

INFO MUTUALITÉ

Fermeture du 27 septembre

///
Toutes nos agences seront fermées le vendredi 27 septembre, jour de la fête de la Communauté française, ainsi que le samedi 28 septembre.

Changement d'horaire à Wellin

///
A partir du 1^{er} octobre 2013, votre conseillère vous recevra le mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, ou sur rendez-vous le lundi de 9 à 12h. Tél. 084 387 053.

ALTÉO

Soirée Blind Test

///
De Cloclo à Madonna, en passant par Rihanna et Edith Piaf..., mettez vos connaissances musicales à l'épreuve lors de cette soirée organisée par Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, et présentée par l'animateur radio Pascal Michel. De nombreux cadeaux seront à remporter. Tombola, bar et petite restauration. Le samedi 19 octobre dès 19h (départ du jeu à 20h) à l'ULG Campus d'Arion (cafeteria). Participation : 20 euros par équipe de 4 à 6 joueurs. Infos et inscriptions (jusqu'au 10 octobre) : 063 211 848 ou alteo.luxembourg@mc.be.

Erratum

Pauses Santé à Virton

Une erreur s'est glissée dans le programme des Pauses Santé de Virton dans l'édition précédente de votre journal En Marche. Si les dates, elles, étaient correctes, les sujets quant à eux étaient erronés. Voici donc le programme correct :

- Vendredi 20 septembre 2013 : "L'ostéopathie : en savoir plus !"
- Vendredi 18 octobre 2013 : "Activer nos ressources pour un mieux-être"
- Vendredi 15 novembre 2013 : "Etre accompagné à domicile"
- Vendredi 13 décembre 2013 : "Allergie alimentaire, intolérance ou hypersensibilité : comment s'y retrouver"
- Vendredi 17 janvier 2014 : "Le respect dans le couple"
- Vendredi 21 février 2014 : "Les soins palliatifs"
- Vendredi 21 mars 2014 : "Lire les étiquettes nutritionnelles pour faire des choix plus judicieux"
- Vendredi 18 avril 2014 : "La sexualité pendant et après la grossesse"
- Vendredi 16 mai 2014 : "Trucs et astuces pour économiser son énergie"
- Vendredi 20 juin 2014 : "La prévention des maladies cardio-vasculaires"

Infos et inscriptions : 063 211 022.



énéoSport

Journée sportive pour les aînés

L'asbl énéoSport organise une journée sportive découverte pour les personnes de 50 ans et plus.

Le jeudi 3 octobre sera l'occasion pour les membres des clubs de la région de Marche de présenter leurs activités à un large public. Toutes les activités sont encadrées par des moniteurs sportifs reconnus, avec un mot d'ordre : la convivialité !

Au programme...

Près de 15 disciplines : pétanque, balade, marche, indiaka, marche nordique, Viactive (gym douce), yoga, badminton, gymnastique, cyclo, net-volley, tennis de table, zumba Gold et taïchi. Bref, il y en aura pour tous les goûts !

Quand ? Le jeudi 3 octobre de 8h45 à 17h. Où ? Au centre sportif d'Erezée. PAF ? 12 euros (activités, café d'accueil et de clôture et sandwich de midi).

Plus d'infos : 063 211 850 (mardi et jeudi matin), ou anne-catherine.coppola@mc.be

Film-documentaire

Viellir au pays des collines



Énéo, mouvement social des aînés, invite à découvrir un film réalisé par Valérie Mathieu, lors d'un voyage au Bénin avec des membres luxembourgeois du mouvement.

A travers plusieurs portraits, "Viellir au pays des collines" questionne la place des personnes âgées au Bénin et observe comment elles évoluent au sein d'une société en perpétuelle transformation. Le jour se lève sur Dassa, le pays des collines. Dans un petit village, un vieil homme nous accueille et

nous raconte sa vie. D'un portrait à l'autre, nous découvrons le quotidien des aînés béninois. A chacun son histoire et son parcours particulier, parfois surprenant, parfois interpellant... En parallèle, le film suit un groupe d'aînés belges partis à la rencontre des béninois, proposant ainsi de regarder notre propre so-

ciété en miroir. Quand ? Le mercredi 2 octobre de 14h à 16h. Où ? MC d'Arion, rue de la Moselle 79. PAF : 5 euros.

Infos et inscriptions : 063 221 292

Conférence-débat

La diversité dans les médias



C'est à une conférence-débat que convient les membres Énéo - mouvement social des aînés - du secteur de Libramont. Au cœur des réflexions : la démocratie au quotidien.

La démocratie est une démarche quotidienne. Notre acceptation de la diversité, du "vivre ensemble" est le reflet de notre capacité à être solidaire. Elle traduit au quotidien notre capacité à exercer notre pouvoir démocratique. Décrypter les messages de repli sur soi, et les attitudes qu'ils engendrent, entendre la parole de

l'autre et en débattre, s'outiller pour résister à des discours séducteurs, néanmoins dangereux pour un système démocratique... sont autant de préoccupations qui guideront les discussions. Le rôle des médias dans la diffusion de messages relatifs à la diversité culturelle, sociale ou encore religieuse sera particulièrement

abordé lors de cette conférence. Quand ? Le vendredi 4 octobre à 14h. Où ? MC de Libramont, rue des Alliés 2 (salle du 2^{ème} étage).

Infos et inscriptions : 061 277 224 ou c-jacquemart@hotmail.com

Ascenseur d'escalier
OCTOBRE
QUALIAS
Chèque-cadeau 300€ valable sur la gamme Qualias
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

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

Santé

Tout pour votre bien-être !

C'est la rentrée... et le retour au "train-train quotidien", son lot de stress et de fatigue. Avant que ce stress ne vous ronge et ne vous pourrisse la vie, la Mutualité chrétienne vous propose des solutions pour apprendre à l'apprivoiser et à le gérer. Un premier pas vers le bien-être que la MC vous propose de franchir !

Des agences en mode "zen"

Du 7 au 12 octobre, la MC vous propose une "semaine bien-être" dans toutes ses agences. Ambiance zen, moments de détente, ateliers et conférences... Il y en aura pour tout le monde, et tout ça près de chez vous !

Au programme par exemple dans nos agences d'Arlon, Athus, Bastogne, massages, marche et gymnastique, etc.

Concours "bien-être"

Tentez votre chance pour peut-être remporter l'un des trois diffuseurs d'huiles essentielles "Aroma Zen" de Lanaform (en partenariat avec Qualias Bandagisterie-Orthopédie).

Comment participer ?

Rendez-vous sur www.mc.be/bienetre (rubrique « semaine bien-être ») pour compléter le formulaire de participation en ligne, ou retirez un bulletin de participation auprès de votre conseiller mutualiste, et répondez correctement à la question posée. Le gagnant sera tiré au sort parmi les bonnes réponses. Clôture du concours le 12 octobre 2013 à midi.

De plus, l'ensemble de nos agences MC vous accueilleront dans un environnement de détente :

- espace "Zen" avec diffuseur d'huiles essentielles et musique douce ;
 - espace "collations" (pommes, eau, thé, etc.) ;
 - conseils santé...
- N'hésitez pas à nous rendre visite !

Découvrez le programme complet sur www.mc.be/bienetre, ou demandez-le à votre conseiller mutualiste.

Les ateliers bien-être sont de retour

La MC organise cette année encore un programme d'ateliers bien-être destinés à mieux gérer le stress quotidien. Envie de vous initier au yoga, à la sophrologie, au taïchi... ? La MC vous offre une occasion unique de prendre soin de vous, à travers des ateliers organisés dans toute la province.

Accessibles à tous

Les ateliers de la MC sont accessibles à tous dès 16 ans, quelle que soit la condition physique des personnes. Chaque atelier est composé de 10 séances collectives et est proposé deux fois sur l'année (2 modules). Attention : pour le yoga du rire à Libramont, 3 modules de 5 séances.

Prix réduit pour les membres MC

Le prix pour un atelier (un module de 10 séances) est de 60 euros pour les membres MC (30 euros pour les membres MC avec statut BIM ou OMNIO) et 120 euros pour les non-membres. Attention : pour le yoga du rire à Libramont, 30 euros pour les membres MC (15 euros pour les membres MC avec statut BIM ou OMNIO) et 60 euros pour les non-membres.

Demandez le programme !

La MC vous propose des ateliers bien-être dans sept lieux :

- **Arlon** : taïchi, yogattitude et sophrologie dynamique®.
 - **Athus** : sophrologie et yogattitude.
 - **Bastogne** : yoga méditation et stretching relaxation.
 - **Florenville** : sophrologie dynamique®.
 - **Libramont** : sophrologie dynamique® et yoga du rire.
 - **Marche** : yoga nidra, corps et conscience.
 - **Virton** : sophrologie dynamique® et qi gong.
- Chaque atelier est proposé à deux reprises (sauf yoga du rire : 3 modules de 5 séances) :
- **Module 1** : 10 séances de novembre 2013 à janvier 2014.

- **Module 2** : 10 séances de mars à juin 2014.

Les ateliers ont lieu dans les locaux de la Mutualité chrétienne (sauf à Florenville : rue des Généraux Cuvelier 21).

Séance d'essai gratuites

Des séances d'essai des différents ateliers vous sont proposées gratuitement durant la semaine bien-être. Pour plus d'infos, consultez le programme des semaines bien-être (voir ci-dessus).

Plus d'infos ?

Rendez-vous sur le site www.mc.be/bienetre (rubrique "ateliers bien-être"), appelez le 063 211 022 ou demandez notre brochure à votre conseiller mutualiste.

Plusieurs conférences

Que ce soit pendant la "semaine bien-être" ou à d'autres moments, plusieurs conférences en lien avec le bien-être vous sont également proposées par la MC. A vos agendas !

Le bonheur, ça s'apprend !

Caroline Favroy et Elise Dupont, toutes deux formatrices en développement personnel, proposent d'explorer les découvertes de la psychologie positive sur le bonheur et de tordre le cou aux fausses croyances sur le sujet. Apprendre à être heureux dans sa vie, c'est possible !

- Le 2 octobre à 20h au Centre Culturel de Rossignol, rue Camille Joset 1.

Lâcher prise pour une meilleure santé

Que signifie "lâcher prise" ? Que tenons-nous et qu'il serait préférable de "lâcher" ? Par Yannick Hainaut, psychologue, conférencière, hypnothérapeute et psycho-coach en mindfulness. Avec la participation extraordinaire du Professeur Isidoro Annino, professeur émérite d'hygiène et de promotion de la santé à l'Université Politecnica Marche (Ancone-Italie), conférencier et auteur

d'articles scientifiques.

- Le 8 octobre à 20h à la MC d'Arlon, rue de la Moselle 7-9.
- Le 10 octobre à 20h à la MC de Libramont, rue des Alliés 2.
- Le 17 octobre à 20h à la MC de Marche, av. du Monument 8A1.
- Le 22 octobre à 20h à la MC de Bastogne, rue P. Thomas 10R.
- Le 24 octobre à 20h à la MC de Virton, Place Paul Roger 1.

Bien dormir pour se sentir mieux

Découvrez le mécanisme du sommeil, les bonnes pratiques à adopter, les troubles fréquents et surtout des conseils et des pistes de solutions. Par le Docteur Stéphane Noël, neurologue et spécialiste du sommeil (Laboratoire du sommeil Vivalia, CHA Libramont et CHL Arlon-Virton).

- Le 9 octobre à 20h à la MC de Bastogne, rue P. Thomas 10R.

- Le 10 octobre à 20h à la MC de Marche, av. du Monument 8A1.

Pauses Santé

Parmi tous les sujets proposés, Sylvie Reuter, du service Infor Santé, animera une Pause Santé intitulée "Activer nos ressources pour un mieux-être". Le stress, perçu comme fléau des temps modernes, aurait manifestement une influence négative sur notre bien-être. S'il y a des choses pour lesquelles nous n'avons pas d'influence, la bonne nouvelle est qu'il existe de nombreuses pistes, et notamment nos ressources personnelles pour diminuer ou stopper l'influence de ce stress. Quelles sont ces pistes, quels conseils suivre ?

- Le 18 octobre de 12h15 à 13h15 à la MC de Virton, Place Paul Roger 1.
- Le 21 octobre de 12h15 à 13h15 à la MC d'Arlon, rue de la Moselle 7-9.

DEUX BROCHURES POUR VOUS EN DIRE PLUS ...

Le service Infor Santé de la MC propose deux brochures en lien avec le stress. Faciles à lire et illustrées de dessins humoristiques, celles-ci s'adressent à tous les publics.

>> "Balancez votre stress !"

Cette brochure aide à mieux comprendre les mécanismes du stress. Elle donne aussi une série de conseils pratiques (écoute des besoins, pensée positive...) et présente des techniques (automassage, yoga, méditation, sophrologie...) pour apprendre à l'apprivoiser.



>> "Et psy j'allais consulter ?"

Des conseils pour bien choisir

Lorsqu'on décide d'entamer un travail thérapeutique, de nombreuses questions surviennent. Quelles différences y a-t-il entre un psychologue, un psychiatre, un psychanalyste ou encore un psychothérapeute ? Comment choisir son thérapeute et quel type de thérapie envisager ? Cette brochure apporte un éclairage précis et concret, afin de guider chacun dans la recherche du bien-être. Elle propose également des adresses et sites internet utiles.



Ces deux brochures sont disponibles sur simple demande auprès de votre conseiller mutualiste ou en appelant le numéro gratuit 0800 10 9 8 7. Elles sont également téléchargeables sur www.mc.be.

Les avantages

de votre assurance complémentaire

Pour aider à apprivoiser le stress, la MC a prévu plusieurs avantages au sein de l'assurance complémentaire.

- Consultations psychologiques : intervention de 5 euros par séance en centre de planning ou dans un service de santé mentale agréé par la MC.
- Sport : 35 euros par an pour ceux qui font du sport régulièrement dans un club, une association ou une infrastructure sportive.
- Médecines douces : jusqu'à 125 euros par an pour les médicaments homéopathiques prescrits par un médecin, et jusqu'à 60 euros par an pour les séances d'ostéopathie, chiropraxie et acupuncture.

Infos et conditions auprès de votre conseiller mutualiste, au 0800 10 9 8 7 (appel gratuit) ou sur www.mc.be.

QUALIAS

Qualias, votre fournisseur de bien-être

Retrouvez dans les magasins Qualias:

>> Diffuseur d'huiles essentielles "Aroma Zen" (Lanaform)

Idéal pour diffuser de doux parfums embrumés et d'agréables variations de couleurs dans votre maison.



>> Réveil simulateur d'aube "VITAclock 200" (Vita)

Ce radio-réveil lumineux (led) possède une fonction "réveil" et "endormissement". On se réveille reposé, frais et dispo, plein d'énergie pour commencer la journée.



Prix préférentiel pour les membres MC !

Liste des magasins

- > Qualias Arlon (Place Didier, 36 063 213 195)
- > Qualias Libramont (Rue des Alliés 2c 061 230 150)
- > Qualias Marche (Avenue du Monument 8 084 320 901)

www.qualias.be