

A VOTRE SERVICE

Nos horaires en juillet et en août

/// Dans notre édition précédente (20 juin), nous vous informions de certaines modifications d'horaires durant les vacances d'été. Voici quelques informations complémentaires.

Pour rappel, de façon générale, tous nos services seront fermés les jeudi 15, vendredi 16 et samedi 17 août. Les bureaux administratifs de notre siège social d'Arlon (rue de la Moselle 7-9) sont ouverts de 9h à 12h et de 13h30 à 16h. Vous pouvez toujours déposer vos attestations de soins dans les boîtes aux lettres vertes MC qui continuent à être relevées comme à l'accoutumée. Et enfin, le centre d'appel (0800 10 9 8 7, numéro gratuit) reste disponible du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h.

>> Dans la région d'Arlon

Voici les changements d'horaires prévus dans nos agences de la région d'Arlon. Vous pouvez vous référer à notre numéro du 20 juin pour les horaires des permanences des autres régions.

Arlon (rue de la Moselle 7-9, tél. 063 211 899)
Ouvert du mardi au vendredi 9h-12h/13h30-16h, samedi 9h-12h, SAUF jeudi 15/08, vendredi 16/08 et samedi 17/08 : fermé.

Athus (Grand-Rue 61, tél. 063 383 677)
Ouvert mardi et jeudi 9h-12h/13h30-16h, SAUF jeudi 15/08 : fermé.

Aubange (Av. de la Gare 6, tél. 063 383 673)
Ouvert jeudi 9h-12h/13h30-16h, vendredi 9h-12h, SAUF jeudis 25/07, 01/08, 08/08, 15/08, 29/08 et vendredis 02/08, 09/08, 16/08 : fermé.

Halanzy (rue du Chalet 8, tél. 063 675 695)
Ouvert mercredi 9h-12h/13h30-16h, jeudi 9h-12h, SAUF jeudis 01/08 et 15/08 : fermé.

Messancy (rue de la Gare 10, tél. 063 383 675)
Ouvert mardi et mercredi 13h30-16h, jeudi 9h-12/13h30-16h, SAUF mardis 23/07, 06/08, 13/08, mercredi 14/08 et jeudi 15/08 : fermé.

Retrouvez les horaires de toutes nos permanences sur www.mc.be (rubrique points de contact).

PRÈS DE CHEZ VOUS

Habay : Sortie nature

/// Découvrez la forêt d'Anlier avec l'œil d'un gestionnaire forestier. Comment se portent les forêts wallonnes, comment la forêt se présentait-elle autrefois, quels sont les nouveaux défis de gestion et quelles solutions sont envisagées ? La forêt est aussi un milieu propice à la biodiversité... pourquoi qu'elle soit gérée avec respect ! La sortie sera guidée par Emmanuel Dupuis, garde forestier au Cantonement de Habay. Cette sortie s'inscrit dans les balades nature proposées par le CRIE d'Anlier. Le **dimanche 14 juillet** de 14h30 à 17h30 à Habay (rdv donné lors de l'inscription).
Infos et inscriptions : info@crieanlier.be ou 063 424 727.

Saint-Hubert : Stage "Bivouac"

/// Le CRIE du Fourneau Saint-Michel propose aux 13-15 ans un défi grandeur nature ! Votre ado se sent capable de laisser derrière lui le confort quotidien pour vivre une expédition inoubliable de 3 jours et 3 nuits ? Il souhaite faire le plein de sensations ? Pour cela, il n'est pas nécessaire de partir en arctique, au milieu de la jungle tropicale ou encore dans le désert. L'aventure commence au coin du bois : comment s'orienter, que trouver à boire et à manger en pleine nature, comment s'abriter, se soigner ou encore appréhender la nuit ? Du **mardi 16 au vendredi 19 juillet**. Stage animé par Sabine Fossion et Olivier Embise. **PAF : 80 euros.**
Infos et inscriptions : 084 345 973 ou www.criesthubert.be.

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. Témoignages, enseignements, chants et musique, partages, ateliers, spectacle, marche, célébrations, repas se succéderont. Du **vendredi 25 au dimanche 27 octobre** à Salzinnes (Namur). **PAF : 50 euros.**
Infos : 081 256 486, www.soulquestfestival.be ou festivalssoulquest@gmail.com.

Festivals

La MC avec les festivaliers cet été !

L'été, c'est la saison des festivals... La MC sera de la partie à plusieurs d'entre eux. Sport ou musique, il y en aura pour tout le monde ! Alors venez nous y rejoindre !

Summer Time Festival

Les 19, 20 et 21 juillet, l'asbl Summer Time Event et la ville de Durbuy organisent la 3^{ème} édition du Summer Time Festival de Barvaux-sur-Ourthe. Au programme :

- vendredi 19-07 : tournoi vétérans de beach soccer, spectacle de magie, animations musicales, concerts, etc.

- samedi 20 et dimanche 21-07 : tournois de beach soccer pour enfants, jeunes et adultes, tournoi de beach volley, garden party, animations pour enfants, démonstrations sportives et culturelles, etc.

Des stands seront bien entendu à votre disposition pour vous désaltérer et vous restaurer. La soirée du dimanche 21 sera haute en couleurs puisqu'elle se clôturera par un feu d'artifices.

Quant à la MC, elle sera présente avec un stand "alimentation - hydratation - sport". N'hésitez pas à passer nous dire bonjour !

Plus d'infos sur le festival : www.summertimeevent.com.

Wardin'rock

Les 30 et 31 août, c'est au son du rock que vibrera le village de Wardin, dans la commune de Bastogne. Durant 2 jours, différents groupes de rock se succéderont sur deux scènes. Vous pourrez entre autre applaudir Les R'tardataires, Saule, Puggy, La Femme, Evim, Château, Cali, Eiffel, etc. Envie de rester sur place ? Un camping vous est proposé ! Les organisateurs mettent un point d'honneur au respect de l'environnement. Avec sa campagne "Ayez le vert solidaire", le Ward'in Rock Festival déclare l'ouverture officielle de la chasse aux déchets ! Gobelets réutilisables, tri des déchets, conseils écologiques aux campeurs : rien n'est laissé au hasard !



Découvrez le Donkey Rock Festival de Selange

Ce festival aura lieu les 9, 10 et 11 août avec au programme deux jours de festival rock (sur deux scènes) et une grande journée familiale en clôture du week-end. Une vingtaine de groupes venus de Belgique mais aussi de l'étranger viendront se produire sur scène. Plus d'infos sur www.donkeyrockfestival.be.

Rempotez 3x2 pass week-end en jouant sur la page www.mc.be/donkeyrocklux. Bonne chance !

Là aussi, la MC sera présente. En vous présentant à son stand de sensibilisation aux nuisances sonores, vous recevrez gratuitement des bouchons d'oreilles de qualité. Ceux-ci vous permettront de réduire le volume sonore de 15 décibels et ainsi de profiter à fond des concerts tout en vous préservant des risques liés à une exposition prolongée à des volumes sonores importants ! "Eclate-toi, pas tes oreilles !", www.mc.be/eclate-toi.

Plus d'infos sur le festival : www.wardinrock.be.

Rempotez vos entrées gratuites ! Rendez-vous sur la page www.mc.be/wardinrocklux.

A remporter : 8x2 entrées pour le Wardin'rock. Bonne chance !

Hors province

Outre dans la province, la MC est également présente dans d'autres festivals en Wallonie et à Bruxelles. La Semo les 12, 13 et 14 juillet à Enghien (voir pages nationales de notre numéro du 20 juin), Esperanzah les 2, 3 et 4 août à Floreffe (voir pages nationales de ce numéro), Jyvazik les 23 et 24 août à Court-Saint-Etienne, ou encore Helmo le 26 septembre à Liège. Bref, cet été, la MC sera partout avec vous !

Plus d'infos sur www.mc.be/eclate-toi.

// CÉCILE DERLET

Des casques antibruit pour les bambins

Depuis l'année passée, la MC met à disposition gratuitement lors de certains festivals des casques antibruit pour les enfants afin d'éviter d'abîmer les oreilles des bambins tout en profitant pleinement des festivals de l'été en famille. Ce sera entre autre le cas à LaSemo et à Esperanzah.

Si vous allez régulièrement à des festivals avec vos enfants, il est plus que préférable de protéger leurs oreilles si fragiles, avec un casque antibruit de qualité. En tant que membre MC, vous pouvez acheter les casques "3M Peltor Kid" dans les magasins Qualias au prix préférentiel de 23,40 euros (10 % de réduction). Découvrez aussi tous nos conseils sur la prévention de l'ouïe sur www.mc.be/eclatetoi.

Les magasins Qualias de votre région

- Qualias Arlon : Place Didier 36
Tél. : 063 213 195
Lundi : 13h-18h
Du mardi au vendredi : 9h-12h30 et 13h30-18h
Samedi : 9h-12h30 et 13h30-17h

- Qualias Libramont : Rue des Alliés 2C
Tél. : 061 230 150
Lundi : 13h-18h
Du mardi au vendredi : 9h-12h30 et 13h30-18h
Samedi : 9h-12h30

- Qualias Marche : Avenue du Monument 8
Tél. : 084 320 901
Lundi : 13h-18h
Du mardi au vendredi : de 9h-12h30 et 13h30 à 18h
Samedi : de 9h-12h30



Assurance complémentaire

Stage, camp ou plaine de vacances ? La MC intervient !

Pour bon nombre d'enfants, l'été est souvent synonyme de stages, de camps ou de plaines de vacances. Et cela représente souvent un certain budget pour les parents !

C'est pourquoi la MC intervient jusqu'à 25 euros par an et par enfant de 3 à 18 ans pour des activités pendant les vacances scolaires (2,50 euros par jour, minimum 4 jours, activité agréée par l'ONE, l'ADEPS ou les pouvoirs publics).

cier de l'intervention. Cet avantage n'est par contre pas valable sur les plaines et séjours organisés par Jeunesse & Santé, car les membres MC bénéficient déjà de prix réduits sur ces plaines et séjours.



Comment bénéficier de cet avantage ?

Avantage étendu
Depuis le 1^{er} janvier de cette année, les activités dont l'organisateur est établi au Grand-Duché de Luxembourg, ou dans les départements français 08 (Ardennes), 54 (Meurthe-et-Moselle) et 55 (Meuse) sont également prises en compte pour bénéfi-

la MC intervient jusqu'à 25 euros par an et par enfant de 3 à 18 ans pour des activités pendant les vacances scolaires

Le formulaire de demande d'intervention est à votre disposition chez votre conseiller mutualiste, ou sur le site www.mc.be (rubrique "self-service"). Ce formulaire doit être complété par vous-même et par les organisateurs du camp,

du stage ou de la plaine. Certaines organisations délivrent une attestation, celle-ci est valable si elle comprend les informations suivantes : nom de l'enfant, dates (début et fin) de l'activité et montant payé. Remettez ensuite ce document à la MC via l'une de nos boîtes aux lettres vertes. N'oubliez pas d'y coller une vignette de votre enfant.

Bonnes vacances à vous et vos enfants !

Loisirs et vacances

Patrimoine UNESCO : des richesses à découvrir !

Durant l'été, l'asbl Loisirs et Vacances vous propose de découvrir plusieurs sites classés au patrimoine de l'UNESCO.

Le jeudi 11 juillet - La citadelle de Longwy

Parmi les nombreux ouvrages de Vauban, Longwy fait partie des 9 villes construites "ex-nihilo" (à partir de rien) et qui traduit le mieux sa conception de la ville idéale. C'est, entre autres, cette particularité qui a valu à la place forte de Longwy de faire partie du Réseau des Sites Majeurs de Vauban, inscrite sur la liste du patrimoine mondial par l'UNESCO. Visite guidée de 10h à 12h30. Départ de l'Office du Tourisme, Place Darche, Longwy-Haut. PAF : 3 euros par personne.

Le jeudi 18 juillet : Bruxelles

Mondialement renommée pour sa richesse ornementale, la Grand Place de Bruxelles est bordée par les maisons des corporations, l'hôtel de ville



et la Maison du Roi. Elle a été inscrite au patrimoine de l'UNESCO en 1998. Visite guidée en matinée. L'après-midi visite de l'exposition "J'aime les Belges" consacrée à Jacques Brel qui dévoile avec pudeur, humour, dérision et parfois avec excès, sa passion pour notre pays. PAF : 33 euros par personne (trajets en train au départ d'Arlon et visites).

Le mardi 30 juillet : Bois-du-Luc

Visitez deux sites classés UNESCO : le site du Bois-du-Luc qui couvre l'ensemble des réalisations techniques et sociales de l'une des plus anciennes mines de charbon de Belgique et le vieux canal du Centre : 4 ascenseurs qui furent construits pour pallier à une dénivellation de l'ordre de 17m.

PAF : 43 euros par personne (car au départ d'Arlon, entrées et guides).

Le vendredi 9 août : Thuin et Chimay

Dans les villes du Moyen-âge, le beffroi est le symbole des libertés des communes. Le beffroi de Thuin fut

construit pour renforcer les défenses de la ville en juillet 1638. Il est l'un des 56 beffrois classés depuis 1999 au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ensuite, visite de la ville de Chimay pour renouer avec le charme d'une localité vieille de près de 1000 ans. En parcourant ses venelles aux maisons serrées, ses vieux escaliers menant aux lavoirs et aux remparts, vous découvrirez l'aspect médiéval évocateur d'un passé riche en histoire. PAF : 32 euros par personne (car au départ d'Arlon, entrées et guides).

Infos et inscriptions (obligatoire) : 063 218 738 ou www.loisirssetvacances-lux.com.



Coopération internationale

Vos radiographies 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.

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 Qualias : à Arlon (Place Didier 36), à Liéramont (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, www.mc.be.

IDÉES SYMPAS

Savourez l'été !

L'été est là... Barbecues, repas entre amis ou en famille et fêtes diverses sont souvent au programme. Vous recevez du monde et vous êtes en manque d'inspiration pour vos apéritifs ? Et pourquoi pas un savoureux cocktail sans alcool ? Ils sont souvent rafraîchissants et appréciés de tous, même des enfants ! Et pour accompagner : des amuse-bouches originaux, qui ouvriront l'appétit de vos convives, sans pour autant les "caler" pour la suite du repas. Voici quelques idées recettes.

>> Les cocktails

Apricot Sparkler

- Ingrédients
- 6 cl de jus d'abricot
- 2 cl de jus de citron
- 1 cl de sirop de sucre de canne
- eau gazeuse

Préparation

Préparez la recette du cocktail Apricot Sparkler pour une personne directement dans le verre : versez les jus de fruits et sirop de sucre dans le verre sur des glaçons. Complétez avec l'eau gazeuse. Un "Sparkler" est un petit bâtonnet faisant des étincelles lorsqu'on y met le feu. Il est souvent utilisé lors d'anniversaires et de fêtes.



Bora Bora

- Ingrédients
- 100 ml de jus d'ananas
- 60 ml de jus tropical
- 10 ml de grenadine
- 10 ml de jus de citron

Préparation

Mélangez le tout, servez dans un verre dont vous aurez décoré le bord avec du sucre et ajoutez éventuellement un quartier d'ananas piqué sur un bâtonnet.

Panthère rose

- Ingrédients
- 60 ml de jus de pomme
- 60 ml de bitter lemon
- 20 ml de sirop de framboise

Préparation

Versez le sirop de framboise. Ajoutez le jus de pomme et terminez par le bitter lemon. Mélangez.

Punch à la fraise

- Ingrédients
- 2 litres d'eau gazeuse aromatisée
- 1/2 litre de jus d'orange
- 5 cl de sirop de fraise

Préparation

Mixez les fraises. Mélangez l'eau gazeuse, le jus d'orange, les fraises et le sirop de fraise.

>> Les amuse-bouches

Brochettes de poulet, ananas au sésame

Sur douze brochettes en bois, enfiler vingt-quatre dés d'escalope de poulet (coupés en petits morceaux afin de faciliter la cuisson) et vingt-quatre dés d'ananas frais. Faites-les dorer dans 20 g de beurre et deux cuillères à soupe d'huile. Arrosez de deux cuillères à soupe de sauce soja et parsemez de trois cuillères à soupe de graines de sésame.

Toasts guacamole aux crevettes

Découpez douze tranches de baguette de la chair de trois avocats bien écrasée avec le jus d'un citron, une cuillère à soupe de cerfeuil haché, une cuillère à soupe d'huile, deux échalotes hachées, une cuillère à café d'épices pour chili. Garnissez de 200 g de crevettes roses ou grises.

Ces recettes sont issues du livre "Envie de passer à la casserole ? La cuisine pour les pas trop forts" dédié aux 18-25 ans.

Bonne dégustation !

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Liernux, 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