

ÉNÉOSPORT

Nouveau cours de self-défense

///

>> Vous avez 50 ans et plus et vous souhaitez entretenir votre forme en toute convivialité ? Alors ce nouveau cours de self-défense organisé à Marche en collaboration avec l'IMADS (Israéli Martial Art Denis Stéphane) est fait pour vous !

Le Krav Maga

D'origine israélienne, le Krav Maga est un système de self-défense pragmatique et évolutif accessible au grand public. Son objectif majeur est de vous permettre de vous adapter à diverses situations dangereuses dans un laps de temps relativement court et par le biais de mouvements simples. Pratiqué et enseigné dans une optique sportive et de bien-être, il vous apportera confiance en vous tout en améliorant votre condition physique générale.

Date : 1<sup>ère</sup> séance le **vendredi 12 septembre** de 10h30 à 11h30  
Lieu : Centre culturel et sportif de Marche-en-Famenne (salle polyvalente)  
Prix : 5 EUR/séance (1<sup>ère</sup> séance gratuite et ouverte à tous)  
Conditions (sauf 1<sup>ère</sup> séance) : être membre d'Énéo ou le devenir et faire remplir par votre médecin le certificat médical de énéoSport ASBL.

Plus d'infos : 063/21.18.50 • eneosport.luxembourg@mc.be

CIEP LUXEMBOURG

Cycle Socrate : encore des places

///

>> À Arlon

"Socrate" est une formation gratuite et accessible à tous qui invite à comprendre le monde dans lequel nous vivons, à décoder l'actualité, à connaître et envisager des alternatives grâce à des notions en économie, sociologie, politique, droit, histoire, philosophie...

Date : tous les jeudis soirs (hors vacances scolaires) à partir du 2 octobre jusqu'à juin 2015.

Lieu : dans les locaux de la CSC (1 rue Pietro Ferrero)  
Renseignements et inscriptions : 063/21.87.33 • me.baudrenghien@mocluxembourg.be

>> À Libramont

"Socrate en écho" propose une réflexion sur les enjeux et alternatives de société. Faut-il autant produire, consommer pour vivre dignement ? Doit-on rester dans une société centrée sur l'emploi ? Quel sens a aujourd'hui la démocratie ? Des personnes ressources, des reportages, des témoignages concrets... nous feront cheminer sur ces questions.

Date : deux mercredis soirs par mois de octobre à avril 2015

Lieu : dans les locaux de Lire et Ecrire (1B rue du village)  
Renseignements et inscriptions : 063/21.87.33 • vquinet.moclux@gmail.com

PRÈS DE CHEZ VOUS

Frassem : le Jardin d'Eden

///

Monsieur et Madame Lemaire vous invitent à la découverte de leur jardin paysager de 110 ares.

Agréé par les Jardins ouverts de Belgique, ce lieu plein de poésie ouvre ses portes sur rendez-vous, au profit intégral de deux œuvres de bénévoles locales : Les Arsouilles (ASBL œuvrant entre autres au bien-être des enfants hospitalisés à Arlon) et Accompagner Lorraine (assistance à domicile des personnes en fin de vie dans le Sud Luxembourg).

Date : d'avril à octobre, tous les jours de 10h à 18h. Visites libres ou guidées pour des groupes de minimum six personnes.

Lieu : 21 rue du Centre  
Prix : 3 EUR par adulte en visite libre et 5 EUR par personne en visite guidée  
Infos et rendez-vous : 063/21.83.95

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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7

Infor Santé

Des outils pour une rentrée "santé" !

Vous travaillez dans le milieu de l'éducation ou de l'animation et vous êtes à la recherche de nouveaux outils pour la rentrée scolaire ? Le service Infor Santé de la Mutualité chrétienne vous propose de nombreux outils pédagogiques, et ce gratuitement !

Les nouveautés

Le club des vitaminés (dès 6 ans)



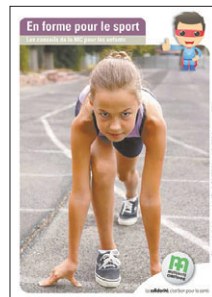
Charlotte la carotte, Gaston le potiron, Thérèse la fraise et tous leurs amis vont aider les enfants dès l'âge de 6 ans à augmenter leur consommation de fruits et légumes. Dans ce livret de jeux, les enfants vont pouvoir, seuls ou à plusieurs, améliorer leurs connaissances en matière d'alimentation saine, en ce qui concerne les collations, le petit déjeuner et le goûter. Un poster "pyramide alimentaire" à afficher pourra également les informer sur les besoins nutritionnels de base favorisant une alimentation équilibrée.

Phil chez le dentiste (dès 7 ans)



Phil propose aux enfants dès l'âge de 7 ans de découvrir l'univers du dentiste. Le livret de jeux abécédaire et le poster "Jeu de l'oie" permettent de sensibiliser toute la famille à l'hygiène bucco-dentaire et à la visite semestrielle chez le dentiste. Ils peuvent être utilisés à l'école dans le cadre d'un projet sur la santé dentaire.

En forme pour le sport (7-10 ans)



Ce dépliant informatif propose des conseils santé et astuces pour être en pleine forme pendant le sport. Il permet de guider l'enfant dans sa pratique sportive en lui apportant des conseils pour renforcer son capital santé. Des encarts pour les parents sont également prévus pour accompagner l'enfant au mieux dans ses habitudes.

Les autres outils pédagogiques

Ma classe à pleines dents (3-6 ans)

Ce DVD présente différentes actions menées en classe maternelle sur le thème de la santé bucco-dentaire. Il est accompagné d'un livret explicatif et théorique qui guidera l'enseignant dans la mise en place d'activités.

Du punch dans ta boîte à lunch (3-12 ans)

Ce calendrier des anniversaires propose des conseils pour varier le contenu de la boîte à tartines des enfants, et un jeu pour les inciter à goûter d'autres fruits et légumes.

Patouch, Braséro et leurs amis (3-5 ans)

Ce livret d'histoires met les enfants en garde contre les accidents domestiques pouvant entraîner des brûlures. Un dossier pédagogique est également disponible.

Gargouilli (5-8 ans)

Ce dossier pédagogique sur le thème de l'alimentation présente une partie théorique, des projets à réaliser en classe, des questions-réponses, un disque d'équivalences et des dessins.

Ensemble, découvrons l'hôpital (5-8 ans)

Par ce livret de jeux, les enfants sont sensibilisés au monde de l'hôpital en favorisant une vision positive. Un dossier pédagogique et une brochure pour les parents sont également disponibles.

Les règles, c'est kwa ça ? (dès 10 ans)

Ce dépliant informatif reprend des questions-réponses et des témoignages sur le thème des règles.

La puberté, keske C ? (dès 11 ans)

Les changements physiques et relationnels liés à la puberté pour les jeunes dès 11 ans sont importants. Cette brochure informative illustrée répond aux questions que se posent les jeunes filles et les jeunes garçons durant cette période juste avant l'adolescence.



Découvrez aussi nos campagnes et nos outils pédagogiques pour les adolescents sur [www.mc.be/infosante](http://www.mc.be/infosante).

Comment commander ?

Pour toute question complémentaire ou pour vous procurer gratuitement les exemplaires d'une ou plusieurs de ces brochures, envoyez votre commande via le site [www.mc.be/infosantelux](http://www.mc.be/infosantelux) ou contactez-nous par téléphone au 063/21.18.81.

Conférences

Le pied du diabétique : informez-vous !

"Un pied bien soigné est un pied qui ne souffre pas et qui évitera les complications". L'Association du diabète en province de Luxembourg et les Maisons du diabète, en partenariat avec la Mutualité chrétienne et les magasins Qualias, vous proposent deux conférences gratuites à Bastogne et Libramont sur "La prise en charge du pied du diabétique".

Que peut apporter le podologue dans la prise en charge préventive du pied du diabétique ? Quels soins spécifiques apporter pour éviter les complications ? Quels sont les remboursements possibles pour les soins de podologie (passeport du diabète, trajets de soins, etc.)...?

- Rendez-vous à **Bastogne**, le **mardi 30 septembre** à 20h. La conférence sera animée par Sung

Ja Lurson et Christophe Van de Velde, podologues, ainsi que Roberto Van Ooteghem, podologue-posturologue.

Lieu : MC de Bastogne, 10r rue Pierre Thomas (salle Mardasson, 2<sup>e</sup> étage)

- Rendez-vous à **Libramont**, le **mardi 14 octobre** à 20h.

La conférence sera animée par Sung Ja Lurson, Julie Bolle et

Christophe Van de Velde, podologues, ainsi que Roberto Van Ooteghem, podologue-posturologue.

Lieu : MC de Libramont, 2 rue des Alliés (salle 2<sup>e</sup> étage).

Conférences gratuites ouvertes à tous.

Plus d'infos : 0495/58.10.56 • [www.diabete-luxembourg.be](http://www.diabete-luxembourg.be)

Santé

# C'est la rentrée des Ateliers Bien-Être !

Dès la fin de ce mois de septembre, les Ateliers Bien-Être seront de retour à la MC province de Luxembourg ! Taïchi, Yoga, Méditation, Sophrologie, Stretching, Qi Gong... autant de méthodes auxquelles la MC vous invite à vous initier au cours de dix séances.

### De nombreux bienfaits

Le corps est une mécanique extraordinaire étroitement lié au reste de l'être. En agissant sur le mental, cela se répercute sur le physique, et inversement. Différentes méthodes ont fait leurs preuves pour reprendre contact avec son corps, relâcher les tensions musculaires, calmer les pensées, se détendre, réduire certaines douleurs, apporter du dynamisme et une agréable sensation de bien-être, ou encore améliorer le sommeil, ses relations et la concentration.

### Envie d'essayer ?

C'est pourquoi depuis plusieurs années, la MC propose de vous initier à l'une de ces méthodes. Vous n'avez jamais testé ? Les Ateliers Bien-Être sont le moment idéal pour vous lancer : des professeurs expérimentés, un niveau "débutant", un petit groupe, un prix accessible et un engagement pour dix séances et pas plus. Libre à vous ensuite de continuer votre pratique à la maison, de vous inscrire à un cours... ou de changer de discipline.

### Accessibles à tous

Les ateliers de la MC sont accessibles à tous dès 16 ans, sans condition de

### Surfez sur "Votre santé".

Découvrez tous nos articles sur le bien-être, des conseils et des brochures sur notre site [www.mc.be](http://www.mc.be), rubrique "Votre santé"



souplesse ou d'expérience et sans recherche de performance.

### Dans six lieux de la province

Les prochains ateliers débuteront fin septembre, au rythme d'une séance par semaine jusque mi-décembre environ. Tous les ateliers ont lieu dans les locaux de la MC.

- **Arlon :**
  - Taïchi, le lundi de 18h30 à 20h
  - Yoga, le mardi de 19h30 à 20h30
  - Sophrologie dynamique®, le mercredi de 19h à 20h
- **Athus :**
  - Sophrologie dynamique®, le jeudi de 19h à 20h
- **Yoga,** le vendredi de 18h30 à 19h30
- **Bastogne :**
  - Yoga & méditation, le mardi de 19h à 20h
  - Stretching & relaxation, le mercredi de 19h30 à 20h30
- **Libramont :**
  - Stretching & relaxation, le mardi de 19h30 à 20h30
  - Sophrologie dynamique®, le jeudi de 19h30 à 20h30
- **Marche :**
  - Taïchi, le mardi de 19h à 20h
  - Yoga nidra, le jeudi de 19h à 20h
- **Virton :**
  - Sophrologie dynamique®, le mardi de 19h à 20h
  - Qi Gong, le jeudi de 19h à 20h

### Prix réduit pour les membres MC

Le prix pour un atelier (un module de dix séances) est de 60 euros pour les membres MC (30 euros pour les membres MC bénéficiant de l'intervention majorée) et 120 euros pour les non-membres.

### Plus d'infos ?

Rendez-vous sur le site [www.mc.be/bienetrelux](http://www.mc.be/bienetrelux), appelez le 063/21.10.22 ou demandez notre brochure à votre conseiller mutualiste.

SOLIDARITÉ

## La MC partenaire du Solidarlon !

///

>> La vie réserve des surprises parfois difficiles... et cela peut concerner chacun d'entre nous ! Avec le salon Solidarlon, le CPAS d'Arlon propose un projet original de rencontre : le carrefour de la vie sociale. Cette 8<sup>e</sup> édition, dédiée à la solidarité, se déroulera le vendredi 19 septembre de 9h à 19h au Hall polyvalent à Arlon.

### Plus de 100 exposants

Le salon Solidarlon est une occasion unique de découvrir des initiatives dynamiques et locales dans une multitude de domaines : famille, petite enfance, jeunesse, logement, solidarité, santé, formation, emploi, handicap, personnes âgées, aide à domicile... Plus de 100 services et associations y présenteront leurs actions et leur savoir-faire. La Mutualité chrétienne (MC) soutient cet événement et proposera un stand d'information et de jeux : l'occasion pour les visiteurs de passer un bon moment tout en découvrant les nombreux avantages et services de la MC et de ses partenaires !

### Des animations variées

Tout au long de la journée se dérouleront également des animations et ateliers sur des thèmes aussi divers et variés que les "trucs et astuces" pour économiser de l'argent, les économies d'énergie, la prévention de la consommation d'alcool... Plusieurs spectacles de théâtre illustreront l'événement : ils aborderont la maltraitance des personnes âgées, l'autonomie des jeunes ou encore la santé et la relation médecin-patient. Vous avez du temps libre et désirez offrir quelques heures hebdomadaires pour vous engager dans une action bénévole ? Le Solidarlon sera aussi pour vous l'occasion de rencontrer plusieurs associations qui pourraient répondre à vos attentes. Enfin, deux grands concours seront proposés aux visiteurs avec de nombreux lots à la clé !

La participation à cette grande manifestation est libre et totalement gratuite. Pour assister aux représentations théâtrales et/ou aux ateliers, il est conseillé de réserver préalablement vos places.

Renseignements et inscriptions (CPAS Arlon) : 063/23.03.60 • [cpas@arlon.be](mailto:cpas@arlon.be)

Rendez-vous sur le site Web de l'événement : [www.cpas.arlon.be/SOLIDARLON2014](http://www.cpas.arlon.be/SOLIDARLON2014) ou sur la page Facebook "arlon.solidarlon".



SPORT ET SANTÉ

## Au "Trail des Fées" avec la MC !

///

>> Ce 20 septembre, la MC sera partenaire de la première édition du Trail des Fées de Bertrix (site de La Clairière, 100 route des Ardoisières). Cet événement est organisé par l'Association de parents de l'école primaire Notre Dame de Rosaire qui souhaite promouvoir, entre autres, le sport et la santé à l'école.

### Quatre parcours

Le Trail est une course à pied dans un cadre exclusivement naturel.

Quatre parcours sont proposés :

- Kids (600 m)
- Famille (6 km)
- Trail Découverte (15 km)
- Trail des Fées (32 km)

Avec plus de 90% de chemins forestiers !

### Aussi des animations

Après les différentes courses, une série d'animations est prévue toute l'après-midi : châteaux gonflables, animation prévention santé, restauration, musique avec des groupes locaux (Onexis, Hard'Win, The Lazy Fellows et La Brigade des Tigis).

Infos et inscriptions : [www.traildesfees.be](http://www.traildesfees.be)



Énéo

# C'est aussi la rentrée des aînés !

Vous avez 50 ans ou plus et vous ne connaissez pas encore l'ASBL Énéo, mouvement social des aînés ? C'est le moment de la découvrir !

### "Pour, par et avec" les aînés

Les aînés sont chez eux à Énéo ! Ils participent en effet au développement associatif à tous les niveaux : de la création d'activités à leur gestion en clubs, de l'organisation d'événements à la participation active dans les instances du mouvement...

### Des activités culturelles et sportives

En province de Luxembourg, 42 clubs culturels et 66 clubs sportifs (énoSport) n'attendent que vous !

### Une ouverture sur le monde

Énéo propose également des activités de réflexion et d'action : le vieillissement actif et la citoyenneté, les gérontechnologies, les lieux de vie, la solidarité Nord-Sud, l'aménagement du territoire, la mobilité, la santé de proxi-

mité, les conseils consultatifs communaux des aînés, ou encore la protection sociale et la santé font partie des thèmes abordés tout au long de l'année par des groupes de volontaires.

### Convivialité, amitié et entraide

Participer aux activités Énéo, c'est se retrouver en groupe, sans esprit de compétition, autour d'animations variées. Des amitiés se créent. Plus de 2.500 membres dans la province ont déjà adhéré au plaisir de se retrouver !

### Partenaire de la MC

Créée par la Mutualité chrétienne, l'association est accessible à toute personne, à partir de 50 ans. Une cotisation annuelle est demandée au moment de l'inscription. Pour les activités sportives, un certificat médical remis par énoSport est à faire remplir par votre médecin.

Plus d'infos : [www.eneo.be](http://www.eneo.be) • [www.eneosport.be](http://www.eneosport.be) • 063/21.18.50 (mardi et jeudi matins)

### Énéo recherche des professeurs

Le club de Français (littérature) et le tout nouveau club d'Histoire du secteur d'Arlon recherchent tous deux un professeur pouvant donner des cours une après-midi par mois.

Contact : Anne-Marie Evrard au 063/38.41.18