



Pauses Santé à Arlon et Virton

Des temps de midi qui joignent l'utile à l'agréable

Elles sont de retour ! Les Pauses Santé à Arlon et Virton, c'est aborder en une heure un sujet santé du quotidien. Dans une ambiance détendue, venez profiter d'une information de qualité sur l'heure de midi, dispensée par des professionnels.

Le programme à Arlon

- Lundi 16 septembre : "Lire les étiquettes nutritionnelles pour faire des choix plus judicieux"
- Lundi 21 octobre : "Activer nos ressources pour un mieux-être"
- Lundi 18 novembre : "L'hyperactivité chez l'enfant"
- Lundi 16 décembre : "Nous ne sommes plus un couple, mais nous restons parents !"
- Lundi 20 janvier : "Le respect dans le couple"
- Lundi 17 février : "Le cholestérol, ami ou ennemi"
- Lundi 17 mars : "Être accompagné à domicile"
- Lundi 28 avril : "Nos enfants et leurs écrans"
- Lundi 19 mai : "Les nouvelles technologies adaptées aux aînés"
- Lundi 16 juin : "La prévention des maladies cardio-vasculaires"

Moselle 7-9, Salle Gaume (entrée "Salles de réunions" à droite de l'entrée principale). Entrée gratuite. Une organisation conjointe de la MC et du Centre de Planning Familial d'Arlon. Inscription obligatoire à la séance pour le mercredi qui précède au 063 211 022.

"Des sujets santé, une info de qualité, une ambiance détendue..."

Pas envie de perdre de temps : emportez votre pique-nique pour le manger pendant la séance !

Le programme à Virton

- Vendredi 20 septembre : "Comprendre le mécanisme du stress"
- Vendredi 18 octobre : "Comment prendre du temps pour soi ?"
- Vendredi 15 novembre : "L'hyperactivité chez l'enfant"
- Vendredi 13 décembre : "Comment réconcilier les fêtes et la balance ?"
- Vendredi 17 janvier : "La préparation affective à la naissance"

Les Pauses Santé d'Arlon ont lieu de 12h15 à 13h15 à la MC, rue de la

Vendredi 21 février : "Dormez sur vos deux oreilles !"
Vendredi 21 mars : "Prendre soin de ses pieds"
Vendredi 18 avril : "Des parents d'ados parfaits, ça n'existe pas..."
Vendredi 16 mai : "Le bisphénol"
Vendredi 20 juin : "Du sport pour tous, un sport adapté à chacun"

Rendez-vous de 12h15 à 13h15 à la MC de Virton, Place Paul Roger 1, salle du réunion au 2^{ème} étage. Entrée gratuite. Une organisation conjointe de la MC et du Centre Pluraliste de Planning Familial de Virton. Inscription obligatoire à la séance pour le mardi qui précède au 063 211 022. Tout comme à Arlon, vous avez la possibilité de déguster votre pique-nique sur place.

// CÉCILE DERLET

CIEP-MOC

C'est aussi la rentrée

/// Conférences ou formations : le CIEP du MOC vous donne le choix pour cette rentrée 2013 !

>> Cycle "fiscalité" à Arlon

Le CIEP et la CSC Luxembourg, dans le cadre de leur campagne sur la fiscalité, vous invitent à trois conférence-débats pour mieux comprendre notre système fiscal belge et européen. Pourquoi ? Car la fiscalité est une des bases de notre système social et permet de garantir des services publics de qualité. Parce que nous avons le droit de nous ré-approprier cette question. Et parce que comprendre, c'est déjà agir. Rendez-vous les :
- 24 septembre à 19h30 : Taxer les riches !?
- 15 octobre à 19h30 : Fiscalité et Europe
- 26 novembre à 19h30 : Le sens de l'impôt : hier, aujourd'hui, et demain
Ces conférences ont lieu à la CSC (rue Pietro Ferrero, 1).
Infos : 063 218 728 ou 063 242 033

>> Formation "Socrate" à Arlon

Cette formation organisée par le CIEP a lieu tous les jeudis soirs à Arlon (d'octobre 2013 à juin 2014), de 18h30 à 21h30, hors congés scolaires. Des éclairages de type économique, sociologique, politique, juridique, historique, philosophique... pour mieux comprendre le monde. Une formation accessible à tous, éclairée par des faits d'actualité, pour enrichir son "bagage" dans un parcours personnel, professionnel, social... Une attestation sera remise en fin de cycle.
PAF : 50 euros pour l'année.
Infos et inscriptions : 063 218 733
ou me.baudrenghien.moclux@gmail.com

>> Formation "BAGIC" à Namur

Organisée par le CIEP, cette formation de deux ans (2013-2015) donne accès à un brevet (délivré par la Direction Générale de la Culture /FWB) attestant des compétences en conduite ou coordination de projets dans des institutions et organisations culturelles/socioculturelles en Communauté Française de Belgique. Une séance d'information (à la Maison du Travail, Place de l'Ilon, 17 à Namur) aura lieu le 16 septembre de 17h à 19h.
Infos : 02 246 38 41

A LA MC DE MARCHE

Une neuropsychologue à votre service

/// Parmi les services santé de la MC de Marche (Avenue du Monument 8A), Marie GOBERT, neuropsychologue, vous reçoit chaque mercredi matin sur rendez-vous.

>> Le cerveau sous la loupe

Grâce à la neuropsychologie, il est possible d'évaluer les fonctions cognitives d'une personne (mémoire, attention, concentration, capacités intellectuelles...). Cette évaluation permet ensuite de mettre en place une rééducation ciblée afin de remédier aux lacunes rencontrées. En général, ce sont les neuropédiatres, les neurologues ou les médecins traitants qui dirigent leurs patients vers cette spécialisation.



>> Champ d'action de la neuropsychologie

Elle peut apporter de l'aide dans de nombreux dysfonctionnements du cerveau, que ceux-ci se manifestent au cours d'un développement normal ou qu'ils surviennent après une maladie ou un choc :
- enfants manifestant des soucis d'attention et/ou d'apprentissage se répercutant sur les résultats scolaires
- personnes atteintes d'épilepsie, de dyslexie...
- personnes souffrant de troubles consécutifs à un traumatisme crânien, un AVC, une tumeur cérébrale, une infection...
- personnes âgées présentant des troubles de la mémoire
- ...

"La neuropsychologie peut apporter de l'aide dans de nombreux dysfonctionnements du cerveau"

>> Consultations

Marie GOBERT vous reçoit sur rendez-vous. Tél. 0474 224 999
Un tarif préférentiel est réservé aux membres MC.

// Annelise Nanquette

Infor Santé

Des activités "santé" pour booster les ados !

Vous êtes prof, éducateur(trice), infirmier(ère) scolaire... ? Vous recherchez des projets pour la rentrée prochaine ? La MC vous propose trois outils dynamiques et totalement gratuits à mettre en œuvre avec des groupes de jeunes...



Animation : Sécuons-nous
En partenariat avec Jeunesse & Santé, nous venons à la rencontre des jeunes pour leur faire découvrir la sécurité sociale et le rôle qu'ils y joueront demain.

Cette animation, à la fois ludique et pédagogique, s'adresse aux jeunes à partir de 17 ans. Elle est assurée par 2 animateurs (durée : 1h30, groupe de 7 à 28 personnes).

Activité physique : 11 bouge

Le site "11bouge.be" s'adresse aux professionnels qui encadrent les ados : vous y trouverez des activités-défis à réaliser tout au long de l'année. L'idée, c'est de se faire plaisir en bougeant !
Inscrivez-vous en quelques clics sur www.11bouge.be : vous accédez à un programme attractif de défis (fiches pédagogiques, vidéos...) à réaliser en groupe et accessibles à tous les ados de 14 à 16 ans : dynamique de groupe, expression des émotions, danse de rue, cirque, découverte yoga/pilates...

Débats : Et toi, t'en penses quoi ?

Rendez-vous sur www.et-toi.be (en ligne à partir du 15 septembre) :

Défi-Concours

- Réalisez avec vos jeunes au moins 5 défis "11 bouge" et inventez-en un 6^{ème} !
1^{er} prix : 1 journée d'excursion au parc aventure "Cap Nature" à Bertrix (pour un groupe de jeunes + 2 accompagnateurs)
- 2^{ème} prix : 1 ensemble de Jonglerie (pour un groupe de 20 personnes)
- 3^{ème} prix : 1 lot de 30 chausables de sport (15x2 couleurs)

* Règlement et critères du concours sur www.mc.be/outilsjeuneslux.

Formation aux techniques d'animation de débats

Pour vous aider dans l'organisation de vos débats, nous vous proposons une formation d'une journée destinée à renforcer vos capacités d'animateur. Cette formation n'est pas obligatoire mais conseillée pour une meilleure appropriation de l'outil.
Dès la mi-septembre 2013, retrouvez toutes les dates et lieux de formation ainsi que les modalités d'inscription sur www.et-toi.be.

vous y trouverez de nombreux thèmes santé à débattre avec les jeunes. Les thèmes des débats visent à susciter l'intérêt des ados (14 à 18 ans) par rapport à leurs choix en matière de santé et de bien-être : stress, tabac, médias, régimes, boissons énergisantes, réseaux sociaux, alcool...

Vous souhaitez plus d'infos sur nos outils ? Vous désirez proposer l'une ou l'autre de ces activités à la rentrée prochaine ?

Contactez-nous dès à présent !
www.mc.be/outilsjeuneslux,
infor.sante.lux@mc.be, tél. 063 211 721.

Vacances +50

Une dernière cure de soleil avant l'hiver ?

Pour la 40^{ème} année consécutive, la MC et Enéo, mouvement social des aînés, vous proposent un rendez-vous avec le soleil, la détente et la bonne humeur à Majorque du 12 au 26 octobre !

Notre accompagnateur, René Michel, vous a concocté un programme d'excursions et d'animations facultatives. Libre à vous de vous reposer ou de vous amuser avec vos compagnons de voyage, de découvrir une région magnifique ou de profiter des commodités de l'hôtel, de vous promener ou de goûter aux joies de la plage. Chacun fait son programme au rythme de ses envies !

Des activités variées

Dès lors, vous aurez 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-jours (demi-jour en mer, visite culturelle de la ville de Palma, Palma Aquarium, ...). Un dîner spectacle facultatif est également prévu. Notez que quelques animations sont 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

Les hôtels sélectionnés sont le Dunas Blanca et l'Ayron-Park (3 étoiles). Ils offrent tous les deux de une garantie de confort, de service impeccable et d'accueil chaleureux. Les chambres sont équipées de téléphone, salle de bain avec wc, bain ou douche et TV. Situés à 50 mètres de la plage, ils 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. Les vins et les eaux pendant les repas sont compris dans le prix.

Le trajet

Le voyage, en avion, aura lieu au départ de Luxembourg et durera environ deux heures. Un ramassage en car est prévu à Bruxelles, Bierges, Liège, Charleroi, Namur, Marche, Verlaine, Habay, Bastogne, Arlon, ainsi que d'autres villes de Wallonie si le nombre d'inscrits est suffisant. C'est un vol régulier, ce qui garantit des horaires faciles. Vous recevrez un repas complet avec boissons à l'aller et au retour, et ce sans supplément ! A Palma, un car vous



attendra pour vous transférer vers votre hôtel.

Le prix

1190 euros au Dunas Blanca pour les membres MCPL (1265 euros pour les non-membres) et 1290 euros (membres MCPL) à l'Ayron Park (1365 euros non-membres). Des chambres single sont disponibles sur demande moyennant un supplément de 205 euros. Ce prix comprend le voyage aller et retour et les transferts, le séjour en pension complète, quelques animations comme mentionnées plus haut, les assurances et la présence d'un accompagnateur Enéo.

Pour plus d'infos, contactez le service vacances de la MC au 063 211 723.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Anlier : Brame du cerf

///

Comme chaque automne, le CRIE d'Anlier, le Parc Naturel Haute Sûre Forêt d'Anlier et le Syndicat d'Initiative de Habay proposent des sorties en forêt pour écouter le brame du cerf dans le respect de la nature et de ses habitants. Le CRIE propose une présentation de la vie du cerf suivie d'une sortie nocturne à l'écoute du brame. En dehors des sorties encadrées par des guides agréés, les chemins forestiers sont interdits au public en période de brame. Certaines sorties sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. En cas de grand vent ou de forte pluie, l'activité peut être annulée (écoute impossible). Les sorties se déroulent du **vendredi 13 au samedi 28 septembre** à 20h à Anlier, Martelange ou Habay.

PAF : 3 euros/adulte, 2 euros/enfant < 12 ans

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

Houffalize :

Conférence "Nutrition et Prévention Santé"

///

C'est aujourd'hui une certitude, l'alimentation est un des grands enjeux de la "prévention santé" pour les années à venir. Qui sait réellement ce qu'il mange ? Notre corps reçoit-il tout ce qu'il faut ? Comment contrôler son poids efficacement ? Les réponses à toutes ces questions et bien d'autres feront l'objet de cette conférence organisée par l'ACRF et animée par Pierre Van Vlodorp, conférencier, nutritionniste, licencié en physiologie et micronutrition. Le **mardi 17 septembre** à 20h au Centre culturel et sportif (Cour de l'Abbaye).

PAF : 5 euros

Infos et inscriptions : 0496 800 625

Arlon : Bourse aux vêtements

///

Les Fourmis Z'ailées proposent une bourse aux vêtements adultes, enfants et de sport (automne-hiver), accessoires dames, et matériel de puériculture. Dépôt le mercredi 18 septembre de 14h à 18h et le vendredi 20 septembre de 17h30 à 22h uniquement sur rendez-vous. La vente aura lieu le **samedi 21 septembre** de 9h à 19h et le dimanche de 10h à 12h (articles soldés). Reprise le dimanche 22 de 16h30 à 17h30. 3 euros par liste de 15 articles (maximum 2 listes). Les bénéfices seront reversés à des œuvres sociales.

Infos : 0495 743 162.

Hotton : Activités diététiques

///

L'association du diabète vous propose deux activités en septembre. Le **lundi 23 septembre** à 19h au Centre Culturel local (rue des Ecoles, 55) : atelier autour d'un jeu ludique diabatable pour apprendre trucs et astuces pour mieux manger. Le **lundi 30 septembre** 18h30 à la salle "la Souche" (rue du centre 23 à Marene) : atelier "cuisine et dégustation". Ces deux activités seront animées par Emmanuelle Franco, diététicienne à la Maison du diabète.

PAF : 3 euros pour les membres de l'association ou de l'ABD,

5 euros pour les non-membres.

Infos et inscriptions (indispensables) : 084 313 766 ou 0476 638 288.

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 Szinnes (Namur). PAF : 50 euros.

Infos : 081 256 486, www.soulquestfestival.be

ou festivalsoulquest@gmail.com.

Alimentation

Un coup de pouce pour la vie en kot

Avec le livre de recettes "Envie de passer à la casserole ?", la MC aide les 18-25 ans à se mettre aux fourneaux !

S'installer en kot ou dans son premier appartement, c'est toute une aventure. On peut se sentir perdu face à ces changements de vie. Et quand il faut se mettre à cuisiner, il n'est pas toujours simple de faire sa "popote". Pour aider les jeunes à franchir ce cap, la MC et Jeunesse & Santé ont créé "Envie de passer à la casserole ?" La cuisine pour les pas trop forts !

Gratuit pour les membres MC

Ce livre de recettes de 84 pages est offert aux jeunes de 18 à 25 ans membres de la Mutualité chrétienne. Il propose des recettes simples, équi-

librées et peu coûteuses. Basé sur des situations de la vie quotidienne (les copains débarquent, le blocus, le plan drague, les parents s'invitent, les lendemains de fête...), ce livre vous permettra d'aborder poêles et casseroles en toute sérénité et même d'y prendre du plaisir ! Il comprend également une explication sur les différents modes de cuisson, propose une liste des ustensiles indispensables, un calendrier des légumes et fruits de saison et un lexique.

Vous êtes membre MC et avez entre 18 et 25 ans ? Pour obtenir gratuitement ce livre de recettes,

envoyez un mail à l'adresse infor.sante.lux@mc.be, ou surfez sur www.mc.be, rubrique "self-service".



Énéo

Conférence-débat énéo

énéo
mouvement social des aînés

Les membres d'Énéo, mouvement social des aînés, du secteur de Libramont vous propose une conférence avec pour thème "les croyances religieuses ou philosophiques" le **vendredi 20 septembre** à 14h à la MC de Libramont.

Il nous faut bien le reconnaître : il n'est pas toujours simple de décoder les discours des uns et des autres. Parfois, nous ne possédons pas les clés permettant de comprendre le message, ou nous n'avons pas envie d'entendre la parole de l'autre. Parfois

encore, et même souvent, nous nous bouchons les oreilles et nous fermons les yeux pour ne pas ouvrir le débat. Pourtant, pour comprendre notre époque, notre façon de "vivre ensemble", nous devons être curieux, être à l'affût des nouveautés et écouter la

parole de l'autre. Les intervenants sont des représentants des principales religions ainsi que de la laïcité.

Entrée libre
Plus d'infos : 061 277 190

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