

ERRATUM

Boîtes aux lettres

///
Quelques erreurs se sont glissées dans les adresses de nos boîtes aux lettres vertes indiquées dans la précédente édition de votre journal. Veuillez nous en excuser et noter les corrections ci-dessous.
- 6700 **Freylange** : plus de boîte aux lettres
- 6730 **Tintigny** : lisez **Grand-rue 71** (au lieu de rue de France 46)
- 6740 **Etalle** : lisez Rue de l'Enclos **76** (au lieu de 24)
- 6780 **Messancy** : lisez Rue de la gare **10** (au lieu de 14)
- 6860 **Léglise** : à partir du 29-04, Rue de Luxembourg **59**
- 6987 **Rendeux** : lisez **6987** (au lieu de 6997)
- 6990 **Hotton** : lisez Rue E. Parfonry **15** (au lieu de Rue du Batty 2)

ÉVÉNEMENT

Houffabeach

///
La MC sera partenaire de la seconde édition de "Houffa Trading Beach". Envie d'allier un petit air de vacances et une bonne séance de sport ? Rendez-vous les 21, 22 et 23 juin prochains au centre de vacances Ol Fosse d'Outh, à Houffalize.



>> Quatre disciplines
Au programme, quatre disciplines à jouer sur sable : beach-pétanque le vendredi 21 juin, beach-volley et beach-tennis le samedi 22 et beach-soccer le dimanche 23. De nombreux lots sont à remporter.
>> Dates à retenir
Un tournoi de beach-soccer sera également organisé les 14 et 15 août, pour dames et vétérans le 14, et pour jeunes (diablotins, préminimes, minimes et cadets) le 15 août.

Infos et inscriptions
Envie d'inscrire une équipe, ou simplement de venir passer un bon moment ? Rendez-vous sur www.houffabeach.be.

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Séjours scolaires : la MC intervient !

///
Votre enfant est parti en classe de neige ? Ou ira prochainement en classe verte ou de mer avec son école ? A partir d'une nuitée, vous bénéficiez de 15 euros par an et par enfant inscrit dans une école maternelle ou primaire.



>> Comment bénéficier de cet avantage ?
Remettez à la MC une attestation de l'école ou le document de demande d'intervention disponible sur www.mc.be ou auprès de votre conseiller mutualiste.

>> Pour partir
Si son séjour se déroule à l'étranger, n'oubliez pas de munir votre enfant de sa World Assistance Card. Cette carte est délivrée gratuitement pour toute personne en ordre d'assurance complémentaire. Cet aide-mémoire permettra à son accompagnateur de contacter plus facilement la Centrale d'alarme Mutas (anciennement Eurocross) en cas de problème de santé ou de rapatriement. La carte SIS est quant à elle inutile en cas de séjour en dehors de nos frontières (mais utile en cas de séjour en Belgique).

Plus d'infos : 0800 10 9 8 7 ou www.mc.be

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

Solival

Des conseils personnalisés pour une meilleure qualité de vie à domicile

L'asbl Solival, partenaire de la MC, est spécialisée dans l'aménagement du domicile et les solutions d'aides permettant d'améliorer l'autonomie et/ou la qualité de vie des personnes handicapées. Les deux ergothérapeutes de l'asbl se rendent gratuitement chez vous pour trouver les solutions les mieux adaptées à vos difficultés et à vos moyens financiers...

Un simple coup de fil !

Sur un simple coup de fil, une ergothérapeute de l'asbl Solival se rend à domicile afin d'évaluer, en situation concrète, les obstacles rencontrés au quotidien par la personne : présence d'escaliers, hauteur et emplacement des commodités, agencement des pièces... De cette analyse découle un dossier détaillé reprenant les solutions qui peuvent être apportées. La personne dispose ainsi d'une documentation complète et d'une évaluation de l'ampleur et du coût des adaptations. Bien entendu, ce bilan n'engage en rien la personne qui reste libre de la mise en œuvre ou non des solutions proposées. Par ailleurs, Solival met gratuitement à disposition une salle d'essai et d'apprentissage de matériel (Mont-Go-dinne).

Les "systèmes D"

Conseiller des aides techniques, ce n'est pas non plus orienter systématiquement vers l'achat de matériel adapté : Solival propose aussi des "systèmes D", soit des petites astuces pratiques et économiques à créer soi-même avec les objets du quotidien. Les ergothérapeutes jouent également un rôle important de relais et d'information quant à d'autres services ou instances qui pourraient être intégrés dans ce processus d'autonomisation (services de la MC et ses partenaires du domicile, AWIPH, Ligue de la Sclérose en Plaques...).



Comment faire appel à ce service ?

Les ergothérapeutes de Solival se tiennent à votre disposition : tél. 070 221 220, info@solival.be.

Marie Frankinet et Donatienne Jacquiez, ergothérapeutes pour l'asbl Solival, sont les deux référentes pour le territoire de la province de Luxembourg.

// ANNELESE NANQUETTE
MARIE FRANKINET

Pour en savoir plus sur Solival

Durant tout le mois de mai, la salle d'attente de la MC de Bastogne accueillera une exposition Solival : l'occasion de découvrir et d'essayer quelques "systèmes D", de voir des situations concrètes de réaménagement... L'asbl est également accessible sur le net : www.solival.be.

Solival vous aide à préparer votre logement de demain...

// NOUVEAU //

Vous avez plus de 50 ans ? Vous êtes sur le point de rénover votre salle de bain ou votre cuisine ? Vous vous sentez moins à l'aise à descendre vos escaliers ou à sortir de votre baignoire ? L'asbl Solival propose un tout nouveau service gratuit : la réalisation d'un "audit d'adaptabilité du logement" destiné à anticiper les difficultés liées à l'avancée en âge.

Initiative

Critérium International de la Joëlette



L'asbl "Joëlette sans frontières", créée par Altéo (mouvement social de personnes malades, valides et handicapées) et l'école d'enseignement spécial de Waha-Marloie, organise un Critérium International de la Joëlette le dimanche 2 juin à Marche-en-Famenne. Alors envie de relever un défi, ou simplement de faire une balade ? N'hésitez pas, inscrivez-vous !

La joëlette : qu'est-ce que c'est ?

Une joëlette est un fauteuil tout terrain mono-roue qui permet à toute personne à mobilité réduite, enfant ou adulte, de pratiquer la randonnée et/ou le jogging avec l'aide d'accompagnateurs. L'un de ses atouts est de permettre l'accès à des chemins escarpés et vallonnés. Cet appareil de transport ne comporte qu'une seule roue, ce qui lui permet de se faufiler dans les sentiers même les plus étroits.

Au programme

L'accueil sera assuré toute la journée sur le site de l'Athénée Royal de Marche (Avenue de la Toison d'Or 71). La matinée sera consacrée au critérium : un jogging de 10 kms dans les

rues de Marche, réservé aux seules joëlettes (1 équipage = 1 personne à mobilité réduite + max 5 personnes valides).
- de 8h30 à 10h : remise des dossards aux équipes
- 10h30 : départ
- 12h30 : remise des prix et apéritif offert
- 13h30 : repas (12€/adulte, 6€/enfant ; réservation obligatoire au 0495 286 143 ou 0477 755 496)
L'après-midi sera quant à elle consacrée à des initiations et des balades en joëlette.
- dès 14h : initiation à la joëlette sur le site
- 15h : initiation et parcours découverte de la joëlette : 3 balades à thème entre valides et personnes



- à mobilité réduite
- balade touristique dans le Marche insolite
- balade touristique à l'église Saint-Etienne de Waha
- balade nature et sportive au Fonds des Vaulx

Infos et inscriptions
Vous souhaitez participer à cette manifestation ? Appelez le 0495 286 143 ou 0477 755 496, ou rendez-vous sur www.balade-handicap.com.

Gros plan sur...

Manger équilibré sans trop dépenser

Le prix des achats alimentaires ne diminue pas. Cependant, l'alimentation équilibrée est un facteur de santé et de bien-être. Conseils et astuces pour combiner alimentation équilibrée et économies.

Faire ses courses

Avant de partir au magasin, il est conseillé de réaliser la liste des courses en ayant fait le tour des placards et du frigo. Prévoyez des menus pour plusieurs jours pour éviter d'aller au magasin trop souvent. Pensez à acheter quelques conserves de légumes, une réserve de féculents (PDT, pâtes, semoule, riz...), du pain, de la viande ou de la volaille, ou encore du poisson que vous pourrez congeler. Soyez prévoyant en faisant les courses « l'estomac bien calé ». Le moment idéal est après un repas ou après avoir consommé un encas (fruit, produit laitier, barre de céréales). De cette façon, vous vous tiendrez plus facilement à la liste d'achats. En effet, la fin de journée, entre la sortie du travail et le retour à la maison, est le moment piège de la tentation au superflu. L'alimentation facile, sucrée et grasse est partout à notre portée. La publicité omniprésente se charge de nous le rappeler pour nous inciter à consommer.

Comparer pour un choix éclairé

Lors de vos achats, comparez toujours les prix au kilo ou au litre et non à l'unité : on peut être parfois très surpris ! Achetez autant que possible des aliments en vrac car bien souvent, on paye l'emballage. Préférez les fruits et les légumes de saison, moins chers et plus riches en vitamines et minéraux. Attention aux promotions qui peuvent être trompeuses : elles attirent l'attention et incitent à acheter des lots dont les produits finissent parfois à la poubelle. Contrôlez les dates de péremption des produits qui sont à consommer rapidement. Penchez-vous pour comparer : les produits meilleur marché se trouvent souvent dans le bas des rayons ! Cher n'est pas synonyme de qualité ! Il existe une gamme de sous-marques qui sont des produits qualité. C'est en prenant le temps de comparer les étiquettes qu'il sera possible de faire un choix éclairé pour votre santé et votre portefeuille. Examinez la liste des ingrédients détaillés par ordre décroissant de poids. Ainsi, si sur la liste des ingrédients d'un jus d'orange figurent dans l'ordre : glucose, saccharose, oranges, colorants, arômes et conservateurs, vous saurez que les sucres (glucose et saccharose) sont les composants essentiels de cette boisson. Attention aux pièges des allégations: light, allégé en sucre, riche en oméga 3, riche en fibres, enrichi en calcium... Tous ces messages qui attirent notre attention n'ont qu'un objectif : celui de vendre. Opter pour une alimenta-



tion équilibrée, riche en fruits et légumes, permet d'éviter l'achat de ces produits chers. Côté cuisine, limitez les préparations toutes faites à réchauffer. Ces plats ont plusieurs désavantages : ils sont coûteux, peu équilibrés au niveau nutritionnel, riches en sel, en graisses et en sucre.

Cuisiner sain, rapide et simple

C'est à la portée de chacun ! Le grand secret de la cuisine saine et rapide est sans doute l'inspiration. Certes, la créativité culinaire n'est pas toujours au rendez-vous, mais vous pouvez vous inspirer avec des livres de cuisine, en surfant sur internet ou en parlant avec vos connaissances. Et si vraiment, vous avez peu de temps, voici en trois étapes comment réaliser un repas qui va vite, qui utilise des ingrédients simples et qui débarrasse de ce qui est en train de se périmé dans le frigo :

1. On s'occupe des pâtes : faites chauffer des pâtes dans l'eau salée.
2. On s'occupe des légumes : dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive. Découpez deux-trois légumes de votre choix (parmi ceux que vous avez dans le frigo) et faites-les revenir dans la poêle. Vous pouvez les laisser cuire couverts 5 à 10 minutes (suivant si vous les préférez croquants ou plus cuits) avec sel, poivre, et quelques épices ; quand les pâtes sont cuites, égouttez-les et mettez dans la poêle avec les légumes cuits. Remuez.
3. On améliore le tout : ajoutez à la préparation un œuf frais par personne directement dans la

poêle ; remuez bien avec les pâtes et les légumes. Faites vite, car ils attachent rapidement au fond de la poêle. Le but est d'incorporer l'œuf avec le reste pour donner une sorte de brouillade délicieuse ; éteignez le feu et ajoutez ensuite un peu de fromage râpé (et de crème si vous en avez envie) ; mélangez le temps qu'il fonde et vous pouvez servir.

Soyez imaginatif

A vous de jouer en variant à l'infini les produits de cette recette facile en fonction de ce que vous avez dans le frigo et dans le placard. Les épices et herbes fraîches sont idéales pour relever le goût et la couleur de tous vos plats simples. Osez les drôles de mélanges, vous serez agréablement surpris. Accommodez et transformez les restes de la veille en y ajoutant une touche personnelle : omelette, plat gratiné, salade froide ou chaude, quiche... Pour votre santé, limitez les viandes rouges (bœuf) et grasses (porc, hachis, petite saucisse) et privilégiez la volaille qui est moins coûteuse et moins grasse. Prévoyez une fois par semaine un repas à base de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges) ce qui remplacera la viande. Faites vous plaisir avec du poisson congelé ou en boîte que vous pouvez agréablement d'une sauce blanche facile à réaliser. Allier alimentation équilibrée et budget, c'est possible. Ces conseils, trucs et astuces font la différence pour votre portefeuille. De plus, ils permettent la découverte d'aliments différents et contribuent aux bonnes habitudes alimentaires.

// SYLVIE REUTER - INFOR SANTÉ

GROUPE DE DISCUSSION

La parole aux aidants proches...

///
Tous les premiers jeudis du mois, le service Répit et l'ASBL Aide et Soins à Domicile (ASD) invitent les aidants proches de personnes dépendantes à participer au groupe de parole "Donner du souffle à la vie".

L'occasion pour ces aidants d'exprimer leurs difficultés quotidiennes, de déposer le "trop plein" d'émotions, de stress, de fatigue, de chercher des pistes de solution, d'échanger des informations utiles, de créer du lien, du soutien, de l'amitié... Tout cela dans un cadre convivial et respectueux de chacun. Pour permettre aux aidants proches de participer à ces soirées, l'ASBL met son personnel à leur disposition pour assurer l'accompagnement du conjoint ou parent dépendant.

>> Groupe de parole "Donner du souffle à la vie"

Tous les premiers jeudis du mois de 18h30 à 20h (prochaines dates : 6/06, 1/08, 5/09, 3/10, 7/11, 5/12).

Lieu : bâtiment ASD d'Arion, rue de Rédange 8 (2^{ème} étage).

Réservation et renseignements : Emilie Léonard - tél. 063 230 420, Centrale ASD - tél. 063 230 404

PRÈS DE CHEZ VOUS

Anlier : Construire un "Rocket Stove"

///
Le rocket stove est un poêle de masse, à combustion propre, au rendement élevé, fabriqué en partie avec des matériaux recyclés ou naturels. Le CRIE d'Anlier vous propose une formation pour apprendre à construire vous-même ce poêle. Du lundi 13 au jeudi 16 mai de 9h à 16h. PAF : 160 euros. Possibilité de logement sur demande.
Infos et inscriptions : 063 424 727

Houffalize : Conférence

///
L'ACRF (mouvement féminin d'éducation permanence en milieu rural) vous invite à une conférence intitulée "Médecine et spiritualité au 21^{ème} siècle" le mardi 14 mai à 20h au centre culturel et sportif. L'intervenant, J-M Longneaux, est philosophe, professeur à l'Université de Namur, conseiller en éthique dans le monde de la santé et l'éducation. Il travaille aussi les questions relatives à la sexualité, la fin de vie, le deuil, la famille... PAF : 4 euros.
Infos : 0496 800 625

Arlon : Soirées du Monde

///
Les Lundas du Congo Kinshasa. Le jeudi 16 mai, le CIEP Luxembourg vous convie à venir découvrir l'ethnie des Lundas du Congo, grâce au témoignage de Fanny Tshijik. Elle nous fera partager la culture, les traditions et la vie quotidienne de ce peuple. Rendez-vous dès 19h30 dans les locaux de la CSC (rue Pietro Ferrero 1 - 1^{er} étage). Entrée gratuite.
Infos : 063 218 728

Saint-Hubert : Point vert ADEPS

///
Le dimanche 19 mai de 9h à 18h, le CRIE du Fourneau Saint Michel vous propose de participer à une balade et à des animations nature. Au fil du parcours de 5, 10, 15 ou 20kms, vous serez amenés à découvrir des paysages forestiers, apprécier un détail, l'esthétique d'un ruisseau sauvage, le calme d'une vallée, et, au détour d'un chemin, à vous laisser tenter par un jeu ou une activité de découverte de la nature. Rendez-vous directement au CRIE.
Infos : 084 345 973

Harnoncourt : Cuisine et dégustation

///
L'association du diabète et Ingrid Kinet, diététicienne à la maison du diabète de Virton, proposent un atelier "cuisine et dégustation" le jeudi 23 mai à 18h à la maison de repos de la Sainte Famille (quartier des Ouyelis 10). PAF : 3 euros pour les membres de l'association ou de l'ADB, 5 euros pour les non-membres.
Infos et inscriptions : 063 576 877 ou 0495 581 056

Athus : Migr'action

///
Ces citoyens qui aident les "étrangers". Mettre sur pied un groupe de citoyens qui s'informe, réfléchit et agit en matière d'immigration et d'interculturalité, voilà ce que le CIEP Lux se propose de faire dans la commune d'Athus. Le lundi 27 mai, venez rencontrer des personnes qui font ou ont fait partie de tels groupes citoyens. Ils viendront raconter leurs expériences. Rendez-vous à 19h30 dans les locaux de la MC (rue Grande 61). Entrée gratuite.
Infos : 063 218 733