

INFO MUTUALITÉ

Service pensions

À partir du 1^{er} avril, les horaires du service pensions à Marche, La Roche et Barvaux changent.

À Marche : permanence chaque 2^e et 4^e vendredi du mois de 9h à 12h, sur rendez-vous les après-midi de ces mêmes jours (tél. : 084/32.09.12).

À Barvaux : permanence chaque 3^e vendredi du mois de 9h30 à 12h30 (tél. : 086/43.49.10).

À La Roche : permanence chaque 3^e vendredi du mois de 13h à 15h (tél. : 084/41.29.03).

PRÈS DE CHEZ VOUS

Florenville : Ciné-club

Khaos, les visages humains de la crise grecque. Bien au-delà des chiffres globaux et des petits reportages dans nos JT, le Ciep du MOC propose une plongée dans le quotidien du peuple grec qui paye une crise qui n'est pas la sienne. Film suivi d'un débat et d'une présentation de livres. En collaboration avec le Centre culturel du beau canton et la bibliothèque de Florenville.

Date : le mercredi 12 mars à 20h
Lieu : Espace Rencontre (3 rue du Château)
Prix : Entrée gratuite
Infos : 063/21.87.28

Arlon : Bourse aux jouets

Les fourmis z'allées proposent une nouvelle fois leur bourse aux jouets printemps-été. Rendez-vous le samedi 15 mars de 9h à 15h dans les locaux de l'Isma (rue Nicolas Berger). Dépôt le vendredi 14 mars à partir de 17h30. Les bénéfices seront reversés à des œuvres sociales.
Infos : 0495/74.31.62 (de 20h à 21h30 à partir du 27 février)

Saint-Hubert : Conférence

"Manger sans (se) détruire". L'alimentation est un des premiers pas vers la transition globale de nos sociétés. À l'invitation du Ciep du MOC, Daniel Cauchy, formateur en éducation à l'environnement, viendra nous parler des initiatives qui permettent de se nourrir sans ruiner sa santé et l'environnement.

Date : le mardi 18 mars à 20h
Lieu : salle communale (rue Général Dechesne)
Prix : Entrée gratuite
Infos : 063/21.87.28

Houffalize : Conférence

"Famille modèle ? Modèles de familles !" : une conférence proposée par le service jeunesse de la commune de Houffalize, le service des accueillantes conventionnées "Les P'tits Soleils", et l'AMO "Étincelle". Jean-Michel Longneaux, philosophe, professeur à l'université de Namur, conseiller en éthique dans le monde de l'éducation et de la santé abordera la famille sous toutes ses facettes.

Date : le jeudi 20 mars à 20h
Lieu : Houtopia, salle de cinéma
Prix : Entrée gratuite
Infos : 061/28.00.54

Visite du Parlement wallon et du Musée du capitalisme à Namur

Dans le cadre de son cycle "Élections", Excursus vous propose la visite du Parlement wallon et du tout nouveau musée du capitalisme. Départ d'Arlon à 8h30, retour vers 18h30.

Date : le lundi 24 mars
Prix : 25 EUR/personne (transport, entrée et guide)
Prochaines dates : 22 avril (visite des institutions de l'Union européenne et du Parlementarium), 5 mai (visite du Parlement fédéral et du Musée BELvue), 15 mai (visite du Musée européen Schengen)
Infos : 063/21.87.38 • info@excursus.be

Bastogne : Conférence

"La place des collations dans l'alimentation de la personne diabétique" : c'est le thème de la soirée proposée par les diététiciennes des Maisons du diabète.

Date : le mardi 25 mars à 19h
Lieu : Centre de santé provincial (1 bis av. d'Houffalize - à côté de l'hôpital)
Prix : Entrée gratuite
Infos : 084/41.10.00

Aînés

Une vie après le travail...

La MC et Énéo, mouvement social des aînés, vous proposent différentes activités destinées à vous aider à faire le point sur les questions inhérentes à cette importante période de transition qu'est la pension : finances, santé, bien-être, projets, couple, famille... "Une vie après le travail : préparation à la retraite pour jeunes ou futurs pensionnés" : rendez-vous à Bastogne au printemps !

Une conférence-débat

Dans une société qui voudrait que l'on vieillisse "en restant jeune", comment transformer l'avancée en âge en un projet personnel épanouissant ? Soirée animée par Michel Billé, sociologue.

Date : le jeudi 27 mars de 18h à 21h
Lieu : Espace 23, rue G. Delperdange à Bastogne
Entrée gratuite

Un cycle de trois ateliers

> Atelier 1 : animé par Christian Nerenhausen, responsable du service Pensions de la MC province de Luxembourg et Jean-Pierre Haquin, volontaire Énéo Luxem-

bourg, 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 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 jon-

gler 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 : bâtiment MC, 10 rue P. Thomas à Bastogne

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.

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

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 !

Au programme

À 10h, vous aurez la possibilité de participer à une marche de 8 km ou à une promenade de 3 km.

À 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 came-

rounaise 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 ;
- collaboration avec une opticienne des magasins Qualias Optique de la MC pour des séances de dépis-

tage 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, tricots.

Prix (hors boissons) : 25 EUR/adulte et 8 euros/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

Concours Qualias Optique

Félicitations au gagnant !

Qualias Optique proposait en décembre un concours pour remporter un iPad Mini. L'heureux gagnant est Monsieur Stéphane Frasselé de Libramont. Félicitations à lui !



Stéphane Frasselé (à droite)

Vos avantages dans nos magasins Qualias Optique

POUR TOUS

GARANTIE "OPTIMUM 3" contre la casse, la perte ou le vol durant les 3 années suivant l'achat.

FORFAIT "SOLAIRES" À VOTRE VUE dès 60 euros!

À L'ACHAT DE LUNETTES PROGRESSIVES vous recevez une 2^e paire solaire progressive à votre vue (ou 10% de remise sur les verres).

EN + POUR LES MEMBRES

UNE PAIRE ACHETÉE=UNE PAIRE OFFERTE ou 10% sur les verres.

20 % DE RÉDUCTIONS SUR LES MONTURES cumulable avec la 2^e paire offerte.

10% DE RÉDUCTION SUR LES LENTILLES et leurs produits d'entretien.

(Voir conditions en magasin)

Liste des magasins

Arlon
36 place Didier • 063/21.31.90

Libramont
2C rue des Alliés • 061/23.01.55

Marche
8 avenue du Monument • 084/32.09.00

Santé

Semaine de la santé bucco-dentaire

Du 17 au 21 mars aura lieu la semaine de la santé bucco-dentaire. L'occasion pour la MC de proposer des animations près de chez vous en lien avec cette thématique. Alors... souriez grâce à la MC !

Le dentiste : un ami pour la vie

La visite chez le dentiste est pour beaucoup synonyme d'angoisse. Enfants ou parents, ce rendez-vous parfois tant redouté prend souvent des allures de corvée à laquelle on ne peut finalement pas vraiment échapper... Pourtant, s'y rendre régulièrement permet bien souvent d'éviter des soucis !

Souriez, grâce à la MC !

Que faire pour rendre cette visite plus agréable et plus sereine ? Le service Infor Santé de la MC propose des outils destinés à aider les enfants à apprivoiser l'univers du dentiste. L'occasion aussi de rappeler quelques bonnes pratiques pour une bouche et des dents saines, et l'importance de se rendre au moins deux fois par an chez le dentiste.

Le service Infor Santé de la MC propose des outils destinés à aider les enfants à apprivoiser l'univers du dentiste.



Découvrez ces outils dans le cahier central de cette édition.

Des actions près de chez vous

Envie d'en savoir plus ? Rendez-vous du **mardi 18 au vendredi 21 mars** dans les cinq Centres Mutualistes de Santé de la MC province de Luxembourg (CMS d'Arlon, Virton, Marche, Bastogne et Libramont). Votre conseiller mutualiste vous remettra le livret "Phil chez le dentiste". Quant à vos enfants, ils pourront jouer à des jeux géants, tirés directement de ce livret, dans les salles d'attente des conseillers mutualistes. Ils recevront également un petit feuillet de jeux à faire à la maison grâce auquel ils pourront remporter un "kit brosse à dents" (voir encadré).

// CÉCILE DERLET

Plus d'infos : 0499/31.65.09

Un "kit brosse à dents" pour vos enfants !

Lors de votre visite entre le 18 et le 21 mars, vos enfants recevront un petit feuillet de jeux. Afin d'obtenir leur "kit brosse à dents", ils devront rapporter ce bulletin la semaine suivante à la MC. L'occasion aussi de participer à une petite animation :



> Découverte du cabinet dentaire et d'une dent géante :

- Au cabinet dentaire de la MC d'Arlon le mercredi 26 mars de 14h à 17h
- Au cabinet dentaire de la MC de Libramont le jeudi 27 mars de 14h à 17h30
- Au cabinet dentaire de la MC de Marche le mercredi 26 mars de 14h à 17h30
- Au cabinet dentaire de la MC de Virton le jeudi 27 mars de 16h à 17h30

> Jeu de l'oie géant "Phil chez le dentiste"

- À la salle Mardasson (2^e étage) de la MC de Bastogne le mercredi 26 mars de 12h à 17h

Cycle de réflexion à Vielsalm

L'Europe et nous...

L'Europe est à la fois une évidence et un problème. La construction de l'Union européenne a permis de pacifier le continent européen. Mais au-delà, à quoi sert vraiment l'Union européenne ? La Mutualité chrétienne, la CSC et le Ciep du MOC vous proposent trois soirées pour tenter de mieux comprendre les enjeux européens dans la perspective des élections européennes du 25 mai.

À quoi sert l'Europe ?

Quelles sont les implications de l'Union européenne dans notre vie quotidienne ? Comment fonctionnent les institutions ? Quel est le rôle du citoyen ordinaire par rapport à ce niveau de pouvoir ? Autant de questions auxquelles Christian De Bruyne, ancien chef adjoint de la représentation de la Commission européenne en Belgique, tentera de répondre lors de la conférence introductive du **mardi 11 mars**.

Crises : et si la solution venait de l'Europe ?

L'Europe est un élément de sortie de crise. La réponse à la

crise économique et financière, la régulation du secteur bancaire, l'harmonisation fiscale et sociale, sont autant de questions et d'enjeux qui ne pourront être rencontrés que dans un cadre européen. Une conférence-débat animée par Philippe Lamberts, député européen, à laquelle vous êtes conviés le **mardi 25 mars**.

À quand l'Europe sociale ?

Nous avons voulu l'Europe ? Elle est là ! En tout cas, l'Europe économique, l'Europe des entreprises, l'Europe des financiers, l'Europe de la guerre des compétitivités.

Mais est-ce l'Europe que nous voulions ? Où est l'Europe œuvrant à

l'égalité entre les citoyens, entre les États ? À quand l'Europe sociale ? La question sera posée aux représentants des quatre principaux partis politiques à travers trois thématiques : la question sociale, la fiscalité, la santé. Cette table ronde politique vous est proposée le **mardi 29 avril**.

Chaque soirée débutera à 19h30 et aura lieu à la Bibliothèque publique de Vielsalm (9 rue de l'Hôtel de ville). Entrées gratuites.

- Plus d'infos :
 Bernard Moinet : 063/24.47.25 • b.moinet@acv-csc.be
 Jean-Nicolas Burnotte : 063/21.87.28 • jn.burnotte@moclux.be
 Sandrine Walhin : 063/21.19.35 • sandrine.walhin@mc.be



SANTÉ

Prochaines pauses santé

///

>> Arlon : Être accompagné à domicile

Vielliesse, problème de santé, maladie, handicap... amènent des réalités de vie à domicile et des besoins qui ne sont pas toujours simples à gérer pour les personnes dépendantes et leur entourage. Découvrez l'éventail des possibilités de la MC en termes de services à domicile. Par Sarah Pierret et Mireille Emond, assistantes sociales à la MC.

Date : le **lundi 17 mars** de 12h15 à 13h15

Lieu : à la MC (7-9 rue de la Moselle - entrée "salles de réunions")

Prix : participation gratuite

Infos et inscriptions : 063/21.10.22 infor.sante.lux@mc.be

>> Virton : Lire les étiquettes nutritionnelles pour faire des choix plus judicieux

Savoir décoder le contenu des étiquettes alimentaires s'avère utile pour identifier les nutriments que l'on souhaite privilégier, éviter, mais aussi déjouer les pièges des slogans publicitaires.

Par Priscilla Wilem, diététicienne à la MC.

Date : le **vendredi 21 février** de 12h15 à 13h15

Lieu : à la MC (1 place P. Roger - salle de réunion 2^e étage)

Prix : participation gratuite

Infos et inscriptions : 063/21.10.22 • infor.sante.lux@mc.be

ÉNEO

Formation Viactive

///

L'ASBL énéoSport, créée par la MC, propose une nouvelle formation de volontaires désireux d'animer le programme d'activités physiques "Viative, gym douce" adapté aux aînés, dans ses clubs ou en maisons de repos.

>> Qu'est-ce que Viactive ?

"Viative, gym douce", est une discipline qui permet aux plus âgés et aux personnes en perte d'autonomie de prendre ou de reprendre l'habitude d'une activité physique, et cela en toute convivialité. Le programme de base se compose de séquences musicales de 15 à 30 minutes pratiquées en groupe et animées par des volontaires préalablement formés. Assis ou debout, les mouvements sont faciles, simples à exécuter. Viactive ne nécessite ni matériel spécifique, ni tenue vestimentaire particulière. Actuellement, en province de Luxembourg, 13 clubs sont en activité et 5 centres d'accueil et de loisirs ou maisons de repos bénéficient de ce service.

>> La formation

La prochaine aura lieu les **lundi 17 mars** et **mardi 25 mars** de 9h45 à 15h30 à la MC de Bastogne (10r rue Pierre Thomas - salle Mardasson). D'autres formations, obligatoires et facultatives, suivront endéans les deux années d'entrée en activité.

Infos et inscriptions : 063/21.18.50 (mardi et jeudi de 9h à 12h) • eneo.luxembourg@mc.be

OFFRE D'EMPLOI

La CSC recrute

un(e) juriste

Pour les besoins de son service Juridique, la CSC Luxembourg engage au 1^{er} mai un(e) juriste titulaire d'un master en droit. Le(la) candidat(e) doit répondre aux conditions suivantes :

- être détenteur(trice) d'un master en droit ;
- avoir une capacité d'écoute et de plaidoiries ;
- être capable de travailler sur matériel informatique/bureautique ;
- avoir une capacité d'accueil et de travail en équipe en vue de la réalisation d'objectifs tant juridiques que syndicaux (faire jurisprudence autant que faire appliquer les lois) ;
- disposer d'un véhicule et être en possession du permis de conduire ;
- adhérer aux valeurs de la CSC et du MOC ;
- habiter le territoire de la fédération est un atout.

Le lieu principal de travail est Arlon avec des prestations, dont des plaidoiries, sur l'ensemble du territoire de la province de Luxembourg.

Les candidatures (lettre manuscrite accompagnée d'un curriculum vitae mentionnant également adresse mail et GSM) doivent parvenir, pour le 14 mars, à l'attention de Monsieur Bruno Antoine, Secrétaire fédéral, CSC, 1 rue Pietro Ferrero, 6700 Arlon.

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