

PRÈS DE CHEZ VOUS

Saint-Hubert : Formation

///
 "Cuisine sauvageonne de printemps" : c'est le thème de cette formation proposée par le CRIE du Fourneau Saint-Michel. La nature se réveille et notre corps réclame un petit coup de pouce après ce long hiver. Ça tombe bien : les jeunes pousses sauvages sont gorgées de vitalité ! Au programme : découverte et dégustation. Le **dimanche 9 juin** de 9h30 à 15h30.
 PAF : 30 euros par personne. Rendez-vous au CRIE.
 Infos et inscriptions (indispensables) : 084 345 973

Anlier : A la découverte des insectes

///
 Une découverte du microcosmos qui s'agite sous nos pieds, dans les herbes folles et les airs, c'est ce que propose le CRIE d'Anlier le **samedi 15 juin** de 13h à 17h. Cette sortie (destinée à un public averti) permettra d'observer, identifier et reconnaître les insectes grâce à des techniques d'observation et de recherche dans différents milieux.
 PAF : 3 euros.
 Infos et inscription : info@crieanlier.be ou 063 424 727

Arlon : Pause Santé

///
 Viande... non merci ! "Je ne mange plus de viande". Cette décision est régulièrement prise par des jeunes comme par des adultes. 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 les besoins en protéines de notre organisme. Pour éviter des carences néfastes pour la santé, où trouver d'autres sources de protéines ? Par Priscilla Wilem, diététicienne à la MC. Le **lundi 17 juin** de 12h15 à 13h15 à la MC (rue de la Moselle 7-9, salle Gaume - entrée salles de réunion). **Participation gratuite.**
 Infos et inscriptions : 063 211 022 ou infor.sante.lux@mc.be.

Virton : Pause Santé

///
 Du sport pour tous, un sport adapté à chacun. Les bienfaits du sport sont reconnus par tous les professionnels de santé. Mais quel sport choisir selon notre âge, notre état de santé, nos envies ? A quoi faut-il penser avant de se lancer ? Quelles limites ne faut-il pas dépasser ? Quels sont les effets positifs pour notre santé ? Par Sandrine Walhin, kiné, ostéopathe. Le **jeudi 27 juin** de 12h15 à 13h15 à la MC (Place Paul Roger 1, salle de réunion du 2^{ème} étage). **Participation gratuite.** Possibilité de commander un sandwich à 3 euros.
 Infos et inscriptions : 063 211 022 ou infor.sante.lux@mc.be.

Florenville : Stage de théâtre pour ados

///
 Tout le monde peut faire du théâtre... Laissez-vous tenter : vous ne serez pas déçus du voyage ! Un seul bagage conseillé : vous-même ! Stage pour le 12-18 ans organisé par Les Créateurs du Beau Canton en partenariat avec la Maison des Jeunes de Chiny et de Florenville et Le Grand Asile asbl, du **lundi 22 au vendredi 26 juillet** de 10h à 17h à l'Espace Florenville (rue du Château 3).
 Infos et inscriptions (avant le 5 juillet) : 0479 993 164

Namur : Festival Soul Quest

///
 Organisé par 12 communautés, un prêtre de paroisse et le Service Jeunes du diocèse de Namur, le Soul Quest Festival veut offrir aux jeunes de 16 à 30 ans un temps de ressourcement intégral, dans un climat festif et amical. Quatre jours où se succéderont témoignages, enseignements, chants et musique, partages, ateliers, spectacle, marche, célébrations, repas... le tout dans l'esprit des JMJ. Du **vendredi 25 au dimanche 27 octobre** à Salzinnes (Namur).
 PAF : 50 euros.
 Infos : 081 256 486, www.soulquestfestival.be

ÉNÉOSPORT

Tournoi de Badminton

///
 Venez assister à une rencontre amicale entre Saint-Léger, Bastogne et Malmédy ! Différents pools sont organisés, pour permettre une cinquantaine de matchs. A l'issue du tournoi, une réception amicale permettra de se requinquer en compagnie des joueurs.
 Le **samedi 15 juin** au Centre sportif de Saint-Léger, rue du Stade 1. Début du tournoi à 13h30.
 Infos : 063 211 850

Coopération internationale

Ne laissez plus vos radiographies prendre la poussière... elles peuvent sauver des vies !

Vous ne savez que faire de vos vieilles radiographies ? Plutôt que de les jeter ou de les garder en "souvenir", faites-en don à la Mutualité chrétienne. Par ce geste, vous contribuerez au développement des mutuelles de santé au Bénin.

Depuis plus de 15 ans, la MC Province de Luxembourg soutient le développement des mutuelles de santé et l'accessibilité à des soins de santé de qualité auprès de la population béninoise. Une aventure solidaire parsemée de belles rencontres, ici comme là bas. C'est ainsi que la MC est associée, depuis 3 ans, à l'ONG luxembourgeoise Pharmaciens Sans Frontières (PSF) : ensemble, avec les partenaires béninois du PROMUSAF (Programme d'Appui aux Mutuelles de Santé en

Afrique), nous développons des mutuelles scolaires dans la commune de Bembèrèkè (Nord du Bénin). Une première dans ce petit pays d'Afrique de l'Ouest où la santé n'est pas encore considérée comme un droit !

Faites de la place dans vos tiroirs !

Toutes ces radiographies qui s'amoncellent alors qu'elles n'ont plus aucun intérêt médical... La MC vous propose de vous en débarrasser.



ser. En plus, c'est pour la bonne cause ! Toutes les radiographies récoltées seront remises à notre partenaire de confiance, l'ONG PSF Luxembourg. Elles seront alors traitées afin d'en extraire les sels d'argent (un geste envers la nature, de surcroît !). Le bénéfice intégral de cette action sera destiné à nos projets communs de coopération au Bénin.

Avec 1 kg de radios, les soins de santé d'un enfant béninois peuvent être couverts par la mutuelle scolaire pendant 1 an. Alors aidez-nous à en récolter le plus possible !

Où déposer vos radiographies ?

- soit auprès de votre conseiller(ère) mutualiste MC dans n'importe quel point de contact de la province (rendez-vous sur le site mc.be pour trouver l'agence la plus proche de chez vous) ;
- soit dans un magasin Quallias : à Arlon (Place Didier 36), à Libramont (rue des Alliés 2c) ou à Marche (Avenue du Monument 8).

Plus d'infos sur cette campagne ou sur nos projets avec le Bénin ? Contactez le service Coopération internationale de la MCPL, annelise.nanquette@mc.be, tél.063 211 841.

ÉnéoSport

Journée Multisports



Vous avez 50 ans ou plus ? Vous souhaitez découvrir des sports ? Rejoignez les membres des clubs énéoSport de Gaume le **samedi 22 juin** à **Habay-la-Neuve** pour la 7^{ème} édition de la journée multisports !

Cette journée est l'occasion pour les membres des clubs énéoSport de Gaume de présenter leurs activités à un large public. Ils vous proposeront de tester l'un ou l'autre sport. Ces activités sont données par des moniteurs sportifs reconnus, avec pour mot d'ordre : la convivialité ! Le niveau est adapté aux plus de 50 ans. Pour les non sportifs, des jeux de société seront à disposition tout au long de la journée à la cafétéria ouverte pour l'occasion.

- 9km), pétanque libre et marche nordique découverte.
- De 9h30 à 10h45 : Promenade (environ 4km)
- De 11h à 12h : Viactive, aquagym et danse country
- De 13h30 à 14h : Fitball
- De 13h30 à 14h30 : Viactive, zumba gold
- De 13h30 à 16h : Indiaka Tournoi, pétanque libre et marche nordique
- De 14h45 à 16h : Gymnastique et Do In
- De 16h20 à 16h30 : Stretching collectif

Viaactive est un programme de gymnastique douce destiné aux personnes âgées en perte de mobilité. Le Do In est une méthode d'automas-

sage et de relaxation. La zumba est une technique de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines. Elle est gold, car adaptée aux aînés. Pour la marche nordique, 12 personnes maximum (bâtons fournis). Pour l'Indiaka, le Tai Chi et la marche nordique : découverte le matin et pour les confirmés l'après-midi.

Le samedi 22 juin au centre sportif le Pachis à Habay-la-Neuve. PAF : de 5 à 10 euros, participation sur inscription.

Infos et inscriptions : 061 329 167 ou 0472 412 635

Événement

Houffabeach

La MC sera partenaire de la seconde édition de "Houffa Trading Beach" les 21, 22 et 23 juin prochains. Alors, envie d'allier un petit air de vacances et une bonne séance de sport ? Ou simplement de venir passer un moment de détente ? Rendez-vous au centre de vacances Ol Fosse d'Outh, à Houffalize !

Quatre disciplines

- Au programme, quatre disciplines à jouer sur sable :
- Le vendredi 21 juin à partir de 19h : beach-pétanque
- Le samedi 22 juin : beach-volley à partir de 10h et beach-tennis dès 16h

- Le dimanche 23 juin dès 10h : beach-soccer
 De nombreux lots sont à remporter.

Dates à retenir

Bloquez également dans votre agenda les 14 et 15 août. Un tournoi de beach-soccer pour dames et

vétérans sera organisé le 14 à partir de 19h, et pour jeunes (diablotins, préminimes, minimes et cadets) le 15 dès 10h.

Infos et inscriptions : www.houffabeach.be.

Gros plan sur...

Votre conseiller mutualiste : un expert à votre service !

Vous l'avez probablement déjà rencontré dans votre permanence, que ce soit pour vous faire rembourser vos attestations de soins, ou pour lui demander un conseil. Comme annoncé précédemment, le conseiller mutualiste n'effectue plus, depuis le 1^{er} mai, vos remboursements en face à face. Du coup, son rôle de conseiller prend maintenant tout son sens, et il sera d'autant plus disponible pour répondre à vos questions ! Expert incontournable à votre écoute, il met un point d'honneur à vous informer, vous conseiller, vous accompagner pour chaque moment, chaque événement de votre vie.

Qui sont-ils ?

Les conseillers mutualistes sont tous en possession d'un bachelier, ou ont une expérience probante dans le métier. Ils sont formés de façon continue tout au long de leur carrière. Les législations évoluant très régulièrement, il est primordial qu'ils soient au fait de toute nouveauté, de tout changement, afin de vous conseiller au mieux.

Que font-ils ?

Bien entendu, ils répondent tout d'abord à toutes vos interrogations : suis-je en ordre, quels remboursements sont prévus dans ma situation, que dois-je faire en cas d'hospitalisation, etc. Mais parce qu'on ne pense pas toujours à tout demander, parce que bien souvent bon nombre d'avantages sont méconnus, ou simplement parce que les démarches ad-

ministratives nous paraissent bien compliquées, le conseiller est là pour vous poser lui-même les bonnes questions.

N'hésitez pas à pousser la porte d'une de nos agences !

Lors de votre visite, votre conseiller vérifiera avec vous votre dossier : vos données administratives sont-elles toujours d'actualité, êtes-vous en ordre dans le paiement de vos cotisations, etc. Mais il va surtout pouvoir vérifier avec vous vos droits et les avantages auxquels vous pouvez prétendre. A titre d'exemple, chacun d'entre nous peut demander l'ouverture d'un dossier médical global (DMG) auprès de son médecin. Grâce à lui, toutes vos données médicales sont centralisées

chez votre médecin traitant, mais vous bénéficiez surtout d'un remboursement plus important sur votre visite ! Pourtant, environ 40% seulement des membres MC en province de Luxembourg en ont fait la demande. Il en va de même pour l'intervention majorée (BIM-OMNIO). Beaucoup de personnes qui peuvent y prétendre n'en font jamais la demande.

Aussi sur rendez-vous

Bien entendu, nos conseillers restent accessibles comme avant dans toutes nos agences. Vous en trouverez les horaires sur www.mc.be (rubrique "points de contact"), ou dans les pages régionales de votre journal En Marche du 18 avril dernier. Votre dossier est complexe ?

Nos conseillers restent accessibles comme avant dans toutes nos agences !

Rencontre...

Cindy Deboschère, conseillère mutualiste à Athus depuis 2007, a accepté de répondre à nos questions concernant son métier.

En Marche (EM) : Cindy Deboschère, vous êtes conseillère mutualiste depuis plusieurs années. Avez-vous constaté une évolution dans votre rôle auprès des membres MC au cours de ces années ?

Cindy Deboschère (CD) : Oui, depuis que je suis conseillère (ndlr : depuis août 2007), le travail s'est professionnalisé. Les informations et les procédures sont consignées, nous avons des programmes informatiques plus performants, etc.

Il y a aussi le fait que les affiliés nous sollicitent de plus en plus pour des questions diverses, parfois même hors de nos compétences en tant que mutualité. La situation de certaines personnes est parfois compliquée, et les gens ont de plus en plus besoin d'une personne de référence, d'un interlocuteur de proximité, et j'ai l'impression que c'est ce que l'on devient au fur et à mesure.

EM : Lorsque l'on parle de conseiller mutualiste, c'est à la notion de remboursement que l'on pense souvent en premier lieu. Or, depuis le 1^{er} mai de cette année, vous n'effectuez plus de remboursement en face à face. Votre rôle de "conseillère" prend donc maintenant tout son sens...

CD : Bien entendu, cela nous donne plus de temps à consacrer à des situations parfois compliquées. Nous sommes plus disponibles, nous prenons plus le temps de faire le tour du dossier de la personne qui vient en permanence, au-delà de la question que le membre vient nous poser.

EM : Comment les membres accueillent-ils cette évolution de votre métier ?

CD : Plutôt bien ! Le fait que nous soyons disponibles pour répondre à toutes les interrogations les rassure. Ne plus les rembourser en face à face leur importe peu car le délai de remboursement reste assez court. Le changement avait été plus difficile il y a plusieurs années, lorsque nous avons arrêté de rembourser les gens directement en liquide au guichet.

EM : Quels sont les dossiers pour lesquels les membres viennent le plus souvent vous consulter spontanément ?

CD : Il s'agit très souvent de dossiers liés à une hospitalisation. On retrouve également les gens qui viennent se mettre en ordre, ou signaler un changement dans leur situation familiale ou professionnelle, et les nouvelles inscriptions. Les interrogations

liées à une incapacité de travail sont récurrentes, et les membres viennent demander de l'aide pour remplir les documents qui y sont liés. Je vois aussi de plus en plus de personnes qui viennent prendre des renseignements sur nos services de maintien à domicile. Et enfin, notre situation géographique amène également des membres en quête d'informations sur les soins à l'étranger (France et Luxembourg).



EM : La MC essaie d'informer au mieux ses membres des avantages auxquels ils peuvent prétendre, mais dans le flux d'informations et de démarches administratives que nous connaissons tous, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver ! Votre rôle est donc de les informer en amont. Comment procédez-vous ?

CD : Lors d'une inscription, j'informe déjà au mieux la personne de nos avantages et des démarches à faire dans tel ou tel cas. Je demande également aux membres de m'avertir de toute modification de leur situation personnelle ou professionnelle. Cela permet de revoir avec eux les avantages et/ou les démarches lié(e)s à leur nouveau statut. Lorsque le membre me pose une question qui va au-delà de mes compétences, je le dirige vers le service qui pourra lui répondre au mieux, comme par exemple le service social, ou le service pensions. Les renseignements sont aussi souvent donnés "à la carte" en fonction de la situation actuelle de la personne. A titre d'exemple, si un membre vient pour un dossier d'hospitalisation, j'essaie de voir si cette hospitalisation peut donner lieu à l'ouverture d'un dossier "maladies graves ou coûteuses".

EM : Y a-t-il des avantages qui sont plus souvent méconnus que d'autres ?

CD : Je constate qu'au fil du temps, les gens connaissent de mieux en mieux nos avantages ! Par exemple, les demandes d'intervention pour des camps, plaines, stages de vacances étaient assez rares auparavant, et sont de plus en plus courantes actuellement. Par contre, notre hosi solidaire est encore bizarrement assez méconnue.

Entretien : Cécile Derlet



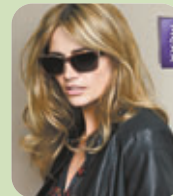
Vous avez beaucoup de questions à poser ? N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un conseiller dans l'agence de votre choix ! Pour ce faire, un seul numéro : 063 211 800.

Forte de ses 27 agences dans la province, la MC Province de Luxembourg reste la plus présente sur le terrain !

// CÉCILE DERLET

Qualias Optique

Nos trois centres optiques vous proposent des produits de qualité supérieure ainsi qu'un confort parfait. Un conseil, une réparation... nos opticiens se tiennent à votre disposition.



- > Examen de la vue (gratuit)
- > Montures optiques
- > Lunettes solaires
- > Lentilles de contact et suivi d'adaptation
- > Loupes
- > ...

Vos avantages*

POUR TOUS : GARANTIE "OPTIMUM 3" contre la casse, la perte ou le vol durant les 3 années suivant l'achat.

EN + POUR LES MEMBRES MC : 20% DE RÉDUCTION SUR LES MONTURES cumulable avec la 2^e paire offerte

10% DE RÉDUCTION SUR LES LENTILLES et leur produits d'entretien

Liste des magasins

| | | |
|------------------|----------------------|-------------|
| Arlon | Place Didier 36 | 063 213 190 |
| Libramont | Rue des Alliés 2C | 061 230 155 |
| Marche | Avenue du Monument 8 | 084 320 900 |

CE MOIS DE JUIN...

VOS LUNETTES DE SOLEIL GRATUITES !

A L'ACHAT D'1 MONTURE ET DE 2 VERRES, QUALIAS OPTIQUE VOUS OFFRE LA MONTURE SOLAIRE ADAPTÉE À VOTRE VUE* (MÊME EN PROGRESSIFS !)

* Offre et avantages valables dans un des magasins Qualias Optique (Arlon, Libramont ou Marche).

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