

ERRATUM

Vacances : documents à emporter

En page 10 de l'édition du 3 avril 2014, l'article sur l'assistance voyage Mutas mentionnait erronément la Croatie, la Macédoine et le Kosovo dans la liste des pays pour lesquels un document spécifique doit être emporté. Voici l'information correcte :

- Croatie et Macédoine : emportez votre Carte européenne d'assurance maladie (Ceam).
- Kosovo : aucun document spécifique.
- Algérie, Bosnie-Herzégovine, Cuba, Monténégro, Russie, Serbie, Tunisie et Turquie : contactez la MC pour obtenir le document approprié.

INITIATIVE

Du chant pour les malades neurologiques

>> Logophonia est un projet qui propose des ateliers chant pour les personnes atteintes de maladies neurologiques, telle Parkinson.

Créé par deux logopèdes, le projet a pour but de donner du plaisir à chanter et à se retrouver autour d'une activité d'expression. Ces ateliers, animés par ces deux logopèdes, se dérouleront le premier vendredi de chaque mois au centre culturel d'Habay-la-Neuve, de 14h à 16h. La première rencontre a lieu le **vendredi 2 mai**.
Infos : Centre culturel au 063/42.41.07 • Véronique Gilson au 063/22.25.64 • Isabelle Bechoux au 061/32.95.66

PRÈS DE CHEZ VOUS

Houffalize : Conférence

L'ACRF propose une soirée d'initiation à la communication non violente (modèle mis au point par Marschal Roosenberg).
Date : le mercredi 23 avril à 19h
Lieu : Centre sportif (local du Patro)
Infos et inscriptions : 0496/80.06.25

Arlon : Pause santé

Nos enfants et leurs écrans. Les écrans (TV, ordinateur, consoles, GSM...) sont omniprésents et font partie du quotidien de nos enfants. Que nous soyons pour ou contre, il est important d'établir des règles d'usage en fonction de chaque âge. Par Sabrina Donceel et Nathalie Feyereisen, assistantes sociales et animatrices au Centre de planning familial de Virton.
Date : le lundi 28 avril 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

SORTIES

Le Crie d'Anlier vous propose...

Théâtre-action
 "Le bonheur est dans les carottes" est une création collective racontant la vie dans un village. Cet atelier-théâtre intergénérationnel a été initié au sein de l'Écolieu, espace social et écologique où se développent des projets citoyens qui, d'une part, ont pour objectif de recréer du lien social et, d'autre part, présentent un intérêt écologique. Projet soutenu par le Centre culturel de Habay, la Fondation Roi Baudouin, la Loterie nationale, la province de Luxembourg et Nature attitude ASBL.
Dates et lieux : le vendredi 25 avril à 20h à Anlier et le mercredi 28 mai à 20h à Ebyl (salle l'Amitié)
Prix : 4 EUR - 2 EUR pour les moins de 12 ans
Infos et réservations : 063/42.47.27 • info@crieanlier.be

Balade nature

"Les vertus des plantes sauvages". Une balade pour découvrir et reconnaître les plantes aux vertus ancestrales, celles qui soignent les petits bobos et celles dont on se régale dans la cuisine de chaque jour. La sortie sera guidée par Nelly Martin, guide nature passionnée par la botanique et l'usage des plantes. Rendez-vous donné lors de l'inscription, uniquement pour adultes.
Date et lieu : le dimanche 27 avril de 9h30 à 12h ou de 14h à 17h30 à Freylange
Prix : 4 EUR
Infos et réservations : 063/42.47.27 • info@crieanlier.be

Atelier créatif

"Faire ses peintures soi-même". Kaolin, blanc de Meudon, vinaigre, pigments chaux... Avec ces ingrédients, vous pourrez créer vos peintures murales très facilement et pour des prix très accessibles.
Date et lieu : le samedi 3 mai de 9h à 18h à Prouvy
Prix : 40 EUR
Infos et réservations : 0498/83.03.00 • terredesoy.he@gmail.com

Elections

Et si on parlait mobilité ?

Les élections du 25 mai approchent... L'occasion de (se) poser des questions quant à l'implication de la politique dans notre vie quotidienne. C'est dans cet objectif que les organisations d'éducation permanente partenaires au sein du MOC (Altéo, le Ciep, énéo, les équipes populaires, la FEC (CSC) et Vie féminine) organisent une table-ronde politique sur le thème de la mobilité le mardi 6 mai à Bastogne.

Un sujet complexe

Actuellement, la mobilité est gérée à la fois par le fédéral (SNCB), le régional (financement des TEC), la province (Locomobile, Lux-covoiturage...), les communes (bus local, CPAS...), et des initiatives citoyennes et associatives voient le jour (ASBL locales, transports d'aide aux malades...). Cet éparpillement des compétences rend complexe l'utilisation optimale des moyens engagés.

Les principaux partis représentés

À l'occasion de cette soirée, un représentant de chacun des quatre principaux partis sera invité à exprimer sa position en matière de mobilité. Une question principale sera posée, suite à la présentation des constats émis par chaque association, qu'elle a déterminés en fonction de son public. Les dimensions d'émancipation citoyenne, d'égalité et d'équité, en lien avec les facteurs économiques, sociaux, environnementaux et culturels seront donc mis en questionnement.

Seront présents : pour le MR : Vincent Wauthoz pour Ecolo : Nicolas Stilmant pour le PS : Dany Ledent pour le cdH : Josy Arens
 L'objectif est de permettre aux citoyens de comprendre les enjeux de la mobilité en province de Luxembourg, et de débattre des possibilités d'amélioration pour la rendre accessible à toutes et tous.

L'objectif est de permettre aux citoyens de comprendre les enjeux de la mobilité en province de Luxembourg

Date : le mardi 6 mai à 19h30
Lieu : dans les locaux d'Hénallux à Bastogne (accès par la rue des écoles, sous la passerelle, en face du n°20)
Infos : 063/21.87.38 • christine.rousseau@excursus.be

Initiative

2^e Critérium international de la joëlette

Fort du succès de la 1^{ère} édition de juin 2013, l'ASBL "Joëlette sans frontières", créée par Altéo (mouvement social de personnes malades, valides et handicapées) et l'école d'enseignement spécial de Waha-Marloie, organise son 2^e Critérium international de la joëlette le dimanche 4 mai à Marche-en-Famenne. Alors envie de relever un défi, ou simplement de faire une balade ? N'hésitez pas, inscrivez-vous !

La joëlette : qu'est-ce que c'est ?

Une joëlette est un fauteuil tout terrain mono-roue qui permet à toute personne à mobilité réduite, enfant ou adulte, de pratiquer la randonnée et/ou le jogging avec l'aide d'accompagnateurs. L'un de ses atouts est de permettre l'accès à des chemins escarpés et vallonnés. Cet appareil de transport ne comporte qu'une seule roue et c'est ce qui lui permet de se faufiler dans les sentiers même les plus étroits.

rués de Marche, réservé aux seules joëlettes (1 équipage = 1 personne à mobilité réduite + max 5 personnes valides).
 - de 8h30 à 10h : remise des dossiers aux équipes
 - 10h30 : départ
 - 12h30 : remise des prix et apéritif offert
 - 13h15 : repas (12 EUR/adulte, 6 EUR/enfant ; réservation obligatoire au 0495/28.61.43 ou 0477/75.54.96 ou par mail à jfs.marloie@gmail.com)
 L'après-midi sera quant à elle consacrée à des initiations et des balades en joëlette.
 - 14h30 : parcours découverte en joëlette
 > balade touristique dans la Marche insolite
 > balade touristique à l'église Saint-



Etienne de Waha
 > balade nature et sportive au Fonds des Vaulx

Au programme

L'accueil sera assuré toute la journée sur le site de l'Athénée royal de Marche (rue Comimont). La matinée sera consacrée au critérium : un jogging de 10 km dans les

Infos et inscriptions
 Vous souhaitez participer à cette manifestation ? Appelez le 0495/28.61.43 ou 0477/75.54.96, ou rendez-vous sur www.balade-handicap.com.

Ciep/MOC

Excursus vous emmène...

Après la visite des institutions européennes le 22 avril, le Ciep du MOC vous propose de prolonger son cycle consacré aux élections de mai prochain par la visite du Parlement fédéral et du musée BELvue le lundi 5 mai.

La Chambre et le Sénat

Le Parlement fédéral exerce le pouvoir législatif, il se compose de la Chambre des Représentants et du Sénat. Cette visite guidée vous emmènera dans les prestigieux hémicycles, les diverses salles de commission et autres lieux historiques du Palais de la Nation qui date du 18^e siècle.



Musée BELvue

La révolution de 1830, la colonisation du Congo, la lutte pour les droits civiques, la question royale, les golden sixties... Depuis sa création, il y a

moins de deux siècles, la Belgique a déjà vécu une histoire mouvementée et palpitante ! Une visite guidée de cette exposition permanente vous sera proposée.

Prochaine activité

La prochaine et dernière visite proposée dans ce cycle vous emmènera au musée européen de Schengen, le jeudi 15 mai.

Date : le lundi 5 mai (départ à 7h43 de la gare d'Arlon, retour à 21h20)
Prix : 30 EUR/pers (le prix comprend les transports, les entrées et les guides), à payer sur le compte du Ciep BE02-7965-5119-0340 avec mention de l'activité et le nom du ou des participant(s).
Infos et inscriptions : 063/21.87.38 • info@excursus.be

A votre service

Aide et soins à domicile



Nous vous en avons déjà parlé dans ces mêmes pages récemment : la Mutualité chrétienne (MC) collabore avec Aide et soins à domicile (ASD) pour offrir des services d'aide et de soins sur mesure et accessibles à tous.

Pourquoi choisir ASD ?

Par tous les services qu'elle propose (aide familiale et ménagère, soins infirmiers, coordination, garde malade et garde d'enfants malades), ASD assure une interdisciplinarité de l'aide et des soins pour répondre au mieux aux besoins de la personne. Les divers prestataires travaillent en complémentarité avec le réseau du domicile. Les professionnels d'ASD enrichissent continuellement leurs compétences et leurs connaissances par diverses formations. Et c'est la force du service : être une équipe qui se concertent, échange, et se relaye afin d'apporter les meilleurs soins possibles et cela tous les jours de l'année sans interruption.

Focus sur les soins infirmiers

Vous les avez certainement déjà croisés... Dans leur voiture blanche munie d'un logo en forme de petite maison, elles sillonnent la province tous les jours pour assurer les soins des patients, des plus simples aux plus complexes... Elles, ce sont les infirmières ASD. **Nathalie Demeyer, responsable du département Soins infirmiers chez ASD en province de Luxembourg, nous en dit plus sur ce service.**

En Marche (EM) : Nathalie Demeyer, pouvez-vous nous citer les services proposés par Aide et soins à domicile en province de Luxembourg ?

Nathalie Demeyer (ND) : Il y a le service d'Aide à la vie journalière par nos aides familiales, nos aides ménagères, nos gardes à domicile et un service de gardes d'enfants malades. Nos aides soignantes et nos infir-

mières assurent quant à elles des soins infirmiers continus. Et enfin, les coordinatrices sont chargées de rechercher et de mettre en place la structure d'aide et de soins à domicile la plus adaptée à la personne, en collaboration avec l'entourage et les différents prestataires (médecin traitant, kiné, hôpital, services de télé-assistance ou de prêt de matériel...).

EM : Parmi ces services, on retrouve les soins infirmiers. Dans quels cas peut-on faire appel à une infirmière de chez ASD ?

ND : Pour tous les soins infirmiers des plus simples aux plus techniques : toilette, injections, pansements, sondages vésicaux, lavements mais aussi placement de cathéter et installation et suivi de perfusion... Nous avons des infirmières spécialisées au niveau des soins de plaies, du diabète et en soins palliatifs. Nous assurons une prise en charge permanente auprès des patients en fin de vie.

EM : Y a-t-il des conditions particulières pour pouvoir bénéficier de ces services, ou tout un chacun peut y faire appel ?

ND : Les services d'ASD sont accessibles à tous, sans conditions.

EM : Toutes les régions de la province de Luxembourg sont-elles desservies de la même manière ?

ND : Les services d'infirmières gardes à domicile, gardes enfants malades et coordination sont présents dans toute la province du Luxembourg. Quant aux aides familiales et ménagères, elles sont uniquement présentes dans les arrondissements d'Arion et de Virton.



EM : Peut-on compter sur les infirmières sept jours sur sept ? Et si besoin, plusieurs fois par jour ?

ND : Les soins sont prestés chaque jour de l'année, week-ends et jours fériés compris et plusieurs fois par jour si nécessaire. Ils sont assurés entre 7h et 21h. Notre secrétariat est accessible 24h/24 et les infirmières joignables par son intermédiaire. Quant aux soins urgents, ils sont pris en charge le plus rapidement possible.

EM : Combien cela coûte-t-il de faire appel à une infirmière de chez ASD ?

ND : Le patient ne paie que le "ticket modérateur" (1). Pour les assurés BIM, le ticket modérateur n'est que de quelques centimes d'euros.

EM : Et le service est gratuit pour les membres de la Mutualité chrétienne !

ND : En effet, la MC rembourse 100% du ticket modérateur...

INTERVIEW : CÉCILE DERLET

Pour tous les services proposés par ASD, appelez le 063/23.04.04 (permanence téléphonique 24h/24 - 7j/7). Pour plus d'infos, rendez-vous sur www.mc.be.

(1) Quote-part personnelle, montant restant à votre charge et non remboursé par l'assurance maladie.

Des soins infirmiers 100% remboursés par la MC !

En tant que membre MC, vous êtes remboursé de l'entièreté de votre quote-part personnelle (ticket modérateur) : il ne vous reste donc plus rien à payer ! Mais alors, pourquoi devoir avancer le ticket modérateur (TM) lors de la visite à domicile si c'est pour être remboursé par la suite ? Tout simplement pour permettre d'ajouter ces TM à votre "compteur MAF" : lorsque la somme de vos TM dépasse un certain plafond (variable en fonction des revenus de votre ménage), le surplus vous est remboursé intégralement et rapidement par votre mutuelle.

La MC vous informe

Journée européenne des droits du patient

À l'occasion de la journée européenne des droits du patient, Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées et la MC vous proposent une journée d'information dans les agences MC d'Arion et Libramont. Bien choisir votre médecin vous permet d'éviter les mauvaises surprises financières... Alors venez vous informer le vendredi 25 avril !

Le vendredi 25 avril, des stands d'information et de sensibilisation seront mis à la disposition des visiteurs des agences MC d'Arion et Libramont (ouvertes de 9h à 12h et de 13h30 à 16h). Ces stands seront dédiés à vos droits en tant que patient et surtout à la question du conventionnement des prestataires de soins. Des professionnels seront

à votre disposition pour répondre à vos questions.

Plusieurs outils sont mis à votre disposition par la MC pour vous informer sur vos droits en tant que patient : flyer, site web, etc. Cette journée sera également l'occasion de vous les faire découvrir dans une ambiance conviviale !



ÉNÉO

Énéo commémore la guerre 14-18



>> Nous vous en parlions déjà dans la précédente édition d'En Marche : Énéo, mouvement social des aînés, a concocté un programme d'activités pour commémorer le centenaire de la guerre 14-18. Petit rappel des animations prévues en mai.

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 Arlon. Puis 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 Arlon, reviendra sur la Bataille des Frontières en Gaume. Ensuite, Christian Moïs, président du cercle d'histoire de Messancy, auteur du livre *1914 : Arlon, ville occupée* (2013), fera état de la vie des Arlonnais pendant la guerre. 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 Arlon, Résidence service seniors (7 Pl. 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

Et en juin...

Le 12 juin, Énéo vous proposera également une visite guidée des lieux de mémoire d'Arion : Monument aux morts de la gare, ancienne église Saint-Martin, Monument aux combattants (le Jass), Monument du 10^e de ligne de la caserne Léopold et cimetière d'Arion. Une synthèse des deux conférences de mai sera également présentée.

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

MAI

FUITES URINAIRES ?

4+1 GRATUIT

sur la gamme AMD slip

25€

/paquet

sur les produits Tena Lady Mini, Mini+, Ultra mini, Ultra mini+ et Minimagic.

Offres non cumulables valables du 1^{er} au 31 mai 2014. Sauf omission ou erreur d'impression.

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition
Fédération 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

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