

A votre service

# Nos horaires en juillet et en août

Du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août, nous modifions certains horaires. Voici l'information nécessaire afin de vous éviter tout déplacement inutile !

**De façon générale**, tous nos services seront fermés le vendredi 15 et le samedi 16 août.

**Conseillers mutualistes**  
Consultez l'information ci-après pour savoir quand votre conseiller est à votre disposition. Ces informations sont également disponibles au 0800 10 9 8 7 ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be), rubrique "points de contact".

**Service pensions**  
Certaines permanences seront supprimées :

- **Arlon** : pas de permanence les jeudis 31/07 et 07/08 et le vendredi 08/08

- **Athus** : pas de permanence le lundi 25/08

- **Bastogne** : pas de permanence le jeudi 03/07

- **Florenville** : pas de permanence le vendredi 08/08

- **Houffalize** : pas de permanence le jeudi 03/07

- **Libramont** : pas de permanence les mercredis 30/07, 06/08 et 13/08

- **Saint-Hubert** : pas de permanence le mercredi 13/08

- **Virton** : pas de permanence les vendredis 01/08 et 08/08

- **Wellin** : pas de permanence le jeudi 14/08

- **Tél. service pensions** : 063/21.1730

**Service social**  
Voici les horaires durant lesquels le service social sera disponible :

- **Arlon** (tél. 063/21.1746) : du mardi au vendredi 9h-12h ; possibilité de RDV les après-midi.

- **Athus** (tél. 063/38.31.27) : jeudi 9h-12h, SAUF 21 et 28/08

- **Barvaux** (tél. 086/43.49.10) : mardi 9h30-11h30, UNIQUEMENT 08/07 ; 12 et 26/08.

- **Bastogne** (tél. 061/21.02.14) : mardi 9h-12h, SAUF 01, 08, 15/07 et 26/08 ;

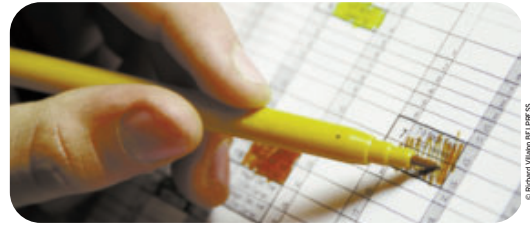
- **Athus** (tél. 063/38.31.27) : mercredi 9h-12h ; jeudi 9h-12h, SAUF 03, 10, 17/07 et 21/08 ;
- **Libramont** (tél. 061/23.01.44) : vendredi 13h-15h, UNIQUEMENT 04, 11 et 18/07.

- **Bertrix** (tél. 061/41.65.16) : mardi 9h-12h, SAUF 15/07 ; 12, 19 et 26/08 ;
- **Bouillon** (tél. 061/46.00.63) : mardi 14h-15h30, UNIQUEMENT 08, 22/07 et 26/08.

- **Florenville** (tél. 061/32.99.36) : mardi 13h30-16h, UNIQUEMENT 01/07 ;
- **Gouvy** (tél. 080/51.11.71) : mardi 13h30-16h, SAUF 12 et 19/08.

- **Habay** (tél. 063/44.43.20) : mardi 9h-12, SAUF 15/07 et 29/07.
- **La Roche** (tél. 084/41.29.03) : jeudi 9h30-11h30, UNIQUEMENT 10/07 et 28/08.

- **Libramont** (tél. 061/23.01.44) :



- **Marche** (tél. 084/32.09.15) : mercredi 9h-12h, SAUF 16, 23 et 30/07 ;
- **Neufchâteau** (tél. 061/27.13.15) : jeudi 9h-11h, SAUF 03/07 ; 07 et 14/08.
- **Saint-Hubert** (tél. 061/46.02.94) : mardi 13h30-15h30, SAUF 01/07 ; 05 et 12/08.
- **Vielsalm** (tél. 063/21.10.82) : mardi 9h-12h, SAUF 12 et 19/08.
- **Virton** (tél. 063/21.18.73) : jeudi et vendredi 9h-12h.
- **Wellin** (tél. 084/44.56.92) : pas de permanence durant l'été ; possibilité de RDV.

**Bureaux administratifs**  
Les horaires d'accès de notre siège social (7-9 rue de la Moselle à Arlon) sont modifiés en juillet et en août : nos bureaux sont ouverts du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h.

**Boîtes aux lettres vertes**  
Pendant l'été, vous pouvez continuer à déposer, comme à l'accoutumée, vos attestations de soins dans les nombreuses boîtes aux lettres vertes de la MC. Celles-ci continuent à être relevées régulièrement. Pour connaître les endroits où elles se trouvent, surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique "points de contact"), ou appelez le 0800 10 9 8 7.

**Centre d'appel**  
Pour toute information, n'hésitez pas à appeler le 0800 10 9 8 7 (appel gratuit). Notre centre d'appel reste accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h.

## L'été auprès de votre conseiller

Pour plus de facilité, nous reprenons ci-dessous tous les moments où nos conseillers seront à votre service dans chacune de nos 26 agences en juillet et en août.

- **Arlon** (7-9 rue de la Moselle, tél. 063/21.18.99) : Ouvert du mardi au vendredi 9h-12h/13h30-16h, samedi 9h-12h, SAUF vendredi 15/08 et samedi 16/08 ; fermé.

- **Athus** (61 Grand-Rue, tél. 063/38.36.77) : Ouvert jeudi 9h-12h/13h30-16h, vendredi 9h-12h, SAUF vendredi 15/08 ; fermé.

- **Barvaux** (7 rue de l'Aïte, tél. 086/21.06.65) : Ouvert mercredi et vendredi 9h-12h, SAUF vendredi 15/08 ; fermé.

- **Bastogne** (10R rue P. Thomas, tél. 061/21.02.11) : Ouvert du mardi au samedi 9h-12h, SAUF vendredi 15/08 et samedi 16/08 ; fermé.
- Possibilité de rendez-vous les après-midi.

- **Bertrix** (20 rue de la Gare, tél. 061/41.65.17) : Ouvert mardi 13h30-17h et jeudi 9h-12h/13h30-17h.

- **Bouillon** (3 rue du Brutz, tél. 061/46.00.62) : Ouvert mardi 13h30-17h.

- **Etalle** (76 rue de l'Enclos, tél. 063/45.71.62) : Ouvert mercredi 9h-12h/13h30-16h.

- **Florenville** (15 rue de l'église, tél. 061/32.99.35) : Ouvert jeudi 9h-12h/13h30-16h.

- **Gouvy** (8A rue de la Gare, tél. 080/51.01.43) :

- Ouvert mardi 9h-12h.
- **Habay-la-Neuve** (3 place Pierre Nothomb, tél. 063/42.25.28) : Ouvert mardi 9h-12h/13h30-16h et mercredi 9h-12h.

- **Halanzy** (8 rue du Chalet, tél. 063/67.56.95) : Ouvert mercredi 9h-12h/13h30-16h, jeudi 9h-12h, SAUF mercredis 16/07 et 23/07, jeudis 10/07, 17/07 et 24/07 ; fermé.

- **Hotton** (15 rue E. Parfonry, tél. 084/46.80.67) : Ouvert jeudi 9h-12h, SAUF jeudis 07/08 et 14/08 ; fermé.

- **Houffalize** (14 bte 1 place Roi Albert, tél. 061/28.87.69) : Ouvert jeudi 9h-12h, SAUF jeudis 21/08 et 28/08 ; fermé.

- **La Roche** (1 rue du Presbytère, tél. 084/41.29.03) : Ouvert mardi 9h-12h.

- **Libramont** (2 rue des Alliés, tél. 061/23.01.40) : Ouvert du mardi au samedi 9h-12h, SAUF vendredi 15/08 et samedi 16/08 ; fermé.

- **Manhay** (42 rue du Vicinal, tél. 086/38.74.61) : Ouvert jeudi 9h-12h, SAUF jeudis 07/08 et 14/08 ; fermé.

- **Marche** (8A1 avenue du Monument, tél. 084/32.09.11) : Ouvert du mardi au samedi 9h-12h, SAUF vendredi 15/08 et samedi 16/08 ; fermé.

- Possibilité de rendez-vous les après-midi.

- **Messancy** (10 rue de la Gare, tél. 063/38.36.75) : Ouvert mercredi 13h30-16h, jeudi 9h-12/13h30-16h.

- **Musson** (25 rue Jean Laurent, tél. 063/67.52.10) : Ouvert mardi 9h-12h/13h30-16h.

- **Neufchâteau** (12 rue Lucien Bumotte, tél. 061/27.13.54) : Ouvert mardi 9h-12h et jeudi 9h-12h/13h30-17h.

- **Paliseul** (12 Grand-Place, tél. 061/53.56.79) : Ouvert mercredi 13h30-17h.

- **Saint-Hubert** (35 rue Redouté, tél. 061/61.11.23) : Ouvert mercredi et vendredi 9h-12h, SAUF vendredi 15/08 ; fermé.

- **Saint-Léger** (40 rue du 5 Septembre, tél. 063/22.84.35) : Ouvert jeudi 9h-12h/13h30-16h.

- **Vielsalm** (5 rue du Vieux Marché, tél. 080/21.68.84) : Ouvert mardi et vendredi 9h-12h, SAUF vendredi 15/08 ; fermé.

- **Virton** (1 place P. Roger, tél. 063/21.18.70) : Ouvert du mardi au samedi 9h-12h, SAUF vendredi 15/08 et samedi 16/08 ; fermé.

- **Wellin** (62 Grand-Place, tél. 084/38.70.53) : Ouvert mardi 13h30-17h.

### ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

#### Camp, plaine ou stage de vacances : la MC intervient !

///

>> Votre enfant va participer à une activité de vacances durant cet été (scouts, camps, plaines de jeux, séjours...) ? Grâce à votre assurance complémentaire, la MC vous rembourse jusqu'à 25 euros par an !



#### Quelles activités ?

Votre enfant doit avoir entre 3 et 18 ans accomplis. La MC province de Luxembourg rembourse 2,50 euros par jour, jusqu'à 10 jours maximum, soit 25 euros maximum par an pour :

- un camp ou une plaine de vacances agréé par l'ONE ;
- un stage sportif reconnu par l'Adeps ou une fédération sportive belge ;
- un autre type de stage (nature, linguistique...) organisé par un pouvoir public ou une ASBL agréée par l'ONE.

L'avantage s'applique également aux camps, plaines ou stages dont l'organisateur est établi au Luxembourg ou dans les départements français des Ardennes (08), de la Meuse (54) ou de la Moselle (57).

ATTENTION : cet avantage n'est pas valable sur les plaines et séjours organisés par Jeunesse & santé, car les membres MC bénéficient déjà de prix réduits sur ces plaines et séjours.

#### Comment bénéficier de cet avantage ?

Téléchargez le formulaire de demande d'intervention sur notre site [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique self-service) ou demandez-le à votre conseiller mutualiste. Ce document doit être complété par vous-même et par les organisateurs du camp, du stage ou de la plaine. Certaines organisations délivrent une attestation, celle-ci est valable si elle comprend les informations suivantes : nom de l'enfant, dates (début et fin) de l'activité et montant payé. Remettez ensuite ce document à votre conseiller mutualiste ou déposez-le dans l'une de nos boîtes aux lettres vertes. N'oubliez pas d'y coller une vignette de votre enfant.

La MC vous souhaite de bonnes vacances !

Exposition

## L'accompagnement à travers l'objectif

Vivre de manière autonome tout en étant porteur d'un handicap : un défi pas toujours simple à relever. Avec les autres services d'accompagnement de la Fédération nationale des associations médico-sociales (Fnams), l'ASBL Sésame propose une exposition photos qui tente de relater le vécu des intervenants et des personnes accompagnées.

**L'accompagnement en images**  
La photographe, Dominique Simon, a suivi des séances d'accompagnement dans les différents services, avec la participation volontaire et valorisante des personnes accompagnantes et accompagnées. Les équipes et les participants ont ensuite sélectionné les photos les plus significatives. Réalisées en noir et blanc, ces photos ont une force d'abstraction qui permet d'être à la fois dans le présent et dans le futur. Bien sûr, elles ne montrent pas tout... tous les possibles et tous les difficiles... mais elles invitent à questionner ce qu'est l'accompagnement.

**Des ateliers d'expression**  
Parallèlement à la réalisation de cette exposition, les équipes ont également organisé, avec les personnes en situation de handicap et avec leurs réseaux

de partenaires, des ateliers d'expression sur ces images. L'objectif : inviter chaque participant à partager ses représentations, ses perceptions, ses ressentis au sujet du contenu de ces images. Cette étape a permis aux personnes en situation de handicap de partager leurs expériences avec d'autres personnes et d'autres professionnels, de s'exprimer en public, d'analyser des images, etc.

Les professionnels, quant à eux, ont été particulièrement à l'écoute de ce que vivent les personnes en situation de handicap au contact de leurs services et ont pu échanger sur leurs pratiques respectives.



**Des images et des mots**  
Suite à ces échanges, les services d'accompagnement ont récolté des mots, des phrases et des expressions emblématiques de l'accompagnement. Ces mots viennent apporter une dimension verbale à l'exposition. Cette expo gratuite est à découvrir du 1<sup>er</sup> juin au 15 juillet dans le hall d'entrée de la MC d'Arlon (accessible aux heures d'ouverture de nos bureaux).

Jeunesse & santé

## Parés pour le départ !

Les grandes vacances sont presque là... De nombreux enfants et animateurs attendent avec impatience leur séjour avec Jeunesse & Santé. À la mer, à la montagne, à la ferme, en péniche ou encore dans les plaines : tous s'apprennent à vivre des moments inoubliables !

**Un grand succès**  
19 séjours et 5 plaines accueilleront les enfants cet été. Un gros succès pour cette édition 2014 puisque tout est complet !  
-730 enfants seront accueillis dans les séjours 7-13 ans de Coxyde, Brede, Graide, Chêne, Péniche et Jusseret ;  
-234 jeunes de 14 ans et ados découvriront l'Espagne, l'Italie ou encore la France ;

-590 enfants sont inscrits dans les plaines de Neufchâteau, Bastogne, Arlon, Rossignol et Hotton.  
Pour encadrer tout ce petit monde, plus de 250 animateurs formés feront passer à ces enfants des vacances de rêve !

Envie d'en savoir plus sur les activités J&S ? Rendez-vous sur le site <http://plux.jeunesseetsante.be>.



Alimentation

## Les smoothies : une cure de vitalité pour tout l'été ?

Les smoothies, ces fameuses boissons à base de fruits, ont littéralement envahi les étals de nos supermarchés. Des bars leurs sont même spécifiquement dédiés. Que penser de ces "fruits à boire" à la texture onctueuse ? Sont-ils intéressants d'un point de vue nutritionnel ? Zoom sur la déferlante "smoothies" !

**Le smoothie, qu'est-ce que c'est ?**  
Il s'agit d'un savoureux mélange de jus de fruits et de fruits mixés, le plus souvent préparé au blender. Selon les envies, les recettes de smoothie peuvent varier à l'infini.

On peut y ajouter de la glace pilée, des épices (cannelle, citronnelle...), du lait, des herbes aromatiques... Il est aussi possible de réaliser des smoothies à base de légumes ou en associant des fruits et des légumes (l'orange et la carotte par exemple).

**Quelques trucs et astuces**  
Faites vos smoothies "maison" : ils seront moins chers et souvent moins su-

crés que ceux vendus dans le commerce. Privilégiez les fruits et légumes de saison ou achetez-les congelés. Evitez d'ajouter du sucre car les fruits en contiennent déjà naturellement.

Ne préparez pas (trop) à l'avance vos smoothies car les vitamines ont tendance à se dégrader rapidement. Laissez parler votre imagination en osant des associations insolites comme par exemple le petit pois, la menthe et le concombre ou encore la rhubarbe et le gingembre.

**Une bonne alternative aux fruits ?**  
Comme les fruits, les smoothies contiennent de l'eau, des vitamines,

des minéraux, des glucides, des fibres... Mais, ils ne remplacent pas pour autant les rations quotidiennes de fruits et légumes.

Ils restent en effet moins riches en fibres et en vitamines, et procurent un effet de satiété moins important. S'il est vrai que le smoothie comporte des bienfaits nutritifs en termes de consommation de fruits, son apport énergétique est relativement important, surtout si on y ajoute du sucre.

Il est donc conseillé de le consommer avec modération. Et n'oubliez pas : l'eau reste la seule boisson indispensable à notre corps !

EXCURSUS

## De belles découvertes cet été !

Le Ciep Luxembourg vous propose une fois de plus de belles visites durant les deux mois de vacances. En route pour le "cycle été" !

**Visite de Dinant**  
Un guide vous invitera à découvrir cette superbe ville belge, et vous pourrez ensuite visiter l'exposition "L'or des dinandiers".  
Date : le mardi 15 juillet  
Prix : 30 EUR/personne



**Visite de Nancy**  
À présent, direction la France pour une visite guidée de la ville de Nancy. Découvrez son histoire et le développement de l'art nouveau dans cette ville.  
Date : le jeudi 7 août  
Prix : 35 EUR/personne

**Bastogne War Museum**  
Rendez-vous sur la colline du Mardasson pour une visite de ce tout nouveau musée consacré à la guerre.  
Date : le jeudi 14 août  
Prix : 11 EUR/personne

**Visite de Reims**  
Partez pour une visite pédestre de cette ville de Champagne à la découverte de son Art déco et de sa magnifique cathédrale.  
Date : le jeudi 28 août  
Prix : 11 EUR/personne  
Plus d'infos : 063/21.87.38

PRÈS DE CHEZ VOUS

## Virton : K-fé citoyen

Le MOC vous propose une visite guidée du Musée Gaumais, suivie d'un débat à partir de l'exposition "Les larmes de guerre". Cette exposition s'intègre au programme des commémorations de la Guerre 14-18 et s'appuie sur les peintures de Nestor Outer. La visite se terminera par un repas convivial.  
Date : le lundi 30 juin dès 18h30  
Lieu : Musée Gaumais (30-40 rue d'Arlon)  
Prix : 7 EUR  
Infos et inscriptions : 063/21.87.38 • c.rousseau@mocluxembourg.be

**Soulagez votre dos !**

Soulage les lombaires et la pression sur le coccyx

Facilement transportable

BackJoy

Prévient les maux de dos, lombalgie ou sciatique

Dans nos magasins Qualias à Arlon - Libramont - Marche

WWW.QUALIAS.BE

BackJoy Posture+ adulte ou enfant

39,95€

**33,95€**

QUALIAS

**Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg**  
(Également Liernux, 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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7