

Journée sportive pour les aînés à Habay

/// >> L'ASBL énéoSSPORT organise une journée sportive de découverte pour les personnes de 50 ans et plus à Habay-la-Neuve. L'occasion pour les membres des clubs du secteur de Gaume de présenter leurs activités à un large public. Toutes les activités sont encadrées par des moniteurs sportifs reconnus, avec un mot d'ordre commun : la convivialité !

Au programme...
Pas moins de 15 disciplines sont à (re)découvrir : pétanque, balade, marche, Indiaka, marche nordique, Viactive (gym douce), badminton, gymnastique, fitball, zumba, taïchi, Do In, danse country, aquagym ou encore stretching. Bref, il y en aura pour tous les goûts ! Pour les non sportifs, des jeux de société seront à disposition tout au long de la journée à la cafétéria ouverte pour l'occasion.

Date : le mercredi 25 juin de 9h à 16h30
Lieu : au centre sportif le Pachis
Prix : 7 EUR si vous prenez votre pique-nique, ou 12 EUR avec assiette garnie

Infos et inscriptions : 061/32.91.67 • 0472/41.26.35

VOTRE SANTÉ

Votre vue est précieuse, protégez-là du soleil !

/// >> L'été est à nos portes : le moment est revenu de profiter des longues journées ensoleillées... avec modération, bien sûr ! Tout le monde sait qu'il faut protéger sa peau contre les rayons nocifs du soleil. Mais nos yeux sont tout aussi fragiles. Il est primordial d'en prendre soin en optant pour des montures solaires adaptées et de bonne qualité...



Protégez vos yeux
Les conséquences des rayons UV sur des yeux non protégés sont multiples et peuvent entraîner des anomalies ophtalmiques comme la cataracte, la DMLA, une ophtalmie ou beaucoup plus exceptionnellement, une tumeur maligne de l'œil. Il est donc très important de se protéger les yeux en portant des lunettes de soleil de qualité, et ce dès le plus jeune âge. En effet, les yeux des enfants n'ont aucune protection naturelle contre les risques de lésions oculaires causées par les UV. Ils doivent donc impérativement porter des lunettes solaires filtrantes catégorisées lorsqu'ils sont au bord de l'eau, assis dans l'herbe, sous un parasol ou dans leur poussette.

Investissez dans la qualité
Moins coûteuses, les lunettes "gadgets" vendues en grande surfaces, sur les marchés... n'offrent aucune protection. Pour une protection optimale, investissez dans des lunettes de qualité disponibles chez les opticiens (protection UV 100%, lunettes enveloppantes, verres adaptés à l'activité...). Celles-ci respectent les normes de qualité et de protection, peuvent être polarisées, photochromiques (foncent ou s'éclaircissent suivant l'intensité du soleil) et dotées d'une protection contre la lumière bleue ou d'un traitement antireflet.

Demandez conseil à nos opticiens chez Qualias Optique :
> **ARLON** - place Didier 36 - tél. : 063 213 190
> **LIBRAMONT** - rue des Alliés 2c - tél. : 061 230 155
> **MARCHE** - avenue du Monument 8 - tél. : 084 320 900

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

Il reste quelques places pour les séjours d'été !

Vous n'avez pas encore inscrit votre enfant à un séjour J&S pour cet été ? Certains séjours ne sont pas encore complets. Mais ne tardez pas !

Séjours enfants (nés entre 2001 et 2007)

"Coxyde 2" du 11 au 21 juillet - thème : sports. Le Home St-Antoine est situé au pied des plus belles et plus grandes dunes de la côte belge (Hoge Blekker, Doornpanne), à environ trois kilomètres de la mer. Ce centre dispose d'une infrastructure confortable (chambres de 2 à 12 personnes, éviers dans les chambres, douches aux étages) ; de plus, il offre de nombreuses possibilités de jeux, de sports et plus particulièrement de natation avec sa piscine extérieure chauffée. En dehors des activités spéciales du thème, les journées seront bien remplies ! Nos animateurs déploieront tous leurs talents en jeux, chants, bricolages, veillées, sports... pour faire passer un séjour merveilleux à vos enfants !

Prix : membre MC : 220 EUR (BIM : 110 EUR), non-membre : 450 EUR.

Séjours 14 ans : nouvelles places !!!

Nos séjours "14 ans" étant déjà tous complets, nous vous proposons quelques places supplémentaires dans des séjours organisés par J&S Tournai et J&S Liège (avec prise en charge des participants au départ de la province de Luxembourg).

Salavas du 26 juillet au 4 août (J&S Tournai)

Salavas est situé au Sud de l'Ardèche, dans le Bas-Vivarais. Le groupe sera hébergé à la base départementale de Salavas, à l'entrée des gorges de l'Ardèche, à proximité du célèbre Pont d'Arc. Au programme : randonnée aventure, baignades, spéléologie, parcours acrobatique forestier, visites de la région... Des activités qui seront autant de moments de joie et de détente pour tous.



Mèze : du 20 juillet au 29 juillet (J&S Liège). À Mèze, vos enfants surferont sur une vague de découvertes en s'initiant au catamaran, au dériveur ou tout simplement les pieds dans l'eau. À une trentaine de kilomètres au sud de Montpellier et à 18 km de Pézenas, Mèze se situe au bord de l'étang de Thau. Amusement et découverte sont garantis lors de ce séjour au soleil !

Prix : membre MC : 331 EUR (BIM : 165,50 EUR), non-membre : 581 EUR.

En plus de l'initiation au catamaran, une foule d'activités seront prévues : activités de plage, jeux, excursions (ex : Pézenas, Béziers, Sète, Narbonne, etc), visite de la région ou encore une journée à Aqualand !

Prix : membre MC : 422 EUR (BIM : 222 EUR), non-membre : 682 EUR.

Plaines (enfants de 3 à 12 ans)

Ces plaines sont avant toute chose un lieu de vie, un espace de rencontre, de découvertes et d'amusement. Elles répondent pleinement aux normes exigées par l'ONE. Nos ani-

mateurs accueillent les enfants de 9h à 17h. Durant le temps de midi, une surveillance est assurée de 11h45 à 13h30. Les enfants qui ne retournent pas manger chez eux emportent leur casse-croûte et les animateurs leur servent du potage. Une garderie est organisée tous les jours de 8h30 à 9h et de 17h à 17h30. Durant les deux semaines, les animateurs proposent des activités variées (bricolages, jeux, sports...) et quelques activités plus extraordinaires, en fonction des projets qu'ils construisent pour la plaine de jeux (ex : piscine, spectacle de clown, château gonflable, animation santé...).

Hotton : du mardi 1^{er} juillet au vendredi 11 juillet (école libre, rue du Batty).

Bastogne : du lundi 28 juillet au vendredi 8 août (école libre, rue des Remparts).

Prix (quel que soit le nombre de jours de participation de l'enfant à la plaine) : membre MC : 30 EUR, non-membres : 65 EUR

Infos et inscriptions : 063/21.17.21



Une équipe de professionnels à votre service et un choix exceptionnel dans les plus grandes marques pour trouver la monture en parfait accord avec votre visage et votre style !

Sur présentation de ce bon :

Vos lunettes de soleil gratuites !

à l'achat d'1 monture + 2 verres, Qualias Optique vous offre la monture solaire adaptée à votre vue*

Même en progressifs !

Bon valable jusqu'au 30 août 2014 inclus

* Voir conditions en magasin. Offre valable uniquement dans les magasins Qualias d'Arlon, Libramont ou Marche. Un seul bon par client. Ce bon n'est ni échangeable, ni remboursable, et ne peut donner lieu à aucun remboursement. Le centre-ville n'accepte pas de bons. Non cumulable avec d'autres promotions en cours.

Écho

Un succès pour la deuxième journée de la joëlette !



Le 4 mai dernier, l'ASBL "Joëlettes sans frontières", créée par Altéo (mouvement social de personnes malades, valides et handicapées) et l'école d'enseignement spécial de Waha-Marloie, organisait pour la seconde fois une journée dédiée à la joëlette à Marche-en-Famenne. Un beau succès pour cette journée sportive et chaleureuse !

Le criterium international

Le matin, 29 équipes composées d'une personne à mobilité réduite et de 4 à 5 accompagnants se sont élancées pour une course de 10 kilomètres à travers la ville de Marche. Des équipages masculins, féminins et mixtes ont bataillé pour boucler les deux tours de circuit. Les plus rapides n'ont mis que 44 minutes et 55 secondes ! Certaines équipes se sont entraînées ferme pour relever le défi de ce jogging unique en Belgique ! Toutes ont atteint l'objectif principal : partager un moment de plaisir et de solidarité entre personnes à mobilité réduite et valides. Les prix ont été remis sur le temps de midi, autour d'un apéritif offert par la ville de Marche et d'un repas bien mérité.

Trois balades guidées

L'après-midi, 25 personnes à mobilité réduite, accompagnées de leur por-

teur de joëlette sont parties pour une des 3 balades guidées proposées : le "Marche insolite", le "Fonds des Vaux" et "l'Église Saint-Etienne de Waha". Nos guides ont enthousiasmé leur public par leurs connaissances et autres savoureuses anecdotes.

Merci !

L'ASBL tient à remercier tous les partenaires et les volontaires qui, d'une manière ou d'une autre, ont permis au soleil d'être aussi radieux dans les cœurs que dans le ciel ! Elle vous donne déjà rendez-vous le 7 juin 2015 pour la 3^e édition.

L'ASBL Joëlettes sans frontières

Créée fin 2012 par des membres de l'établissement spécialisé de Marloie et d'Altéo (MC), cette association a pour but de faire connaître la joëlette comme moyen d'intégration de la personne moins valide dans des activités de personnes valides. Que vous soyez personne à mobilité réduite ou valide, organisateur d'événements ou désireux de (re)trouver le plaisir de la promenade (même en montagne) ou l'émotion de la course, n'hésitez pas à contacter l'ASBL et à consulter son site Internet pour obtenir des informations : www.balade-handicap.com.

De son côté, Altéo, en collaboration avec Altéo sport, désire former de nouveaux volontaires à la conduite de la joëlette afin de pouvoir permettre à un plus grand nombre de personnes à mobilité réduite de se lancer dans l'aventure. Si vous êtes intéressé(e) par ce projet, n'hésitez pas à contacter Altéo : tél. 063/21.18.48.

Incapacité de travail

Evadez-vous dans le sud de la France

Vous êtes en incapacité de travail depuis plus d'une année et vous avez envie de changer d'air ? La MC et son ASBL Altéo (mouvement social de personnes malades, valides et handicapées) vous proposent de découvrir en toute sérénité la région du Languedoc-Roussillon.

Bien encadré, ce séjour vous permettra de pratiquer des activités adaptées à vos capacités et d'être entouré de toute l'aide nécessaire afin de passer un séjour des plus épanouissants et relaxants !

Vous rêvez de sable fin, d'air marin, d'écume, de balades, de garrigue, de plaisirs, de famiente, d'eau pure et de lumières incomparables... Ne cherchez plus, vous y êtes ! Saint-Pierre la Mer est idéalement situé au bord du massif de la Clape (site naturel protégé) à quelques kilomètres de Narbonne en Languedoc-Roussillon. Découvrez cette magnifique région du 29 août au 7 septembre.

Au programme

Activités culturelles (visite de Sète, Figueras en Espagne - Musée Dali, Perpignan...), activités sportives (gym

douce, balade, vélo, aquagym, pétanque...) et activités récréatives (dégustation de vin, soirées dansantes, bingo...) : il y en aura pour tous les goûts ! Vous logerez à l'hôtel Club Vacances en chambre double avec salle de bain (lavabo et douche) et WC séparé, téléphone et balcon. Quatre chambres sont aménagées pour les personnes à mobilité réduite. Pour plus de calme, les chambres sont séparées du bâtiment principal par une passerelle couverte.

Le prix

-638 EUR par personne en incapacité de travail ou conjoint(e) mutualiste chrétien

-738 EUR par personne en incapacité de travail ou conjoint(e) non mutualiste chrétien

Un acompte de 150 EUR par personne sera demandé. Supplément chambre single : 108 EUR.

Le prix comprend :

- le trajet en 2 étapes à l'aller et au retour en car de luxe, avec repas du soir et petit-déjeuner ainsi que le pique-nique du retour ;
- le logement en chambre double et en pension complète avec vin à table ;
- les fournitures d'essuies de bain ;
- l'apéritif de bienvenue ;
- les activités récréatives ;
- la présence d'une infirmière et l'accompagnement de la mutualité ;
- le pourboire du chauffeur.

Le prix ne comprend pas :

- le repas de midi à l'aller ;
- les boissons en dehors des repas ;
- les dépenses personnelles ;
- les entrées aux musées.

Infos et inscriptions (avant le 2 juillet) : service vacances de la MC au 063/21.17.23

Événement

La MC, partenaire du Houffabeach

Envie d'allier un petit air de vacances et une bonne séance de sport ? Ou simplement de venir passer un moment de détente entre amis ou en famille ?

Rendez-vous à la troisième édition de "Houffa trading beach" le 22 juin et du 26 au 29 juin prochains au stade Saint-Roch à Houffalize ! Cette année encore, la MC est partenaire de cet événement.

Un beau programme :

- **Dimanche 22 juin** : tournoi de foot sur sable et sur prairie, tournoi enfants minimes et pré-minimes, retransmission du match de la coupe du monde de foot Belgique-Russie.

- **Jedi 26 juin** : gala de beach-soccer, retransmission du match de la coupe du monde Belgique-Corée.

- **Vendredi 27 juin** : tournoi de beach-pétanque.

- **Samedi 28 juin** : tournoi de beach-volley.

- **Dimanche 29 juin** : matinée jogging et balade en famille, tournoi de beach-tennis.

De nombreux lots sont à remporter.



Infos et inscriptions pour les équipes : www.houffabeach.be ou via la page Facebook Houffabeach.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Saint-Hubert : Conférence

///

"Épargne solidaire, financement participatif, monnaie locale... quand l'argent entre en transition". Acheter des terres pour un agriculteur, investir dans une petite entreprise coopérative, soutenir la mise en place d'une banque éthique... Nos investissements financiers peuvent aussi contribuer à changer le monde. Dans le cadre du cycle "Une ville en Transition ?", le Ciep Luxembourg vous convie à une soirée animée entre autres par Pierre-Alexis Rolland (Prométhique).

Date : le jeudi 12 juin à 20h

Lieu : salle communale (rue Général Dechesne)

Infos : 063/21.87.28

Arlon : Pause Santé

///

Les maladies cardiovasculaires sont une des premières causes de décès et/ou d'hospitalisation en Belgique. Parcourons ensemble les conseils pour agir sur leurs facteurs de risques. Par Sandrine Walhin, chargée de projet pour Interreg.

Date : le lundi 16 juin de 12h15 à 13h15

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

Prix : gratuit

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

Marche : Visite de la station d'épuration

///

Chaque jour, nous utilisons de l'eau. Des gestes anodins dont nous n'avons même plus conscience. Pourtant, l'eau est un bien précieux. Le CPCP (Centre permanent pour la citoyenneté et la participation) vous invite à découvrir les différentes étapes de son épuration avec Joseph Dawagne, agent d'exploitation AIVE.

Date : le mercredi 18 juin, rendez-vous à 9h45 sur place

Lieu : 166 chaussée de Liège

Prix : gratuit

Infos et réservations (obligatoire avant le 10 juin) : 081/83.48.71 • koener@cpcp.be

Freylange : Sortie nature

///

Nature, histoire et légendes au Beynert : milieux agricoles, milieux humides, différents types de zones forestières... La diversité du site ne manque pas d'intérêt. Ajoutez à cela les traces exceptionnelles qu'ont laissées les hommes à travers les âges et vous aurez de quoi alimenter votre imagination... Cette sortie, proposée par le Crie d'Anlier, sera guidée par Prosper Boulanger, guide environnement nature et guide de musée.

Date : le samedi 21 juin de 14h30 à 17h30

Lieu : Freylange, rendez-vous donné lors de l'inscription

Prix : 4 EUR par adulte et 2 EUR par enfant (à partir de 8 ans)

Infos et inscriptions : 063/42.47.27 • info@crieanlier.be

Tenneville : Conférence

///

"Être consomm'acteur de son budget !" : c'est le thème que vous propose le CPAS de Tenneville, en collaboration avec le CPCP et le GAS (service de prévention du Groupe action surendettement). Connaissez-vous le vrai rôle de votre portefeuille ? Comment mieux consommer, mieux gérer votre budget tout en évitant les crédits faciles ? Par Tiphaine Draguet, agent de prévention du GAS.

Date : le mardi 24 juin à 20h

Lieu : salle "Le Foyer" (25D route de Bastogne)

Infos et réservations (avant le 19 juin) : 084/37.02.16 • anne-francoise.renquin@tenneville.be

Anlier : Stage de "permaculture"

///

La permaculture vise à imiter les modèles écologiques observés dans la nature afin de satisfaire durablement les besoins humains sans nuire à l'environnement. Le Crie d'Anlier vous propose trois jours d'introduction à cette philosophie, afin de vous faire découvrir les principes issus de l'éthique propre à cette démarche. Vous vous familiariserez avec la philosophie de la permaculture à travers l'étude d'un cas concret : le potager.

Date : du mercredi 25 au vendredi 27 juin de 9h à 16h30

Lieu : Crie d'Anlier (36 rue de la Comtesse Adèle)

Prix : 90 EUR

Infos et inscriptions : www.natureattitude.be