

ÉNÉO/ÉNÉOSPORT

Nouveau club de marche à Saint-Léger

ÉnéoSport vous propose un nouveau club de marche adapté aux aînés, à Saint-Léger. Rendez-vous tous les 1^{er} et 3^e jeudis du mois à 13h30 devant la maison communale (rue du Château) pour une marche d'environ 8km.
Plus d'infos : 0494/49.45.87 • christrebossen@gmail.com

Cours d'art floral à Arlon

Le secteur d'Arlon organise des séances consacrées à la découverte de l'art floral. Vous pourrez créer des compositions qui mêlent différents éléments végétaux, des couleurs et des matières variées, assemblées avec créativité, dans un style contemporain.
Rendez-vous les vendredis 7 mars, 4 avril et 9 mai de 14h30 à 16h30 à la MC d'Arlon (7-9 rue de la Moselle; salle Gaume).
Prix : 30 EUR par atelier, matériel compris
Infos et inscriptions : 063/22.23.90

Ciné-forum à Arlon

Énéo vous propose de venir visionner le film Indian Palace, réalisé par John Madden (GB - 2012). Ce film met en scène l'histoire de plusieurs retraits britanniques qui coupent toutes leurs attaches et partent s'établir en Inde, dans ce qu'ils croient être un palace au meilleur prix. Bien moins luxueux que la publicité ne le laissait entendre, cet hôtel délabré au charme indéfinissable va bouleverser leur vie de façon inattendue.
Rendez-vous le lundi 10 mars à 13h45 à la MC d'Arlon (7-9 rue de la Moselle; salle Lorraine, 1^{er} étage).
Infos et inscriptions : 0484/48.28.84

PRÈS DE CHEZ VOUS

Saint-Hubert : Les soins de santé en Belgique

Le Conseil consultatif des aînés de Saint-Hubert organise une rencontre dialogue sur les mécanismes de soins de santé en Belgique (notions de base, l'assurance obligatoire, l'assurance complémentaire, le DMG, etc.). Les intervenants seront issus des différentes mutualités (chrétienne, socialiste, libérale...)
Date : le lundi 10 mars de 14h à 16h
Lieu : Salle communale, rue Général Dechesne
Infos : 0473/50.01.02 • 061/61.23.83

Marche : Repair Café

Réparer ensemble, c'est l'idée des Repair Cafés. Outils et matériel sont disponibles, des bricoleurs compétents mettent bénévolement leur savoir-faire à votre disposition pour remettre en état (autant que possible) les objets abîmés ou appareils défectueux.
Date : le samedi 8 mars de 14h à 18h
Lieu : Au Tiroir des Saveurs, Maison de la culture, 74 chaussée de l'Ourthe
Infos : 0476/40.45.87 • jean Gerard1@gmail.com

Aînés

Une vie après le travail...

La MC et Énéo, mouvement social des aînés, vous proposent une conférence ainsi qu'un cycle de trois ateliers qui se dérouleront à Bastogne au printemps prochain. Le thème : "Une vie après le travail : préparation à la retraite pour jeunes ou futurs pensionnés". Ces activités sont non seulement destinées à vous informer mais également à faire le point et à partager vos ressentis sur les questions qui vous animent en cette importante période de transition...

Ressources et finances

- Vos droits pension : carrière complète, choix de crédit-temps, activité complémentaire... Comment s'y retrouver ?
- Constituer son budget : si le passage à la pension vous permet de retrouver du temps, il s'accompagne aussi, généralement, d'une diminution de vos revenus. Pourquoi ne pas profiter de ce moment pour faire le point sur votre budget ?
- Astuces économiques : que ce soit au supermarché, pour l'habitat, les transports ou la gestion de son énergie, il existe de nombreuses astuces afin de réduire les coûts de son quotidien.

Santé et bien-être

- Réflexe santé : que ce soit par le biais d'une activité physique, d'une alimentation équilibrée, d'un bon sommeil, il existe de nombreux trucs et astuces pour favoriser sa santé.
- Prendre soin de soi : prendre soin de vous inclut aussi de pouvoir vous relaxer et vous reposer. Le temps libre retrouvé grâce à la cessation de l'activité professionnelle ne doit pas forcément être rempli.
- Sports et activité physique : la règle d'or est de choisir un sport qui vous plaît. La séance sportive doit être un moment de plaisir, pas une contrainte. L'ASBL énéoSport peut vous accompagner dans cette recherche.

Projets en mouvements

- Volontariat : les causes et finalités du volontariat ne manquent pas : sociale, environnementale, humanitaire, culturelle... Permettant d'allier le bien-être collectif à votre épanouissement personnel, c'est aussi l'occasion de faire de nouvelles rencontres et de rester "connecté" à un réseau social.
- Loisirs et formations : comment occuper agréablement votre temps libre ? Il est intéressant de vous repositionner : quels sont vos centres d'intérêts, vos connaissances, vos passions et vos envies ?
- Gestion d'un nouveau temps : c'est à vous que reviendra le choix de ce que vous ferez demain. Choisir, c'est renoncer. C'est arriver à dire non mais c'est également jouir d'une nouvelle liberté.
- S'engager dans un mouvement : avant de s'engager, il est bon de faire le point. Prenez le temps de vous arrêter et de réfléchir à ce que vous recherchez et qui vous épanouirait vraiment, en tenant compte de vos goûts, de votre disponibilité, de votre savoir-faire...

Vie affective

- Estime de soi et bilan personnel : plus vous serez au clair sur ce que vous attendez de votre pension, plus vous aborderez cette étape sereinement.



Une baisse de régime se fait parfois sentir, l'estime de soi peut être érodée par ce changement de statut mais l'approche de la pension est également le tournant vers de nouveaux projets, de nouveaux rôles à endosser comme par exemple, celui de grands-parents.

Belles retrouvailles ou conflits à surmonter ?

- Vie familiale : vous êtes pensionnés et jeunes grands-parents ? Avec ce virage à 180 degrés, coïncide souvent une nouvelle activité, celle de papy ou mamy très disponible... Mais à quel point ?

- Le couple : nouveaux repères : le couple aussi est en profonde évolution pour ne pas dire "révolution" tant sur le plan relationnel que sur le plan de l'intimité et de la sexualité, en lien avec ce temps retrouvé.

Infos et inscriptions : 063/21.18.50 (mardi et jeudi de 9h à 12h) • www.mc.be/unevieapresletravail/lux

Rendez-vous à Bastogne...

Une conférence-débat par Michel Billé, sociologue

Les modifications démographiques en cours nous amènent à nous interroger sur notre capacité à faire cohabiter les classes d'âge dans une société qui voudrait que l'on vieillisse en restant jeune tout en attribuant une utilité sociale et économique à chaque génération. Mais "bien vieillir" peut devenir un projet personnel à développer, un espace de liberté favorisant l'épanouissement...

Date : le jeudi 27 mars de 18h à 21h
Lieu : Espace 23, rue G.Delderpage
Gratuit

Un cycle de 3 ateliers

Atelier 1 : animé par Christian Nerenhausen, responsable du service Pensions de la MC Province de Luxembourg et Jean-Pierre Haquin, volontaire Énéo Luxembourg, ce premier atelier vous informera des nouveautés législatives en matière de pensions. Vous aurez également la possibilité d'obtenir des réponses précises aux nombreuses questions que vous vous posez très certainement sur le sujet...
Ateliers 2 et 3 : animés par Valentine Charlot et Caroline Guffens de l'ASBL "Bien-vieillir" et Jean-Pierre Haquin, volontaire Énéo Luxembourg, ces deux ateliers seront l'occasion de réfléchir aux manières de bien profiter de sa retraite ! Comment la préparer ? Vers quelles nouvelles occupations se tourner ? Comment jongler avec toutes vos "tranches de vie" ? Des animateurs seront à votre écoute pour aborder avec vous les thématiques qui vous tiennent le plus à cœur.

Dates : les mardis 1^{er}, 22 et 29 avril de 18h à 21h
Lieu : MC, 10 rue P. Thomas
Prix : Membres MC : 10 euros/cycle* ; non-membres MC : 18 euros/cycle* ; gratuit pour les membres Énéo

* Ce montant équivaut au paiement de la cotisation annuelle en tant que membre d'Énéo. Elle ne génère aucune autre obligation financière ou de participation à d'autres activités organisées par le mouvement.

MARS

La force du GINSENG

✓ Contre l'eczéma, les ongles cassants ou incarnés, les mains sèches, les engelures,...

✓ Stimule la circulation sanguine au niveau de l'épiderme et des muscles.

PROMO 15€ / pc

* Prix TTC valable du 1^{er} au 31 mars 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
MARCHÉ : 8b, Allée du Monument • 084/32.09.01

A votre service

Vos enveloppes "mutualité par correspondance"

Un service gratuit et facile, de nombreuses boîtes aux lettres vertes dont certainement une près de chez vous : vos enveloppes "mutualité par correspondance" vous facilitent la vie et vous font gagner du temps !

Vous faites peut-être partie des convaincus du service "mutualité par correspondance". Le principe : vous recevez des enveloppes gratuites, vous y glissez tous les documents que vous souhaitez transmettre à la MC et vous déposez votre enveloppe dans une de nos boîtes aux lettres vertes, où vous voulez, quand vous voulez, et ce gratuitement.

Vignettes, enveloppes, formulaires... : commandez ou téléchargez ces documents via notre site www.mc.be

Que deviennent vos enveloppes ?

Notre navette courrier passe relever nos boîtes aux lettres deux

fois par semaine. Votre courrier est traité par nos conseillers mutualistes de la même manière quel que soit l'endroit où vous déposez votre enveloppe. Vos remboursements se font automatiquement sur le numéro de compte déjà connu de nos services.

Un gain de temps

Vous souhaitez nous transmettre vos documents via l'une de nos boîtes aux lettres vertes, mais vous n'avez plus de vignettes ? Votre stock d'enveloppes s'épuise ? Vous avez besoin d'un formulaire de

demande d'intervention, ou encore d'un document pour un séjour à l'étranger ? Ne perdez pas votre temps en vous déplaçant... Vous pouvez commander ou télécharger ces documents via notre site www.mc.be (page d'accueil, rubrique "self-service"). Vous n'avez pas accès à internet ? Téléphonnez au **0800 10 9 8 7 (appel gratuit)**.

CÉCILE DERLET

Attention : le seul document que vous ne devez jamais glisser dans ces enveloppes est votre certificat en cas d'incapacité de travail. Vous devez obligatoirement l'envoyer par La Poste à l'attention du médecin-conseil, 7-9 rue de la Moselle à 6700 Arlon.

Bien-être à domicile



Aide et soins à domicile en Province de Luxembourg

Les aléas de la vie peuvent avoir de lourdes conséquences sur l'autonomie, les habitudes de vie ou encore la mobilité. Dans certains cas, il devient difficile de se débrouiller seul(e). Parce que chaque personne est unique, la Mutualité chrétienne propose, en collaboration avec Aide et soins à domicile (ASD), des services d'aide et de soins sur mesure encadrés par des professionnels reconnus.

Soins infirmiers simples ou complexes

Vous venez de quitter l'hôpital et vous avez besoin de soins ? Votre médecin vous a prescrit une injection, un pansement ? Vous ne pouvez plus faire votre toilette seul(e) ? Avec une prescription du médecin, le personnel infirmier d'ASD assure les soins les plus simples mais aussi les soins infirmiers techniques plus complexes, week-ends et jours fériés compris. En tant que membre MC, les soins infirmiers fournis par ASD sont 100% remboursés !

Soins palliatifs et accompagnement

Les soins palliatifs sont les soins prodigués aux patients en fin de vie pour lesquels plus aucun traitement curatif n'a d'effet. Des équipes ont été formées pour aider ces patients et leur famille. La prise en charge est à la fois physique (gestion de la douleur) et morale. Lorsque les besoins analysés nécessitent la présence de plusieurs intervenants médico-sociaux, ASD assure la coordination des différentes aides et soins autour du patient et de sa famille. Dans ce cas, le coordinateur rencontre la famille ou la personne malade, étudie avec elle les solutions les mieux adaptées et coordonne les différentes aides et services nécessaires. L'assurance obligatoire vous octroie une intervention forfaitaire de 638,29 euros dans le coût des médicaments, du matériel de soins et des dispositifs médicaux nécessaires aux soins du patient à domicile.

Garde-malades, aides familiales et ménagères

Le souhait de beaucoup de personnes est de rester le plus longtemps possible à domicile, quel que soit leur état de santé ou leur âge. Faire appel à des aides journalières peut dans ce cas être un précieux soutien !

> **Les garde-malades à domicile** collaborent à la sécurité et au confort de la personne malade. Elles soulagent son entourage par une présence de jour ou de nuit. En tant que membre MC, vous bénéficiez d'un remboursement de 0,25 euros/heure en cas de prestation en journée et d'un forfait de 7 euros pour une prestation de nuit si vous faites appel à une garde-malade d'ASD.

> **Les aides familiales/aides seniors** vous secondent dans les actes de la vie journalière et se chargent entre autres de la préparation des repas, des courses, de l'entretien courant... Elles s'occupent aussi des enfants, aident à la toilette et proposent une écoute, un dialogue. Un remboursement de 0,25 euros/heure (jusqu'à 8 heures par jour) vous est accordé en tant que membre MC (jusqu'à 0,50 euros/heure dans certains cas).

> **Les aides ménagères à caractère social** (hors titres-services) entretiennent le domicile et peuvent apporter réconfort et soutien. Si vous faites appel à une aide ménagère d'ASD, vous bénéficiez en tant que membre MC d'un remboursement de 0,25 euros/heure.



Garde d'enfants malades

Votre enfant est malade et vous n'avez personne pour le garder ? Faites appel à la MC ! En collaboration avec ASD, elle vous propose de garder votre enfant malade à votre domicile jusqu'à 12 ans, à la condition seulement qu'il soit couvert par un certificat médical. Dix jours gratuits par an et par enfant pour les membres MC !

Pour tous ces services, vous pouvez contacter ASD au 063/23.04.04 (permanence téléphonique 24h/24 - 7j/7). Pour plus d'infos, rendez-vous sur www.mc.be (Mes avantages > Aide et Soins à Domicile).

COOPÉRATION INTERNATIONALE

Un dimanche au profit du Bénin...

>> Énéo, mouvement social des aînés, vous propose de participer à une journée festive dont les bénéfices sont destinés aux mutuelles de santé au Bénin. Alors rien de prévu le dimanche 23 mars ? Venez nous rejoindre à Houdemont !

Des inégalités sociales

Au Bénin, 90% de la population est exclue de toute forme de protection sociale. Énéo tente de lutter contre cette réalité grâce à un partenariat avec l'ONG béninoise Aprosoc (Actions pour la Protection Sociale). Ensemble, ils subventionnent et mènent des actions de terrain destinées à développer les mutuelles de santé et l'accès à des soins de qualité. Parallèlement, ils mettent sur pied des projets de sensibilisation et de prévention-santé.

Au programme

A 10h, vous aurez la possibilité de participer à une marche de 8 km ou à une promenade de 3 km.
A 12h, repas aux saveurs d'ailleurs :
- Apéritif ensoleillé ;
- Potage aux bananes ;
- Poulet sauce coco accompagné de riz rouge et de légumes (plat enfant différent sur demande au moment de la réservation) ;
- Buffet desserts.
Dès 14h30, après-midi culturelle et festive :
- Spectacle à 15h : Myalis Belly Dance, compagnie de danse orientale sur sons purs ou fusionnés ;
- Concert D-Wa à 16h : chanteuse-comédienne belge d'origine camerounaise à la voix chaude.
L'après-midi sera également ponctuée d'activités diverses (jeux, tombolas...).

Des fonds bien nécessaires...

Les fonds récoltés seront destinés à appuyer les prochaines actions au Bénin de bénévoles d'Énéo. La prochaine mission se déroulera en juin dans la zone de Dassa :
- soutien financier à Aprosoc pour le développement des mutuelles de santé de Dassa ;
- sensibilisation à la question du bien-être des personnes âgées, avec des échanges de bonnes pratiques ;
- collaboration avec une opticienne des magasins Qualias Optique de la MC pour des séances de dépistage et de sensibilisation aux problèmes de vue, avec distribution de lunettes adaptées ;
- apport de matériel médical ;
- don de layettes pour nouveau-nés et de bonnets toutes tailles tricotés.

Prix (hors boissons) : 25 EUR/adulte et 8 EUR/enfant (max 12 ans) pour la journée complète, 5 EUR pour l'après-midi seule (spectacle et concert).
Lieu : salle "Le soleil levant" à Houdemont (81 rue du 24 Août)
Infos et réservations (indispensables pour le 18 mars au plus tard) : 061/41.61.11 • 063/21.63.22

ÉVÈNEMENT

Salon du bébé à Arlon

>> Comme indiqué dans la précédente édition de votre journal, la MC est partenaire du salon du bébé à Arlon les 8 et 9 mars au Hall Polyvalent.



Petit-déjeuner et concours

Attention ! Vous avez envie de participer au petit-déjeuner malin offert par la MC le dimanche 9 mars de 10h à 12h ? Vous souhaitez tenter de remporter vos entrées gratuites au salon ? Ne tardez plus ! Vous avez jusqu'au 26 février pour vous inscrire ou participer au concours sur www.mc.be/salonbarlon.

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