

PRÈS DE CHEZ VOUS

Bastogne : Ateliers du Ciep

/// Vous souhaitez revoir votre orthographe, améliorer votre conversation en français ou revoir vos bases en maths ? Bienvenue dans les ateliers du Ciep ! Gratuits et ouverts à tous.

Date : tous les **mercredis** de 17h30 à 20h (horaires souples et adaptés à chacun)

Lieu : dans les locaux de la Trêve, 16 rue de la Californie
Infos et inscriptions : 063/21.87.33 063/21.87.26

Virton : La quête du bonheur

/// Entre croyances et réalités : une rencontre et des échanges proposés par Vie Féminine. Partir à la recherche du bonheur, c'est souvent penser que celui-ci se trouve, un jour, un peu comme par magie ! Au contraire : notre bien-être se construit au quotidien, à travers des actions qui nous procurent du plaisir et qui ont du sens pour nous. Bien d'autres croyances sur le bonheur nous font encore faire fausse route dans cette quête universelle. Et si nous tordions ensemble le cou à ces idées reçues sur le bonheur ? Rencontre animée par Elise Dupont formée dans le domaine du développement personnel.

Date : le **jeudi 30 janvier** à 14h

Lieu : Espace femmes, 31 avenue Bouvier (1^{er} étage)

Prix : 1 EUR
Infos : 063/22.56.25 antenne-virton@viefeminine.be

Florenville : Ciné-club

/// Après un documentaire sur Pierre Rabhi en janvier, le Ciep vous propose In transition 2.0, un film qui présente des initiatives reprises sous l'appellation "villes en transition" qui fleurissent un peu partout dans le monde. Concrètement, les personnes qui s'inscrivent dans ce mouvement préparent "l'après-pétrole" en relocalisant certaines choses de leur vie quotidienne qu'elles prennent en charge ensemble. Après le film, il y aura un débat avec une représentante du groupe "Rochefort en transition".

Date : le **mercredi 5 février** à 20h

Lieu : Espace rencontre, 3 rue du Château

Infos : 063/21.87.28 www.ciepluxembourg.be

Houffalize : Conférence-débat

/// "La dette publique belge : et si on arrêtait de payer ?". L'ASBL Action chrétienne rurale des femmes propose 10 questions-réponses sur la dette publique belge et les alternatives à l'austérité. Collectivement, peut-on décider d'arrêter de payer ? Une conférence animée par Olivier Bonfond.

Date : le **jeudi 13 février** à 19h30

Lieu : local du Patro au Centre sportif, 15 Cour-de-l'Abbaye

Prix : 4 EUR
Infos : 0496/80.06.25 www.acrf.be

Gros plan sur

Connaissez-vous le "Maximum à facturer" ?

Le maximum à facturer (MAF) est une aide financière en matière de santé. Dès que vos dépenses atteignent un montant déterminé, certains de vos frais de santé sont intégralement remboursés.

Une intervention maximale

Grâce au système belge de sécurité sociale, la plus grande partie de vos frais médicaux vous sont remboursés par votre mutualité. Seuls les tickets modérateurs et suppléments éventuels restent à votre charge.

Le système du maximum à facturer (MAF), mis en place par le gouvernement il y a quelques années, complète encore cette protection puisqu'il vous garantit de ne pas dépenser plus d'une certaine somme pour vos soins de santé (on parle ici de soins remboursables et nécessaires).

Comment fonctionne le MAF ?

Seuls les tickets modérateurs que vous avez réellement payés sont pris en compte dans le système de calcul du MAF. Les suppléments éventuellement réclamés par les prestataires de soins n'entrent donc pas en considération.

Quelles démarches effectuer ?

Pour bénéficier du MAF, vous n'avez aucune démarche à entreprendre. La mutualité comptabilise pour vous vos tickets modérateurs. Dès que votre plafond de tickets modérateurs est dépassé, les remboursements auxquels vous avez droit sont effectués automatiquement sur votre compte en banque.

Une protection spéciale pour les enfants

Conjointement au droit familial, les enfants de moins de 19 ans bénéficient d'une protection complémentaire.



En effet, 650 euros (plafond individuel de l'enfant) s'ajoutent au plafond familial déterminé en fonction des revenus annuels des parents.

Exemple : votre partenaire et vous disposez d'un revenu annuel net imposable de 35.000 euros. Votre fils de 2 ans a été malade très souvent cette année et ses tickets modérateurs s'élèvent pour lui seul à 1.000 euros. Votre ménage n'atteint pas les 1.400 euros de tickets modérateurs requis pour pouvoir bénéficier d'un remboursement dans le cadre du MAF "revenus".

Pour bénéficier du MAF, vous n'avez aucune démarche à entreprendre. La mutualité comptabilise pour vous vos tickets modérateurs.

Grâce à la protection individuelle pour les moins de 19 ans, la mutualité vous remboursera 350 euros pour vos dépenses en soins de santé pour votre fils. Conjointement au droit familial, les enfants handicapés qui perçoivent des allocations familiales majorées peuvent aussi bénéficier d'un droit individuel si ils les percevaient le 4 juillet 2002 ainsi que pendant l'année MAF concernée. Pour eux, un plafond individuel de 450 euros est d'application.

Plus d'infos :

Rendez-vous sur www.mc.be, ou téléphonez au 0800 10 9 8 7.

Nos conseillers mutualistes sont également disponibles pour répondre à vos questions dans toutes nos agences.

Bon à savoir

Par "ménage", on entend ici toutes les personnes qui sont domiciliées à la même adresse au 1^{er} janvier de l'année concernée selon le registre national, peu importe qu'elles soient mariées ou non. Les personnes isolées sont également considérées comme un ménage.

Loisirs

Evadez-vous avec Excursus

Le "Cycle hiver" d'Excursus (Ciep) débute en ce mois de janvier. Découvrez-en le programme ci-dessous.

Dans l'intimité du Roi

Une exposition proposée à **Arlon**, le **jeudi 30 janvier** de 14h à 16h. Rendez-vous pour une visite guidée à 13h45 à l'ancien Palais de justice d'Arlon, place Léopold. Cet événement commémore les 20 ans de règne du Roi Albert II. Le parcours rassemble des photographies inédites de la famille royale, prises dans l'intimité du règne par le photographe Olivier Polet. 150 objets uniques, ayant appartenu à la famille royale, et à la Princesse Alexandra de Belgique sont également exposés au grand public.
Prix : 5 EUR.

On peut admirer au Musée de l'Abbaye les pages les plus spectaculaires des manuscrits prestigieux tels que le Codex Aureus Epternacensis ou le Codex Aureus Escorialensis. Une deuxième partie du musée évoque l'œuvre missionnaire de St Willibrord, son époque et sa provenance. La beauté du cadre et la qualité des présentations audiovisuelles confèrent à la visite du musée un caractère inoubliable.
Prix : 6 EUR.

> La cathédrale Saint-Pierre et les fouilles archéologiques sous la cathédrale

La cathédrale la plus ancienne au nord des Alpes est issue des vestiges d'une ancienne église agrandie au 4^e siècle pour devenir un immense site ecclésial.

De nos jours, l'art et l'architecture de la cathédrale, riche de trois cryptes, d'un cloître et d'un trésor, témoignent de plus de 1700 ans d'histoire. Sous le bâtiment du centre d'information de la cathédrale se situe le premier lieu de rassemblement des chrétiens au nord des Alpes, la partie la plus ancienne (3^e siècle) de la cathédrale tréviroise.
Prix : 38 EUR

(le prix comprend le trajet en car, les entrées et les guides). Inscription obligatoire pour le 27 janvier.

Enlumineur

Visite guidée au **Musée de l'abbaye d'Echternach (GDL)** le **mardi 4 février** de 10h30 à 12h. Rendez-vous à 10h15 devant le Syndicat d'initiative d'Echternach (devant la Basilique). Le Musée de l'Abbaye, installé dans les caves voûtées de l'ancien bâtiment, est consacré en majeure partie à l'évolution de son scriptorium.

Visite de Trèves

En car, le **mardi 11 février** de 8h15 à 18h. Deux visites guidées vous sont proposées :

> Le Musée Régional Rhénan

L'exposition permanente invite les visiteurs à cheminer à travers toute l'histoire de Trèves et de sa région. Nous parcourrons le passé depuis l'outil de pierre, construit de mains d'hommes il y a 200.000 ans jusqu'au portrait du dernier prince électeur datant du 18^e siècle.

Infos et inscriptions : 063/21.87.38 www.excursus.be.

FEVRIER

Respirez un air sain et équilibré
avec les humidificateurs Lanaform

Family Vapolux
✓ Télécommande
✓ Intégrée
✓ Fonction d'ionisation

Baby & kids Charly
✓ Sécurisé
✓ Lumière apaisante

-15% sur les humidificateurs LANAFORM®

* Offre non cumulable valable du 1^{er} au 28 février 2014. Sauf omission ou erreur d'impression

QUALIAS
Bandagisterie • Orthopédie • Optique • Audition
Partenaire Mutualité chrétienne

Toujours un Qualias près de chez vous :
ARLON : 36, Place Didier • 063/21.31.95
LIBRAMONT : 2c, Rue des Alliés • 061/23.01.50
MARGE : 8b, Allée du Monument • 084/32.09.01

Santé

Ateliers bien-être : adoptez la zen attitude !

L'automne et le début de l'hiver ont été sombres et humides. La fatigue persiste, et le manque de luminosité se fait ressentir. Votre énergie et votre moral en subissent peut-être les conséquences... Afin d'aborder plus sereinement le printemps, la MC vous propose à nouveau ses Ateliers bien-être.

Après un premier module qui a remporté un franc succès, un second vous est proposé à partir du mois de mars. Alors, envie de vous initier au yoga, à la sophrologie, au Taïchi... ? Envie d'apprendre à mieux gérer votre stress au quotidien ? Voilà une occasion unique de prendre soin de vous !

Accessibles à tous

Les ateliers de la MC sont accessibles à tous dès 16 ans, quelle que soit votre condition physique. Chaque atelier est composé de 10 séances collectives. Attention : pour le yoga du rire à Libramont, il reste 2 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. Pour chaque atelier, un module de 10 séances sera proposé de mars à juin.

> **Arlon :**

- Taïchi, le lundi de 18h30 à 20h
- Yogattitude, le mardi de 19h30 à 20h30
- Sophrologie dynamique®, le mercredi de 19h à 20h

> **Athus :**

- Sophrologie dynamique®, le jeudi de 19h à 20h
- Yogattitude, le vendredi de 19h30 à 20h30

> **Bastogne :**

- Yoga méditation, le mardi de 19h à 20h
- Stretching relaxation, le mercredi de 19h30 à 20h30

> **Florenville :**

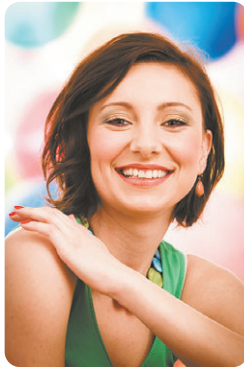
- Sophrologie dynamique®, le jeudi de 19h30 à 20h30.

> **Libramont :**

- Sophrologie dynamique®, le jeudi de 19h30 à 20h30
- Yoga du rire, le mardi de 20h à 21h

> **Marche :**

- Yoga nidra, le jeudi de 18h15 à 19h15
- Corps et conscience, le jeudi de 19h30 à 20h30



© S. Steinfur

> **Virton :**

- Sophrologie dynamique®, le mardi de 19h à 20h
- Qi gong, le jeudi de 19h30 à 20h30

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

Plus d'infos :

Rendez-vous sur le site www.mc.be/bienetrelux (rubrique "ateliers bien-être"), appelez le 063/21.10.22 ou demandez notre brochure à votre conseiller mutualiste.

Internet

www.mc.be : une seule adresse, une foule de services !

Vous avez peut-être déjà été le consulter... par simple curiosité, ou par besoin. Lui, c'est le site Internet de la Mutualité chrétienne (MC). Un site riche en informations, mais aussi en services.



© F. Roela

Trois catégories

Le site vous propose de naviguer dans trois grandes catégories :

- > **"Votre santé"** : une rubrique qui vous propose une foule d'informations et de conseils santé.
- > **"Maladies et traitements"** : un index alphabétique de près de 100 maladies et traitements pour en savoir plus sur des sujets bien précis.
- > **"Mes avantages"** : cette partie du site présente tous les avantages de la MC.

De l'info pratique

En page d'accueil, vous découvrirez aussi la rubrique "Que faire en cas de...". Celle-ci répond à vos nombreuses questions concernant une hospitalisation, une incapacité de travail, un départ en vacances, ou de nombreuses autres situations qui peuvent amener des interrogations. Vous avez du mal à trouver l'info recherchée ?

Passer par le module de recherche qui sélectionnera en un clic les sujets concernés par votre question.

Self-service

Toujours en page d'accueil, cette rubrique vous permet un service personnalisé. Besoin de vignettes, d'un document pour partir à l'étranger, d'un formulaire de demande d'intervention, etc. ? Commandez directement en ligne, ou téléchargez-le de chez vous ! Envie de savoir ce que vous

Besoin de vignettes, d'un document pour partir à l'étranger, d'un formulaire de demande d'intervention, etc. ? Commandez directement en ligne, ou téléchargez-le de chez vous !

coûtera votre hospitalisation, les remboursements auxquels vous avez droit ? Faites une simulation en ligne. Vous souhaitez comparer les médicaments génériques, rechercher un prestataire de soins conventionné, ou accéder à l'agenda de votre MC ? C'est également par ici !

Et bien d'autres services

Rechercher une agence près de chez vous via le module de recherche "points de contact", être informé des dernières actualités en lien avec la santé et les soins de santé, rechercher un emploi à la MC, ou simplement en savoir plus sur la MC : toutes ces infos sont facilement accessibles.

Mon Dossier

Pour accéder à vos données personnelles, le site de la MC vous propose un guichet en ligne, appelé "Mon dossier". Il vous permet, grâce à un accès sécurisé via token ou carte d'identité électronique, de visualiser vos remboursements en soins de santé, de consulter la situation de vos cotisations à votre assurance hospitalisation, de modifier votre adresse e-mail, etc. En cas d'incapacité de travail, vous pouvez également consulter les paiements de vos indemnités ou consulter les accords du médecin-conseil sur les remboursements de médicaments spécifiques.

Aussi sur votre smartphone !

La MC vous propose son application mobile "Ma MC" pour smartphone et tablette Android et iOS (Ipad, Iphone). Grâce à cette application, vous aurez les points de contact MC ainsi que les prestataires de soins proches de chez vous au bout des doigts...

CIEP/MOC

Politique et religion : toute une histoire...

>> Le Ciep du MOC vous propose un cycle de conférences animées par Jean-Claude Brau, théologien. Quatre mardis de février à avril pour appréhender ce sujet brûlant...

Qu'en est-il aujourd'hui de la séparation entre politique et religion ? Leurs relations ont évolué au cours de l'Histoire et suscitent encore actuellement des questions, des incompréhensions, des amalgames... Entre les affirmations simples qui voient la religion musulmane comme base de la vie commune et celles de la laïcité à la française qui sépare radicalement religion et politique, la Belgique a élaboré une façon de faire cohabiter des convictions différentes, dans les institutions et les mentalités. Qu'en est-il actuellement, quand les débats sur les signes religieux enflammés régulièrement l'actualité ? La "neutralité" de l'état belge fait-elle place ou exclut-elle des manifestations publiques les diverses convictions ? Vêtements, lieux, discours sont chargés de valeurs symboliques. Comment bien vivre ensemble ?

Entre religion et politique : confusion, conflit, distinction

Parcours historique. Le mardi 4 février à 19h30. Relire l'histoire occidentale, c'est identifier des évolutions spécifiques, depuis le lien étroit entre les responsables religieux et politiques, jusqu'à une large distinction des champs d'intervention. D'autres histoires (Orient, islam) empêchent de confondre notre chemin particulier et l'histoire universelle.

Enseignement, positionnement social

Les piliers dans le parcours belge. Le mardi 25 février à 19h30. Né au 19^e siècle, l'état belge s'est d'abord construit autour du conflit portant sur l'école : de qui relève-t-elle ? D'autres tensions traversaient le champ social, aboutissant aux "piliers" bien connus : catholique, socialiste, libéral. Une histoire du passé ?

Les conflits actuels, un retour au passé ?

Le mardi 25 mars à 19h30. La place de la religion et de l'Eglise a de nouveau été débattue lors des manifestations en France à propos du mariage pour tous, mais aussi chez nous quand revient la question de l'euthanasie. L'acceptation ou non de signes religieux dans la vie publique est partie de la question du voile. En même temps, des lieux religieux gardent une valeur symbolique pour tous.

Se donner un cadre

Le mardi 22 avril à 19h30. Pouvons-nous donner à des mots lourds de l'histoire qu'ils portent un sens qui fasse place aux autres ? Laïcité, religion et église, interculturel et interreligieux : des machines à exclure ou des outils pour vivre ensemble ?

Lieu : dans les locaux de la CSC (1 rue P. Ferrero)
 Prix : gratuit
 Infos : 063/21.87.33 me.baudrenghien.moclux@gmail.com.

ERRATUM

Courrier de paiement des cotisations par virement

Les membres payant leur cotisation d'assurance complémentaire par virement ont reçu le 13 janvier le courrier les invitant à payer leur cotisation.

Sur ce courrier, une erreur s'est glissée dans le code BIC de la mutualité (indiqué sur le virement). Nous vous invitons à noter que le code BIC correct de la MC Province de Luxembourg est GKCCBBB.

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg
 (Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

7-9 rue de la Moselle à 6700 Arlon
 Éditrice responsable : Joëlle Lehaut
 Fax : 063/21.19.99 • E-mail : arlon@mc.be

Tél. : 063/21.17.11

Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7