

TRANSPORT

Handicap & Mobilité : du changement...

Depuis ce 1^{er} octobre, l'activité du service Handicap & Mobilité est transférée vers l'asbl Forum de la Mobilité.

>> Même service, même minibus, même prix...

Bref, seul le nom change ! Besoin d'un véhicule adapté aux personnes à mobilité réduite pour des déplacements non-urgents ? Contactez l'asbl au 063 211 748 (du lundi au vendredi de 9h à 12h). Les régions desservies sont Arlon, Attert, Aubange, Bertrix, Bouillon, Chiny, Daverdisse, Florenville, Martelange, Messancy et Paliseul.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Arlon : Le mythe du prince charmant

Vie Féminine propose des ateliers gratuits d'expression et d'échange autour des stéréotypes hommes-femmes dans notre société et à travers le monde. Les mercredis 9 octobre, 13 novembre et 11 décembre de 9h à 10h30 à la Bibliothèque communale d'Arlon (Parc des Expositions 5). Infos et inscriptions : 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be.

Fays-les-Veneurs : Atelier "cuisine et dégustation"

Une activité proposée par l'Association du Diabète et animée par Sophie Feller, diététicienne. Le mardi 22 octobre à 19h à la Maison de l'Accueil (rue de l'Enseignement 2). Prix : membres de l'Association du Diabète ou de l'ABD : 3 euros (5 euros pour les non-membres). Infos et inscriptions : 061 412 310 (après 18h).

Arlon : Bourse aux jouets de Saint-Nicolas

Les Fourmis Z'ailées proposent une nouvelle fois leur bourse aux jouets de Saint-Nicolas le samedi 26 octobre de 9h à 15h dans les locaux de l'ISMA (rue Nicolas Berger). Infos : 0495 743 162 (de 20h à 21h30 à partir du 10 octobre).

Anlier : Cuisine végétarienne

Comment faire pour diminuer sa consommation de viande ? Découverte de produits de base en cuisine végétarienne et réalisation de diverses recettes. Une organisation du CRIE de la forêt d'Anlier. Le samedi 26 octobre de 8h45 à 16h. Prix : 30 euros. Infos et inscriptions : 063 424 727 ou www.crieanlier.be.

Saint-Hubert : Nettoyage au naturel

Un atelier de fabrication de produits ménagers naturels que vous propose le CRIE du Fourneau Saint-Michel. Le samedi 26 octobre de 13h30 à 17h au CRIE. Prix : 20 euros. Infos et inscriptions (indispensables) : 084 345 973.

Infor Santé

Les ados et la santé

Enseignant, éducateur, animateur, infirmière scolaire ? "Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" : un nouveau site pédagogique et pratique pour mettre en débat les jeunes de 14 à 18 ans autour de sujets liés de près ou de loin à la santé.

Une animation pour développer l'esprit critique

"Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" propose aux professionnels de l'éducation, du social et de la santé une technique d'animation originale : le "frasbee". Contraction de "phrase" et de "frisbee", cette technique participative demande aux jeunes de prendre position sur des affirmations et d'échanger leurs arguments respectifs.

Des sujets santé qui questionnent les jeunes

Au menu sur www.et-toi.be, pas moins de 14 thématiques différentes à aborder avec les jeunes : alcool, boissons énergétiques, drogues et addictions, eau et soda, fast food, vie relationnelle et affective, produits light, régimes, réseaux sociaux, activité physique, stress, tabac, consommation durable, habitudes alimentaires.

Un site gratuit et accessible à tous

Vous trouverez sur le site toutes les informations pratiques sur la philo-

sophie de l'outil, le principe et les données techniques de l'animation, de la théorie et des fiches d'animation spécifiques par thématique.

"Mon dossier" vous permettra même de constituer votre dossier d'animation sur mesure, avec tous les supports prêts à l'emploi. De quoi satisfaire tout animateur en herbe ou confirmé !

Une formation près de chez vous

Envie de découvrir ou d'améliorer vos capacités d'animateur de l'outil "Et toi, t'en penses quoi" ? Une formation gratuite d'une journée aux techniques de gestion de débat accompagne l'outil. L'occasion d'approfondir les fonctionnalités du site et de développer vos compétences d'animateur de débat. En groupe restreint (maximum 15 personnes), chacun pourra poser ses éventuelles questions sur l'outil, vivre une animation, acquérir les rudiments de la gestion de débat. L'accent sera mis sur la participation, l'ex-

périmentation et l'échange. Un fascicule sera remis en fin de formation.

Les sessions de formation sont accessibles à tout professionnel (ou étudiant) en contact avec le public des 14/18 ans. L'inscription est obligatoire uniquement via le site www.et-toi.be

Quand ?

- A Arlon, le 14 octobre à 9h à la MC, rue de la Moselle 7-9
- A Libramont, le 21 octobre à 9h à la MC, rue des Alliés 2
- A Neufchâteau, le 5 novembre à 9h, rue des Charmes 3
- A Marche, le 8 novembre à 9h, avenue du Monument 8A1
- A Virton, le 14 novembre à 9h à la MC, place Paul Roger 1
- A Bastogne, le 19 novembre à 9h à la MC, rue Pierre Thomas 10R

Plus d'infos sur www.et-toi.be ou auprès du service Infor Santé, tél. 063 211 880, infor.sante.luxembourg@mc.be.

Journées-démo Qualias

Lorsque votre escalier devient un obstacle...

Vous en avez assez de "lutter" contre votre escalier ? Peut-être pensez-vous même devoir déménager ? Pas si vite ! Nos magasins Qualias vous proposent de nombreux modèles d'ascenseurs pour escaliers, à la fois flexibles, astucieux et esthétiques. Nous vous invitons à les découvrir lors de nos "journées démo".

A vos agendas !

Vous souhaitez obtenir plus d'informations sur nos monte-escaliers, les possibilités d'installation dans votre maison...? Rendez-vous dans l'un de nos magasins :

- à Marche : le mardi 15 octobre (après-midi)
- à Libramont : le mardi 29 octobre (après-midi)
- à Arlon : (uniquement sur rdv)

Marche) et de conseils d'un spécialiste "ThyssenKrupp", et ce, sans aucun engagement ! Un cadeau de

bienvenue et un petit en-cas sera offert.

Durant tout le mois d'octobre, à l'achat d'un ascenseur d'escalier ThyssenKrupp ou Coopman, recevez un chèque-cadeau de 300 euros valable sur la gamme Qualias.

Nos magasins :

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

* Voir conditions en magasins

Enéo

Atelier "Imag'aînés en photos"

Choix de l'angle, de l'exposition, du moment... La photographie implique avant tout un minimum d'observation et d'analyse, tout en prenant en compte le sentiment du photographe. Créatif et innovant, le photographe s'attache à retranscrire les sujets qu'il photographie de manière originale, artistique et personnelle. Envie de vous initier ? Rejoignez l'atelier Enéo !

Seul l'aspect artistique sera abordé et cet atelier sera axé principalement sur le portrait.

du règlement d'un concours photo national organisé par Enéo.

1^{er} atelier (vendredi 18 octobre) : Le portait au-delà de l'image Questions, réponses et réflexion sur le cadrage, le sujet, la netteté, le rectangle d'or...

2^{ème} atelier (vendredi 25 octobre) : Quand l'art fait réfléchir Animation autour des aînés dans la société pour susciter la réflexion sur le thème du concours photo. A partir des photos réalisées en dehors de l'atelier : projection et analyse.

sées, réflexion et analyse Choix de photos pour le concours.

Conditions : être membre Enéo ou le devenir, posséder un appareil photo numérique et en maîtriser son utilisation.

A la MC de Libramont (rue des Alliés 2 - petite salle au 1^{er} étage). Nombre de place limité. Infos et inscriptions : 061 277 190 ou marilene.clementz@mc.be.

Exercices de photographies de portraits : projection, analyse et réflexion en groupe + présentation

3^{ème} et 4^{ème} atelier (15 et 22 novembre) : Projection des photos réali-



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
- > ...

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 D'OCTOBRE ...

GAGNEZ JUSQU'À 620 EUROS !

A L'ACHAT DE VERRES PROGRESSIFS, NOUS VOUS OFFRONS UNE 2E PAIRE SPÉCIALE "VISION DE PRÈS" = VERRES PROGRESSIFS SPÉCIAUX QUI OFFRENT UNE VISION NETTE SUR LES DISTANCES PROCHES ET MOYENNES (TRAVAIL SUR ÉCRAN, LECTURE, BRICOLAGE...).

*VOIR CONDITIONS EN MAGASINS.

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

Événement

La MC au salon 1001 familles



1001 familles, c'est le salon familial par excellence : des informations et des conseils pour votre vie de famille, mais aussi des animations, des conférences, des spectacles ou encore des ateliers, et ce pour tous les âges ! Et parce que la MC veut elle aussi vous accompagner, nous serons présents avec un stand et une foule d'activités. Alors venez nous rendre visite les 26 et 27 octobre de 10h à 18h au Wex de Marche-en-Famenne !

De nombreuses activités

Durant tout le week-end, la MC, en partenariat avec ses services, asbl et mouvements, vous propose entre autre :

- une conférence "Comprendre le mécanisme du stress pour mieux l'apprivoiser" ;
- un film/débat "La génération sandwich" ;
- une séance d'automassage Do In ;
- des massages crâniens et des mains ;
- une simulation de votre pension ;
- un atelier Zumba Gold ;
- un atelier Viactive (gym douce) ;
- une conférence-débat "bouleversements démographiques" ;
- une démonstration de cyclo danse ;
- une animation "sensibilisation au handicap" : parcours voiturette et parcours aveugle ;
- etc.



Concours

La MC vous offre vos entrées au salon !
A remporter : 40 x 2 entrées.
Pour jouer, rendez-vous sur www.mc.be/1001familieslux.
Clôture du concours le **dimanche 20 octobre** à minuit.

Et sur le stand...

Outre les activités proposées, passez également nous rendre visite sur notre grand stand ! Nous vous proposons toute une série de jeux et d'animations à faire en famille pour découvrir l'ensemble des

avantages et services de la MC tout en s'amusant !

Infos pratiques

Prix de l'entrée : 6 euros. Prévente en ligne : 3 euros. Gratuit pour les

enfants de moins de 12 ans.
Parking de 3000 places gratuit.

www.1001families.be

Coopération internationale

Radiographies : la collecte continue...

La MC Province de Luxembourg collabore avec l'ONG luxembourgeoise Pharmaciens Sans Frontières (PSF) pour développer les mutuelles de santé dans les écoles béninoises. Soutenez ce beau projet en faisant don de vos vieilles radiographies...

Un geste humanitaire

Depuis 3 ans, la MC apporte son soutien à l'ONG PSF Luxembourg dans un projet pilote de mutuelles scolaires. Plus de 6.000 adolescents de la commune rurale de Bembèrèkè sont concernés ! Ce projet présente, bien sûr, un volet curatif (infirmières scolaires, diminution des coûts des soins...) mais également un volet préventif par l'intermédiaire d'un programme d'éducation à la santé. Avant que ces mutuelles puissent devenir autonomes, les défis à relever restent nombreux. Et les besoins pour y parvenir sont énormes... Le bénéfice intégral des radiographies récoltées est destiné à ce projet commun de coopération.

Un geste écologique

Les radiographies dites "argentiques" sont des déchets dangereux en raison des sels d'argent qu'elles contiennent : elles doivent par conséquent être recyclées par des sociétés spécialisées. En effet, l'argent est un métal lourd et donc polluant. Avec l'essor des radiographies numériques, les radios argentiques sont amenées à disparaître... En attendant, sachez-vous que ces "vieilles" radiogra-

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 Libramont (rue des Alliés 2c) ou à Marche (Avenue du Monument 8) ;
- vous êtes médecin, pharmacien... et vous possédez d'importantes quantités de radiographies ? Nous pouvons venir les chercher directement chez vous !

Plus d'infos ?

Contactez le service Coopération internationale de la MCPL (annelise.nanquette@mc.be, tél. 063 211 841) ou le site de notre partenaire (www.pharmaciens-sans-frontieres.lu).

phies mettraient plus de 300 ans à se dégrader dans la nature ? Autant dire une éternité !

Un geste pratique

Même s'il est conseillé de conserver ses radiographies pendant plusieurs années, vient un jour où elles relèvent davantage de la "carte souvenir" que du réel intérêt médical. Toutes ces radiographies qui s'amoncellent dans vos

tiroirs ou dans vos greniers... la MC vous propose de vous en débarrasser. Vous n'avez même pas besoin de retirer les enveloppes ou les papiers les accompagnant : le recyclage se faisant par incinération, vous pouvez tout nous laisser !

// ANNELISE NANQUETTE

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 !

CIEP-MOC

Activités en octobre

///

>> Florenville : Ciné-club

"Rundskop" (Tête de bœuf). Jacky, 33 ans, est un agriculteur limbourgeois impliqué dans le trafic d'hormones dont le passé, tragique, ressurgit petit à petit. Film suivi d'un débat et d'une présentation de livres. Le **mercredi 9 octobre** à 20h à l'Espace Rencontre (rue du Château 3). Entrée gratuite.
Infos : 063 218 728.

>> Saint-Hubert : Quel avenir pour les hôpitaux en province de Luxembourg ?

Par Bernard Kerger, Secrétaire fédéral du MOC Luxembourg. Le **mardi 15 octobre** à 20h à la salle communale (rue Général Dechesne). Entrée gratuite.
Infos : 063 218 728.

>> Arlon : Fiscalité et Europe

Petit tour d'horizon des régimes fiscaux européens. Évasion fiscale, levé du secret bancaire : où en est-on ? Qu'est-ce qui bloque ? Que serait le Grand-duché et son attractivité régionale sans un système fiscal privilégié ? Par Christian Valenduc, conseiller général au service d'études du SPF Finances et professeur à la FOPES. Le **mardi 15 octobre** à 19h30 à la CSC (rue P. Ferrero 1).
Infos : 063 218 728 ou ciep@ciepmoc.be.

>> Luxembourg : Exposition "shop shop shop"

Il y a quelque 200 ans encore, on achetait essentiellement ce dont on avait réellement besoin. Maintenant, la consommation exerce une fascination sur le monde entier. Pouvoir ou vouloir s'y soustraire est devenu quasiment impossible. L'exposition matérialise la mutation du commerce de détail à la consommation de masse. Le **jeudi 17 octobre** de 10h à 12h.
Prix : 10 euros.
Infos et inscriptions (obligatoires) : 063 218 738 ou via le site : www.excursus.be.

>> Arlon : Ecoles de devoirs

Les études récentes soulignent que les travaux à domicile renforcent clairement les inégalités entre enfants. Dans ce contexte, les écoles de devoir méritent d'être reconnues. Comment fonctionnent-elles ? Quel est leur statut ? Quid en province de Luxembourg ? Qu'apportera le nouveau décret ? Par Bernard Kerger, secrétaire fédéral du MOC Luxembourg et Marie Lesage, responsable de l'école de devoirs d'Arlon. Le **lundi 21 octobre** à 19h30 à la CSC (rue P. Ferrero 1).
Infos : 063 218 728 ou jn.burnotte@molux.be.

>> Arlon : Vieillesse et aménagement du territoire

Une journée d'étude des aîné(s) du MOC Luxembourg, avec au programme une réflexion sur "Vivalia 2025" et sur la question du "vieillesse" dans l'aménagement du territoire (hébergement, mobilité, accessibilité, etc.). Le **mardi 22 octobre** à l'école des Prêtres du Sacré-Cœur. Accueil dès 8h15, clôture par un repas à 12h15.
Prix : 8 euros à payer sur place (repas compris).
Infos : 063 218 733.

>> Formation "Socrate" à Arlon

Cette formation organisée par le CIEP a lieu tous les jeudis soir 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.
Prix : 50 euros pour l'année.
Infos et inscriptions : 063 218 733 ou me.baudrenghien.moclux@gmail.com.

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