

INFO MUTUALITÉ

Fermeture exceptionnelle

Le vendredi 9 mai, tous les bureaux de la MC Province de Luxembourg seront fermés suite à un rassemblement du personnel. Ce jour de fermeture concerne aussi les magasins Qualias et Qualias optique.

ARLON

Les nouvelles technologies adaptées aux aînés

La Pause Santé du mois de mai sera consacrée à la "gérontechnologie", c'est-à-dire l'ensemble des nouvelles technologies développées pour les aînés, des innovations visant leur bien-être et leur confort de vie.

Quels avantages et inconvénients ? Où s'arrête la liberté et l'aide pour chacun ? Derrière ces aides ne se cachent-ils pas de puissants intérêts industriels et économiques, au vu du nombre croissant de personnes âgées en recherche d'une assistance ?

Énéo a souhaité faire un état des lieux de l'ensemble des innovations technologiques visant les aînés, mais aussi poser les questions éthiques relatives à certaines de ces nouvelles applications qui ne sont pas sans danger pour la vie privée, la santé, l'intégrité, l'identité personnelle et la dignité des aînés, voire de l'Homme en général. Présentation et débat par Corinne Le Gros du mouvement énéo de la MC.

Date : le lundi 19 mai de 12h15 à 13h15

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

Prix : participation gratuite

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

ÉNÉO



Commémorations de la Guerre 14-18

Les volontaires énéo du secteur d'Arlon vous proposent une après-midi dédiée au "souvenir". Découvrez les lieux de mémoire de la ville d'Arlon.

Au programme :

- Rendez-vous à la MC d'Arlon : notions générales sur les causes du déclenchement de la guerre.
- Visite du Monument aux Morts de la gare, de l'ancienne église Saint-Martin, du Monument aux Combattants (le Jass), du Monument du 10^e de Ligne de la caserne Léopold.
- Retour à la MC pour un petit "break" (boissons offertes). Moment d'échanges.
- Visite du cimetière d'Arlon (co-voiturage organisé au départ de la MC).

Énéo Arlon vous propose d'autres activités sur ce sujet... Contactez-nous pour en savoir plus ! 063/21.18.50

Date et lieu : le jeudi 12 juin à 13h45 au départ de la MC d'Arlon (7-9 rue de la Moselle)
 Prix : gratuit ; activité ouverte à tous
 Infos et inscriptions (obligatoires, pour le 5 juin au plus tard) : 063/63.56.47 • 0484/48.28.84

CENTRES AUDITIFS

Nouvel horaire à Marche

À partir du Jeudi 8 mai, le centre auditif Liégeois-Barthélémy vous accueillera, sur rendez-vous, tous les jeudis matins (bâtiment MC de Marche : 8A1 avenue du Monument). La MC vous permet également de consulter un audicien dans ses bureaux à Arlon, Bastogne, Bouillon, Libramont, Marche, Neufchâteau et Virton.

Liégeois - Barthélémy
 Centre auditif

061/31 47 89

Consultations sur rendez-vous : 061/31.47.89 (du lundi au vendredi de 9h à 12h) • liegeois.barthelemy@gmail.com

Gros plan sur

En forme pour le sport !

Votre enfant pratique un sport de façon régulière ou vous envisagez de l'inscrire à un stage durant les vacances scolaires ? Bonne idée ! Voici quelques conseils pour garantir une pratique sportive bénéfique à votre enfant.

De nombreux bienfaits

À un rythme raisonnable, pratiquer une activité physique régulière est bénéfique au développement de l'enfant, tant au niveau physique, psychique que social. L'activité physique prévient les risques de surpoids, favorise le développement musculaire et la coordination des mouvements, développe la confiance en soi, favorise la socialisation...

Activité physique et plaisir, le mélange idéal !

Votre enfant ne pourra s'épanouir dans une activité que si celle-ci lui procure du plaisir. Aussi, il est indispensable de lui laisser le choix du sport qu'il souhaite pratiquer, en fonction de son caractère, de ce qui le passionne... S'il n'a pas d'idée précise, pas de panique : c'est l'occasion d'essayer plusieurs sports et de trouver celui qui lui plaît vraiment.

Faire du sport, mais pas n'importe comment

Pour retirer le plus grand bénéfice possible de la pratique d'une activité sportive, il est important de retenir ces trois conseils tout simples : bien boire, bien manger, bien dormir.

Pourquoi boire ?

Bien s'hydrater est essentiel, et encore plus quand on pratique un sport ! Lors de l'activité sportive, on peut rapidement perdre une grande quantité d'eau par la transpiration. Boire de l'eau régulièrement et en suffisance va permettre de compenser cette perte, et ainsi de moins se fatiguer, de bien récupérer après l'effort et d'éviter l'apparition de douleurs ou de blessures (entorses, tendinites, crampes, troubles digestifs,...).

De l'eau, encore de l'eau

N'hésitez pas à expliquer et à rappeler régulièrement à votre enfant l'importance de boire, d'autant plus quand il fait du sport. Les conseils à lui donner sont simples : boire tout au long de la journée (avant, pendant et après l'effort), ne pas attendre d'avoir soif pour boire, boire très souvent pendant l'effort (de petites gorgées toutes les 10 à 15 minutes si possible).

Prévoyez systématiquement une gourde ou une bouteille d'eau dans son sac de sport : une bonne habitude à instaurer dès le plus jeune âge !

Évitez les jus, les limonades, les boissons énergétiques ou énergisantes : pour l'hydratation et pour éviter d'entretenir le goût du sucre, rien de mieux que l'eau...

Dormir pour recharger ses batteries

Le sommeil permet à votre enfant de récupérer physiquement et mentalement, d'assurer sa croissance, de renforcer ses défenses immunitaires et d'être au mieux de sa forme durant le sport. Il est important de veiller à la quantité de sommeil (en moyenne de 9 à 11 heures par jour entre 6 et 12 ans), mais aussi à la qualité.

Votre enfant ne pourra s'épanouir dans une activité que si celle-ci lui procure du plaisir.

Privilégiez autant que possible la régularité des horaires même durant les vacances scolaires, surtout si votre enfant est inscrit à un stage sportif. Il a grand besoin de récupérer après une journée où il a dépensé son énergie sans compter.

Des symptômes à ne pas négliger

Votre enfant semble extrêmement fatigué, boite ou se plaint d'une douleur persistante ? Pensez à consulter votre médecin : un problème d'apparence bénin peut se révéler plus important et nécessiter des soins, surtout au moment de la croissance.

SYLVIE REUTER, INFOR SANTÉ

Une brochure amusante pour les 6/12 ans

Envie d'aborder ce sujet avec votre enfant ? "En forme pour le sport" est une petite brochure ludique remplie de conseils pratiques.

Un guide pour votre petit sportif et pour vous, parent, qui tenez à bien l'encadrer dans sa pratique !

- Pour vous la procurer :
- Rendez-vous dans une de nos agences
 - Commandez-la par e-mail à infor.sante.lux@mc.be



Des avantages pour tous les sportifs !

Sport pour tous

A la MC, vous bénéficiez de 35 euros par an sur le prix de votre abonnement sportif et ce, quel que soit votre âge.

Pour bénéficier de cet avantage, votre club, association ou infrastructure sportive peut être établi en Belgique, en France (départements 08, 54 et 55) ou encore au Grand-Duché de Luxembourg, et vous devez pouvoir justifier d'une pratique sportive régulière couvrant tout ou partie de l'année civile en cours.

Remettez à la MC le formulaire dûment complété disponible sur www.mc.be ou auprès de votre conseiller mutualiste.

Camps, stages et plaines de vacances

Pendant les périodes de vacances scolaires et pour tous les jeunes de 3 à 18 ans inclus, la MC intervient à raison de 2,50 euros par jour (maximum 25 euros par année civile) pour les stages (sportifs, culturels...), les camps et les plaines de vacances (minimum 4 jours et agréés par l'ONE, l'ADEPS ou les pouvoirs publics comme une commune, etc.). Le camp, le stage ou la plaine peut avoir lieu en Belgique, mais aussi en France (départements 08, 54 et 55) ou au Grand-Duché de Luxembourg.

Remettez à la MC une attestation de l'organisateur (mentionnant le nom de l'enfant, les dates du camp, du stage ou de la plaine et le montant payé) ou le document de demande d'intervention dûment complété disponible sur www.mc.be ou auprès de votre conseiller mutualiste.

Santé

L'allergie aux pollens est de retour !

Heureux de revoir le printemps ? Pour certains d'entre nous, cette période redoutée rime avec rhume et démangeaisons...

La pollinose, ou allergie au pollen, est une affection provoquée par la dissémination du pollen par le vent ou les insectes. A certaines périodes de l'année, lorsque les grains de pollens sont dans l'air, ils peuvent entrer en contact avec les yeux, les voies respiratoires ou la peau et provoquer chez certaines personnes une réaction inflammatoire.

Les symptômes

La conséquence la plus connue est la rhinite saisonnière ("rhume des foins") : nez qui coule, démangeaisons aux yeux, dans le nez ou les oreilles, éternuements, sensation d'essoufflement, conjonctivite et parfois des crises d'asthme. Certaines personnes peuvent aussi présenter de l'eczéma ou de l'urticaire aux endroits découverts mis en contact avec l'herbe.

Chez l'enfant, les symptômes sont parfois moins flagrants : derrière du reflux ou des régurgitations persistantes, des bronchites à répétition ou d'autres problèmes respiratoires

fréquents peut se cacher une allergie. Un diagnostic précoce pourra permettre d'agir de façon préventive, soit par l'éviction (éviter tout contact avec l'allergène), soit par une désensibilisation.

Quelques conseils

Bon à savoir : les quantités de pollens sont plus faibles le matin, pendant ou juste après une averse, et en l'absence de vent. Aussi, choisissez plutôt ces moments pour aérer votre chambre et toute la maison. Evitez de sécher le linge à l'extérieur, de tondre la pelouse (ou portez un masque) ou de rouler en voiture fenêtres ouvertes. Portez des lunettes solaires pour protéger vos yeux, rincez ou lavez vos cheveux le soir si vous avez été exposé aux pollens pendant la journée et changez de vêtements. Enfin, en cas de démangeaisons des yeux, évitez de les frotter.

Dans tous les cas, si les symptômes persistent, il est préférable de consulter votre médecin traitant.

Pour en savoir plus

La brochure "Les allergies, faisons le point" est disponible dans toutes les agences de la MC Province de Luxembourg, ou sur simple demande au 0800 10 9 8 7 (appel gratuit). Par ailleurs, vous trouverez de nombreuses publications ainsi que des liens utiles sur le site www.oasis-allergies.org de la Fondation pour la Prévention des Allergies. Enfin, en visitant le site www.airallergy.be ou en appelant le 0900 100 73, vous pourrez obtenir des informations journalières sur la présence des pollens allergisants dans l'air.



SYLVIE REUTER, INFOR SANTÉ

Infor santé

Mener un débat avec des jeunes : formation à Bastogne

Vous êtes enseignant, éducateur, animateur, infirmière scolaire... ? Rendez-vous le jeudi 22 mai pour une formation à l'utilisation de l'outil "Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados".

Cet outil vise à mettre en débat les jeunes de 14 à 18 ans autour de sujets liés de près ou de loin à la santé. Le service Infor Santé de la MC proposera cette formation gratuitement, le **jeudi 22 mai** de 9h à 16h à la MC de Bastogne (rue P. Thomas 10r).

Au programme

Vous aurez l'occasion de découvrir et approfondir les fonctionnalités du site pédagogique www.et-toi.be. Au sein d'un groupe restreint (maximum 15 personnes), vous pourrez vivre l'ani-

matation, poser des questions et développer des compétences en gestion de débat. Cette formation, qui met l'accent sur la participation, l'expérimentation et l'échange, est accessible à tout professionnel en contact avec le public adolescent (ou étudiant dans ce domaine).

Infos et inscriptions : www.et-toi.be, tél. 063/21.18.80 ou infor.sante.lux@mc.be.



Vacances +50

Besoin d'évasion ? Partez en Italie !

Envie de prendre l'air et de découvrir de nouveaux horizons ? Il est encore temps de s'inscrire pour partir à Trento du 7 au 18 juin.

Pendant ces 11 jours, visitez le Trentin et les principales curiosités du nord de l'Italie : Venise, Levico, les Dolomites et le Lac de Garde... Un magnifique programme vous attend ! Vous séjournez en pension complète dans une auberge familiale nichée au flanc de la montagne à proximité du petit village de Centa San Nicolò. Le logement est prévu en chambre double (il n'y a plus de single disponible).

Le prix de ce séjour est de 1274 euros, une réduction de 75 euros est accordée aux membres de la MC.

Ce prix comprend le ramassage en Belgique, le voyage en autocar avec étapes en Autriche à l'aller et en France au retour, la pension complète et les boissons pendant les repas à l'Albergo Al Bosco, la balade en bateau sur le Lac de Garde, les excursions, visites et guides prévus au pro-

gramme, les assurances accident corporel et annulation, l'accompagnement Énéo Vacances, les animations prévues au programme et les taxes.

Pour tout renseignement complémentaire concernant les séjours ou pour recevoir une de nos brochures, contactez le service vacances de la MC : 063/21.17.23 • eneovacances.luxembourg@mc.be.

ÉNÉO

Journée de réflexion



» "Vieillir aujourd'hui, et si on en parlait ?" : Énéo, en partenariat avec Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées organise une journée régionale de réflexion à Libramont.

La journée débutera par le visionnage du film "Et si on vivait tous ensemble", une histoire touchante qui brise les tabous de la vieillesse et de ses effets. Bernard Saintmard, doyen de Virton, participera ensuite à une réflexion commune : quelles sont nos craintes, nos peurs face à la vieillesse et la mort, et quel sens ont-elles dans notre vie et notre foi ? Différentes thématiques seront abordées : la solitude, la tendresse, la maladie, la maison de repos, les enfants, les petits-enfants... Bernard Saintmard présentera ensuite un exposé intitulé "Que disent la tradition chrétienne et l'Évangile sur la vieillesse et la mort ?".

Date et lieu : le vendredi 16 mai de 9h15 à 15h30 dans les locaux de la MC de Libramont (2 rue des Alliés)

Prix : 5 EUR - prendre son pique-nique - boissons sur place
Infos et inscriptions : 063/21.18.50 (mardis et jeudis de 9h à 12h) • marilene.clementz@mc.be

Réduire sa consommation d'énergie

» Énéo vous propose deux conférences à Libramont sur le thème de l'énergie.

La première vous donnera trucs et astuces pour réduire votre consommation d'énergie. Comment mieux la gérer, reconnaître les appareils qui consomment beaucoup d'énergie ? Venez faire le point sur votre consommation.

Date et lieu : le vendredi 23 mai à 14h à la MC de Libramont (2 rue des Alliés).

Comment mesurer sa consommation ? Quel opérateur choisir ? Et le bi-horaire ? C'est à ces questions que l'on tentera de répondre lors de la seconde conférence. À partir de votre relevé de compteur et votre facture annuelle, nous pouvons vous aider à faire le bon choix et à opérer en ligne un éventuel changement d'opérateur.

Date et lieu : le vendredi 13 juin à 14h à la MC de Libramont (2 rue des Alliés).

Raymond Lepère, secrétaire régional aux Équipes populaires, répondra à vos questions et vous aidera dans les démarches à suivre.

Infos et inscriptions : 061/27.71.90

Salon des sports à Marche

» Le secteur énéoSport de Marche sera présent au salon des sports de Marche le samedi 24 mai. Au programme : démonstration de tai-chi et de Viactive.

Cette manifestation sportive est devenue une tradition dans le pays de la Famenne et en province de Luxembourg. "Sport en Marche" est véritablement le rendez-vous de TOUS les sportifs et des amateurs du sport ! Chaque année, une vingtaine de disciplines sont présentées par les clubs ou fédérations et plus de 20 animations sont proposées aux visiteurs où ils peuvent s'initier et s'informer.

Cette année, le secteur énéoSport de Marche proposera deux activités lors de ce salon :

- découverte tai-chi (sorte de gymnastique chinoise constituée de postures et de mouvements lents dont le but est l'équilibre intérieur et la libération d'énergie) de 12h à 13h30 ;
- découverte Viactive (gymnastique douce destinée aux personnes âgées en perte de mobilité) de 14h à 15h.

Date et lieu : le samedi 24 mai au Centre culturel et sportif de Marche.
Infos : 084/31.31.95

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