

PRÈS DE CHEZ VOUS

Florenville : Ciné-club

/// Ici, là-bas, mais surtout dans nos esprits : quelle place pour les populations rom aujourd'hui ? Pouvons-nous les inclure dans nos sociétés ? Ces questions seront abordées dans le film *Just the wind* et dans le débat qui suivra. Une organisation du Ciep Luxembourg.

Date et lieu : le mercredi 8 octobre à 20h à l'Esplanade Rencontre (3, rue du Château)

Prix : entrée gratuite
Infos : 063/21.87.28

Torgny et Meix-devant-Virton : Spectacle de l'Eau vive

/// La Troupe de l'Eau vive propose de nouvelles représentations de leur spectacle *Je suis la lumière du monde*. Le scénario reprend des textes bibliques et autres en les adaptant à la réalité d'aujourd'hui.

Dates et lieux : le samedi 11 octobre à 20h à l'église de Torgny et le dimanche 19 octobre à 17h à l'église de Meix-devant-Virton

Prix : 7 EUR en prévente, 8 EUR le jour même, gratuit pour les moins de 12 ans
Infos : roland.deleu@skynet.be • www.eau-vive.eu

Arlon : Petits déjeuners Oxfam

/// Pour cette édition des petits déjeuners, et à l'occasion des 50 ans d'Oxfam en Belgique, l'accent sera mis sur le jus d'orange.

Date et lieu : les samedi 11 et dimanche 12 octobre de 8h à 11h30 à l'Itela (Chemin de Weyler mais entrée rue des Roses)

Infos : www.oxfammagasinsdumonde.be

Houffalize : Conférence

/// Les "femmes rurales en mouvement" proposent une conférence sur "l'art de se rendre malheureux soi-même", par Jean-Michel Longneaux, philosophe, professeur à l'Université de Namur, conseiller en éthique dans le monde de la santé et de l'éducation.

Date et lieu : le jeudi 16 octobre à 20h au Centre culturel et sportif (salle du Patro - 15 cour de l'Abbaye)

Prix : 4 EUR
Infos : 0496/80.06.25

Libramont : Ciné-débat

/// La plate-forme de soins palliatifs de la province de Luxembourg propose diverses activités autour de la thématique "La vie ? C'est trop mortel !". Le 21 octobre, c'est un ciné-débat avec la projection du film *Nos étoiles contraires* qui sera proposé en collaboration avec Cinémarche.

Date et lieu : le mardi 21 octobre à 20h au Cinépointcom à Marche-en-Famenne

Prix : 6,50 EUR
Infos et inscriptions : 0471/53.87.87 • soinspalliatifs.provlux@gmail.com

Messancy : Mieux comprendre le diabète

/// Envie d'en savoir plus sur le diabète ? Valérie Jacques (infirmière en diabétologie) et Ingrid Kinet (diététicienne), toutes deux travaillant au sein des Maisons du diabète, vous proposent de tenter d'y voir plus clair dans cette maladie complexe lors d'une soirée d'information. "Mieux comprendre le diabète : prévention, fonctionnement et complications, prise en charge diététique".

Date et lieu : le mercredi 22 octobre à 20h au complexe sportif de Messancy (50 rue d'Arlon)

Prix : gratuit
Infos : 084/41.10.00

INITIATIVE

Place aux enfants à la MC de Marche

/// >> Le samedi 18 octobre, les enfants de 8 à 12 ans pourront découvrir six métiers de la MC dans le cadre de l'événement "Place aux enfants".

L'objectif de cette journée ludique et pédagogique proposée aux enfants de la 4^e à la 6^e primaire est de les sensibiliser à la citoyenneté en leur permettant de découvrir le monde des adultes et de participer activement, le temps d'une journée, aux activités économiques, sociales, culturelles et sportives de la commune. À la MC, ils pourront découvrir les métiers d'assistant(e) dentaire, ergothérapeute, bandagiste/opticien(ne), conseiller(e) mutualiste, diététicien(ne) ou encore animateur(trice) Jeunesse & Santé.

Inscription indispensable auprès de la commune de Marche-en-Famenne, coordination éducation enfance au 084/32.69.90.
Plus d'infos : www.placeauxenfants.be

L'Eglantine

Focus sur l'ASBL l'Eglantine

Créée en 2001 avec le soutien de la MC province de Luxembourg, l'ASBL l'Eglantine organise des centres d'accueil et de loisirs à destination de personnes âgées en situation de dépendance physique et/ou psychique.

Deux objectifs

Les centres d'accueil de l'ASBL l'Eglantine poursuivent un double objectif :
- Permettre aux participants de sortir de leur environnement habituel, de se distraire en rencontrant d'autres personnes et, par le biais d'activités diversifiées, de partager des moments de convivialité.
- Offrir une bulle d'oxygène aux aidants proches afin qu'ils puissent penser un peu à eux-mêmes, se ressourcer et dégager ainsi un moment de répit durant une journée par semaine.

Une équipe de professionnels

Les participants sont entourés par des professionnels qualifiés, secondés par une équipe de volontaires dont la formation est confiée à Altéo, mouvement social de la MC. Une rencontre préalable avec le responsable du centre permet de déterminer la formule la mieux adaptée. Les activités proposées par chacun des centres tiennent compte, dans la mesure du possible, des centres d'intérêt des participants.

Trois centres d'accueil

Chaque centre d'accueil ouvre ses portes un jour par semaine, de 9h à

17h, dans un cadre sécurisant et confortable :

• **Centre de Bastogne**
10 rue Pierre Thomas
Tél. 0491/199293
Jour d'ouverture : le jeudi

• **Centre de Bertrix**
3 rue de la Virée
Tél. 0478/03.72.53
Jour d'ouverture : le mardi

• **Centre de Differt**
19 rue de l'Institut
Tél. 0473/82.19.77
Jour d'ouverture : le vendredi

La participation est fixée à 10 euros pour la journée, repas compris (préparé par les participants et les volontaires). Les centres l'Eglantine sont uniquement réservés aux membres MC.



Besoin d'un transport ?

Le transport entre le centre Eglantine et le domicile doit être assuré par la famille. Vous pouvez aussi compter sur les volontaires du service de transport accompagné d'Altéo (infos et tarifs : tél. 063/21.18.48) ainsi que sur les véhicules adaptés de l'ASBL Forum de la Mobilité (infos et tarifs : tél. 063/21.17.48 pour Bertrix et Differt ou 086/21.96.40 pour Bastogne).

Journée "portes-ouvertes" à l'Eglantine de Bertrix

Le samedi 18 octobre de 14h à 18h, le centre Eglantine de Bertrix vous propose une après-midi récréative (marche, jeux, petite restauration...). Intéressé(e) par l'ASBL ? Vous vous posez des questions à son sujet ? Profitez de l'occasion pour découvrir le centre, rencontrer les participants et échanger avec l'équipe encadrante !
Plus d'infos ? N'hésitez pas à contacter la coordinatrice locale, Isabelle Dupont au 0478/03.72.53.

Concerts

Protégez vos oreilles grâce à la MC !

Dans le cadre de la campagne "Eclate-toi, pas tes oreilles !", la MC province de Luxembourg a conclu un partenariat avec le Centre culturel de Bastogne pour sensibiliser les gens, jeunes et moins jeunes, à protéger leurs oreilles lorsqu'ils vont écouter des concerts.

Pour ce faire, la MC sera présente tout au long de la saison du centre culturel pour distribuer des bouchons d'oreille à l'entrée des concerts suivants :
Renan Luce : le 4 octobre
Miossec : le 17 octobre
Carte blanche ("The Stramps", "So

Grump", "Urchin Dukes") : le 8 novembre
Antoine Chance : le 28 novembre
Les Déménageurs (concert pour enfants) : le 6 décembre
Hooverphonic : le 17 janvier
Wrap (concert jazz) : le 8 mai
Perry Rose : le 22 mai



Infos concerts :
www.centreculturellobastogne.be
Retrouvez des conseils santé sur la page
www.mc.be/eclate-toi

Énéo

Conférence sur les médecines alternatives

Quand des médecines alternatives sont intégrées à une pratique conventionnelle : un mieux-être pour le patient ? Les membres énéo du groupe "Bien vieillir" du secteur Gaume vous proposent une réflexion sur ce sujet le lundi 20 octobre à Habay-la-Neuve.

Répondu, mais pas reconnu...

Nous avons tous entendu des témoignages de personnes ayant bénéficié d'un soin énergétique, homéopathe ou encore d'une "manipulation" qui a fait du bien, voire qui a guéri. Pourtant, ces pratiques ne sont souvent pas reconnues. Elles ne sont pas automatiquement remboursées par les mutuelles. Elles ne sont pas catégorisées dans les pratiques de médecine conventionnée.

Tenter de comprendre

Cela pose beaucoup de questions de compréhension auxquelles Manuel Cortes, kinésithérapeute, formé à l'acupuncture, aux fleurs de Bach et aux huiles essentielles tentera d'apporter quelques éclaircissements : que sont les médecines alternatives... alternatives à quoi ? Quelles connaissances avons-nous des vertus des plantes, des énergies ? Quels rôles ont les sociétés pharmaceutiques dans la décision de

remboursement d'une forme de médication plutôt qu'une autre ? Comment le citoyen peut contribuer à une médecine responsable ? Comment s'y retrouver dans ce monde des médecines alternatives, sans être victime de charlatans ?

Date : le lundi 20 octobre à 14h30
Lieu : au Centre culturel de Habay (27 rue d'Hoffschmidt)
Infos : 063/42.30.77

Un été inoubliable grâce à Jeunesse & Santé !

Cet été encore, plus de 1.500 jeunes et enfants de 3 à 18 ans ont rejoint 260 animateurs bénévoles dans les séjours ou les plaines de Jeunesse & Santé (J&S). Que ce soit en Ardenne, à la côte ou à l'étranger, cet été "J&Sien" a une nouvelle fois été synonyme de rencontres inoubliables et de souvenirs incroyables !

Des expériences riches et variées

Du couronnement du Roi Sémoi ou de Mister Fat à Coxyde, en passant par une coupe du Monde 100% féminine à Bredene : la côte belge a inspiré nos nombreux animateurs qui débordent toujours d'imagination ! Et parce que J&S est une grande famille, les vacanciers de Bredene 1 ont profité du partage des locaux avec une autre régionale (J&S Brabant Wallon) pour faire des animations ensemble. Ça aussi, c'est l'esprit J&S !



valides) à Juseret. Cet été les enfants ont eu la chance de rentrer dans un coffre à jouets magique... et de rencontrer Julien le cafard... Ils lui ont appris les règles de propreté et d'hygiène, ainsi que quelques bonnes manières.

Du sport, de l'aventure et des découvertes

Au programme des séjours équitation de Graide : ambiance cowboy, camping, chanson et... soleil ! Ambiance chinoise au séjour Ferme de Chêne : les enfants ont mené l'enquête sur la disparition de maître Shifu au village de Kung Fu Panda... Et du côté d'Amsterdam, ça a pas mal pédalé dans les séjours Péniche ! Pour les autres séjours à l'étranger, il y avait Valle Aurina et sa randonnée avec nuit en refuge, Mèze et ses bateaux, Cesenatico et son Disco boat, Cantabria et son nouveau camping vue sur mer, Empuriabrava et son parc aquatique Aquabrava et la Corse avec sa croisière à Bonifacio et sa visite à Corte !

Au programme des séjours équitation de Graide : ambiance cowboy, camping, chanson et... soleil !

Cinq plaines

À travers toute la province, les animateurs des plaines ont fait vivre des journées bien remplies aux petites têtes blondes. Hotton a démarré la saison, pour être suivie par Neufchâteau et son animation Euro Space Center, Rossignol et les lapins de la planète Hippita, Arlon et la fée de dents et sa copine Gyselle la licorne et pour finir Bastogne avec un nouveau concept de goûter expo en fin de plaine.

Merci aux bénévoles !

Bien que bénévoles, nos animateurs effectuent un travail plus que professionnel durant l'été. Début octobre aura lieu le traditionnel moment d'évaluation, où chacun selon son niveau d'expérience pourra faire un retour sur ce qu'il a vécu durant l'été. Les objectifs poursuivis : cibler les choses qui pour-



ront être améliorées dans les séjours 2015, mais aussi dans les formations d'animateurs 2015. Mais c'est aussi le moment de se féliciter pour toutes les réussites de l'été et de se dire MERCI, car sans tout ce dynamisme et cette créativité apportés par les animateurs de J&S, l'été serait bien plus triste !

MERCI à nos bénévoles, pour tous ces rires d'enfants, ces sourires et ces souvenirs inoubliables. MERCI aux parents de nous avoir une nouvelle fois fait confiance. Nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine !

ANNE-PASCALLE WILMOTTE
RESPONSABLE JEUNESSE & SANTÉ

Pour plus d'informations sur Jeunesse & Santé (séjours et formation d'animateurs) : 063/21.17.21

Objets perdus en séjours et plaines Jeunesse & Santé

Les objets et vêtements retrouvés après les séjours seront conservés au service Jeunesse & Santé de la MC à Arlon (7-9 rue de la Moselle) jusqu'au 14 novembre. Passé ce délai, ils seront donnés aux plus démunis. Il ne vous sera donc plus possible de les récupérer.
Pour tout renseignement : tél. 063/21.17.21



Événement

La MC partenaire du salon 1001 Familles

C'est au Wex de Marche-en-Famenne que la MC et de nombreux autres exposants vous accueillent les 11 et 12 octobre prochains pour la seconde édition du salon 1001 familles. Informations, conseils, animations, conférences, spectacles ou encore ateliers... Il y en aura pour tous les âges !

Un stand et de nombreuses activités

Outre les animations, jeux et concours proposés sur le stand MC dans le village "équilibre et santé", la MC, en partenariat avec ses services, ASBL et mouvements, vous proposera de nombreuses animations durant tout le week-end dans les divers "villages" du salon :
- une "bouche" gonflable où vos enfants apprendront l'importance de se brosser les dents ;
- un jeu de l'oie géant pour découvrir l'univers de "Phil chez le dentiste" ;
- un apéro gratuit "cocktail-vacances"

sans alcool ;
- un atelier Viactive (gym douce) ;
- une animation "Votre pension, quand, comment, combien ?" ;
- une animation sur l'allaitement proposée par Qualias ;
- etc.

Dates : le samedi 11 octobre (de 11h à 19h) et le dimanche 12 octobre (de 11h à 18h)
Prix : 6 EUR pour les adultes, 3 EUR pour les enfants de 3 à 12 ans. Pré-ventes disponibles en ligne sur le site du salon.
Parking de 3000 places gratuit



Infos et inscription (recommandée) pour toutes les animations : www.1001familles.be

INFO MUTUALITÉ

Modification d'horaires

///
Dès à présent, nos agences de Messancy, Athus et Etalle changent leur horaire.

- **ATHUS :** votre agence ouvre ses portes les mardis et jeudis de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, ainsi que le vendredi de 9h à 12h.
- **ETALLE :** votre conseillère mutualiste vous reçoit le jeudi de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h.
- **MESSANCY :** votre agence est ouverte les mercredis et jeudis de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Retrouvez tous nos horaires sur www.mc.be, rubrique "points de contact", ou en téléphonant au 0800 10 9 8 7.

VIELSALM

La MC au salon des aînés

///
>> La MC, énéo et Altéo ont répondu présents à l'invitation du CPAS de Vielsalm et de l'OAFL (Office d'aide aux familles luxembourgeoises) pour participer à la deuxième édition du "Salon des aînés" le jeudi 16 octobre à Vielsalm. Les magasins Qualias seront également représentés.

Cette manifestation a pour objectif d'apporter de l'information aux seniors de la commune de Vielsalm et avoisinantes dans divers secteurs tels que les aides à domicile, la santé, les loisirs, la culture, la mobilité, la sécurité, etc.

Venez nous rendre visite le jeudi 16 octobre de 10h à 17h au hall des Doyards à Vielsalm.

Mutualité service

Comment nous aider à vous rembourser rapidement ?

1. Collez sur chaque attestation une vignette jaune de la personne concernée par les soins.
2. Glissez rapidement vos attestations de soins dans une boîte aux lettres verte MC : inutile d'attendre d'avoir plusieurs attestations !
3. Vous n'avez presque plus de vignettes ou d'enveloppes "MC-Direct" ? Commandez-en avant de tomber à court (via le document "Bon de commande", sur www.mc.be/self-service ou en appelant gratuitement le 0800 10 9 8 7).
4. Vous changez de numéro de compte ? Signalez-le nous au plus vite !

2ème édition
SOIRÉE BLINDTEST
Mettez votre culture musicale à l'épreuve !

Au profit d'ALTEO Mouvement social des personnes malades, valides et handicapées

Samedi 25 octobre 2014
(à 19h) Dimarrage du jeu à 20h

Institut Notre-Dame d'Arlon (INDA)
Entrée rue Netzar 21

Participation : 6€ / joueur (équipes de 6)

Inscriptions : (jusqu'au 16/10)
Tél. 063 211 848
alteo.luxembourg@mc.be

Soirée animée par Pascal Michel
Ambiance Western
Tombola
Bar et petite restauration

Partenaires : Terre & Terroir, Cogem, L'Espace Gourmand, Carrefour, Trulli, Maison, D'innitell, Qualias, Altéo, F&S.

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