

Gros plan sur...

GESTION DU STRESS

Démarrez le printemps en forme !

Comme annoncé précédemment, le troisième module des ateliers bien-être débutera en avril pour se terminer en juin. Il n'est donc pas encore trop tard pour vous y inscrire ! Pour rappel, 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.

>> 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.

SANTÉ

Je cours pour ma forme

Découvrez le plaisir de courir et ses bienfaits sur la santé ! La MC vous y encourage et sponsorise le programme "Je cours pour ma forme". Alors... à vos baskets ! Vingt-trois entités de la province du Luxembourg organisent des sessions pour apprendre à courir sans esprit de compétition et dans une ambiance conviviale. Le programme dure 12 semaines durant lesquelles vous serez suivi(e) par un entraîneur.

Infos et inscriptions : [www.jecourspourmaforme.com/belgique](http://www.jecourspourmaforme.com/belgique)

VIE FÉMININE

La Caravelle des Droits des Femmes

De ville en village, la Caravelle des Droits des Femmes sillonne la Wallonie et Bruxelles depuis le 8 mars et ce, jusqu'au 8 mars 2014 pour venir à votre rencontre. Elle vous informera sur vos droits, vous pourrez y rencontrer d'autres femmes, vous exprimer, créer, passer à l'action, prendre du temps pour vous...

>> Dans notre province

La Caravelle passera probablement près de chez vous !

- > Le 17 mai à Habay-La-Neuve
- > Le 21 mai à Florenville
- > Le 23 mai à Saint-Hubert
- > Le 23 mai à Bertrix
- > Le 28 mai à Paliseul
- > Les 28 (soir) et 29 (journée) mai à Libramont
- > Les 30 et 31 mai à Virton
- > Les 3 et 4 juin dans la région d'Aubange
- > Les 5 et 6 juin à Arlon
- > Les 7 et 8 juin à Bastogne
- > Le 9 juin à Marche

Vie Féminine compte sur la mobilisation des citoyennes, d'associations, services publics, centres culturels... pour imaginer et organiser des actions lors du passage de la Caravelle dans notre province et plus particulièrement pour les régions d'Arlon et Virton. Rejoignez les équipes de Vie Féminine pour un pique-nique à Arlon (les 25 mars et 22 avril de 12h30 à 15h) ou à Virton (les 28 mars et 25 avril de 9h30 à 12h).

Infos : Julie Diseviscourt au 063 225 625, [antenne-virton@viefeminine.be](mailto:antenne-virton@viefeminine.be) ou [antenne-arlon-aubange@viefeminine.be](mailto:antenne-arlon-aubange@viefeminine.be).

Maintenant, c'est dans la boîte

A partir du 1<sup>er</sup> mai 2013, vos attestations de soins ne seront plus remboursées en face-à-face. Afin qu'elles soient traitées, il suffira de les glisser dans l'une de nos boîtes aux lettres vertes, votre remboursement sera réalisé dans les meilleurs délais ! Cela permettra à nos conseillers mutualistes de consacrer plus de temps à vos demandes et à votre dossier.

Pourquoi ?

Dans un proche avenir, les attestations de soins telles que vous les connaissez actuellement vont disparaître et seront remplacées par un système de paiement électronique. En attendant, nous prenons les devants en centralisant leur traitement. Comme toutes les mutualités le font ou le feront prochainement, nous avons décidé d'accorder plus de temps au traitement des différents dossiers. Nous désirons ainsi mieux vous faire bénéficier d'un service de qualité et de l'expertise de nos conseillers.

Concrètement

Plutôt que de passer du temps dans la file d'attente, nous vous invitons à déposer vos demandes de remboursements directement dans l'une de nos boîtes aux lettres vertes ou à nous les renvoyer par courrier postal. Pour ce faire, utilisez les enveloppes "mutualité par correspondance" disponibles dans toutes nos agences ou à commander directement via notre site [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique Self Service > Commande de documents). Toutes nos boîtes aux lettres sont relevées régulièrement et il y en a près de soixante en province de Luxembourg. Il y en a bien sûr une dans le point de contact où vous avez l'habitude de vous rendre. Mais il y en a peut-être une plus proche de votre domicile, ou sur le chemin de votre travail, près de votre boulangerie ou de l'école de votre enfant... Un système pratique, rapide et sécurisé ! Pour savoir où se trouve la boîte aux lettres la plus proche, vous pouvez consulter la rubrique "Points de contact" de notre site [www.mc.be](http://www.mc.be) ou appeler gratuitement le 0800 10 9 8 7.

Facilité

C'est plus facile, vous pouvez déposer vos attestations quand vous le voulez et à toute heure, où ça vous arrange ! Par ailleurs, le décompte de votre remboursement est détaillé sur votre extrait de compte bancaire. Si vous le souhaitez, vous pouvez également obtenir ce détail automatiquement par mail. Il vous suffit de nous en faire la demande à l'adresse [coordonnees@mc.be](mailto:coordonnees@mc.be). Vous n'avez pas d'adresse e-mail ? Votre conseiller mutualiste peut vous imprimer un aperçu de tous vos remboursements pour une période donnée.

Efficacité

C'est un gain de temps pour vous car vous ne devez plus attendre ni faire la file pour être remboursé. Par ailleurs, nous serons plus disponibles pour mieux vous écouter et vous conseiller en agence et notamment, sur rendez-vous. De plus,



Pour les certificats...

Attention : le seul document que vous ne devez jamais glisser dans ces enveloppes est votre certificat en cas d'incapacité de travail. Vous devez obligatoirement l'envoyer par la poste à l'attention du médecin-conseil, rue de la Moselle 7-9 à 6700 Arlon.

nous continuerons à vous garantir un traitement et un remboursement rapide du courrier que vous déposez dans nos boîtes.

Un conseil plus personnalisé et plus adapté à chacun de vous

Notre objectif est d'apporter de l'aide, de l'information et un conseil personnalisé pour favoriser le meilleur accès à la santé pour tous. Nous sommes la mutualité la plus présente sur le terrain et ne souhaitons pas changer cela.

Nos conseillers mutualistes seront toujours disponibles pour assurer un suivi à vos demandes et vous accompagner lors d'événements marquants de votre vie ou en cas de difficultés. N'hésitez pas à nous contacter !

> Je viens de terminer mes études et je dois m'inscrire en tant que titulaire à la mutualité, quelles

sont les démarches à effectuer ?  
> Je dois être hospitalisé. Quels documents dois-je apporter le jour de mon entrée à l'hôpital ? Combien va me coûter mon hospitalisation ? Quel type de chambre choisir ? ...

> Je viens d'accoucher. Quand et comment inscrire mon bébé à la mutualité ?  
> Je dois consulter un nouveau médecin, quels sont ses tarifs ? Devrai-je payer des suppléments ?  
> Je suis incapable d'aller travailler pour raison médicale. Quelles sont les démarches administratives à effectuer pour bénéficier d'indemnités d'incapacité de travail ?

> Je dispose de faibles revenus, puis-je bénéficier du statut BIM ou Omnio afin d'alléger mes dépenses en soins de santé (consultations, médicaments, frais d'hôpital...) ?

> ...

Utilisez les enveloppes "mutualité par correspondance"



**Le bien-être de vos pieds passe par Qualias**

**Vous ne savez plus où aller pour trouver chaussure à votre pied ?**

Venez découvrir notre large choix de modèles hommes et femmes spécialement conçus pour le bien-être, le confort et la santé de vos pieds.

**Liste des magasins**

Arlon	Place Didier, 36	063/21 31 95
Libramont	Rue des Alliés, 2c	061/23 01 50
Marche	Allée du Monument 8b	084/32 09 01

[www.qualias.be](http://www.qualias.be)

Promotion valable du 1<sup>er</sup> au 30 avril 2013. Les prix s'entendent TVA incluse.

Notre mutualité met à votre disposition des moyens de contact alternatifs

- > Nos conseillers mutualistes sont à votre écoute dans 27 agences réparties sur l'ensemble de la province de Luxembourg et vous avez la possibilité de prendre rendez-vous au 063 211 800 pour des dossiers spécifiques.
- > Notre numéro gratuit 0800 10 9 8 7 est disponible du lundi au vendredi de 8h30 à 18h mais aussi le samedi de 9h à 13h.
- > Frontalier ? Un numéro spécial vous est réservé : appelez le 063 211 900 pour toutes vos questions.
- > N'hésitez pas à consulter toutes les infos disponibles sur notre site [www.mc.be](http://www.mc.be) ou de nombreux documents sont directement téléchargeables.
- > Toutes vos demandes de renseignements peuvent aussi être transmises par e-mail à [arlon@mc.be](mailto:arlon@mc.be). Ici aussi le même service qu'en agence, le déplacement en moins et nous vous garantissons une réponse rapide !

Eglantine

## Devenez volontaire

Vous avez un peu de temps libre ? Vous souhaitez vous rendre utile ? Vous voulez vivre une expérience enrichissante ? Alors rejoignez l'équipe de l'asbl Eglantine.

Afin d'être encore plus efficace et de satisfaire aux besoins d'encadrement, l'asbl Eglantine est à la recherche de nouveaux volontaires afin d'élargir ses équipes actuelles.

### Qu'est-ce que l'Eglantine ?

L'asbl propose des centres d'accueil et de loisirs pour personnes plus ou moins dépendantes (personnes âgées, Alzheimer, AVC, paraplégié, autisme, schizophrénie, trisomie...) qui souhaitent rencontrer d'autres personnes dans le cadre d'activités multiples, ou encore partager en toute simplicité des moments de convivialité. C'est aussi, pour les proches de ces personnes, l'occasion de souffler un peu. Chaque centre d'accueil ouvre ses portes un

jour par semaine. Les participants sont encadrés de 9h à 17h par un professionnel et une équipe de volontaires formés par Altéo. L'Eglantine se veut accessible financièrement à tout un chacun (10 euros par jour pour les membres MC et 15 euros pour un non membre). Les critères d'admission sont définis par chaque centre d'accueil. Pour les connaître et obtenir plus d'informations, il vous suffit de prendre contact avec l'une des responsables de centre.

### Le concept

Eglantine offre de bons moments à ses participants par de nombreuses animations telles que bricolages, chant, danse, activités "découverte",

gymnastique douce, jardinage, cuisine, beauté, fêtes d'anniversaire, lecture... Que vous soyez étudiant(e), pensionné(e), actif(ve) ou en attente d'un emploi, vous pouvez apporter votre aide en fonction de vos capacités et de vos envies. Chaque équipe est encadrée par un permanent professionnel chargé d'assurer la gestion journalière du centre. L'Eglantine offre à ses volontaires :

- > un cadre de travail agréable au sein d'une équipe motivée ;
- > des formations organisées par le mouvement Altéo (manutention, écoute de la personne...);
- > une couverture en assurance ;
- > une intervention dans les frais de déplacements.

### Intéressé(e) ?

Contactez l'une des responsables d'un des trois centres pour obtenir davantage d'informations :

- > **L'Eglantine Bastogne** : Christine GHYS (christine.ghys@mc.be, tél. 0491 199 293 les mardi, mercredi et jeudi de 9h à 17h)
- > **L'Eglantine Bertrix** : Isabelle DUPONT (isabelle.dupont@mc.be, tél. 0478 037 553 les lundi, mardi et vendredi de 9h à 17h)
- > **L'Eglantine Differt** : Christiane BAUS (christiane.baus@mc.be, tél. 063 211 744 les mardi et mercredi de 9h à 17h ou 063 387 489 le vendredi de 9h à 17h)

### Témoignage de Yolande Bouvy, volontaire (Bastogne)

"Après la mort de mon plus jeune fils, je me suis impliquée dans le bénévolat. Ça m'a vraiment aidée à surmonter cette épreuve, à retrouver une certaine sérénité... Fin 2012, j'ai eu l'opportunité de passer une journée avec le groupe Eglantine de Bastogne ; je voulais voir comment cela se passait. J'ai été conquise ! J'ai donc décidé de m'y engager en tant que bénévole. Accueil, solidarité, authenticité, dialogue... toutes ces valeurs qui me sont chères, je les ai retrouvées au sein de l'Eglantine. Au fil des jours, j'ai pu tisser des liens d'amitié profonds avec les participants : il faut dire que nous échangeons beaucoup sur leur quotidien, parfois aussi sur leurs souffrances, leurs frustrations... Beaucoup d'émotions et de moments de joie. Pendant ces heures passées en leur compagnie, pas de faux-semblants, d'échanges intéressés... Je peux être moi-même, tout simplement...".

Énéo



## Énéo en face à face avec les aînés du Bénin

Le 6 mars dernier, l'Espace Jean 23 de Bastogne accueillait la première projection publique de "Vieillir au pays des collines", un documentaire initié par Énéo en collaboration avec TV Lux et l'anthropologue Valérie Mathieu.

Ce film est avant tout un outil de sensibilisation dans lequel des aînés belges cherchent à découvrir et apprendre d'une autre culture, en l'occurrence la culture béninoise. Énéo nous emmène également dans une réflexion interculturelle sur la place des aînés dans la société. Cette avant-première fut une réelle réussite ! Près de 130 personnes avaient fait le déplacement pour se plonger dans le quotidien d'aînés béninois : vieillissement, santé, famille... Ces réalités africaines sont-elles si éloignées des nôtres ? C'est l'une des questions soulevées par ce documentaire de 30 minutes proposé par Énéo.

### Des récits de vie

Le jour se lève sur Dassa, ville rurale du centre du Bénin, le "pays des collines". Un groupe d'aînés belges (Énéo) rencontre un vieil homme qui se met à leur parler de son quotidien. D'un portrait à l'autre, le film nous permet de découvrir la vie de ces aînés béninois : à chacun son histoire, parfois surprenante, parfois émouvante, parfois interpellante...

### Le Bénin et la province de Luxembourg... une histoire d'amour ?

Absolument ! Pour preuve, les projets

mis en place par de nombreuses communes telles qu'Arlon, Virton, Tintigny... et, bien entendu, le partenariat de la Mutualité chrétienne ! Les différents intervenants de la soirée n'ont pu que féliciter l'initiative d'Énéo :

> *Bernard Caprasse, gouverneur de la province de Luxembourg* : "On ne peut que constater l'efficacité de la coopération de proximité et les liens d'amitié entre notre province et le Bénin. Mais c'est souvent difficile d'expliquer ici que nous utilisons une partie de nos moyens pour aider des pays où il y a plus de misère que chez nous. Je suis heureux qu'Énéo et TV Lux prennent ce rôle pédagogique en mains."

> *Catherine Plainchamp, directrice adjointe de la MC Province de Luxembourg* : "La MC travaille avec le PROMU-

SAF-Bénin depuis plus de 10 ans dans le cadre du développement des mutuelles de santé et l'accessibilité aux soins. C'est un partenaire de valeur qui sert de modèle à d'autres pays. Je suis donc ravie qu'Énéo nous aide à renforcer ce partenariat. De telles actions permettent de mettre en avant des réalités humaines communes à nos deux cultures."

> *Pascal Belpaire, directeur de TV Lux* : "Cette collaboration avec Énéo nous permet de mettre en lumière des aînés à la fois actifs et curieux. Ce projet est une expérience humaine exceptionnelle ! Pouvoir suivre ces aînés belges, être témoin de leurs rencontres et les aider à relayer ces récits de vie... Ce film est une fenêtre ouverte sur le Sud pour le public d'ici."

// ANNELISE NANQUETTE

Découvrez le film d'Énéo "Vieillir au pays des collines" sur TV Lux le mardi 9 avril prochain !

Réalisation : Valérie Mathieu - Prise de vue : Dimitri Renaud (TV Lux).

Le DVD est également disponible à la vente et peut faire l'objet d'animations (scolaires, etc.).

Plus d'infos ? Tél. 063 211 850 ou eneo.luxembourg@mc.be

PRÈS DE CHEZ VOUS

### Libin : Bien vivre le diabète

///

L'Association du diabète, l'Association belge du diabète et les Maisons du diabète proposent une soirée d'information à la maison médicale de Libin le **mardi 26 mars** à 19h30 : "Mon diabète se dégrade : comment arriver à l'équilibrer ?". Trucs, astuces et échanges d'outils. Cette soirée sera animée par Vinciane Collard, infirmière dans les Maisons du diabète.

PAF : 3 euros pour les membres de l'Association ou de l'ABD, 5 euros pour les non membres.

Infos : 061 224 460 en soirée ou 0495 581 056

### Sainte-Ode : Rencontre citoyenne

///

Cette rencontre, organisée par le CRIE d'Anlier, a pour but de 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 de ces trois communes. Intéressé ou curieux ? Rejoignez le groupe ! Ces rencontres sont ouvertes à tous. La prochaine réunion se tiendra le **mercredi 27 mars** à 19h30, salle du conseil communal.

Infos : 063 424 727

### Virton : Pause Santé

///

Prendre soin de ses pieds. Nous sollicitons souvent nos pieds, pourtant, il faut avouer qu'ils sont les grands oubliés de notre santé. Comment prendre soin de ses pieds ? Quelles différences entre pédicure et podologue ? Quand faut-il consulter ? Par Céline Incol, podologue à la MC. Le **jeudi 28 mars** de 12h15 à 13h15 à la MC (Place Paul Roger 1, salle de réunion du 2<sup>ème</sup> étage). Participation gratuite. Possibilité de commander un sandwich à 3 euros.

Infos et inscriptions : 063 211 022 ou infor.sante.lux@mc.be.

### Virton : Plantes sauvages

///

L'Espace femmes de Vie Féminine vous propose une information sur l'utilisation des plantes sauvages dans notre quotidien. Découvrez les plantes sauvages comestibles et médicinales et apprenez de manière théorique leurs bienfaits. Une femme formée en herboristerie viendra transmettre son savoir le **jeudi 28 mars** à 14h à l'Espace femmes (Avenue Bouvier 31).

PAF : 1 euro.

Infos : 063 225 625 ou antenne-irton@viefeminine.be

### Arlon : Aménagement du territoire

///

Dans le cadre de son cycle sur l'aménagement du territoire, le CIEP du MOC Luxembourg vous propose une conférence le **mardi 9 avril** à 19h30 : "L'aménagement du territoire : qui et comment décide-t-on ?". Les acteurs de la production des espaces : comment décide-t-on en aménagement du territoire ? Comment se construisent les relations villes-campagnes ? Par René Schoonbrodt, docteur en sociologie, professeur UCL-FOPES, auteur de *Essai sur la destruction des villes et des campagnes*. Dans les locaux de la CSC (rue P. Ferrero 1). Entrée gratuite.

Infos : 063 218 728

Dans ce même cadre, une visite de la DGO4 (Département de l'aménagement du territoire et de l'urbanisme du Service public de Wallonie) vous est également proposée. José Schwannen, responsable de la DGO4 à Arlon exposera le travail de ce service au quotidien ainsi que les enjeux de l'aménagement du territoire au vu des spécificités rurales de notre province de Luxembourg. La présentation sera suivie d'une visite in situ. Le **mardi 16 avril** de 10h à 12h. RDV Place Didier 45 à Arlon.

Infos et inscriptions (avant le 2 avril) : 063 218 738

### 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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7