

Vacances d'été 2011



Vous l'attendiez impatiemment... Voici notre nouveau programme vacances jeunes !

Comme chaque année, nous avons élaboré notre programme avec le souci de proposer des destinations variées et attrayantes, ainsi qu'un encadrement de qualité par des animateurs formés pour assurer le bien-être et la sécurité de tous à tout moment.



DE 7 A 13 ANS

Pour les enfants nés entre 1998 et 2004 : Coxyde

Logés au Home St Antoine, les enfants auront le loisir de goûter aux joies de la mer et du sable. De plus ce lieu offre de nombreuses possibilités d'activités de plein air : sport, jeux, excursions, piscine...

Nous vous proposons trois périodes avec un thème propre à chacune :

- > du 1^{er} au 11 juillet : Aventure ;
- > du 11 au 21 juillet : Nature et découvertes ;
- > du 21 au 31 juillet : Sports.

Prix membre de la MC : 214 EUR (prix non membre : 500 EUR).

Pour les enfants nés entre 1998 et 2004 : Bredene

Le centre Horizon, situé au bord de la mer, est l'endroit idéal pour découvrir et profiter des spécificités de notre littoral. La plage est accessible via un passage souterrain afin de garantir la sécurité des jeunes vacanciers.

Nous vous proposons trois périodes avec un thème propre à chacune :

- > du 31 juillet au 10 août : Aventure ;
- > du 10 au 20 août : Nature et découvertes.

Prix membre de la MC : 214 EUR (prix non membre : 500 EUR).

Pour clôturer les séjours à la mer, nous vous proposons un séjour un peu plus court :

- > du 20 au 28 août : Sports.

Prix membre de la MC : 184 EUR (prix non membre : 465 EUR).

Pour les enfants nés entre 1998 et 2004 : Juseret

(réservé aux membres MC)

Nichée au cœur des Ardennes, la ferme du Monceau accueillera vos enfants. Ce séjour d'intégration est conçu pour permettre aux jeunes de vivre dans le respect de la nature, des autres et de leurs différences. Enfants valides et moins valides évolueront côte à côte à certains moments de la journée durant toute la semaine.

Ce séjour rencontre un tel succès que les enfants y ayant participé en 2010 ne seront pas prioritaires à l'inscription en 2011. Notez que le transport n'est pas organisé et que vous serez invités à conduire et venir rechercher votre enfant.

Du 10 au 16 juillet.

Prix membre de la MC : 156 EUR.

//NOUVEAU//

Pour les enfants nés entre 2001 et 2004 : Chêne

(réservé aux membres MC)

Les enfants séjourneront à la Ferme pédagogique de la Géronne, située en plein cœur des Ardennes à Chêne. Cette ferme d'élevage en pleine activité, nous accueillera avec bonheur pour la première fois cette année. Il n'y aura pas de déplacement organisé ; vous serez donc invités à conduire et à venir rechercher votre enfant.

Du 13 au 20 août.

Prix membre de la MC : 156 EUR.

Pour les enfants nés entre 2000 et 2002 : Graide équitation

(réservé aux membres MC)

C'est au domaine équestre "L'Ecurie de l'Avrainchenet" que nos cavaliers en herbe vont pouvoir se perfectionner cet été. Ce séjour s'adresse aussi bien aux cavaliers débutants qu'aux cavaliers confirmés. En dehors des leçons d'équitation, dispensées par des moniteurs spécialisés, les jeunes prodigueront les soins aux chevaux. A d'autres moments de la journée, les animateurs Jeunesse & Santé proposeront des activités diverses.

Il n'y aura pas de transport organisé, vous serez donc invités à conduire et venir rechercher vos enfants. Ce séjour rencontre un tel succès que les enfants y ayant participé en 2010 ne seront pas prioritaires à l'inscription en 2011.

Deux périodes sont proposées :

- > du 1^{er} au 10 juillet.

Prix membre de la MC : 246 EUR.

- > du 17 au 27 août.

Prix membre de la MC : 256 EUR.

Pour les enfants nés en 1998 : séjours péniche-vélo

Au programme de ces séjours : navigation de plaisance et cyclisme quotidien. Des promenades et des jeux dans la campagne hollandaise seront organisés en fonction des arrêts prévus par les capitaines des péniches. Ces séjours rencontrent chaque année un franc succès... Nous vous conseillons donc de vous inscrire au plus vite.

- > du 23 juillet au 1^{er} août (10 jours).

Prix membre de la MC : 245 EUR.

- > du 2 au 9 juillet (8 jours) et du 1^{er} au 8 août (8 jours).

Prix membre de la MC : 205 EUR.

Réduction "famille" :

Une réduction de 5 % sera accordée aux familles inscrivant 2 enfants ou plus à un séjour "enfants" (7-13 ans). La réduction sera appliquée aux enfants vivant sous le même toit, membres de la MC, en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

L'ANNEE DES 14 ANS

Des prix cassés pour des vacances inoubliables !



A la MC, 14 ans est un âge à marquer d'une pierre blanche ! En effet, nous offrons la possibilité aux jeunes de partir à l'étranger à des tarifs plus que concurrentiels. Cette forte intervention financière de votre mutualité est la raison pour laquelle ces séjours sont réservés aux membres. Afin de permettre à un maximum de personnes de bénéficier de cette offre, les jeunes nés en 1997 qui auraient déjà participé à notre séjour à Leysin à Noël seront invités à payer un supplément de 230 euros (quel que soit le séjour) s'ils désirent s'inscrire pour un séjour durant l'été 2011 et ne seront pas prioritaires à l'inscription.

Valle Aurina - Montagne et multiactivités

Valle Aurina se situe dans le Sud Tyrol en Italie. Les jeunes auront l'occasion de faire du VTT, du rafting, un parcours aventure dans les arbres. De plus, une randonnée les mènera vers un refuge de montagne où ils passeront la nuit. L'équipe de Jeunesse & Santé proposera également de nombreuses activités variées et attrayantes.

Ce séjour est assez sportif et nécessite une condition physique adaptée !

Du 1^{er} au 10 juillet.

Prix membre de la MC : 350 EUR.



Mèze - sports nautiques

Situé sur les bords de l'étang de Thau, le centre de vacances "Le Taurus" est l'endroit idéal pour s'initier aux plaisirs des sports nautiques. Nos jeunes vacanciers seront encadrés par des moniteurs spécialisés pour pratiquer ces activités pendant 15 heures réparties sur tout le séjour. Le reste du temps sera consacré aux activités J&S : jeux, excursions, animations...

Il est indispensable de savoir bien nager pour participer à ce séjour !

Du 17 au 26 juillet.

Prix membre de la MC : 350 EUR.

DE 15 A 18 ANS

Pour les ados nés en 1995 et 1996 : Cesenatico

Farniente en Italie et joie de la plage et de la mer. Au programme : visites culturelles, excursions en car et en bateau et animations Jeunesse & Santé. Notre groupe sera accueilli dans un centre qui dispose de tout le confort nécessaire.

Du 1^{er} au 10 juillet.

Prix membre de la MC : 619 EUR

(prix non membre : 769 EUR).

Pour les ados nés en 1995 et 1996 : Cantabria

Cantabria se situe sur la côte nord de l'Espagne. Nos jeunes seront accueillis dans un camping adapté à nos besoins, dans une zone privatisée. Au programme, en plus des nombreuses activités Jeunesse & Santé, les jeunes pratiqueront le canyoning, de l'initiation au golfsurf et diverses visites. De plus, chacun participera activement à l'intendance du séjour (repas, tâches diverses...).

Du 17 au 26 juillet.

Prix membre de la MC : 509 EUR

(prix non membre : 659 EUR).

Pour les ados nés en 1995 et 1996 : Empuriabrava

C'est en camping, sous tente, que nos vacanciers seront hébergés. Excursion à Barcelone, nage au tuba, parc d'attraction aquatique... voilà un programme qui promet de beaux souvenirs. Ici aussi, la formule "camping" sera l'occasion pour chacun de mettre la main à la pâte !

Du 1^{er} au 10 août.

Prix membre de la MC : 509 EUR

(prix non membre : 659 EUR).

Pour les ados nés entre 1993 et 1995 : La Corse

Ce séjour en Corse est organisé dans un camping, à 45 km de Bastia. Au programme : aide quotidienne à l'intendance, animations Jeunesse & Santé, excursion en bateau, parcours de tyroliennes sur 2 km... Découverte, nature, débrouillardise : tous ces ingrédients seront au programme de ce formidable séjour !

Du 16 au 25 août.

Prix membre de la MC : 619 EUR

(prix non membre : 769 EUR).

Notre programme vous a conquis ?

Vous trouverez un bulletin d'inscription et des informations complémentaires :

- > dans la brochure "Eté 2011 vacances jeunes" envoyée mi-février à chaque famille membre de la MC Province de Luxembourg ayant au moins un enfant en âge de participer à nos séjours ;
- > sur notre site www.mc.be, dans les pages de la régionale de la province de Luxembourg.

Pour toute question, conseil, difficulté financière quant au prix de participation, n'hésitez pas à contacter le Service Jeunesse & Santé : tél. 063 211 720, 721 ou 722.



Gestion du stress

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. Il est encore temps de vous inscrire, mais ne tardez plus : le nombre de places est limité !

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.

Le programme
 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. Les thèmes qui seront abordés sont :
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.

En pratique
 Ce cycle est ouvert à tous, dès 18 ans. La participation à l'ensemble des séances est souhaitable mais n'est pas obligatoire. Le prix reste fixe pour l'ensemble du cycle :
Membre MC : 60 euros
Membre MC BIM ou OMNIO : 30 euros
Non-membre MC : 125 euros

Inscription
 Pour vous inscrire, renvoyez le talon paru dans l'édition précédente (En Marche du 20 janvier 2011), ou envoyer un mail à infor.sante.lux@mc.be



en indiquant vos nom, prénom, adresse, téléphone, si vous êtes membre MC / membre MC BIM ou OMNIO / non membre MC, et le lieu où vous souhaitez suivre le programme (Arlon, Bastogne ou Marche). Après réception de votre demande d'inscription, un courrier de confirmation avec bulletin de virement vous sera envoyé.

Besoin d'informations ?
N'hésitez pas à nous contacter !
 Infor Santé, tél. 063 211 880, infor.sante.lux@mc.be

PRÈS DE CHEZ VOUS

Marche : Pause Santé

///
 "Ostéopathie : en savoir plus !" Par Sandrine Walhin, kiné-ostéopathe.
Quand ? Le mardi 8 février de 12h15 à 13h15.
Où ? 1^{er} étage de la MC, avenue de France 6, salle "La Marchette".
PAF ? Gratuit.
Infos et inscriptions ? 084 320 911 (pour le vendredi précédent).

Arlon : 24h de l'espérance

///
 Organisé par la paroisse Saint-Martin. Nous sommes tous un jour ou l'autre touchés par la souffrance et les épreuves de la vie. Comment traverser et accompagner la souffrance ?
Quand ? les vendredis 18 et samedi 19 février.
Infos ? www.saint-martin-arlon.be, tél. 063 226 507 ou 0487 402 649.

Arlon : Pause Santé

///
 "Comment gérer les douleurs articulaires ?" Par le Dr Sandrine Clausse, médecin-conseil à la MC.
Quand ? Le lundi 21 février de 12h15 à 13h15.
Où ? Salle Gaume de la MC, rue de la Moselle 7-9 (entrée "Salles de réunion").
PAF ? Gratuit.
Infos et inscriptions ? 063 225 625 (pour le jeudi précédent).

Arlon : Permanence juridique

///
 Vie à deux, séparation, autorité parentale, droit de visite, droit de garde, violences familiales... Le Centre de planning et de consultation familiale et conjugale d'Arlon organise une permanence juridique pour vous informer en matière de droit familial.
Quand ? Chaque mardi de 16h30 à 18h, de préférence sur rendez-vous.
Où ? rue de Bastogne 46.
Infos ? 063 221 248 (du lundi au jeudi) ou centre.de.planning@belgacom.net.

Arlon et Athus : Vos questions sur l'alcool

///
 Permanences de conseil et accompagnement en alcoologie accessibles gratuitement à Arlon (sur rendez-vous le mardi de 9h à 12h et de 17h à 20h, le jeudi de 9h à 12h - au service "ESPAS", rue de la caserne 40) et à Athus (permanence le jeudi de 14h à 19h - site de la polyclinique Belle-Vue, avenue de la Libération 39).
Infos et rendez-vous ? 0495 22 33 24.

Saint-Valentin

De bonnes nouvelles pour les amoureux

Découvrez les avantages de la vie à deux à la MC et participez à notre concours !

Une seule cotisation
 Les couples ne paient qu'une seule cotisation "ménage", et ce qu'ils soient cohabitants ou mariés. Comparée à deux cotisations "isolé", cela représente une économie de près de 75 euros par an ! Et si la famille s'agrandit, la cotisation reste la même.

Contraception
 Depuis le 1^{er} janvier, la MC rembourse leur contraception à toutes les femmes : vous recevez jusqu'à 40 euros par an pour votre pilule, patch, injection, anneau vaginal, stérilet ou implant contraceptif. Attention : on ne le rappellera jamais assez, ces moyens contraceptifs ne protègent pas des maladies sexuellement transmissibles. Il est recommandé d'utiliser un préservatif dans le cas de relations sexuelles présentant un risque. Plus d'infos sur www.mc.be.

Des projets bébé ?
 Grossesse, accouchement, fécondation in vitro, naissance ou adoption... Quelle que soit votre histoire, la MC vous accompagne par des avantages, des conseils et des services. Si vous avez des enfants, vous bénéficiez d'avantages rien que pour eux : soins de santé 100 % remboursés jusqu'à 7 ans, pas de franchise pour les hospitalisations jusque 18 ans, avantages sport, stages, séjours scolaires, vacances, logopédie, orthodontie, garde d'enfant malade...

Vos vacances avec la MC
 La MC vous propose une offre de séjours été et hiver via Intersoc, son organisateur de vacances (www.intersoc.be). Pour tous vos séjours à

l'étranger, quel que soit votre pays de destination, vous bénéficiez d'une assistance voyage pour vos frais de soins de santé.

Plus d'infos sur nos avantages et services au 0800 10 9 8 7 ou sur www.mc.be

Ces avantages sont soumis à nos statuts et règlements. Valables pour les membres de la MC Province de Luxembourg en ordre de cotisations. Sous réserve de l'accord de l'OCM.



CONCOURS SAINT-VALENTIN

A REMPORTER : UN BONGO "SÉJOURS NATURES" D'UNE VALEUR DE 99,90 EUROS.

Ce Bongo donne droit à 1 nuitée pour 2 personnes, comprenant le petit-déjeuner, dans l'un des 50 hôtels sélectionnés.

Tél./gsm (obligatoire) :

E-mail :



COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Questions :
 Jusqu'à quel âge la MC rembourse-t-elle les moyens contraceptifs féminins ?
 il n'y a pas de limite d'âge
 25 ans
 40 ans

Jusqu'à quel âge la MC intervient pour les hospitalisations sans aucune franchise ?
 7 ans
 12 ans
 18 ans

Dans quels pays êtes-vous couvert par l'assistance voyage de la MC ?
 seulement au Benelux
 dans le monde entier
 seulement en Europe

A renvoyer dûment complété avant le 18 février 2011 à : Mutualité chrétienne, Service communication, Rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon.

Le gagnant sera prévenu par téléphone. Concours réservé aux membres de la MC Province de Luxembourg. Règlement disponible sur simple demande.

QUALIAS
www.qualias.be

Le matelas qui prend soin de votre dos

- > Matelas Ergomat Classic (90x200x19 cm)
- > Circulation optimale de l'air
- > Régulation de l'humidité
- > une répartition homogène du poids de votre corps pour favoriser une bonne circulation sanguine et une détente musculaire
- > Housse amovible et lavable en machine (au choix : classique ou imperméable)
- > Existe aussi en d'autres dimensions (voir conditions en magasins)

Promotion : à l'achat d'un matelas Ergomat Classic, recevez un oreiller Ergomat Classic

Prix et promotion
 Prix exceptionnel 499 €TVAC (prix de vente conseillé 635 €TVAC)

Liste des magasins

Virton	063/21.18.88	Place Paul Roger, 1
Arlon	063/21.31.95	Place Didier, 36
Marche	084/37.85.04	Rue Saint-Laurent, 1

QUALIAS
 Bandagisterie - Matériel d'aide à domicile

Promotion valable du 01 février 2011 au 28 février 2011. Offre valable uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

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