

CIEP/MOC

Ça se passe au Ciep

///

>> Conférences à Arlon

Dans le cadre des "Mardis de l'actualité", le Ciep Luxembourg vous invite à deux conférences-débats ayant pour toile de fond l'Europe et les crises qu'elle traverse : l'Europe, en danger ? La première aura lieu le **mardi 4 novembre** à 19h30 : "L'Europe au cœur d'une nouvelle guerre froide ?". La seconde, le **mardi 2 décembre** à 19h30 : "Comment ré-enchanter le rêve européen ?".

Lieu : dans les locaux de la CSC (1, rue Pietro Ferrero)
Infos : 063/21.87.38 • f.casterman@mocluxembourg.be

>> Nouveau cycle "Socrate philosophe" à Arlon

On a tous un petit côté philosophe... Et si on le mettait en œuvre ensemble ? Le Ciep propose une soirée par mois de réflexion collective et philosophique. À partir de textes, de vidéos, de témoignages... chaque soirée abordera des questions de philosophie politique. La démarche est accessible à tous et n'exige aucun prérequis. Dans une dynamique participative et conviviale, il s'agit simplement de mettre en commun nos capacités à penser. Les trois premières rencontres auront lieu les **mardis 21 octobre, 25 novembre et 9 décembre** de 19h30 à 21h30.

Lieu : dans les locaux du MOC (39, rue des Déportés)
Infos : 063/21.88.84 • b.kerger@mocluxembourg.be

PRÈS DE CHEZ VOUS

Libramont : Colloque de la Plateforme Alzheimer

///

Au programme : des exposés, des conférences-débat, une projection de film, mais aussi une lecture théâtrale tout public : dans *Au-delà des mots : paroles de proches-aidants*, les Québécois Edith Fournier et Michel Carbonneau relatent leur parcours à la fois universel et singulier. De nombreux stands seront également disponibles.

Date : le **vendredi 24 octobre**
Lieu : Foyer culturel (56d, avenue d'Houffalize)
Prix : 20 EUR à verser sur le compte BE48 3631 0187 7827
Infos et inscription (obligatoire) : plateforme.alzheimer@province.luxembourg.be

Saint-Léger : Bourse aux jouets

///

Vie Féminine propose sa 30^e bourse aux jouets et matériel de petite enfance dont les bénéfices seront reversés à une association sociale régionale.

Date : le **dimanche 26 octobre** de 13h30 à 16h30
Lieu : Cercle Saint-Louis (rue du Château, près de l'église)
Infos : 063/23.96.05 ou 0479/68.49.98

Saint-Hubert : Conférence-débat

///

"Aménagement du territoire : quel plan pour Saint-Hubert ?". Dans l'entité de Saint-Hubert, deux structures planchent sur l'aménagement du territoire : les autorités et la CCATM. Quel est le plan actuel en la matière ? Quelles pistes et propositions sont sur la table pour le futur ? C'est ce que le Ciep Luxembourg, dans le cadre du groupe citoyen Alter-natif, vous propose de découvrir avec un représentant de la commune.

Date : le **mardi 28 octobre** à 20h
Lieu : salle communale de Saint-Hubert (rue Général Dechesne)
Prix : entrée gratuite
Infos : 063/21.87.28

Houffalize : Conférence

///

Les "Femmes rurales en mouvement" proposent une conférence sur le chamanisme, par Laurent Lesage, spécialiste de l'étude comparée des religions et en anthropologie culturelle.

Date : le **mercredi 12 novembre** à 20h
Lieu : Centre culturel et sportif (Salle du Patro - 15, Cour de l'Abbaye)
Prix : 4 EUR
Infos : 0496/80.06.25

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

Solidarité

24 heures de mobilisation contre le cancer

Le "Relais pour la vie", organisé par la Fondation contre le cancer, aura lieu les 8 et 9 novembre au Wex de Marche-en-Famenne. Altéo, Énéo ainsi que Jeunesse & Santé participent activement à cette action et l'ensemble de la MC se mobilise contre le cancer... Et vous ?

Le "Relais pour la vie", c'est quoi ?

Il s'agit d'un événement familial, festif et solidaire s'adressant à tous les âges. Le principe ? Des équipes parrainées ou sponsorisées se relayent pour marcher ou courir (selon ses possibilités) pendant 24 heures, symbolisant ainsi le combat de chaque instant mené par les patients et leurs proches contre la maladie. Ce concept, venu des États-Unis, n'est en rien une compétition sportive. C'est simplement l'occasion de se rassembler et de se mobiliser contre la maladie.

Au programme

- **Le samedi 8 novembre** à 16h : cérémonie d'ouverture. Tour d'honneur des "Battants", ces personnes qui ont vaincu le cancer ou sont encore en traitements. Les Battants effectuent le premier tour du Relais pour la Vie, encouragés par leurs familles, leurs proches et l'ensemble des participants. C'est à la fois une célébration des combats gagnés contre la maladie, de leur courage et de leur détermination, un geste d'espoir envoyé aux personnes luttant encore et une manière de remercier toutes les personnes qui les soutiennent.
 - **Le samedi 8 novembre** à 20h30 : cérémonie des bougies. Se souvenir et rendre hommage aux personnes décédées d'un cancer, soutenir celles qui luttent contre la maladie et célébrer celles qui l'ont vaincue.
 - **Le dimanche 9 novembre** à 15h30 : cérémonie de clôture. Remercier et lutter encore : mise à l'honneur de toutes les personnes qui ont rendu possible le Relais pour la vie. Tout le monde effectue ce dernier tour d'honneur afin de clôturer le Relais de manière festive. Le montant récolté tout au long du week-end est dévoilé.
- Des animations diverses, des concerts, des démos ou encore des jeux pour enfants rythment ces 24h.

Il est bien-sûr possible de se restaurer et de se désaltérer aux différents stands tenus, notamment, par les équipes de relayeurs.

L'objectif

Il est bien entendu de collecter des fonds en faveur de la lutte contre le cancer. Ces fonds sont intégralement reversés à la Fondation contre le cancer dont les actions nationales et locales sont multiples.



Le Relais pour la Vie a besoin de volontaires !

Vous ne souhaitez pas marcher vous aimeriez quand-même participer à cet événement ?

Les organisateurs cherchent des volontaires pour tenir les stands de restauration, d'animation ou d'accueil.

Pour plus d'infos : rendez-vous sur le site www.relaispourlavie.be ou envoyez un mail à benevolesrelaismarche@gmail.com.

Marchez aux couleurs de la MC !

Vous souhaitez rejoindre l'équipe de la MC et marcher sous nos couleurs ?

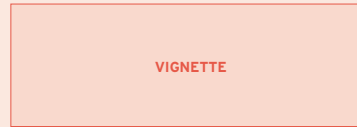
Inscrivez-vous en complétant le talon-réponse ci-dessous et en nous le faisant parvenir par mail ou par courrier.

Pour plus d'infos : 0499/52.73.37.

TALON D'INSCRIPTION "RELAIS POUR LA VIE"

À renvoyer :

- par mail à arlon@mc.be (objet : inscription relais pour la vie ; n'oubliez pas de mentionner toutes vos coordonnées ou scannez le talon-réponse)
- par courrier à Mutualité chrétienne : 8A1 avenue du Monument à 6900 Marche



VIGNETTE

Mail :

Tél. :

- Je m'inscris comme marcheur
- J'inscrisautres personnes comme marcheurs (merci d'indiquer les noms des participants et leurs coordonnées sur une feuille jointe)

Page(s) horaire disponible(s) (entourer une ou plusieurs page(s)) :

SA : 16h-18h / 18h-20h / 20h-22h / 22h-24h
DI : 24h-2h / 2h-4h / 4h-6h / 6h-8h / 8h-10h / 10h-12h / 12h-14h / 14h-16h

Alimentation

Un coup de pouce pour la vie en kot

Avec le livre de recettes "Envie de passer à la casserole ?", la MC aide les 18-25 ans à se mettre aux fourneaux !

S'installer en kot ou dans son premier appartement, c'est toute une aventure. On peut se sentir perdus face à ces changements de vie. Et quand il faut se mettre à cuisiner, il n'est pas toujours simple de faire sa "popote". Pour aider les jeunes à franchir ce cap, la MC et Jeunesse & Santé ont créé "Envie de passer à la casserole ? La cuisine pour les pas trop forts !".

Gratuit pour les membres MC

Ce livre de recettes de 84 pages est offert aux jeunes de 18 à 25 ans membres

de la Mutualité chrétienne. Il propose des recettes simples, équilibrées et peu coûteuses.

Basé sur des situations de la vie quotidienne (les copains débarquent, le blocus, le plan drague, les parents s'invitent, les lendemains de fête...), ce livre vous permettra d'aborder poêles et casseroles en toute sérénité et même d'y prendre du plaisir !

Il comprend également une explication sur les différents modes de cuisson, propose une liste des ustensiles



indispensables, un calendrier des légumes et fruits de saison et un lexique.

Vous êtes membre MC et avez entre 18 et 25 ans ? Pour obtenir gratuitement ce livre de recettes, envoyez un mail à l'adresse infor.sante.lux@mc.be, ou surfez sur www.mc.be, rubrique "self-service".

Infor Santé

Une formation à l'animation de débats

Vous êtes enseignant, éducateur, animateur, infirmière scolaire ou étudiant dans un domaine en contact avec des adolescents ? L'outil "Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados" vous est destiné. Il permet de mettre en débat les jeunes de 14 à 18 ans autour de sujets liés de près ou de loin à la santé.

Envie de découvrir cet outil ? Rendez-vous sur www.et-toi.be. 14 thématiques variées et d'actualité (dont l'alcool, le tabac, les régimes, les médias, les drogues et addictions, le fastfood, les réseaux sociaux, le stress...) sont abordées sur ce site. Pas besoin d'être spécialiste pour débattre : un canevas d'animation, de l'information théorique et de nombreux conseils sont à disposition pour se lancer dans le débat.

Une formation à l'outil

Pour vous aider à apprivoiser cet outil, Infor Santé vous propose deux journées de formation gratuites. La première permet de se familiariser avec les fonctionnalités du site et de stimuler les connaissances et compétences en matière d'animation de débat. La méthode vise surtout l'expérimentation par des mises en pratique, des réflexions collectives et des éclairages théoriques.

Cette première journée aura lieu le jeudi 6 novembre de 9h à 16h30 à la MC de Bastogne (10r, rue P. Thomas).

Nouveau ! Approfondir lors d'une 2^e journée

Pour aller encore plus loin dans l'apprentissage de gestion de débat et pour répondre aux demandes des professionnels, Infor Santé propose aux participants ayant suivi la première journée de formation d'approfondir leurs compétences en matière de gestion de débats.

Au programme : identifier ses forces et faiblesses, s'approprier les étapes d'une animation de débat et améliorer sa pratique des techniques verbales et non-verbales. Cette seconde journée sera axée essentiellement sur la mise en pratique et les échanges d'expériences.

Quatre dates vous sont proposées :
- le **jeudi 20 novembre** de 9h à 16h30



- à la MC de **Libramont** (2, rue des Alliés).
- le **vendredi 12 décembre** de 9h à 16h30 à la MC de **Virton** (1, place P. Roger)
- le **vendredi 6 février** de 9h à 16h30 à la MC d'**Arlon** (7-9, rue de la Moselle)
- le **jeudi 26 mars** de 9h à 16h30 à la MC de **Bastogne** (10r, rue P. Thomas)

Infos et inscription (obligatoire pour les deux journées - nombre de places limité - attestation de présence possible) : www.et-toi.be • 063/21.18.80.

Jeunesse & Santé

Prêt à chausser tes skis ?

Cet hiver 2014-2015 est une saison un peu particulière pour J&S : pour la première fois, l'ensemble des séjours hiver sont proposés à tous les membres de la Mutualité chrétienne, quelle que soit leur région. Hainuyser, Luxembourgeois, Liégeois ou Bruxellois partiront ensemble pour les mêmes destinations ! Chacun devrait y trouver... ski à son pied !

Cependant, il était extrêmement difficile de prévoir un point d'embarquement à Arlon pour tous les séjours. Vous trouverez dans le tableau récapitulatif ci-dessous les arrêts possibles pour chaque destination.

Les séjours 14 ans

Il sera désormais possible de partir soit durant les vacances d'hiver, de Carnaval ou de Pâques. Trois destinations en France sont proposées : Valmeinier (Vallée de la Maurienne), Orcières et Saint-Jean dans les Hautes-Alpes. (Voir tableau ci-dessous)

Les séjours ados

Les adolescents de 15 à 18 ans partiront quant à eux partir pendant les vacances d'hiver ou de carnaval, et ce à Ancelle (Hautes-Alpes) du 27/12 au 04/01 (720 EUR prix MC) ou à Valmeinier (Vallée de la Maurienne) du 14/02 au 21/02 (734 EUR prix MC). Des départs d'Arlon sont prévus pour ces deux séjours.



Encore une nouveauté !

Dorénavant, il est possible de s'inscrire via courrier (la brochure a été envoyée à tous les enfants membres de la Mutualité chrétienne de la province concernés par cette tranche d'âge) ou via le nouveau site internet de J&S : www.jeunesseetsante.be.

Plus d'infos : 063/21.17.21 • www.jeunesseetsante.be

Les séjours 14 ans

PÉRIODE	DATES	DESTINATION	PRIX MC	EMBARQUEMENTS
Nouvel An	27/12 au 04/01	Saint-Jean	505 EUR	Arlon, Namur, Liège, Hainaut-Picardie, Bruxelles
Carnaval	14/02 au 21/02	Saint-Jean	565 EUR	Liège, Namur
Carnaval	14/02 au 21/02	Valmeinier	565 EUR	Bruxelles, Anderlues, Hainaut-Picardie, Namur
Carnaval	14/02 au 21/02	Orcières	565 EUR	Hainaut-Picardie, Liège, Arlon
Pâques	04/04 au 12/04	Valmeinier	505 EUR	Nivelles, Namur, Liège, Hainaut-Picardie, Arlon

Exposition

Le diabète d'hier à aujourd'hui

Dans le cadre de la Journée mondiale du diabète (14 novembre), les Maisons du diabète présentent une exposition sur trois sites durant six jours. Celle-ci retrace l'évolution de l'histoire du diabète. Parallèlement, des consultations infirmières et diététiques pour le patient diabétique de type 2, des conférences et de nombreuses activités sont également proposées.

À vos agendas !

- **À Marche** : les **lundi 3** et **mardi 4 novembre** à la Maison du diabète (6, avenue de France).
- **À Athus** : les **lundi 10** et **jeudi 13 novembre** à la Maison du diabète d'Athus (39, avenue de la Libération).
- **À Bastogne** : les **mardi 18** et **jeudi 20 novembre** à la Maison du diabète (1/C, chaussée de Houffalize).

Exposition ouverte de 16h à 21h pour chaque lieu.

Une exposition mais aussi...

Pour les personnes diabétiques :
- possibilité de mesurer gratuitement leur taux d'HbA1c (moyenne des glycémies, garant et témoin d'un bon ou mauvais équilibre du diabète) ;
- animation sur cette valeur et atelier

diététique autour du thème du petit déjeuner.

Pour les personnes non diabétiques, une mesure de la glycémie pourra être réalisée à titre indicatif. L'Association du diabète tiendra un stand présentant ses différentes activités.

Plus d'infos : 084/41.10.00

INFOS MUTUALITÉ

Fermeture du 11 novembre

En raison de la fête de l'Armistice, toutes nos agences seront fermées le mardi 11 novembre.

Service pensions

Dès à présent, les permanences de Wellin, Saint-Hubert et Neufchâteau changent leur horaire.
- Wellin : les 1^{er} et 3^e jeudis du mois de 9h30 à 12h
- Saint-Hubert : le 1^{er} jeudi du mois de 14h à 16h
- Neufchâteau : le 3^e jeudi du mois de 14h à 16h

DÉBAT CITOYEN

L'avenir des soins de santé : votre opinion nous intéresse !

>>À l'occasion de ses 50 ans, l'Inami (Institut national d'assurance maladie-invalidité) souhaite faire un bilan de son action afin d'orienter au mieux ses choix pour l'avenir. Dans ce but, il a souhaité associer les citoyens à cette réflexion et relayer leur opinion en confiant à la Fondation Roi Baudouin l'organisation de dialogues avec tous ceux que les questions liées à la santé préoccupent. Selon vous, que signifie aujourd'hui la solidarité ? Vous sentez-vous assez consulté pour les questions de santé ? Comment pourriez-vous être plus impliqué ?

La MC s'associe à ce projet et vous invite à venir débattre de ces questions le **jeudi 6 novembre** de 18h à 21h30 à **Arlon** (château du Bois d'Arlon). Vous pouvez poser votre candidature en surfant sur www.kbs-frb.be/INAMISO.htm.

Sur base des inscriptions reçues, la Fondation Roi Baudouin composera pour chaque rencontre un groupe suffisamment diversifié de 50 participants. Elle vous confirmera ensuite votre inscription et précisera les détails pratiques.

QUALIAS OPTIQUE

Nos trois centres optiques vous proposent des produits de qualité supérieure ainsi qu'un confort parfait. Un conseil, une réparation... ?

- Nos opticiens se tiennent à votre disposition.
- Examen de la vue (gratuit)
 - Montures optiques
 - Lunettes solaires
 - Lentilles de contact et suivi d'adaptation
 - Loupes



En octobre, profitez d'une réduction de 100 euros sur vos verres progressifs* !

*Voir conditions en magasin

- Nos magasins :
- Arlon : 36 place Didier • tél. 063/21.31.90
 - Libramont : 2c rue des Alliés • tél. 061/23.01.55
 - Marche : 8 avenue du Monument • tél. 084/32.09.00

En manque de lumière ?

Découvrez la luminette qui vous apporte la lumière du jour même en hiver !

- ✓ Moins de fatigue
- ✓ Plus d'énergie
- ✓ Plus de vitalité
- ✓ Moins de stress
- ✓ ...

Dans nos magasins Qualias à Arlon - Libramont - Marche

WWW.QUALIAS.BE

219€

LUMINETTE

(lunettes de luminothérapie)

Action valable du 1^{er} au 30 novembre 2014. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.

EN MARCHÉ // 16 OCTOBRE 2014 11 LUXEMBOURG