérée au 3<sup>ème</sup> étage).

Accessible aux personnes à mobilité réduite. Entrée gratuite (sans inscription).

Infos : 063 211 022

### 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](mailto:arlon@mc.be)

**Tél. 063 211 711**

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