

INFO MUTUALITÉ

Fermeture de la Toussaint

///
A l'occasion de la fête de la Toussaint, tous nos bureaux seront fermés le **vendredi 1^{er}** et le **samedi 2 novembre**.

CIEP-MOC

Activités Excursus

///
Le CIEP (Centre d'Information et d'Éducation Populaire) du MOC vous propose un cycle "Les jouets, le dessous des cartes". Cinq activités sont programmées en novembre.

>> Le Musée du Jouet à Bruxelles

Le **mardi 5 novembre** : conférence-débat sur l'histoire du jouet et l'évolution de son rôle à travers les époques et les sociétés, suivie d'une visite guidée. Un lieu incroyable où 25.000 jouets de 1850 à nos jours illustrent tous les domaines du jeu et du jouet : automobiles, jouets mécaniques, avions, bateaux, poupées, petits chevaux à bascule du XIX^{ème} siècle, un tramway grandeur nature, une cuisine miniature ou encore des autos de manège où les enfants peuvent se bousculer sans se faire gronder par des gardiens.
PAF : 30 euros.

>> Ciné-débat: la fabrication des jouets

Le **mardi 12 novembre** de 20h à 22h dans les locaux de la CSC (rue P. Ferrero 1) à Arlon. 80% des jouets vendus dans nos magasins sont fabriqués en Chine... rarement dans de bonnes conditions de travail. Deux documentaires seront proposés : "Chine, l'exploitation selon Mattel", ou les pressions que peut exercer le géant du jouet et "China Blue" qui dresse le portrait de Jasmine, jeune ouvrière chinoise et évoque la pression qu'exerce notre modèle économique qui, sous couvert du toujours plus, plus vite et moins cher, cautionne directement les conditions de travail désastreuses dans de nombreuses usines chinoises.
Gratuit

>> Soirée découverte jeux

Avec le magasin "Du tiers et du quart", dans les locaux de la CSC à Arlon, le **lundi 18 novembre** de 20h à 22h. Cette soirée s'adresse aux parents, grands-parents, animateurs et bien sûr aux joueurs. En première partie, une animatrice présentera brièvement la boutique avant de détailler quelques critères qui peuvent nous guider dans le choix de jeux et jouets de qualité. Pour poursuivre, des jeux de société variés seront proposés et le public sera invité à s'asseoir autour de tables afin de (re)découvrir le plaisir de jouer ensemble.
Gratuit

>> L'usine Petitcollin

Visite guidée de l'entreprise de poupées à Etain (France). Le **vendredi 22 novembre** de 10h30 à 12h30. Venez visiter "Petitcollin", la dernière fabrique française de baigneurs, poupons et poupées traditionnels. L'atelier Petitcollin, qui a ouvert ses portes vers 1860, continue de fabriquer les amis et complices des enfants.
PAF : 8 euros

>> La question du "genre"

Animation avec Vie Féminine dans les locaux de la CSC à Arlon, le **lundi 25 novembre** de 20h à 22h. Barbie, dinette et rose pour les petites filles. Camion, voiture et super-héros pour les petits garçons. Voilà des choses qui conditionnent l'avenir de nos enfants. Au cours d'un atelier participatif sur le thème des jouets, nous vous invitons à venir échanger vos points de vue sur ce sujet et repartir avec quelques pistes concrètes pour reconsidérer certains jouets de notre quotidien.
Gratuit

Inscriptions (obligatoires) : 063 218 738 ou www.excursus.be.

Echo

Jeunesse et Santé : de supers souvenirs de l'été 2013 !

L'été semble déjà bien loin... Et pourtant, dans la tête de nos vacanciers, les souvenirs sont bel et bien là ! Les rires, les chants, les jeux résonnent encore dans leur tête... Et pour ne rien gâcher, qu'ils aient choisi la Belgique ou l'étranger, le soleil les a bien accompagnés.

Cette année encore, les 260 animateurs bénévoles de J&S avaient concocté des activités riches et variées pour plus de 1600 jeunes et enfants âgés de 3 à 18 ans.

De riches et multiples expériences

Que ce soit en Ardennes, à la côte ou plus loin comme en Espagne ou en Italie, cet été "J&Sien" a une nouvelle fois été synonyme de rencontres inoubliables et de souvenirs incroyables. En fonction des destinations, les jeunes ont pu s'initier à la vie à la ferme ou à l'équitation, les plus grands auront découvert les tyroliennes ou les parcours d'accrobranches, ou encore la pratique du canyoning ou de la voile. Les anima-

teurs ont une nouvelle fois mis tout leur savoir-faire et leur imagination au service des jeunes qu'ils ont encadrés. Bricolages, veillées, grands jeux... tout a été mis en place pour que chacun puisse s'amuser, rencontrer de nouveaux amis et faire de nombreuses découvertes.

Merci aux bénévoles !

Beaucoup de parents nous le disent : à la fin du séjour ou de la plaine de leurs enfants, ils les ont récupérés "grandis" et avec 10.000 choses extraordinaires à raconter ! Une belle réussite encore pour cet été 2013. Mais tout n'est pas encore fini pour les équipes d'animation. Bien que bénévoles, nos animateurs effectuent un travail plus que profession-



nel durant l'été. Début octobre a lieu le traditionnel moment d'évaluation, où chacun selon son niveau d'expérience pourra faire un retour sur ce qu'il a vécu durant l'été. Les objectifs poursuivis : cibler les choses qui pourront être améliorées dans les séjours 2014, mais aussi dans les formations d'animateurs 2014. Mais c'est aussi le moment de se féliciter pour toutes les réussites de l'été et de se dire MERCI, car sans tout ce dynamisme et cette créativité apportés par les animateurs de J&S, l'été serait bien plus triste !

MERCI à nos bénévoles, pour tous ces rires d'enfants, ces sourires et ces souvenirs inoubliables. MERCI aux parents de nous avoir une nouvelle fois fait confiance !

Nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine !

Pour plus d'informations sur Jeunesse & Santé (séjours et formation d'animateurs) : 063 211 721.

// FABIENNE ORIGER
RESPONSABLE JEUNESSE & SANTÉ

Objets perdus en séjours et plaines Jeunesse & Santé

Les objets et vêtements retrouvés après les séjours seront conservés au service Jeunesse & Santé de la MC à Arlon (rue de la Moselle 7-9) jusqu'au 15 novembre. Passé ce délai, ils seront donnés aux plus démunis. Il ne vous sera donc plus possible de les récupérer.
Pour tout renseignement : tél. 063 211 721.

Forum de la Mobilité

Service de transport pour personnes à mobilité réduite

Depuis ce 1^{er} octobre, l'activité du service Handicap & Mobilité est transférée vers l'ASBL Forum de la Mobilité. L'ASBL est dédiée au transport de personnes à mobilité réduite grâce à des véhicules adaptés (élévateur...) ainsi qu'à une équipe de chauffeurs expérimentés.

Grâce à l'aide de nombreuses communes, de la Province du Luxembourg, du TEC, du MET, de l'association CAP48 et de la Mutualité chrétienne, l'ASBL Forum de la Mobilité organise des transports médicaux et de loisirs tels que les visites en famille, les activités culturelles, les visites en centres de jour...

Conditions d'accès

L'ASBL transporte, à la demande, des personnes à mobilité réduite temporaire ou définitive. Pour pouvoir bénéficier de ce service, il faut répondre à l'un des trois critères suivants :

- ne pas savoir marcher 300 m seul ;
- ou
- se déplacer en fauteuil roulant ;
- ou
- avoir un handicap de la vue de + de 90%.

Une mobilité retrouvée pour un prix démocratique

- de 1,90 euro à 2,90 euros le trajet dans la Province du Luxembourg ;
- gratuit pour les personnes de +65 ans munies de la nouvelle carte TEC ;
- tarif au kilomètre en dehors des zones définies par le TEC.

Zones de prise en charge

- Sud de la province : (Aubange, Bertrix, Bouillon, Chiny, Daverdisse, Florenville, Martelange, Messancy et Paliseul) : Tél. 063 211 748 (du lundi au vendredi de 9h à 12h).
- Nord de la province : (arrondissements de Marche et Bastogne) Tél. 086 219 640 (du lundi au vendredi de 8h30 à 12h).

Attention : les réservations doivent se faire au minimum 24h à l'avance.

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

Action

Altéo et la semaine de la mobilité

La semaine européenne de la mobilité avait lieu cette année du 16 au 22 septembre. Elle a pour objectif principal d'encourager l'utilisation de moyens de locomotion autres que la voiture. A cette occasion, Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées a organisé des actions visant plus particulièrement les transports en commun afin de défendre un service de qualité et accessible à tous.

A Arlon et Libramont

Une première intervention a eu lieu en gare d'Arlon le mardi 17 septembre. Au niveau des TEC et de la SNCB, de nombreuses améliorations en termes de mobilité ont déjà été effectuées et d'autres projets aboutiront prochainement. Altéo souhaite une sensibilisation du grand public afin qu'il puisse prendre conscience des difficultés rencontrées par les personnes à mobilité réduite (PMR) et que le simple fait de bouger, de se déplacer n'est pas une évidence pour tout le monde. C'est également la thématique qui a été soulevée lors de la seconde intervention pour la journée Mobilidays à Libramont, le vendredi 20 septembre.



Une PMR, c'est quoi ?

Faire remarquer au public qu'une personne à mobilité réduite (PMR) n'est pas uniquement une personne en chaise roulante s'est également avéré important. On peut aussi citer sous cette appellation une personne âgée, une personne en béquilles ou plâtrée, une femme enceinte ou encore une maman avec une poussette. Nous pouvons donc tous être dans une situation de personne à mobilité réduite. Le fait d'améliorer la mobilité permet aussi aux PMR de sortir de l'isolement et de participer à la vie en société. C'est donc directement le bien-être et l'épanouissement des personnes fragilisées qui sont concernés.



Qu'il s'agisse de lieux publics (salles de sport, de cinéma, centres culturels, de loisirs...), de restaurants ou encore d'administrations, il faut que la PMR puisse y avoir un accès aisé et y circuler sans grande difficulté.

Altéo souhaite une sensibilisation du grand public afin qu'il puisse prendre conscience des difficultés rencontrées par les PMR

Après avoir distribué plus de 250 cartes postales contenant le message de la semaine, Altéo espère avoir pu atteindre son objectif de sensibilisation. C'est la multiplicité de ces petites actions qui, rassemblées, permet de faire bouger les choses !

// LAETITIA JEAN

ANIMATRICE PERMANENTE ALTEO LUXEMBOURG

Et l'accessibilité ?

En parallèle à la mobilité, c'est également d'accessibilité dont il est question. Bouger, c'est bien. Mais encore faut-il pouvoir avoir un accès aux lieux et aux bâtiments convoités.

Maisons du diabète

La prise en charge préventive du pied diabétique

Le pied du diabétique est sujet à de nombreux risques. Un petit souci peut vite, s'il n'est pas traité, se transformer en plaie parfois irréversible. C'est pour cela que les Maisons du Diabète ont mis en place une équipe de travail, composée de 9 podologues agréés (dont 4 reçoivent dans des locaux de la MC), chargée de créer un projet de prévention.

Trois axes

Ce projet vise d'une part à remettre à jour la liste des podologues agréés, d'autre part à réaliser un support de présentation permettant de visualiser ce que peut apporter le podologue dans la prise en charge préventive du pied diabétique et enfin à remettre à jour les connaissances en termes de remboursements, conditions d'accès, etc. Toutes ces informations seront partagées à tous les acteurs de la santé concernés (infirmiers, pharmaciens, médecins généralistes et spécialistes, etc.)

Les remboursements

Plusieurs interventions sont prévues par l'INAMI pour les patients diabétiques nécessitant des soins divers (diététique, podologie, médicaments, etc.). Parmi celles-ci, le remboursement de deux consultations de podologie par an octroyé dans le cadre du passeport du diabète. Renseignez-vous auprès des maisons du diabète (voir coordonnées ci-après) de la MC ou de votre podologue.

Changements d'adresses

Sept maisons du diabète sont présentes en province de Luxembourg.

Pour rappel, dans chacune des ces maisons, il y a une consultation infirmière (gratuite) et diététique pour aider les personnes diabétiques à mieux comprendre et vivre le diabète. De nombreuses informations y sont aussi données concernant les remboursements existants, le milieu associatif... Quatre de ces maisons ont démenagé le 1er octobre.

- Barvaux : rue Basse Cour 15
- Bastogne : PMG, chaussée d'Houffalize 1b
- Athus : polyclinique, avenue de la libération 39

Nouvelles adresses :

- Virton : poste médical de garde de Tintigny, Rue de France 11
- Léglise : poste médical de garde de Libramont, à côté de l'hôpital, avenue d'Houffalize 35
- Fays-les-Veneurs : poste médical de garde de Bièvre, vers la gare de Graide, rue de la Gare 3
- Marche-en-Famenne : poste médical de garde, avenue de France 6

Un seul numéro pour prendre rendez-vous : 084 411 000 (en matinée).

ENÉO

Devenez consom'acteurs !

Le secteur Enéo de Bastogne a le plaisir de vous inviter à sa journée de réflexion sur la consommation et la fabrication de produits d'entretien naturels. Celle-ci aura lieu le mercredi 6 novembre à la MC de Bastogne (Rue Pierre Thomas 10 - Salle Mardasson). Le fil rouge de cette journée : comment passer de consommateur à consom'acteurs ?

Au programme :

- 9h15 : Accueil des participants
 - 9h30 : Animation sur la consommation par le CRIE d'Anlier
 - 12h : Apéritif et repas du terroir
 - 13h30 : Atelier de fabrication de produits naturels (apporter trois flacons opaques de 500 ml)
 - 16h : Fin de la journée
- PAF : 12 euros à verser sur le compte BE42 7925 8423 1254 (activité limitée aux 20 premiers inscrits).
Infos et inscriptions : 061 214 371 ou 061 212 247.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Virton : Échanges de graines et de plantes

Vous aimez les plantes, vous en avez plein votre jardin et votre maison à n'en savoir que faire ? Venez avec ce que vous avez de trop ou ce que vous ne voulez plus et repartez avec des merveilles ! N'hésitez pas à prendre sachets et/ou enveloppes afin de les remplir de graines et/ou de plantes. Une organisation de Vie Féminine, Antenne de Virton. Le jeudi 24 octobre à partir de 14h à l'Espace Femmes (avenue Bouvier 31).

PAF : 1 euro.
Infos : 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be.

Anlier : Fabrication de produits d'entretien écologiques

Après un exposé sur la dangerosité de certains produits, leur impact sur l'environnement et leur composition, le CRIE de la forêt d'Anlier vous propose une initiation à l'utilisation d'ingrédients naturels. Le samedi 9 novembre de 10h à 16h au CRIE (rue de la Comtesse Adèle 36).

PAF : 30 euros.
Infos et inscriptions : 063 424 727 ou www.crieanlier.be.

Nassogne : Surendettement et crédits faciles

Le Centre Public d'Action Sociale de Nassogne et le Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation (CPCP) organisent une conférence : "Surendettement et crédits faciles : analyse, enjeux et conseils", le jeudi 28 novembre à 19h30 à la salle Maison du Village (rue de l'Ermitage 2). Comment se protéger contre le surendettement ? Surendetté(e) à 20 ans ou à 50 ans comment s'en sortir ? Une telle situation peut-elle survenir chez vous ?

Infos : 0472 621 157, 084 370 390 ou 081 834 871.

NOVEMBRE

DÈS NOVEMBRE,
FAITES DE BEAUX RÊVES
GRÂCE À QUALIAS !

<p>Lit électrique</p> <ul style="list-style-type: none"> • relève-buste et relève-jambes • sommier à lattes bois de 90x200cm • barrières coulissantes • poids max. 175 kg 	<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">1470€</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #0070c0;">1099€</p>
<p>Matelas ergonomique</p> <ul style="list-style-type: none"> • circulation optimale de l'air • régulation de l'humidité • housse lavable 	<p style="font-size: 0.8em;">Sur la gamme de matelas Ergomat</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #0070c0;">-20%</p>

Prix base, valable du 01/11 au 30/11/2013, sauf omission ou erreur d'impression.

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

Les podologues MC

Nos lieux de rendez-vous :

- à Virton (place P. Roger 1), tél. 063 211 886
- à Arlon (rue de la Moselle 7-9), tél. 063 211 886
- à Libramont (rue des Alliés 2), tél. 063 211 865
- à Bastogne (rue P.Thomas 10r), tél. 063 211 865
- à Marche (avenue du Monument 8A1), tél. 084 311 477
- à Vielsalm (rue du Vieux Marché 5), tél. 0474 597 637

Tarifs :

Membres MC : 19 euros
Non Membres MC : 26 euros