

INFO MUTUALITÉ

Service pensions

///
A partir du 1^{er} septembre, les permanences du service pensions à Athus (Grand-rue 61 - tél. 063 383 127) auront lieu les 2^{ème} et 4^{ème} lundis du mois de 9h à 12h.
Retrouvez tous les horaires du Service pensions sur www.mc.be (rubrique "points de contact").

LE SAVIEZ-VOUS ?

La durée de vie de vos attestations de soins

///
Une "attestation de soins donnés" n'est pas éternelle ! En effet, vous devez la remettre à la mutualité dans les deux ans qui suivent la date de la prestation. Si vous dépassez ce délai, la mutualité ne pourra plus procéder au remboursement.
Exemple : Vous vous rendez chez le médecin le 22 août 2013. Celui-ci vous donne une attestation de soins à remettre à la mutuelle. Pour pouvoir recevoir le remboursement prévu par l'INAMI, vous devez nous faire parvenir ce document au plus tard à la fin du mois d'août 2015.
Pensez-y !



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 www.mc.be pour trouver l'agence la plus proche de chez vous) ;
- soit dans un magasin Qualias 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 MC Province de Luxembourg : annelise.nanquette@mc.be, tél. 063 211 841, www.mc.be.

A votre service

Horaires modifiés en août

Vous trouverez ci-dessous un rappel des horaires modifiés des permanences des conseillers mutualistes et du service social pour ce mois d'août. Pour rappel également, les bureaux administratifs de la MC à Arlon (rue de la Moselle 7-9) sont ouverts de 9h à 12h et de 13h30 à 16h jusqu'à la fin du mois d'août. Par ailleurs, vous pouvez continuer à utiliser nos boîtes aux lettres vertes et à appeler notre centre d'appel (0800 10 9 8 7) comme à l'accoutumée.

- Arlon**
(rue de la Moselle 79, 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 le jeudi 22/08 (9h-12h/13h30-16h) et les vendredis 23 et 30/08 (9h-12h).
- Barvaux**
(rue de l'Aïte 7, tél. 086 210 665)
Ouvert mercredi et vendredi 9h-12h, SAUF vendredi 16/08 : fermé.
- Bastogne**
(rue P. Thomas 10R, tél. 061 210 211)
Ouvert du mardi au samedi 9h-12h, SAUF jeudi 15/08, vendredi 16/08 et samedi 17/08 : fermé.
- Bertrix**
(rue de la Gare 20, tél. 061 416 517)
Ouvert mardi 13h30-17h et jeudi 9h-12h/13h30-17h, SAUF jeudi 15/08 : fermé.
- Bouillon**
(rue du Brutz 3, tél. 061 460 062)
Ouvert mardi 13h30-17h.
- Étalle**
(rue de l'Enclos 76, tél. 063 457 162)
Ouvert mercredi 9h-12h/13h30-17h, SAUF mercredi 15/08 : fermé.
- Florenville**
(rue de l'église 15, tél. 061 329 935)
Ouvert jeudi 9h-12h/13h30-17h, SAUF jeudi 15/08 : fermé.
- Gouvy**
(rue de la Gare 8A, tél. 080 510 143)
Ouvert mardi et jeudi 9h-12h, SAUF jeudi 15/08 : fermé.
- Habay-la-Neuve**
(Place Pierre Nothomb 3, tél. 063 422 528)
Ouvert mardi 9h-12h/13h30-17h et mercredi 9h-12h.
- 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.
- Hotton**
(rue E. Parfonry 15, tél. 084 468 067)
Ouvert jeudi 9h-12h, SAUF jeudi 15/08 : fermé.
- Houffalize**
(place Roi Albert 14 bte 1, tél. 061 288 769)
Ouvert jeudi 9h-12h, SAUF jeudi 15/08 : fermé.
- La Roche**
(rue du Presbytère 1, tél. 084 412 903)
Ouvert mardi et mercredi 9h-12h.
- Libramont**
(rue des Alliés 2, tél. 061 230 140)
Ouvert du mardi au samedi 9h-12h, SAUF jeudi 15/08, vendredi 16/08 et samedi 17/08 : fermé.
- Manhay**
(rue du Vicinal 42, tél. 086 387 461)
Ouvert jeudi 9h-12h, SAUF jeudi 15/08 : fermé.
- Marche**
(Avenue du Monument 8A1, tél. 084 320 911)
Ouvert du mardi au samedi 9h-12h, SAUF jeudi 15/08, vendredi 16/08 et samedi 17/08 : fermé.
- Messancy**
(rue de la Gare 10, tél. 063 383 675)
Ouvert mardi et mercredi 13h30-16h, jeudi 9h-12/13h30-16h, SAUF mardis 06/08, 13/08, mercredi 14/08 et jeudi 15/08 : fermé.
- Musson**
(rue Jean Laurent 25, tél. 063 675 210)
Ouvert mardi 9h-12h/13h30-17h.
- Neufchâteau**
(rue Lucien Bumotte 12, tél. 061 271 354)
Ouvert mardi et mercredi 9h-12h.
- Paliseul**
(Grand Place 12, tél. 061 535 679)
Ouvert mercredi 13h30-17h, SAUF mercredi 14/08 : fermé.
- Saint-Hubert**
(rue Redouté 35, tél. 061 611 123)
Ouvert mardi 13h30-17h et vendredi 9h-12h, SAUF vendredi 16/08 : fermé.
- Saint-Léger**
(rue du 5 Septembre 40, tél. 063 228 435)
Ouvert jeudi 9h-12h/13h30-17h, SAUF jeudi 15/08 : fermé.
- Vielsalm**
(rue du Vieux Marché 5, tél. 080 216 884)
Ouvert mardi et vendredi 9h-12h, SAUF vendredi 16/08 : fermé.
- Virton**
(Place P. Roger 1, tél. 063 211 870)
Ouvert du mardi au samedi 9h-12h, SAUF jeudi 15/08, vendredi 16/08 et samedi 17/08 : fermé.
- Wellin**
(Grand Place 62, tél. 084 387 053)
Ouvert jeudi 13h30-17h, SAUF jeudi 15/08 : fermé.
- Service social**
- Athus : pas de permanence le mardi 13/08.
- Barvaux : uniquement les 2^{ème} et 4^{ème} mardis du mois de 9h30 à 11h30.
- Bastogne : pas de permanence le jeudi 22/08.
- Gouvy : la permanence du mardi 20/08 est reportée au jeudi 22/08, mêmes heures.
- La Roche : pas de permanence le jeudi 22/08.
Tél. 063 211 746
- Service pensions**
Contactez-nous au préalable pour vous assurer que la permanence à laquelle vous souhaitez vous rendre aura bien lieu. Tél. 063 211 730.

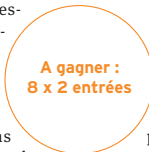
Festivals

Wardin'rock : des entrées à gagner

Les 30 et 31 août, la MC sera présente au Wardin'rock, dans la commune de Bastogne. Rendez-vous sur www.mc.be/wardinrocklux pour participer à notre concours !

Eclate-toi, pas tes oreilles
C'est le message que fait passer la MC sur tous les festivals où elle est présente cet été. Venez nous rendre visite sur notre stand au Wardin'rock : nous vous offrirons des bouchons d'oreille de qualité ! En réduisant le volume sonore de 15 décibels, ceux-ci vous permettront de profiter à fond des concerts tout en vous préservant des risques liés à une exposition prolongée à des volumes sonores importants.

Protégez aussi vos enfants
Envie d'emmener vos enfants avec vous ? En tant que membre MC, vous pouvez acheter les casques antibruit "3M Peltor Kid" dans les magasins Qualias au prix préférentiel de 23,40 euros. Découvrez tous nos conseils sur la prévention de l'ouïe sur www.mc.be/eclate-toi.



Le programme
De nombreux groupes seront présents les 30 et 31 août : Puggy, Saule, Eiffel, Cali... Pour plus d'infos sur le festival, surfez sur www.wardinrock.be.

Pour tenter de gagner votre entrée gratuite, rendez-vous sur www.mc.be/wardinrocklux.

A remporter : 8 x 2 entrées pour le Wardin'rock. Bonne chance !





Nouveau chez Qualias




FUITES URINAIRES

encore +
Une solution adaptée avec la nouvelle gamme de protection AMD+

+ performant
- cher

*Disponible dans vos magasins Qualias dès septembre 2013

Toujours un Qualias près de chez vous :
ARLON : Place Didier, 36 • 063/21 31 95
LIBRAMONT : Rue des Alliés, 2c • 061/23 01 50
MARCHÉ : Allée du Monument 8b • 084/32 09 01

Vacances +50

Partir en vacances à la rentrée...

Nous voici déjà à la moitié de l'été... Envie de jouer les prolongations ? Vacances +50 et la MC vous proposent deux séjours en septembre et octobre. Laissez-vous tenter !

Nieuport

Du 14 au 21 septembre : Nieuport pour valides et moins valides

L'âge et la maladie réduisent l'autonomie. Bon nombre de personnes âgées ou moins valides hésitent à partir en vacances en pensant aux difficultés que cela entraîne. C'est pourquoi la MC Province de Luxembourg organise depuis de nombreuses années un séjour à Nieuport.

Tout pour votre bien-être

Pour votre facilité, un ramassage sera organisé à travers la province. Les lieux d'embarquement seront déterminés en fonction du nombre d'inscrits provenant de la même région. Nous vous demandons de prévoir un pique-nique pour partir car le repas de midi aura lieu sur une aire de repos à Bierges. Votre hôtel, le Sandeshoved, est idéalement situé sur la digue. Ceci vous permettra de faire quelques balades au bord de la mer et ce, que vous soyez valide ou moins valide.

Le cadre est moderne et confortable. Les chambres sont équipées d'une salle de bain, d'un WC, du téléphone et d'une télévision. Trois ascenseurs (dont un pour voiturette) donnent accès aux étages. L'entrée est pourvue d'une rampe d'accès. Pour le logement, nous vous proposons trois formules : chambre double avec lit ménage ou deux lits d'une personne, studio pour trois personnes, studio à deux et chambre single (avec supplément de 120 euros). Tous les repas sont servis sous forme de buffets : grande variété de viandes, poissons, légumes et desserts. Partez sans crainte; si vous éprouvez des difficultés, les bénévoles assurent le relais pour les gestes quotidiens (repas, toilette, déplacements...).

Le prix

Membre MC : 615 euros (non-membre : 690 euros). Sont compris : le transport, la pension complète, l'encadrement, l'animation et une boisson à chaque repas.

Palma

Du 12 au 26 octobre : détente à Palma de Majorque



Sans doute votre dernière chance en 2013 de prendre rendez-vous avec le soleil... Ne manquez pas ce rendez-vous annuel ! Pour la 40^{ème} année consécutive, la MC et Énéo, mouvement social des aînés vous proposent ce séjour paisible, reposant et varié.

Au programme

Votre accompagnateur, René Michel, vous a concocté un programme d'excursions et d'animations facultatives. Vous aurez donc l'occasion de vous inscrire aux excursions pour des journées complètes (Grottes de Hams - Manacor - Porto Cristo, Puerto de Pollensa - Formentor, Le tour de l'île - train, bateau, car...) ou des demi-journées (demi-jour en mer - visite culturelle de la ville de Palma - Palma Aquarium...). Un dîner spectacle facultatif est également prévu. Par ailleurs, plusieurs animations sont déjà comprises dans le prix : une demi-journée dans une propriété majorquaine où vous prendrez un repas typique dans une ambiance musicale et conviviale, une soirée

de danses folkloriques locales, des films, une promenade d'une heure en calèche...

Le logement

De catégorie trois étoiles, les hôtels Dunas Blanca et Ayrón-Park offrent un service impeccable et un accueil chaleureux. Côté confort, les chambres sont équipées de téléphone, salle de bain avec w.c., bain ou douche et TV. Situés à 50 mètres de la plage, ces hôtels possèdent des ascenseurs, des salons-bar et une salle TV et vidéo. Les repas, de très bonne qualité, sont présentés sous forme de buffets variés chauds et froids, avec vins et eaux compris.

Le voyage

Un ramassage en car est prévu à Bruxelles, Bierges, Liège, Charleroi, Namur, Marche, Verlainne, Habay, Bastogne, Arlon, ainsi que d'autres villes de Wallonie si le nombre d'inscrits est suffisant. Vous décollerez de l'aéroport de Luxembourg (vol régulier d'environ deux heures) et recevrez un repas complet avec boissons à l'aller et au retour, sans supplément. A Palma, un car vous attendra pour vous transférer vers votre hôtel.

Le prix

Membre MC : 1190 euros au Dunas Blanca et 1290 euros à l'Ayrón Park (non-membre : 1265 euros et 1365 euros). Supplément single : 205 euros. Sont compris : voyage aller et retour et transferts, séjour en pension complète, quelques animations (voir ci-contre), assurances et accompagnement Énéo.

Une info ? Une inscription ?
Contactez le service vacances de la MC au 063 211 723 ou 724.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Anlier : Découverte des champignons

///

Rechercher, découvrir et reconnaître les champignons les plus courants, distinguer quelques grandes familles et les espèces les plus toxiques... C'est ce que vous propose le CRIE d'Anlier le **samedi 31 août**, de 9h à 12h ou de 13h30 à 16h30 (au choix). Les champignons n'ayant pas qu'un intérêt gastronomique, vous pourrez également découvrir leur mode de reproduction et de nutrition, les critères de reconnaissance de différentes familles, ainsi que les particularités de certains d'entre eux. Des organismes surprenants à découvrir ! Avec Vinciane Schockert, biologiste et naturaliste.



PAF : 4 euros pour les adultes et 2 euros pour les moins de 12 ans. Lieu de rendez-vous donné à l'inscription.

Infos et inscriptions : 063 424 727 ou info@crieanlier.be

ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉS

Préparez votre rentrée

///

Les asbl Énéo et énéoSport, destinées aux plus de 50 ans, vous proposent des activités en clubs un peu partout en province de Luxembourg.

Toutes sont organisées et animées par des volontaires, et encadrées par des moniteurs reconnus.

>> Activités socioculturelles

Anglais : Arlon (4 cours) et Bastogne
Anglais - Table de conversation : Marche et Bastogne
Allemand : Arlon
Espagnol : Arlon (3 cours)
Arts Graphiques : Arlon
Botanique : Arlon
Chorale : Arlon
Cuisine : Melreux
Culture et convivialité : Gaume, Vielsalm
Cyber club : Arlon, Bastogne (2 cours), Florenville (3 cours)
Informatique : Arlon (11 cours) et Marche (11 cours)
Jeux de cartes : Arlon, Longlier et Bastogne
Jeux de société : Libramont
Littérature française : Arlon
Orthographe : Arlon
Peinture : Bastogne
Réflexion, recherche de Sens : Bertrix
Scrabble : Arlon, Bastogne et Libramont

>> Activités physiques et sportives

Aquagym : Marche (2 cours), Marloie (2 cours), Arlon (13 cours), Bastogne (2 cours), Jamoigne, Habay, Neufchâteau (3 cours), Bertrix, Vielsalm (3 cours)
Badminton : Saint-Léger, Bastogne
Bowling : Weyler
Cyclo : Marche, Bastogne (2 cours), Libramont
Gymnastique : Marche, Nassogne, Forrière, Erezée, Arlon, Martelange, Bastogne (2 cours), Habay, Libramont, Bertrix
Indiaka : Saint-Léger
Marche : Marche, Arlon (2 cours), Bastogne (2 cours), Florenville, Vielsalm, Libramont, Paliseul, Carlsbourg, Neufchâteau
Marche nature : Vielsalm
Marche nordique : Bastogne, Libramont, Florenville
Natation : Marloie
Pétanque : Bastogne, Neufchâteau
Promenade : Arlon, Libramont, Carlsbourg, Paliseul, Neufchâteau
Streching : Arlon (2 cours), Habay
Tai Chi chuan : Etalle
Viactive, gym douce : Marche, Arlon (3 cours), Bastogne (2 cours), Saint-Mard, Robelmont, Libramont, Vielsalm
Yoga : Arlon (2 cours), Vielsalm (2 cours)

Infos : mardis et jeudis matin à la permanence du secrétariat régional, tél. 063 211 850 ou eneo.luxembourg@mc.be.

Baby Service

Devenez accueillante d'enfants

Face aux demandes de garde d'enfants qui ne cessent de croître, le Baby-Service, service d'accueillantes conventionnées à domicile, agréé et subsidié par l'ONE, lance une campagne de recrutement.

Actuellement, le service compte 100 accueillantes et dessert 21 communes. Vous aimez vivre avec les enfants ? Vous recherchez une activité professionnelle épanouissante, rémunérée et donnant droit à un statut social ? Rejoignez l'équipe dynamique du Baby-Service. Cette activité d'accueillante d'enfants vous permettra de travailler à votre domicile, en assurant l'accueil des enfants de 0 à 3 ans durant les heures de travail des parents.

Le service offre :

- un statut social
- une formation continue au sein des enfants ? Vous recherchez une activité professionnelle épanouissante, rémunérée et donnant droit à un statut social ? Rejoignez l'équipe dynamique du Baby-Service. Cette activité d'accueillante d'enfants vous permettra de travailler à votre domicile, en assurant l'accueil des enfants de 0 à 3 ans durant les heures de travail des parents.
- un accompagnement social
- un prêt de matériel de puériculture
- une assurance Responsabilité Civile

Une formation

Vous n'avez pas la formation requise pour travailler dans le do-

main de la petite enfance ? Une formation est organisée de septembre à décembre à Libramont. **Contact** : Promemploi, tél. 063 242 527.

Plus d'infos ?

Baby Service Arlon : 063 218 165 ou baby.service@belgacom.net
Baby Service Libramont : 061 222 238 ou babyservice.l@skynet.be
www.baby-service.be

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