

EXPOSITION

"Les peintres Gaumais" à Virton

L'asbl Loisirs et Vacances vous propose une visite guidée de cette exposition au musée gaumais le mardi 8 février.

Le musée gaumais de Virton est composé de quatre sections : ethnographie et artisanat, beaux-arts, archéologie et arts industriels. Créé par Edmond Fouss, ce musée s'est consacré à préserver et à rassembler le patrimoine de la région gaumaise.

Au cours de cette visite guidée, Loisirs et Vacances vous propose d'aller à la rencontre des artistes (anciens et contemporains) de la région : Frère Abraham, Eugène Copus, Camille Barthélemy, Dominique Collignon, Gérard Gribaumont...

Rendez-vous sur place le 8 février à 9h45 (rue d'Arlon 38-40 à Virton).

Prix : 4 euros par personne.

Inscription indispensable pour le 25 janvier.

Info et inscriptions : Loisirs et Vacances asbl, rue des déportés 39, 6700 Arlon, Tél./fax 063 218 738.

OFFRE DE SERVICE

Altéo Luxembourg recherche des volontaires !



**Vous souhaitez partager un peu de votre temps afin d'améliorer la qualité de vie des autres ? Sachez qu'Altéo recherche de nouveaux volontaires, particulièrement sur les régions de Bastogne, Athus et Bouillon.**

L'asbl recherche des volontaires pour le service transport mais également pour le service à domicile de visites de courtoisie (passer un peu de temps aux côtés d'une personne isolée et/ou malade afin d'améliorer son quotidien). S'engager comme volontaire dans l'asbl Altéo permet aussi de pouvoir défendre les intérêts d'un public fragilisé et d'encadrer ponctuellement des activités de loisir, de sport ou de séjours adaptés.

Altéo offre à ses volontaires des formations, un encadrement par des professionnels, une couverture en assurances ainsi que le remboursement des frais de déplacement.

Une belle opportunité de vivre des rencontres et de riches échanges.

Intéressé ? Contactez Altéo Luxembourg au 063 211 749 ou 063 211 848

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

Rue de la Moselle 7-9 • 6700 Arlon

Éditeur responsable : Dr Pierre Poncelet

Fax : 063 211 999 - E-mail : arlon@mc.be

Tél. 063 211 711

Le service transport Altéo de la MC

Parmi différentes activités, l'asbl Altéo propose un service dédié au transport des malades.

L'asbl Altéo est l'un des mouvements de la Mutualité chrétienne. Elle s'adresse aux personnes en situation de maladie, d'âge avancé, de handicap ou d'isolement afin de les aider dans l'organisation de leur vie sociale, de favoriser leur insertion dans le circuit économique et social ordinaire ainsi que de défendre leurs intérêts. Altéo évolue dans un esprit de solidarité, d'entraide, d'écoute et d'accessibilité. Les différents services proposés par le mouvement sont essentiellement assurés par des volontaires, formés et encadrés par des professionnels.

Le service transport

Le service transport d'Altéo permet aux personnes malades, âgées, handicapées ou isolées (membres MC) d'être conduites et accompagnées chez le médecin, le kiné, le dentiste ou encore en clinique, en centre de

convalescence... Ce service cherche également à aider ces personnes dans leur vie de tous les jours (effectuer des démarches administratives, des courses, se rendre à une activité culturelle ou sportive d'Altéo, visiter un parent hospitalisé...).

Comment faire appel au service ?

Un numéro unique pour toute la province : tél. 063 211 743 (de 8h30 à 12h).

> Les demandes de transport doivent être faites au plus tard 2 jours ouvrables à l'avance, et ce afin de permettre un traitement efficace.

> Vous serez facturés : un forfait de prise en charge et les frais de déplacement (tarif et conditions à disposition sur simple demande).

> Pas de facturation pour le temps d'attente.

Sous certaines conditions, une intervention financière est prévue par



la MC, soit par l'assurance complémentaire, soit par l'assurance obligatoire.

Plus d'infos ? Service transport Altéo rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon, tél. 063 211 743 (de 8h30 à 12h)

Nouveau à Arlon et Athus

Vos questions sur l'alcool en toute discrétion

Vous vous posez des questions sur votre consommation d'alcool ou celle d'un proche ? Des permanences de conseil et d'accompagnement en alcoologie sont désormais accessibles gratuitement à Arlon et à Athus.

Jean Mertens est conseiller en alcoologie. Il est à votre écoute gratuitement et en toute discrétion à :

**Arlon**  
Permanence le mardi de 17h à 20h, ou sur rendez-vous le mardi et le jeudi de 9h à 12h.  
Au Service "ESPAS", rue de la caserne 40 (angle de la rue de Seyme-rich).

**Athus**  
Permanence le jeudi de 14h à 19h.  
Site de la polyclinique Belle-Vue, avenue de la Libération 39.

Ces permanences sont organisées depuis ce mois de janvier 2011 dans le cadre des plans stratégiques de sécurité et de prévention des communes d'Arlon et d'Aubange (Services ESPAS et SAP).

Infos et rendez-vous au 0495 22 33 24



**AIDE & SOINS A DOMICILE**  
En Province de Luxembourg

Nous recherchons pour notre asbl des personnes UN(E) RESPONSABLE ADMINISTRATIF ET FINANCIER TRAVAILANT A TEMPS PARTIEL

**Réactions positives à la responsabilité de l'Alcoologie**

**Responsable Administratif**

- S'occuper de l'accueil au siège social et de la gestion de l'administration et de la comptabilité
- Être responsable de la gestion des ressources humaines

**Responsable Administratif**

- S'occuper de la gestion du personnel administratif et de la gestion des finances
- S'occuper de la gestion des dossiers administratifs et de la gestion des ressources humaines
- Être responsable de la gestion des ressources humaines
- Être responsable de la gestion des ressources humaines

Intéressé(e) ? Envoyez votre candidature à :  
Arlon & Athus, AIDE & SOINS A DOMICILE, 4 Boulevard de la Déesse, Rue de l'Éclairage, 5200 A. LUX.

**Accueillantes**  
Accueillir des enfants à votre domicile ?  
Vous y pensez ?  
Devenez accueillante d'enfants conventionnée...  
**BABY - SERVICE ASBL recrute**  
ASBL Vie Féminine

**Nous offrons :**

- Un statut social
- Une formation initiale pour accéder à la profession
- Une formation continue au sein d'une équipe conventionnée
- Un accompagnement social
- Un accès au matériel de puériculture
- Une assurance RC

**APRON**  
Prix des déjeunés : 4,10 € (hors taxes)  
Tél : 063 211 711

**LUXEMBOURG**  
Rue des Mûres 10, 6700 Arlon  
Tél : 063 211 711  
Web : www.asbl-baby-service.be

**Intéressée ?**  
Contactez-nous :

Gros plan sur

# Le stress

Vous vous sentez stressé ? Tout le monde vit régulièrement des situations de stress. Mais ce terme fait référence à des réalités différentes pour chacun d'entre nous. La MC vous propose un programme pour vous aider à mieux comprendre et à agir sur votre stress.

## Je suis stressé !

Cette formule courante peut signifier qu'on vit une situation difficile et pesante, ou être utilisée pour se donner un coup de fouet, se "booster". Ce qui est stressant pour moi ne l'est pas forcément pour mon collègue, ma voisine ou mon conjoint. En effet, chacun appréhende le stress de façon différente.

## A quoi sert le stress ?

A dose adéquate, le stress est un stimulant qui nous permet d'avancer, d'agir pour améliorer une situation, pour résoudre un problème, prendre une décision ou encore relever un défi. Il existe pour chaque personne un niveau optimal de stress, une dose nécessaire pour fonctionner harmonieusement.

## Les sources de stress

Nous sommes quotidiennement confrontés à une multitude de facteurs de stress de différents types et d'intensité variable. Il peut s'agir de situations plutôt stimulantes, d'imprévus ou encore d'obligations diverses : parvenir à boucler le travail demandé par son patron, réussir un examen, être disponible pour ses parents, conduire les enfants à l'école ou à leurs activités,

préparer les repas, être attentif à son conjoint, écouter son adolescent, gérer la panne du lave-linge, prendre rendez-vous chez le médecin, demander un renseignement par téléphone...

D'autres événements, plus conséquents, peuvent être à l'origine d'un stress plus intense : un conflit, une séparation, un changement de travail ou une perte d'emploi, des mauvaises conditions de vie (bruit), un déménagement, une mise à la retraite, des ennuis de santé, un décès, un accident, des problèmes financiers, ou encore un mariage, une grossesse...

## Quand le stress s'accumule...

Quand un événement vient perturber notre routine ou que nos petits défis quotidiens s'accumulent, on peut tout à coup se sentir débordé. De petites choses nous semblent alors comme une véritable montagne à gravir. On dit qu'on en a "plein le dos", on se sent fatigué, voire à la longue impuissant. Dans ces moments-là, nous ressentons des émotions et notre corps nous envoie des signaux d'alarme auxquels nous ne sommes pas toujours suffisamment attentifs.

## Notre corps est bien fait

Face à une situation de stress, notre organisme s'adapte et résiste par un jeu de modifications biologiques et de sécrétions hormonales (adrénaline, noradrénaline...). Le corps est donc équipé pour affronter le stress.

## L'importance de récupérer

La capacité d'adaptation de notre corps a cependant des limites. Après une phase de stress, une phase de repos s'impose pour reconstituer nos réserves. Lorsque la récupération n'est pas régulière ou n'est plus possible parce que le stress perdure, l'organisme risque de déclencher des troubles au niveau des systèmes cardio-vasculaire, digestif, immunitaire... ce qui peut générer à long terme divers maux et maladies.

## Etre attentif à ses limites et ses besoins

Le niveau de stress acceptable et gérable est différent pour chacun et peut aussi varier dans le temps. Il est donc important d'apprendre à se connaître. L'être humain est caractérisé par des besoins qu'il doit satisfaire pour rester en bonne santé : le besoin de se sentir en sécurité, de reconnaissance, de sommeil, de se

distraire, d'être aimé, d'avoir une alimentation équilibrée, de faire de l'exercice, de communiquer, de se réaliser... En période de stress, certains besoins sont parfois négligés, ce qui peut être source de maux physiques ou psychologiques.

## Gérer son stress

S'il est vrai qu'il existe des sources de stress sur lesquelles nous n'avons pas ou peu d'emprise (impossible d'arrêter de travailler, difficile d'augmenter ses revenus, obligation de faire face à une maladie...), on essayera dès lors d'agir plutôt sur l'environnement (changer de travail), la façon de s'organiser (demander de l'aide, revoir son emploi du temps...) ou encore sur les ressources qui se trouvent en chacun de nous.

Il n'existe pas de solution miracle ni de technique qui permet de tout supporter. Gérer son stress nécessite un apprentissage, qui commence par la connaissance de soi et la reconnaissance de ses besoins. La façon de ressentir et de réagir en situation de stress étant différente pour chacun, la voie pour arriver à mieux le gérer sera également propre à chacun.

Dans un objectif de prévention santé, la MC a décidé d'agir.

Gérer son stress commence par la connaissance de soi et la reconnaissance de ses besoins.



## La Mutualité chrétienne constate et agit

Quotidiennement, les professionnels de la MC rencontrent de nombreuses personnes de tous âges subissant les multiples conséquences possibles du stress : consommation accrue de médicaments, d'alcool, de tabac, incapacité de travail, hospitalisations, maladies diverses...

Dans un objectif de prévention santé, la MC a décidé d'agir. Dans les prochains mois, diverses actions de sensibilisation, de formation et d'information seront organisées autour de ce thème. La première initiative s'inscrivant dans ce cadre est le cycle "Stressé ? 6 séances pour retrouver un équilibre" qui débutera fin février, début mars à Arlon, Bastogne et Marche (voir ci-dessous). Ce programme sera notamment suivi par des ateliers bien-être qui débuteront en septembre prochain. **Etes-vous prêt à prendre votre stress en main avec la MC ?**

// SYLVIE REUTER  
FLORENCE ROMAIN

# Stressé ? 6 séances pour retrouver un équilibre

Vous souhaitez apprendre à faire face au stress ? La MC vous propose un programme de 6 séances d'information dispensées par un spécialiste.

**Organisé à Arlon, Bastogne et Marche,** ce programme fournit des éléments clés pour comprendre le stress et pouvoir le gérer au quotidien. Les séances sont organisées sous forme de mini-conférences en grand groupe qui ne demandent pas d'implication personnelle ou de témoignage.

Ce cycle vous permettra d'apprendre à faire une pause sur vous-même, un travail personnel pour apprendre à mieux vous connaître, étape incontournable dans la gestion du stress. Vous recevrez une farde d'information qui sera complétée au fur et à mesure des séances, ainsi qu'un CD de relaxation et d'exercices de respiration. Vous pourrez ainsi, si vous le souhaitez, vous exercer entre les séances à l'aide de ces outils, et ainsi tirer le meilleur profit de ce cycle de formation.

## Le programme

**Session 1** - Mieux comprendre le stress  
**Session 2** - Corps stressé, corps ressource : prendre soin de son corps pour mieux gérer le stress

**Session 3** - Mieux vivre avec les pensées et les croyances

**Session 4** - Influencer le stress en travaillant sur les comportements

**Session 5** - Construire de nouveaux repères pour gérer les émotions,

l'anxiété, les paniques et les problèmes de sommeil

**Session 6** - Construire de nouveaux repères pour appréhender les sentiments dépressifs et le burn-out  
D'autres thématiques comme "mieux vivre avec ses émotions" et "gérer son temps" seront abordées de façon transversale au fur et à mesure des séances.

## Lieux et dates

Les séances auront lieu de 18h à 20h dans trois lieux :

**Arlon** : Mutualité chrétienne (rue de la Moselle 7-9), **les lundis 28 février, 7, 14, 21, 28 mars et 4 avril.**

**Bastogne** : Mutualité chrétienne (rue P. Thomas 10R), **les mardis 1, 8, 15, 22, 29 mars et 5 avril.**

**Marche** : Salle "La Source" (place Tourcée, arrière bâtiment MC), **les mercredis 2, 9, 16, 23, 30 mars et 6 avril.**

## En pratique

Ce cycle est ouvert à tous, dès 18 ans : n'hésitez pas à en parler autour de vous. La participation à l'ensemble des séances est souhaitable mais n'est pas obligatoire. Le prix reste fixe pour l'ensemble du cycle. Le nombre de places est limité.

**Membre MC : 60 euros**  
**Membre MC BIM ou OMNIO : 30 euros**  
**Non-membre MC : 125 euros**

## Inscription

Complétez le talon ci-contre et renvoyez-le à : Service Infor Santé, MC Province de Luxembourg, rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon. Vous pouvez aussi envoyer un mail à [infor.sante.lux@mc.be](mailto:infor.sante.lux@mc.be) en reprenant toutes les informations demandées sur le talon d'inscription. Après réception de votre demande d'inscription, un courrier de confirmation avec bulletin de virement vous sera envoyé.

## Un doute ? Une question ?

N'hésitez pas à nous contacter !  
Service Infor Santé, tél. 063 211 880, [infor.sante.lux@mc.be](mailto:infor.sante.lux@mc.be)

Que vous vous sentiez peu, beaucoup, ou pas du tout stressé, ce programme peut vous être utile !

## INSCRIPTION AU PROGRAMME "STRESSÉ ? 6 SÉANCES POUR RETROUVER UN ÉQUILIBRE"

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Rue et n° : \_\_\_\_\_

CP et localité : \_\_\_\_\_

Tél./gsm : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Je suis :  membre MC  membre MC BIM ou OMNIO  non-membre MC

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE DE MUTUELLE

Je m'inscris au cycle "Stressé ? 6 séances pour retrouver un équilibre" organisé à :

Arlon  Bastogne  Marche

J'autorise la MC à me tenir informé(e) de ses actions.

Signature : \_\_\_\_\_

Les données à caractère personnel que vous nous communiquez seront utilisées pour la bonne organisation des séances et pour répondre à votre éventuelle demande d'informations. Elles ne peuvent être communiquées à des tiers. Vous avez le droit de consulter, corriger ou supprimer gratuitement et sur simple demande vos données et de vous opposer au traitement de celles-ci à des fins de marketing direct. Responsable du traitement des données : MC Province de Luxembourg, service MC, rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon.