

INFO MUTUALITÉ

Changements d'horaires

/// >> Durant les vacances de Pâques, quelques petits changements dans les horaires sont à noter :

Conseillers mutualistes

- Athus : pas de permanence les mardis 8 et 15 avril
- Bertrix : pas de permanence les mardis 8 et 15 avril
- Messancy : pas de permanence le mardi 15 avril

Service social

- Bastogne : pas de permanence le jeudi 17 avril
- Bertrix : pas de permanence le jeudi 17 avril
- Florenville : pas de permanence le mardi 15 avril
- Gouvy : pas de permanence le mardi 8 avril
- Habay : pas de permanence le mardi 22 avril
- Vielsalm : pas de permanence le mardi 8 avril

Service pensions

- Bastogne : pas de permanence le jeudi 10 avril
- Bertrix : pas de permanence le mardi 15 avril
- Bouillon : pas de permanence le mardi 15 avril
- Libramont : pas de permanence le mercredi 16 avril
- Marche : pas de permanence le vendredi 11 avril
- Vielsalm : pas de permanence le jeudi 10 avril
- Virton : pas de permanence le vendredi 18 avril

Merci de votre compréhension.

CIEP/MOC

Activités en avril

/// >> Voici quelques activités proposées par le Ciep du MOC en ce mois d'avril... A vos agendas !



Florenville : Ciné-club "Les Chevaux de Dieu"

Comment devient-on un "martyr", un kamikaze ? Nabil Ayouch nous propose une réponse dans son film Les Chevaux de Dieu. A partir d'un fait réel, les attentats suicides de 2003 à Casablanca, il imagine la trajectoire qui pousse des gamins de 20 ans à détruire et à se détruire. Le Ciep Luxembourg vous propose de venir découvrir ce film dans le cadre de son ciné-débat mensuel.

Date : le mercredi 23 avril à 20h
Lieu : Espace Rencontre (3 rue du Château)
Prix : gratuit
Infos : 063/21.87.28

Saint-Hubert : Alter'natif

Manger sain et local à Saint-Hubert, c'est possible ? Après avoir découvert "théoriquement" les manières saines et durables de se nourrir, nous découvrirons qu'en pratique, en Centre-Ardenne, des producteurs proposent de quoi se nourrir sans (se) détruire. Ils viendront nous parler de leurs produits, mais aussi et surtout de la philosophie qui sous-tend leur démarche de travail. Une spécialiste des GAC, SEL... sera également là pour nous parler de toutes ces initiatives collectives et citoyennes. Cette soirée se déroule dans le cadre d'un cycle sur les initiatives en transition organisé par le Ciep Luxembourg.

Date : le mardi 22 avril à 20h
Lieu : salle communale (rue Général Dechesne)
Prix : gratuit
Infos : 063/21.87.28

Arlon : Conférences "élections 2014"

Dans le cadre des "Mardis de l'actualité", le Ciep Luxembourg propose deux conférences-débats afin de s'informer sur la campagne électorale et ce que celle-ci révèle.

> La montée du PTB-Go et du PP

Comment expliquer la montée en puissance de ces deux partis aux extrémités du paysage politique belge ? En quoi reflètent-ils une évolution de notre démocratie et de notre société ? Quelles sont leurs stratégies ? Par Henri Goldman, rédacteur en chef de la revue Politique.

Date : le mardi 15 avril à 19h30
Lieu : CSC (1 rue Pietro Ferrero)
Infos : 063/21.87.38 • f.casterman@mocluxembourg.be

> Analyse de la campagne et de ses enjeux

Quels sont les thèmes majeurs de la campagne électorale ? Comment les partis se sont positionnés par rapport à ceux-ci ? Les rapports de force seront-ils perturbés par les "petits partis" tel qu'annoncé dans les sondages ? Par Pierre Verjans, politologue à l'ULg.

Date : le mardi 13 mai à 19h30
Lieu : CSC (1 rue Pietro Ferrero)
Infos : 063/21.87.38 • f.casterman@mocluxembourg.be

Mutas

Vacances programmées ? La MC à vos côtés !

Grâce à votre assurance complémentaire, si vous tombez malade ou êtes victime d'un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas, l'assistance voyage de la MC (anciennement EuroCross) (1). Cette assistance mondiale vous assure l'encadrement nécessaire et couvre vos frais d'aide médicale urgente.

Emportez toujours votre **World Assistance Card (WAC)** comme aide-mémoire si vous devez contacter la Centrale d'alarme Mutas depuis votre lieu de villégiature pour un problème de santé ou de rapatriement. Le numéro d'appel unique à former, 24h sur 24h et 7 jours sur 7, est le +32 2/272.09.00.

Pour tous les pays de l'Union européenne (1), la Suisse, la Norvège, l'Islande, le Liechtenstein, la Macédoine et l'Australie, emportez aussi la **Carte européenne d'assurance maladie (Ceam)** et ce, même s'il s'agit d'un voyage scolaire ou de groupe. Au verso, vous retrouverez d'ailleurs le numéro de téléphone de la centrale d'alarme Mutas. Cette carte, personnelle et dont la durée de validité est limitée dans le temps, constitue la preuve que son titulaire (adulte ou enfant) est en ordre d'assurance soins de santé obligatoire. Elle permet de bénéficier du tiers-payant sur les coûts des soins hospitaliers et donc, de ne pas avancer l'argent dans les hôpitaux publics.

Pour les pays ayant signé une convention avec la Belgique (Algérie, Croatie, Tunisie, Turquie, Bosnie-Herzégovine, Macédoine, Monténégro, Kosovo et Serbie), un autre formulaire spécifique à chaque pays doit être emporté. Ces documents de voyage, gratuits, doivent être demandés, avant votre départ, auprès de votre conseiller mutualiste, au numéro gratuit 0800 10 9 8 7, ou peuvent être commandés sur le site www.mc.be (la WAC peut être téléchargée).

ATTENTION : pour les frontaliers

luxembourgeois, votre carte d'assistance voyage est à demander auprès de votre caisse de maladie luxembourgeoise.

Quelles conditions d'interventions ?

L'assistance voyage de la MC s'applique uniquement aux séjours récréatifs à l'étranger, pour une durée maximale de trois mois à partir du premier jour des soins. L'aide médicale urgente est exclusivement réservée aux dommages physiques urgents. Elle ne couvre ni la perte ou le vol de bagages ni le dépannage de la voiture...

Une intervention dans les frais médicaux ambulatoires, d'hospitalisation et de rapatriement est valable pour les sinistres de 200 euros ou plus, peu importe le pays où vous séjournez. Ils sont pris en charge par la MC, déduction faite, par dossier, d'une franchise de maximum 60 euros (25 euros pour les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée ou du statut Omnio). Pour certains

pays (2), si le montant total des soins médicaux est inférieur à 200 euros, vous pourriez bénéficier d'une intervention de l'assurance soins de santé obligatoire.

Que faire en cas de maladie ou d'accident lors de votre séjour ?

• Les frais médicaux ambulatoires (consultations, médicaments...) sont à payer sur place. Ramenez en Belgique les factures originales, les preuves de paiement, les prescriptions médicales et présentez-les à votre conseiller mutualiste avec la



demande d'intervention complétée. Pour les médicaments délivrés en France, conservez les emballages.

- En cas d'admission dans un hôpital, présentez toujours le document officiel au prestataire de soins (Ceam...) et contactez toujours, dans les 48 heures, la centrale d'alarme Mutas.
- En cas de demande de rapatriement en Belgique, contactez toujours la centrale d'alarme. Le rapatriement sera organisé si l'équipe médicale de Mutas l'estime nécessaire.

Pour plus d'infos sur l'assistance voyage de la MC, consultez le dépliant disponible auprès de votre conseiller mutualiste, appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur www.mc.be.

(1) Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Roumanie, Royaume-Uni, Slovaquie, Slovaquie, Suède.
(2) Pays de l'UE, Suisse, Norvège, Islande, Liechtenstein, Algérie, Bosnie-Herzégovine, Kosovo, Macédoine, Monténégro, Serbie, Croatie, Turquie et Maroc.

Aînés

Une vie après le travail

Comme annoncé précédemment, Énéo vous propose des ateliers à Bastogne pour aider les futurs ou jeunes pensionnés à se préparer à la retraite.

Bien profiter de sa retraite...

Rendez-vous à Bastogne pour deux ateliers 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" ?

Nos animateurs seront à votre écoute et aborderont avec vous les thématiques qui vous tiennent le plus à cœur...

Date : les mardis 22 et 29 avril de 18h à 21h
Lieu : bâtiment MC de Bastogne (10r rue P. Thomas)
Infos et inscriptions : par téléphone au 063/21.18.50 (mardi et jeudi de 9h à 12h)



Une vie après le travail

Des réponses à vos questions et des échanges à Bastogne

- > 1 conférence-débat (gratuite) le mardi 22 avril
- Le jeudi 27 avril de 18h à 21h (gratuite) au 10r rue P. Thomas
- > 1 cycle de 2 ateliers
- Le 27 et le 29 avril de 18h à 21h (gratuits) au 10r rue P. Thomas

Infos et inscriptions : par téléphone au 063/21.18.50

Énéo



ÉNÉO

Commémorer le centenaire de la Guerre 14-18

Les membres Énéo du secteur d'Arion vous invitent à réaliser un petit voyage dans le passé : trois demi-journées, ouvertes à tous, destinées à en apprendre plus sur la "Grande Guerre" et sur la vie des Arlonais à l'époque...

Le 5 mai : conférence-débat

Deux films seront tout d'abord diffusés : Prélude à la Guerre (25 min) et Rétrospective 14-18 (60 min), avant une intervention de Gilbert Debot, Président du club de marche nordique d'ÉnéoSport Arion. On parlera de la Bataille des Frontières, de la Bataille de la Mame, des tranchées et des "poilus", de la propagande, de l'enfer de Verdun, des mutineries, de l'espionnage, des trahisons, de la fin de la guerre... avec, en toile de fond, la guerre franco-prussienne de 1870-1871. Un break précèdera un débat (30 min) au cours duquel les participants pourront poser des questions.

Date et lieu : le **lundi 5 mai** à 13h à la MC d'Arion (7-9 rue de la Moselle), salle Lorraine

Prix : gratuit
Infos et inscriptions (pour le 30 avril au plus tard) :
tél. 063/63.56.47 • 0484/48.28.84

Le 14 mai : conférence-débat et visite du musée Gaspar

Gilbert Debot, président du club de marche nordique d'ÉnéoSport Arion, reviendra sur la Bataille des Frontières en Gaume. Ensuite, Christian Moïse, président du cercle d'histoire de Messancy, auteur du livre 1914 : Arion, ville occupée (2013), fera état de la vie des Arlonais pendant la guerre : les secours populaires, les tickets de rationnement, l'aide des Américains, le cas de l'Espagne (pays neutre)... Une visite du musée Gaspar (expo



temporaire sur la guerre 14-18) vous sera également proposée. Un break précèdera un débat (30 min) au cours duquel les participants pourront poser des questions.

Date et lieu : le **mercredi 14 mai** à 13h à Arion, Résidence Service Seniors (7 place des Chasseurs Ardennais).

Prix : 3 EUR
Infos et inscriptions (pour le 7 mai au plus tard) :
tél. 063/63.56.47 • 0484/48.28.84

Le 12 juin : visite guidée des lieux de mémoire d'Arion

Rendez-vous à la MC d'Arion (7-9 rue de la Moselle) où des notions générales sur les causes du déclenchement de la guerre vous seront données.

Ensuite, visite du Monument aux Morts de la gare, de l'ancienne église Saint-Martin, du Monument aux Combattants (le Jass) et du Monument du 10e de Ligne de la caserne Léopold. Retour pour poursuivre à la MC pour un petit "break" (boissons offertes) et une synthèse des deux conférences données en mai et un moment d'échanges sur la vie.

Enfin, une visite du cimetière d'Arion vous sera proposée (co-voiturage organisé au départ de la MC).

Date et lieu : le **jeudi 12 juin** à 13h45 à la MC d'Arion (7-9 rue de la Moselle)
Prix : gratuit
Infos et inscriptions (pour le 5 juin au plus tard) :
tél. 063/63.56.47 • 0484/48.28.84

"Un peuple qui oublie son passé est condamné à le revivre..."
W. Churchill

Cancer du sein

La féminité mise à l'honneur chez Qualias

Après une mastectomie, une tumorectomie ou une radiothérapie, il est important qu'une femme puisse continuer à se sentir belle tout en s'offrant un confort adapté à son nouveau corps. Pour la sixième année consécutive, les magasins Qualias proposaient leur défilé annuel de lingerie, maillots de bain et tenues de sport spécialement conçus pour les femmes ayant subi une opération du sein... Un succès grandissant d'année en année !

Le 13 mars dernier, atmosphère "mode" et conviviale au magasin Qualias d'Arion ! Une cinquantaine de femmes ont pu découvrir la nouvelle collection des partenaires Anita Care et Amoéna, spécialistes en tenues adaptées aux femmes opérées du/des sein(s).

Une occasion pour les participantes de bénéficier d'une aide et de conseils personnalisés de la part de professionnels Qualias. Mais également d'échanger entre elles leurs expériences et leurs "petits trucs".

Des mannequins, marquées elles aussi par le cancer...

Les 3 mannequins Anita Care et Amoéna sont elles-mêmes passées par l'épreuve de la mastectomie. En se dévoilant lors de ces défilés, elles souhaitent abolir les tabous qui s'ac-

crochent encore à la maladie et à ses conséquences : on peut vivre sans sein et rester une femme, belle et sexy ! L'occasion également pour elles de partager leur vécu avec les participantes et leur prodiguer des conseils sur les modèles proposés.



Des clientes chouchoutées !

Outre le moment de détente et d'information, la découverte des modèles et le petit "drink" offert à l'issue du défilé, une réduction de 10% était offerte aux participantes sur l'ensemble des modèles proposés (cumulable avec les 10% déjà octroyés aux membres de la MC !)*. *Voir conditions en magasins.

ANNEISE NANQUETTE

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires sur les produits Qualias ou sur le prochain défilé, n'hésitez pas à téléphoner au 063/21.31.95 ou à vous rendre dans un des magasins de la province : Arion (36 place Didier), Libramont (2 rue des Alliés), Marche (8 avenue du Monument).

Et si on se promenait pour le Bénin ?

>> Énéo, mouvement social des aînés, vous propose une promenade-nature suivie d'un repas au profit du projet Bénin.

Cette balade guidée (parcours fléchés de 6 ou 9 km) vous permettra de découvrir la réserve naturelle de la montagne de Colanhan (près de Lierneux). Elle sera suivie d'un repas dont les bénéfices seront reversés au projet Bénin porté par Énéo, régionale du Luxembourg. Possibilité de ne participer qu'au repas.

Date et lieu : le **samedi 26 avril**, départ à partir de 10 heures

à la Maison de Village de Verleumont (Lierneux)

Prix : 22 EUR (apéritif et repas hors boissons)

Infos et inscriptions (obligatoires avant le 22 avril) : 080/31.96.86

PRÈS DE CHEZ VOUS

Marche-en-Famenne : Conférence

Le conseil consultatif des aînés, en collaboration avec la MC et ÉnéoSport, vous invite à une conférence sur l'alimentation et l'activité physique des aînés. Isabelle Lequeux, diététicienne à la MC, parlera des besoins alimentaires des seniors et donnera quelques conseils pour éviter les carences. Quant à Françoise Lobet, responsable régionale d'ÉnéoSport, elle expliquera l'importance de garder des activités sportives et de se bouger pour avoir une bonne santé physique et mentale.

Date : le **mardi 8 avril** à 14h

Lieu : salle "Le Studio" (3 rue des Carmes)

Prix : gratuit

Infos : 084/32.70.71

Virton : Pause Santé

"La sexualité pendant et après la grossesse". Tabou autrefois, la sexualité pendant et après une grossesse est aujourd'hui considérée comme naturelle. Un ventre rond peut changer beaucoup de choses dans la vie intime d'un couple. L'occasion d'aborder ce sujet en couple et en toute simplicité. Par Anne-Catherine Legras, sexologue au Centre de planning familial et de consultation familiale et conjugale d'Arion.

Date : le **vendredi 18 avril** 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

Aubange : Atelier-rencontre

"La composition des aliments et leur étiquetage". C'est le thème abordé lors de cet atelier qui s'inscrit dans un programme de plusieurs rencontres initiées par Vie féminine et les Équipes populaires pour apprendre à mieux choisir le contenu de nos assiettes. Qui se cache dans nos assiettes ? Nous avons besoin de nous nourrir pour vivre. Mais si notre alimentation nous tue à petit feu, comment retrouver le goût des bonnes choses ?

Date : le **mardi 22 avril** de 19h30 à 21h30

(prochaines rencontres les 20 mai et 10 juin)

Lieu : maison des œuvres (20 rue de la gare)

Prix : gratuit

Info : 063/22.56.25 • antenne-virton@viefeminine.be

Neufchâteau : Repair Café

Le premier Repair Café est lancé à Neufchâteau ! Réparer ensemble, c'est l'idée des Repair Cafés ; des rencontres ouvertes à tous dont l'entrée est libre. Vous venez avec des objets à réparer : petit électroménager, couteaux à aiguiser, chaises, ordinateur, vêtements, montres, vélo... Outils, matériel et quelques "bricoleurs-euses" sont disponibles pour essayer de faire toutes les réparations possibles et imaginables. En attendant d'être aiguillé vers la bonne personne, il y aura possibilité de consommer des produits locaux et de rentrer en contact avec quelques personnes qui initient "SEL'le moment", un Service d'échange local de services et de savoir-faire.

Date : le **dimanche 27 avril** de 14h à 18h

Lieu : école St Michel (place du Château)

Info : 061/27.98.06 • beatrice.clement@gmail.com

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

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

7-9 rue de la Moselle à 6700 Arion

Éditrice responsable : Joëlle Lehaut

Fax : 063/21.19.99 • E-mail : arion@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