

ALTÉO

Journée d'étude sur les droits des personnes handicapées



/// >> Parmi d'autres dispositions, la minorité prolongée et l'administration provisoire des biens protègent les personnes vulnérables. Une récente loi réforme ces mesures et instaure un nouveau statut de protection conforme à la dignité humaine. Elle sera d'application dans les prochains mois. C'est pourquoi Altéo propose une journée d'étude le vendredi 14 novembre à Marche. La convention relative aux droits des personnes handicapées a été votée à l'unanimité par les Nations unies (ONU) en 2006 et est en vigueur en Belgique depuis 2009. Ces droits concernent entre autres la vie relationnelle, affective et sexuelle des personnes handicapées. La convention ONU des personnes handicapées, les mesures de protection des personnes vulnérables, comment mieux les prendre en compte dans les activités d'Altéo ? Si j'y participe, comment ces droits peuvent-ils être mieux pris en compte ? Si je les anime, les organise, quelle est ma responsabilité ? Comment mieux mettre ces droits en œuvre ?

Les intervenants :

- Emilie De Smet, secrétaire politique d'Altéo
  - Alexandra Tasiaux, avocate, assistante auprès du Centre vulnérabilités et sociétés, Université de Namur
- Date : le vendredi 14 novembre de 9h30 à 15h30 (9h30 accueil, 10h début des travaux, 15h30 clôture)  
Lieu : à la MC de Marche (avenue du Monument 8A1)  
Infos et inscriptions (obligatoires pour le 14 novembre) : 063/21.18.48 • alteo.luxembourg@mc.be

PRÈS DE CHEZ VOUS

Libramont : Conférence

"La vie ? C'est trop mortel - Parler de la mort avec les ados" : c'est le thème de la conférence proposée par la Plateforme soins palliatifs et animée par Gilles Deslauriers, psychothérapeute et psychoéducateur québécois.  
Date : le vendredi 21 novembre à 20h  
Lieu : à Libramont (rue du Printemps 25)  
Prix : 5 EUR  
Infos et inscriptions (indispensables) : 084/43.30.09

Barvaux : Conférence

La Bibliothèque et le Centre culturel de Durbuy organisent une conférence ayant pour thème "Élargissez l'espace de votre tente" et animée par Gabriel Ringlet. Comment parler sa propre parole ? Comment rejoindre sa vérité la plus secrète ? Comment redevenir jeunes, même quand on est déjà vieux ?  
Date : le vendredi 28 novembre à 20h30  
Lieu : Salle Mathieu de Geer (Parc Juliénaes)  
Prix : 5 EUR  
Infos : 086/21.98.75

Arlon : Atelier "récup"

Vie Féminine se joint à La Fabric pour vous proposer un atelier "Déco Maison" sur le thème de Noël. Vous apprendrez comment réutiliser les petites choses que vous étiez sur le point de jeter.  
Date : le jeudi 4 décembre de 19h15 à 21h15  
Lieu : rue des Déportés 41  
Prix : 5 EUR  
Infos : 063/23.76.10 • info@lafabric.be  
Inscriptions et covoiturage : 063/22.56.25 • luxembourg@viefeminine.be

INITIATIVE

Logophonie

/// Logophonie est un projet qui propose des ateliers chants pour les personnes atteintes de maladies neurologiques comme Parkinson. Ces ateliers sont animés par deux logopèdes. Le but est avant tout le plaisir de chanter et de se retrouver autour du chant.  
Prochaines dates : les vendredis 7 novembre et 19 décembre de 14h à 16h  
Lieu : au Centre Culturel de Habay  
Infos : 063/22.25.64 ou 061/32.95.66

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

Gros plan sur

La Journée mondiale du diabète

Ce 14 novembre aura lieu la journée mondiale du diabète. L'alimentation équilibrée dans la gestion du diabète sera mise à l'honneur cette année. L'occasion pour la Mutualité chrétienne (MC) de rappeler son important rôle d'information et les différents services qu'elle propose aux personnes diabétiques.

Une maladie répandue

Le diabète est une maladie fréquente. En Belgique, on estime à environ 514.000 le nombre de personnes atteintes.

Heureusement, la qualité de vie des personnes diabétiques s'est grandement améliorée ces dernières années.

Grâce aux progrès médicaux bien sûr, mais aussi grâce à une participation active des personnes et de leur entourage, à la gestion de leur maladie et aux soins.

Le Passeport du diabète

Pour encourager cette participation active des personnes malades et de leur entourage, le Passeport du diabète a vu le jour en mars 2003 : il s'agit d'un carnet personnel qui rappelle les grands principes de la prise en charge du diabète.

Il constitue aussi un aide-mémoire pour le suivi thérapeutique, sorte de lien entre la personne diabétique et les professionnels de la santé qui l'entourent (médecin, diabétologue, diététicienne, infirmière, podologue, pharmacien, ophtalmologue...).

De plus, celui-ci donne droit à des remboursements préférentiels pour les prestations auprès de diététicien(ne)s et podologues agréés.

Comment obtenir le passeport ?

Toute personne diabétique peut demander gratuitement un Passeport du diabète auprès de sa mutualité.

Il lui suffit de compléter le formulaire intitulé "Formulaire de demande de Passeport du diabète et d'intervention dans le coût des prestations de diététique et de podologie" à demander auprès de son médecin ou à télécharger sur le site www.mc.be.

Une fois le document rempli par le médecin généraliste ou spécialiste de la personne, elle peut alors le remettre au médecin-conseil de sa mutualité.



À la MC, des métiers et services en soutien aux malades

Chez Qualias...

> Chaussures et semelles orthopédiques

Se chauffer peut parfois devenir compliqué. En plus de nombreux articles pour les soins et le confort des pieds (chaussettes et autres), les magasins Qualias peuvent fournir aux personnes diabétiques les chaussures et semelles prescrites par un médecin spécialiste.

La prise de mesures s'effectue dans l'un de nos trois magasins (voir ci-contre).

Attention : le délai de renouvellement fixé par l'Inami est de un an pour les chaussures et de deux ans pour les semelles pour les personnes de plus de 18 ans. Un remboursement forfaitaire de 141,70 euros pour les chaussures et de 49,22 euros pour les semelles est prévu.

Qualias propose également des glucomètres et des tigeettes.

> Échangez votre ancien glucomètre !

Qualias propose également des glucomètres et des tigeettes.

Les membres de la MC bénéficient sur chaque achat chez Qualias d'une réduction de 10%.

En plus, Qualias vous propose de remplacer votre lecteur de glycémie : il vous suffit de vous rendre dans l'un des trois magasins Qualias, d'apporter votre ancien lecteur, et vous le retirez avec un tout nouveau glucomètre (voir conditions en magasin) !

> Les magasins Qualias :

- LIBRAMONT, rue des Alliés 2C (tél. 061/23.01.50)
- MARCHE, avenue du Monument 8 (tél. 084/32.09.01)
- ARLON, place Didier 36 (tél. 063/21.31.95)

Inforsanté : des brochures pour s'informer

Vivre le diabète au quotidien reprend des informations pratiques, des conseils, des coordonnées de professionnels, ainsi que quelques témoignages. Cette brochure permet de mieux gérer son diabète dans sa vie quotidienne. Une partie de la brochure est également consacrée au diabète chez les enfants.



- Le pied du diabétique guide la personne diabétique dans le suivi thérapeutique de ses pieds. Le diabète est encore trop souvent source de complications pour les pieds de certaines personnes. C'est pourquoi, une attention constante et une hygiène irréprochable sont nécessaires pour diminuer ces risques.

Pour obtenir ces brochures gratuitement ou avoir davantage de renseignements sur le Passeport du diabète, vous pouvez commander via le site www.mc.be ou encore par mail à inforsante.lux@mc.be.

Les maisons du diabète

Outre les services proposés par la MC, les maisons du diabète se tiennent également à la disposition des personnes souffrant de cette maladie.

Vous les trouverez à :

- ATHUS : polyclinique, avenue de la libération 39

- BARVAUX : rue Basse Cour 15

- BASTOGNE : PMG, chaussée d'Houffalize 1b

- BIÈVRE : poste médical de garde, vers la gare de Graide, rue de la Gare 3

- LIBRAMONT : poste médical de garde, à côté de l'hôpital, avenue d'Houffalize 35

- MARCHE-EN-FAMENNE : poste médical de garde, avenue de France 6

- TINTIGNY : poste médical de garde, rue de France 11

Un seul numéro pour prendre rendez-vous : 084/41.10.00 (en matinée).

Solival



## Vers plus d'autonomie à domicile

La MC, via l'ASBL Solival, apporte gratuitement des conseils et des solutions permettant d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie de la personne dans son environnement quotidien : conseil sur le choix d'aides techniques, projet d'aménagement du domicile, et toute une série de petits conseils faciles à réaliser pour se simplifier le quotidien...

Marguerite a 75 ans et souffre d'arthrose. Elle a de plus en plus de difficultés à entrer et sortir de sa baignoire. Pour l'aider, sa fille lui a acheté un siège mi-hauteur. Mais après plusieurs tentatives, Marguerite s'est rendu compte que cette solution ne l'aidait pas du tout... Le siège est placé trop bas et le rebord du bain reste trop haut à enjamber. Il a donc trouvé sa place au grenier...

### La solution ? Probablement chez Solival !

Depuis, Marguerite a découvert l'existence du service Solival et a fait appel à lui. Caroline, Donatienne et Marie sont ergothérapeutes pour la province de Luxembourg. L'une d'elles s'est rendue gratuitement au domicile de Marguerite qui a pu exprimer ses difficultés, ses attentes et ses appréhensions. Après avoir analysé sa situation et son logement, l'ergothérapeute a proposé à Marguerite de tester du matériel, directement à son domicile. L'essai de la planche de bain s'est avéré concluant.

### Conseils et infos : les maîtres mots de l'asbl Solival !

L'objectif de l'ASBL est d'apporter gratuitement des conseils et des solutions permettant d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie des personnes vieillissantes. Pas question de vente ou de location de matériel... une ergothérapeute vous rencontre chez vous pour vous conseiller, vous informer, vous accompagner dans votre projet et vous faire tester du matériel :

- divers enfile-bas,
- aides pour faciliter l'accès à la voiture,
- conseils pour le placement d'une barre d'appui,
- aides pour la cuisine (ouvre-bocaux, etc.),
- et bien d'autres !



### Solival cherche avec vous les solutions les mieux appropriées vers plus d'indépendance !

Vous souhaitez contacter une ergothérapeute pour plus d'infos ou pour planifier une rencontre à votre domicile ? Tél. 070/22.12.20 • info@solival.be ou utilisez le talon ci-contre.

### Témoignage de Marguerite

"Grâce à l'intervention de Solival, j'ai trouvé une solution qui me convient parfaitement pour me doucher en toute sécurité dans la baignoire. On m'a expliqué que je devais d'abord m'asseoir sur la planche avant d'entrer les jambes dans la baignoire. Je ne crains plus de perdre l'équilibre car je suis déjà assise. Me doucher est redevenu un plaisir. La planche étant facilement amovible, je l'emporte avec moi lorsque je loge chez ma fille ou lorsque je pars en vacances. Dommage que je n'ai pas connu Solival plus tôt, cela m'aurait évité un achat inutile..."

### Vacances Énéo

## Dans les Vosges avec vos petits-enfants !



Vous êtes un papy ou une mamie babysitteur ? Vous aimez les voyages ? Alors le séjour intergénérationnel proposé par le service Vacances de la MC est fait pour vous ! Cette année, vous pourrez découvrir les Vosges durant les vacances de Pâques, du 6 au 10 avril 2015.

### Des activités diverses

Retrouvez-vous avec vos petits-enfants dans un cadre inhabituel ! Participez en groupe à des jeux, des bricolages, des promenades et bien d'autres activités qui vous permettront de mettre en valeur ce lien qui vous unit. Trois excursions en après-midi seront également proposées par notre équipe d'animation Énéo Vacances, en plus des autres activités du Village (bricolages, sports, soirée d'animation...).

### Le logement

Vous serez logés au Village Vacances VVF de Bitche, situé dans un écrin de verdure au bord d'un étang.

Les petits chalets en bois ou les appartements disposent tous d'un espace cuisine et d'une salle d'eau. Au Village de Vacances, vous pourrez profiter des installations (sauna, spa...) mais surtout de la piscine couverte et chauffée.

### Le trajet

Le plus de cette année : le transport est organisé au départ de Namur, Marche, Bastogne et Arlon. De quoi partir l'esprit tranquille et arriver à bon port reposé et prêt à profiter des vacances !

### Le prix

Le prix de base de ce séjour est de 510 euros par adulte, de 289 euros pour



les enfants de 2 à 10 ans et de 315 euros pour les enfants de 11 à 15 ans (gratuit pour les enfants de moins de 2 ans, sans repas). Réduction de 30 euros sur le prix de base pour les membres MC.

Pour toute information concernant nos séjours ou pour recevoir la brochure à votre domicile, n'hésitez pas à contacter le service vacances par téléphone au 063/21.17.24 ou par mail à [eneovacances.luxembourg@mc.be](mailto:eneovacances.luxembourg@mc.be).

### Concert pour enfants

## Les Déménageurs en concert à Bastogne

Comme annoncé précédemment (voir notre édition du 2 octobre), la MC Province de Luxembourg est présente tout au long de la saison du centre culturel de Bastogne pour distribuer des bouchons d'oreille. L'objectif : sensibiliser les gens, jeunes et moins jeunes, à protéger leurs oreilles lorsqu'ils vont écouter des concerts. Le 6 décembre prochain, Les Déménageurs présenteront leur tout nouveau spectacle. Un spectacle pour les enfants de 3 à 8 ans mais

qui plaira tout autant à leurs familles ! Une araignée qui revendique le droit d'être moche, un rat crooner, un chien malheureux, un putois caché dans la maison : des chansons énergiques et humoristiques sur nos amis à poils, plumes et écailles.

**Date :** le samedi 6 décembre à 15h

**Lieu :** à l'Espace 23 à Bastogne

**Prix :** 12 EUR (8 EUR en prévente) - tickets disponibles au Centre culturel de Bastogne ou sur [sherpa.be](http://sherpa.be)

### CONCOURS

La MC vous offre 2x2 places pour le concert des Déménageurs le 6 décembre à 15h à l'Espace 23 à Bastogne !

Rendez-vous sur [www.mc/ecleatetolux](http://www.mc/ecleatetolux).

Clôture du concours le 27 novembre.

### SOLIVAL - DEMANDE DE CONTACT

VOUS SOUHAITEZ ÊTRE CONTACTÉ(E) PAR UNE ERGOTHÉRAPEUTE POUR ORGANISER UN RENDEZ-VOUS À VOTRE DOMICILE ? DÉPOSEZ CE TALON COMPLÉTÉ DANS UNE BOÎTE AUX LETTRES MUTUALITÉ CHRÉTIENNE.



Madame, Monsieur :

Rue :

N° :

Code Postal :

Localité :

Date de naissance :

Tél. :

### INFO MUTUALITÉ

#### Agences d'Athus et de Bouillon

///

Désormais, un seul numéro de téléphone vous permet de joindre les différents services de vos agences de Athus et de Bouillon (choix entre 1. Conseiller mutualiste, 2. Service social, 3. Service pensions) :

- Athus : 063/38.36.77

- Bouillon : 061/46.00.62

### IN MEMORIAM

#### Au revoir Jean-Jacques...

///

C'est avec une profonde tristesse que la direction et le personnel de la MC Province de Luxembourg ont appris le décès inopiné de leur collègue et ami Jean-Jacques Rezer, survenu le 18 octobre à l'âge de 60 ans.

Jean-Jacques était entré au service logistique de la MC Province de Luxembourg à Arlon en 1996. Chaque matin, il arpentait les couloirs de la Mutualité avec son chariot rempli du courrier à distribuer. Il avait de ce fait une proximité avec tous les employés et était une figure incontournable de notre grande maison. Nous garderons entre autres en mémoire sa serviabilité, son sens de la solidarité mais aussi son sens de l'humour. Toutes nos pensées de soutien et de courage vont à sa famille. Merci Jean-Jacques, et au revoir...



### JEUNESSE & SANTÉ

#### Séjours hiver

///

>>Les inscriptions pour les séjours hiver ont déjà bien commencé, mais il reste encore quelques places. Alors... prêt à chauffer tes skis ?

#### Séjours 14 ans

Il est possible de partir lors des congés de Nouvel-An, de Carnaval ou encore de Pâques, et ce à trois destinations en France : Valmeinier (Vallée de la Maurienne), Orcières et Saint-Jean dans les Hautes-Alpes.

PÉRIODE	DATES	DESTINATION	PRIX MC	EMBARQUEMENTS
NOUVEL-AN	Du 27/12 au 04/01	Saint-Jean	505 EUR	Arlon, Namur, Liège, Hainaut-Picardie, Bruxelles
CARNAVAL	Du 14/02 au 21/02	Saint-Jean	565 EUR	Liège, Namur
CARNAVAL	Du 14/02 au 21/02	Valmeinier	565 EUR	Bruxelles, Anderlues, Hainaut-Picardie, Namur
CARNAVAL	Du 14/02 au 21/02	Orcières	565 EUR	Hainaut-Picardie, Liège, Arlon
PÂQUES	Du 04/04 au 12/04	Valmeinier	505 EUR	Nivelles, Namur, Liège, Hainaut-Picardie, Arlon

#### Séjours ados

Pour les 15-18 ans, deux séjours sont proposés (départ d'Arlon pour les deux) :

- Nouvel-An à Ancelle (Hautes-Alpes) du 27/12 au 04/01,

- Carnaval à Valmeinier (Vallée de la Maurienne) du 14/02 au 21/02.

Infos et inscriptions : 063/21.17.21 • [www.jeunesseetsante.be](http://www.jeunesseetsante.be)