

Info Mutualité

# Horaires de nos agences en fin d'année

De façon générale, toutes nos agences seront fermées les mercredis et jeudis 25 et 26 décembre, 1<sup>er</sup> et 2 janvier. Nos bureaux d'Arlon fermeront également leurs portes à 15h les mardis 24 et 31 décembre. Quelques autres modifications ont été apportées à nos horaires lors des vacances de Noël. Suppressions ou changements d'horaires, vous retrouverez toute l'info ci-dessous. Prenez-en bonne note !

Région d'Arlon

- Messancy : pas de permanence les mardis 24 et 31 décembre.
- Aubange : pas de permanence le vendredi 27 décembre.
- Athus : pas de permanence le mardi 31 décembre après-midi (la permanence du matin est maintenue).

Région de Virton

- Etalle : pas de permanence les mardis 24 et 31 décembre.
- Musson : pas de permanence le mardi 24 décembre.

Région de Libramont

- Wellin : pas de permanence le mardi 24 décembre après-midi (la permanence du matin est maintenue).
- Boillon : pas de permanence le vendredi 27 décembre.

- Paliseul : pas de permanence le vendredi 27 décembre.

Région de Marche

- Marche : vos conseillers mutualistes vous recevront les mardi 24, vendredi 27, mardi 31 décembre et vendredi 3 janvier de 9h à 12h.
- Barvaux : votre agence ouvrira ses portes les vendredis 27 décembre et 3 janvier de 9h à 12h.
- La Roche : votre conseillère mutualiste vous accueillera les mardis 24 et 31 décembre de 9h à 12h.

Région de Bastogne

- Bastogne : vos conseillers mutualistes vous recevront les mardi 24, vendredi 27, mardi 31 décembre et vendredi 3 janvier de 9h à 12h.
- Guvy : votre agence sera ouverte les

mardis 24 et 31 décembre de 9h à 12h.  
-Vielsalm : vos conseillers mutualistes vous recevront les mardi 24, vendredi 27, mardi 31 décembre et vendredi 3 janvier de 9h à 12h.

Durant cette période des fêtes de fin d'année, nous ferons comme à l'accoutumée de notre mieux pour traiter au plus vite vos dossiers et demandes de remboursements. Nous vous demandons cependant votre compréhension si les délais devaient être un peu plus longs et vous en remercions d'avance.

La MC Province de Luxembourg vous souhaite d'ores et déjà d'excellentes fêtes de fin d'année !

PRÈS DE CHEZ VOUS

## Bertrix : Cafés Citoyens

/// Oxfam MDM de Bertrix, en collaboration avec le CNCD 11.11.1., organise plusieurs Cafés Citoyens de décembre à février. Le 1<sup>er</sup> aura lieu le **jeudi 12 décembre** à 19h30 au magasin Oxfam de Bertrix (6 rue de la Gare) sur le thème "Le droit à l'alimentation" avec un intervenant extérieur. La campagne 11.11.1. a mis en évidence combien cette problématique est importante. Elle sera donc débattue de manière conviviale autour d'une consommation. Les deux prochains Cafés auront lieu les **jeudis 9 janvier et 13 février** à la même heure et au même endroit. Les thèmes seront choisis en fonction de l'actualité et de vos centres d'intérêt.  
Infos : 061/53.46.97

## Florenville : Ciné-club

/// "Pierre Rabhi, au nom de la terre" : c'est le film que le CIEP du MOC vous invite à venir voir. Il s'agit d'un plaidoyer pour la "sobriété heureuse", nouveau modèle de société, respectueux de la vie. Un film de Marie-Dominique Dhelsing, avec Pierre Rabhi.  
Date : le **mercredi 8 janvier** à 20h  
Lieu : Espace Florenville (à côté de l'administration communale)  
Infos : 063/21.87.28 • jfrasschaert.moclux@gmail.com

## Arlon : Soirée du monde

/// Le CIEP du MOC propose une soirée du monde sur le thème du judaïsme. La communauté juive d'Arlon est l'une des plus importantes de Belgique. Le judaïsme est l'une des plus anciennes traditions religieuses du monothéisme encore pratiquée aujourd'hui. La soirée sera animée par le Rabbin Jean-Claude Jacob, ministre officiant de la synagogue d'Arlon depuis 1984.  
Date : le **jeudi 9 janvier** à 19h30  
Lieu : dans les locaux de la CSC (1 rue P. Ferrero)  
Infos : 063/21.87.33 • pjungers.moclux@gmail.com

ÉNÉOSPORT - VIACTIVE

## Du sport... et de la convivialité !



/// >> Vous avez des difficultés à faire du sport ? Rester mobile longtemps est pourtant à votre portée ! Viactive est un programme adapté par énéoSport qui vous propose de la gym douce, assis ou debout, pour entretenir vos articulations en gardant une vie sociale... le tout en musique !  
Alors envie de vous lancer ? Rejoignez le club Viactive de Nothomb. Rendez-vous chaque lundi, hors vacances scolaires, à partir du **lundi 6 janvier**, à 14h30 à la salle de gym de l'école communale de Nothomb.  
Infos : 0495/28.65.18 • ennotanne@hotmail.com

CIEP-MOC

# Découvrez l'Inde grâce à Excursus !

Pour la 24<sup>e</sup> édition du festival Europalia, l'Inde s'invite au cœur de l'Europe. Un festival qui a pour but de faire découvrir ce pays fascinant et parfois énigmatique, véritable réservoir d'inventivité où coexistent et interagissent tant de cultures. À travers différentes activités de découverte et de réflexion, le CIEP asbl profite de l'occasion pour vous ouvrir une fenêtre sur l'immense richesse culturelle de ce sous-continent

Au programme

- > **Lundi 16 décembre** : Europalia-India à Liège. Water art walk : visite guidée. En Inde, l'eau est considérée comme une divinité et une force vitale, et les sept fleuves sacrés qui sillonnent le pays tiennent une place centrale dans la vie et la mort des Indiens. Depuis une dizaine d'années, l'eau est devenue un thème majeur dans l'art contemporain. Le parcours artistique présenté à Liège rassemble photographies, vidéos et installations, complétées par des œuvres développées à l'occasion du parcours.
- > **Jeudi 19 décembre** : Soirée du monde "l'Hindouisme" à Arlon. Issu du sous-continent indien et avec près d'un milliard de fidèles, l'Hindouisme est actuellement la troi-

sième religion la plus répandue dans le monde après le Christianisme et l'Islam. Par Jacques Sporcq, professeur honoraire en médecine et anthropologie, ayant adopté la philosophie brahmane.  
> **Mardi 28 janvier** : Les mardis de l'actualité à Arlon ("L'Inde qui brille"). Suite à de profondes réformes néo-libérales, l'Inde est devenue une puissance économique incontournable. Or 75% de la population vit avec moins de 2 dollars par jour.  
À l'approche d'importantes élections, focus sur les paradoxes de la modernité indienne et sur les enjeux importants pour le développement de ce pays. Par Aurélie Leroy, historienne, spécialiste de l'Inde, chargée d'étude et de diffusion au CETRI.



Info et inscriptions : 063/21.87.38 • www.excursus.be

## 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
- > ...

Vos avantages MC\*

UNE PAIRE ACHETÉE = UNE PAIRE OFFERTE : ou 10% sur les verres  
20% DE RÉDUCTION SUR LES MONTURES : cumulable avec la 2e paire offerte  
10% DE RÉDUCTION SUR LES LENTILLES et leurs produits d'entretien  
Voir conditions en magasins.

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 DE DÉCEMBRE...

RENDEZ-VOUS DANS NOS MAGASINS ET TENTEZ DE REMPORTEZ UN IPAD MINI !

DÈS 50 EUROS D'ACHAT, DU 1<sup>ER</sup> AU 31 DÉCEMBRE 2013. CHAQUE TRANCHE D'ACHAT DE 50 EUROS = 1 CHANCE SUPPLÉMENTAIRE DE GAGNER !

VOIR CONDITIONS EN MAGASINS.

Avantage

## Classe de neige ? La MC intervient !

Votre enfant va partir en classe de neige cet hiver ? Non seulement la MC intervient pour le coût du voyage, mais elle accompagne aussi votre enfant là-bas grâce à Mutas !

15 euros par an

A partir d'une nuitée, la MC vous rembourse 15 euros par an et par enfant inscrit dans une école maternelle ou primaire. Pour bénéficier de cet avantage, remettez à la MC une attestation de l'école ou le document de demande d'intervention disponible sur www.mc.be ou auprès de votre conseiller mutualiste.

Mutas, l'assistance voyage de la MC

Si votre enfant part à l'étranger, n'oubliez pas de le munir de la World Assistance Card. Cette assistance mondiale assure l'encadrement nécessaire et couvre les frais d'aide médicale urgente. Pour tous les pays de l'Union Européenne (+ Suisse, Norvège, Islande, Liechtenstein, Macédoine et Australie), demandez aussi la Carte européenne d'assurance maladie

(CEAM). Cette carte constitue la preuve que son titulaire est en ordre d'assurance soins de santé obligatoire. Elle permet de ne pas avancer l'argent dans les hôpitaux publics. Pour certains autres pays, un autre formulaire spécifique doit être emporté.

Plus d'infos auprès de nos conseillers mutualistes au 0800 10 9 8 7 ou sur www.mc.be.

Pauses Santé

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



Depuis le mois de septembre, de nombreux sujets ont déjà été évoqués lors des différentes Pauses Santé à Arlon et Virton. Le principe : aborder en une heure un sujet santé du quotidien grâce à un professionnel, le tout dans une ambiance détendue. Petit rappel des prochains thèmes en cette fin 2013 et pour le premier semestre 2014.

**Le programme à Arlon**

**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 16 juin** : "La prévention des maladies cardio-vasculaires"

**Lundi 19 mai** : "Les nouvelles technologies adaptées aux aînés"

**Lundi 16 juin** : "La prévention des maladies cardio-vasculaires"

Les Pauses Santé d'Arlon ont lieu de 12h15 à 13h15 à la MC, 7-9 rue de la Moselle, 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 063/21.10.22.

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

**Le programme à Virton**

**Vendredi 13 décembre** : "Allergie alimentaire, intolérance ou hypersensibilité : comment s'y retrouver"

**Vendredi 17 janvier** : "Le respect dans le couple"

**Vendredi 21 février** : "Les soins palliatifs"

**Vendredi 21 mars** : "Lire les étiquettes nutritionnelles pour faire des choix plus judicieux"

**Vendredi 18 avril** : "La sexualité

pendant et après la grossesse"

**Vendredi 16 mai** : "Trucs et astuces pour économiser son énergie"

**Vendredi 20 juin** : "La prévention des maladies cardio-vasculaires"

Rendez-vous de 12h15 à 13h15 à la MC de Virton, 1 place Paul Roger, salle du réunion au 2<sup>e</sup> étage. Entrée gratuite. Une organisation conjointe de la MC et du Centre Pluraliste de Planning Familial de Virton.

CÉCILE DERLET

Inscription obligatoire à la séance pour le mardi qui précède au 063/21.10.22.

Tout comme à Arlon, vous avez la possibilité de déguster votre pique-nique sur place.

Jeunesse & Santé

## Séjours "ski" en Suisse : plus que quelques places !

Fan de glisse et de sensations ? Jeunesse & Santé emmène vos ados en Suisse pour un Noël complètement givré ! Ne tardez plus : ce séjour est pratiquement complet ! Et grâce à la MC, vous bénéficiez d'un tarif plancher !

**Dans les Alpes...**

Le Sport Ferien Resort de Fiesch se trouve au cœur des Alpes valaisannes, non loin de Brigue et à proximité immédiate du glacier d'Aletsch (inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO) qui est le plus grand glacier des Alpes ! Ce petit village perché à 1.049 mètres d'altitude accueille plus de 99 km de pistes pour goûter au meilleur des sports de neige.

**Du 21 au 28 décembre**

Le séjour est prévu du samedi 21 au samedi 28 décembre. Au cours de cette escapade, les jeunes auront la possibilité de suivre des cours donnés par des moniteurs de l'école suisse de ski et de pratiquer 5 x 4h de ski sur le séjour. Le reste du temps, les animateurs J&S proposeront de nombreuses activités variées (veillées, grands jeux, etc.).

**Deux variantes**

**Le séjour "14 ans" :**

**réservé aux jeunes nés en 2000.**

> Non-membres MC : 748 EUR

> Membres MC : 498 EUR

> Pour les enfants bénéficiaires d'un prix réduit (enfants à charge d'un membre MC qui, au moment de l'inscription, bénéficie d'un statut de titulaire chômeur complet depuis au moins 6 mois, de l'intervention majorée ou du statut OMNIO) : 249 EUR

**Le séjour "ados" :**

**(15-17 ans) : réservé aux jeunes nés en 1999, 1998 et 1997.**

> Non-membres MC : 884 EUR

> Membres MC : 734 EUR

> Pour les enfants bénéficiaires d'un prix réduit (enfants à charge d'un membre MC qui, au moment de l'inscription, bénéficie d'un statut de titu-



laire chômeur complet depuis au moins 6 mois, de l'intervention majorée ou du statut OMNIO) : 584 EUR.

Ces séjours sont prioritairement ouverts aux membres MC de la Province du Luxembourg, en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire. Les prix comprennent : le voyage aller et retour en car, le séjour avec taxes et pourboires, l'accompagnement par des animateurs qualifiés, la pratique du ski (location du matériel, leçons de ski et remontée-pentes), les assurances soins de santé et la participation aux diverses activités organisées pendant le séjour.

Infos et inscriptions : 063/21.17.21 • j&s@mc.be

CONSEIL SANTÉ

## Bonbons et chocolat... merci Saint-Nicolas !



///  
 >> Ça y est... Le Grand Saint a fait sa tournée ! Les yeux de vos enfants brillent encore d'émerveillement... et vos placards débordent de friandises en tout genre ! Alors, entre faire plaisir à vos enfants et leur éviter caries et kilos superflus, faut-il choisir ? Et pourquoi pas allier les deux ?

**>> Le chocolat, pourquoi pas ?**

Il est tout à fait possible de consommer les friandises tout en conservant une alimentation équilibrée. Une friandise peut être mangée comme collation ou au goûter (à la place d'un autre aliment, et non en supplément). Le matin, le choco ou la confiture sur la tartine peuvent aussi très bien être remplacés par un morceau de chocolat. Avec les sujets en chocolat et du lait, on peut réaliser du chocolat chaud à boire au goûter (quand il fait froid, c'est encore meilleur !). Et pourquoi pas préparer une fondue au chocolat ? Il suffit de tremper des morceaux de fruits dans du chocolat fondu. C'est amusant, c'est bon, et en plus... on mange des fruits !

**>> Gérer le stock**

Il n'est pas nécessaire de manger toutes les friandises apportées par Saint-Nicolas en deux ou trois jours : ces aliments peuvent souvent se conserver un certain temps. Et pour éviter trop de tentation, rien de tel que de ranger la boîte de friandises dans l'armoire au lieu de la laisser à un endroit bien en vue... et qui donne envie ! Les adultes ont un rôle important à jouer pour aider à cette "gestion du stock".

**>> N'oubliez pas les dents !**

Parmi tous ces conseils judicieux, n'oublions pas les petites dents de nos têtes blondes. Il est recommandé de se brosser les dents après chaque repas et particulièrement avant le coucher. Le brossage de dents durera 2 à 3 minutes. On utilisera de préférence une brosse à poils souples et à bouts ronds.

**>> Quant à vous...**

Les adultes aussi sont friands de sucreries et chocolats ! Pour éviter de surconsommer de tels aliments, il faudra suivre les mêmes conseils que pour vos enfants. N'oubliez pas que le grignotage occasionnel n'est pas préjudiciable à notre santé. S'octroyer de temps en temps des petits plaisirs fait du bien au moral. La période de Saint-Nicolas étant un moment de fête, alors profitons-en, mais raisonnablement !

A l'approche de la période des fêtes, vous souhaitez faire le point sur votre alimentation ? Notre service diététique est à votre disposition, sur rendez-vous.

Priscilla WILEM vous reçoit :

- à Arlon (7-9 rue de la Moselle)

- à Virton (1 place P. Roger)

Isabelle LEKEUX vous reçoit :

- à Libramont (2 rue des Alliés)

- à Marche (8A1 avenue du Monument)

- à Bastogne (10r rue P. Thomas)

- à Vielsalm (5 rue du Vieux Marché)

Prix avantageux pour les membres MC.

Les deux diététiciennes MC sont agréées par l'INAMI.

Infos et rendez-vous : Priscilla Wilem • 063/21.18.82 et Isabelle Lekeux • 084/32.09.18 • dieticque.luxembourg@mc.be

énéoSport



## Le tour du monde en 10 kilomètres

Dans le cadre de la journée internationale des migrants, la Coluxam - Coordination Luxembourgeoise Asile et Migrations - et le Centre Fedasil de Bovigny organisent le 18 décembre une marche d'environ 10 kilomètres, et une promenade d'environ 3 kilomètres encadrées par les clubs énéoSport de Vielsalm. A la suite de cette marche, un goûter aux saveurs du monde sera proposé.

La Coluxam est une plate-forme composée d'associations, de syndicats et de citoyens présents et actifs sur le territoire luxembourgeois. Elle a pour but de mener des actions communes de sensibilisation du grand public et d'interpellation politique

sur les questions d'asile et de migration. Cette activité est l'occasion de se rencontrer, de partager, d'échanger, d'apprendre à se connaître afin de prendre conscience des réalités vécues par les migrants.

Date : le mercredi 18 décembre dès 14h

Lieu : À Bovigny

Prix : Gratuit

Infos et réservation : 0477/96.62.14 • coluxam@gmail.com

## Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

7-9 Rue de la Moselle à 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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7