

Gros plan sur

Le service social, proche de vous

Tous les jours, le service social de la MC est là pour vous aider dans les difficultés que vous pouvez rencontrer.

Un vaste réseau de permanences est organisé sur l'ensemble de la province de Luxembourg. Le service social y est présent pour vous conseiller, vous informer, vous soutenir et vous accompagner dans vos démarches et vos difficultés, en particulier lorsque la maladie survient.

Une équipe d'assistantes sociales est à votre disposition pour toute demande relative à la mise en œuvre de l'assurance maladie, ainsi que des autres législations sociales, comme celles relatives au handicap, à l'aide sociale, etc. Les assistantes sociales peuvent également se rendre à domicile en cas de besoin. En lien avec les autres services de la MC et un réseau social et associatif, le service social tente de trouver avec vous la solution la plus adaptée à votre situation.

Vous pouvez rencontrer une assistante sociale à :

ARLON : du mardi au vendredi de 9h à 12h, tél. 063 211 746.

ATHUS : le mardi de 9h à 12h et le vendredi de 10h30 à 12h, tél. 063 383 127.

BARVAUX : le vendredi de 9h30 à 11h30, tél. 086 434 910.

BASTOGNE : le mardi, le mercredi et le jeudi de 9h à 12h, et sur rendez-vous le vendredi de 9h à 12h, tél. 061 210 214.

BERTRIX : le mardi de 13h30 à 16h et le jeudi de 9h à 12h (sauf 3^{ème} jeudi du mois), tél. 061 416 516.

BOUILLON : le 2^{ème} et 4^{ème} mercredi du mois de 14h à 15h30, tél. 061 460 063.

FLORENVILLE : le mardi de 14h à 16h30, tél. 061 329 936.

GOUVY : le mardi de 13h30 à 16h, tél. 080 510 143.

HABAY : le mardi de 9h à 12h, tél. 063 444 320.

HOUFFALIZE : uniquement sur rendez-vous en téléphonant aux numéros de Gouvy ou Vielsalm.

LA ROCHE : le 2^{ème} et 4^{ème} jeudi du mois de 9h30 à 11h30, tél. 084 412 903.

LIBRAMONT : le mardi, le mer-

credi et le vendredi de 9h à 12h, et sur rendez-vous le jeudi de 9h à 12h et de 13h à 15h, tél. 061 230 144.

MARCHE : le mercredi, le jeudi et le vendredi de 9h à 12h, et sur rendez-vous le mardi de 9h à 12h, et

NEUFCHÂTEAU : le mercredi de 9h à 11h, tél. 061 271 315.

SAINT-HUBERT : le mardi de 13h30 à 15h30, tél. 061 460 294.

VIELSALM : le mardi de 9h à 12h et par téléphone le jeudi de 9h à 12h, tél. 080 216 884.

VIRTON : le mardi de 13h30 à 16h, le jeudi et le vendredi de 9h à 12h, et sur rendez-vous le mardi et le mercredi de 9h à 12h, tél. 063 211 873.

WELLIN : le mardi de 9h30 à 11h30 (sauf 1^{er} mardi du mois), tél. 084 445 692.

Le service social est ouvert à tous et est agréé et subventionné par la Région Wallonne.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information au 063 211 746.

INFO MUTUALITÉ

Horaires élargis à Bertrix

Depuis le 15 février, votre conseiller mutualiste vous reçoit à Bertrix (rue de la Gare 20) à partir de 13h30 au lieu de 15h. Les autres horaires restent inchangés.

Le nouvel horaire d'ouverture est donc :

- > Le mardi de 13h30 à 18h.
- > Le mercredi de 13h30 à 16h30.
- > Le jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Contact : tél. 061 416 517.

CABINET DENTAIRE

Nouveau dentiste à Bastogne

A partir du 28 février, Monsieur Pierre Balon ne prestera plus au cabinet dentaire de Bastogne. Il sera remplacé par Madame Sarah Aubry qui sera présente chaque lundi ainsi qu'un mercredi sur deux. Dès la fin du mois de mai, elle prestera également un vendredi sur deux.

Infos et rendez-vous auprès du cabinet dentaire : rue Pierre Thomas 10r à Bastogne, tél. 061 211 658.

COOPÉRATION INTERNATIONALE

Vos lunettes parties au Bénin

Début décembre, nous vous avons invités à nous confier vos vieilles lunettes de façon à leur donner une seconde vie au Bénin, pays dont la MC Province de Luxembourg est partenaire.



Une mission vient d'être organisée au Bénin, et nos représentants ont emporté pas moins de 130 paires de lunettes ! Celles-ci seront offertes à la population béninoise lors d'actions encadrées par des professionnels de la santé.

Nous remercions toutes les personnes qui ont participé à cette action, ainsi que les opticiens des magasins Optilux pour leur travail de récolte et d'analyse.

L'action n'est pas terminée : vous pouvez continuer à transmettre vos vieilles lunettes chez Optilux pour des projets ultérieurs.

- > Optilux Arlon, Place Didier 36, tél. 063 213 190 ;
- > Optilux Virton, Place Paul Roger 1, tél. 063 211 888 ;
- > ou via votre conseiller mutualiste.

Vous désirez en savoir plus sur les actions menées par la MC au Bénin ? Contactez Annelise Nanquette, service Coopération Internationale, au 063 211 841.

DOULEUR CHRONIQUE

Après-midi rencontre le jeudi 24 mars à Marche

Riche des résultats d'une enquête réalisée en septembre dernier, Altéo souhaite mettre en place un lieu d'échange et des activités dans la région de Marche-en-Famenne répondant aux besoins des personnes vivant avec une douleur chronique.

Lors de la conférence-débat du 21 septembre 2010 intitulée "Vivre autrement avec sa douleur chronique", Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, a proposé aux participants de prendre part à une enquête. Altéo remercie les 36 personnes qui ont répondu au questionnaire.

>> Les résultats : un besoin d'échange

La moitié des répondants ont signalé le besoin de créer des lieux d'échanges et d'information, pour la plupart à un rythme d'une fois par semaine et d'une durée d'environ deux heures. Certains ont, par ailleurs, émis le souhait de pouvoir participer à des activités plus spécifiques (informatique, vélo, relaxation...).

Les déplacements pouvant constituer un frein à la participation, Altéo a retenu l'accessibilité comme point d'attention dans la création de nouvelles activités. L'accessibilité financière sera également prise en compte.

>> La rencontre du 24 mars

Vous vivez avec une douleur chronique ? Que vous ayez ou non été présent le 21 septembre dernier, vous êtes invité à rejoindre la démarche d'Altéo. La prochaine rencontre aura lieu le **jeudi 24 mars** de 14h à 16h (accueil dès 13h30) à la salle La Source, Place Toucrée à Marche-en-Famenne. L'objectif est de construire ensemble les futurs lieux d'échanges ou d'informations ainsi que les futures activités qui pourraient être organisées.

Vous souhaitez être présent le 24 mars ? Merci de le signaler à Françoise Gouthière au 084 320 917 ou francoise.gouthiere@mc.be.

Conseil santé

La soupe et ses atouts

La soupe est un moyen savoureux de consommer des légumes, et un allié de choix quand on veut faire attention à sa ligne ou perdre du poids !

Les avantages de la soupe sont nombreux : elle contribue à notre hydratation par l'eau qu'elle contient, elle est riche en vitamines, minéraux, antioxydants et en fibres qui préviennent la constipation. Elle contient peu de calories par rapport à son volume, et permet à celui qui en mange au début du repas d'être plus rapidement rassasié. La soupe est donc un allié de choix pour garder la ligne ! Mais c'est aussi un mets savoureux qui vaut la peine de ne pas être oublié.

Petits conseils

Pour gagner du temps : utilisez des légumes surgelés pour faire votre soupe (vous aurez aussi la garantie d'utiliser des légumes frais). Pour alléger votre potage : remplacez les pommes de terre par de la courgette et évitez de faire revenir vos légumes dans de la matière grasse. Pour donner plus de saveur : utilisez différentes épices (coriandre, basilic, curry...). Pour être plus rapidement rassasié (et donc manger moins) : consommez une soupe avec des morceaux.

Au travail aussi

Vous en avez assez de manger tous les jours les mêmes tartines au boulot ? Si vous disposez d'un frigo et d'un micro-ondes sur votre lieu de travail, n'hésitez pas à emporter votre potage que vous réchaufferez juste avant de le déguster. Sinon, vous pouvez utiliser un thermo. Pensez à accompagner votre soupe de féculents (riz dans la soupe, tartine de pain - gris de préférence...) qui vous apporteront de l'énergie

tout au long de l'après-midi et vous éviteront un passage par le distributeur de sucreries.

Vous êtes un chef !

Vous appréciez manger de la soupe, mais vous n'avez jamais essayé d'en faire vous-même ? Lancez-vous ! Voici quelques conseils de base :

- > choisissez un légume principal, de préférence de saison (des poireaux, du brocoli, du chou-fleur, des chicons, des poivrons, des tomates...);
- > ajoutez un oignon en petits morceaux, une pomme de terre ou un morceau de courgette et éventuellement une carotte ;
- > versez de l'eau dans votre casserole de façon à recouvrir tout juste les légumes ;
- > si vous ne savez pas quelle quantité de sel et d'épices ajouter, utilisez des cubes de volaille (de préférence dégraissés) dont le dosage est plus facile (un cube pour 0,5 l d'eau) ;
- > faites cuire votre soupe en faisant bouillir doucement vos légumes, et goûtez pour vérifier qu'ils sont cuits ;
- > si vous mixez votre potage, enlevez d'abord un peu de bouillon pour éviter d'obtenir une consistance trop liquide - si votre soupe est trop épaisse, il vous suffira de rajouter de ce bouillon.

Envie d'autres astuces et conseils ?

Que ce soit pour manger plus équilibré, perdre quelques kilos ou encore adapter votre alimentation à



un problème de santé, les diététiciennes MC peuvent vous accompagner et réaliser pour vous un plan alimentaire adapté.

Isabelle Lekeux vous reçoit :

- > **À MARCHE** (avenue de France 6) : le mercredi, le vendredi matin et le samedi ;
- > **À BASTOGNE** (rue P. Thomas 10r) : le vendredi après-midi et chaque premier samedi du mois.

Virginie Hubert vous reçoit :

- > **À LIBRAMONT** (rue des Alliés 2) : un lundi sur deux ;
- > **À VIRTON** (place Paul Roger 1) : un jeudi sur deux ;
- > **À ARLON** (rue de la Moselle 7-9) : le mercredi et le vendredi ainsi que le samedi matin.

Prix des séances pour les membres MC : 20 euros pour la première consultation et 8 euros par séance de suivi (non-membres) respectivement 30 euros et 15 euros). Les deux diététiciennes MC sont agréées par l'INAMI.

Infos et rendez-vous : Isabelle Lekeux au 084 320 918 et Virginie Hubert au 063 211 882.

Naissance

Un nouveau coffret pour fêter l'arrivée de votre bébé

Parce que la naissance d'un enfant est un moment exceptionnel, la MC souhaite marquer l'événement en vous offrant notamment un joli coffret plein de bonnes surprises. Ouvrons-le ensemble et découvrons ce qu'il contient...

1. Un bon d'achat Qualias de 20 euros

Connaissez-vous les nombreux produits d'aide et de soins proposés dans les magasins Qualias ? Parmi ceux-ci, vous trouverez des articles en lien avec la grossesse et la naissance : coussin d'allaitement, thermomètres, pèse-bébé, biberons, tasses à bec, cuillères, humidificateur, langes, jouets... Vous trouverez dans votre coffret naissance un bon de 20 euros valable sur un achat parmi ces produits "Naissance - jeune maman". Et pour vous permettre de tester les langes Libéro® vendus chez Qualias, un échantillon est également joint.

2. Une consultation de diététicienne

L'arrivée de bébé amène de nombreuses questions à propos de l'allaitement, du biberon, de l'alimentation de la maman, des kilos superflus, puis des premiers repas de votre enfant... Vous souhaitez retrouver la forme de manière harmonieuse ou, tout simplement, améliorer votre bien-être ? Vous vous posez des questions quant à l'alimentation de votre nouveau-né ? Pour vous accompagner dans cette étape, la MC vous offre une consultation de diététicienne. Il s'agit d'une rencontre entre vous et l'une des diététiciennes MC. Ensemble, vous pourrez faire le point sur vos habitudes alimentaires et votre hygiène de vie. Elle sera également à l'écoute de vos besoins et de vos attentes. Sur base de cet entretien, elle réalisera votre "plan alimentaire", une sorte de guide destiné à vous aider à équilibrer vos habitudes et à favoriser votre bien-être. Cette consultation est gratuite (sur présentation du bon que vous trouverez dans votre coffret naissance) et sans aucun engagement de votre part. Il vous suffit de prendre rendez-vous !

3. Des lunettes de soleil pour votre bébé

Dès le plus jeune âge, il est important de protéger ses yeux du soleil, et ce, été comme hiver. Pour vous y aider, la MC a prévu dans le coffret naissance un bon pour une paire de lunettes solaires pour bébé Mexx® à retirer dans un magasin Optilux. Adaptées aux bébés grâce à leur forme spécifique et leur bandeau élastique réglable et détachable, ces lunettes accompagneront votre enfant pendant toute sa première année.



4. Une toise pleine d'avantages

Chaque petit rêve de devenir grand... Pour vous permettre de suivre la croissance de votre enfant, la MC a glissé dans le coffret naissance une toise garnie de sympathiques animaux. Au verso et dans la documentation jointe, vous découvrirez tous les avantages que la MC réserve à votre enfant pour les prochaines années.

Valeur totale de votre coffret naissance : plus de 60 euros !

6. Un coffret à conserver !

Vous aimez les souvenirs ? Plus qu'un simple emballage, votre coffret peut aussi devenir "la boîte des premiers jours" de votre bébé. Joliment décorée, elle est prévue pour être personnalisée : il vous suffit pour cela d'y inscrire le prénom et la date de naissance de votre bébé. Vous pourrez ensuite y glisser son premier pyjama, ses premières chaussettes, des photos, son bracelet d'hôpital,... tout ce que votre enfant sera heureux de découvrir une fois devenu grand.

Comment recevoir votre coffret naissance ?

Après la naissance, passez dans un des bureaux de la MC pour y inscrire votre bébé, en n'oubliant pas de vous munir d'un extrait d'acte de naissance. Votre conseiller mutualiste vous remettra votre coffret naissance, et votre prime de naissance sera versée sur votre compte bancaire (300 euros s'il s'agit de votre premier enfant, ou 150 euros à partir du deuxième). Les bons contenus dans votre coffret sont valables jusqu'à un an après la naissance de votre bébé.

// FLORENCE ROMAIN



© Florence Romain

PRÈS DE CHEZ VOUS

Virton : Espace femmes

/// La prochaine rencontre de l'espace femmes aura pour thème la santé avec la découverte d'un service d'aide et de soins à domicile : la Croix Jaune et Blanche.

Quand ? Le jeudi 24 février de 13h30 à 15h30.

Où ? Avenue Bouvier 31. - PAF ? 1 euro.

Infos ? 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be

Libramont : Flandre-Wallonie

/// Le Centre d'Information et d'Éducation Populaire (CIEP) organise la présentation de l'ouvrage "Flandre-Wallonie : quelles solidarités ?" en présence de son auteur Michel Quévit, professeur émérite à l'UCL et directeur du Centre de Recherche Interdisciplinaire en Développement Régional. L'auteur a confronté le discours nationaliste flamand aux faits. Comment l'État belge a-t-il, au fil du temps, réparti ses aides au développement économique entre les deux régions ? Qu'en était-il de la solidarité entre la Flandre et la Wallonie au siècle dernier ? Qu'en est-il aujourd'hui ?

Quand ? Le jeudi 24 février à 20h.

Où ? Haute École Robert Schuman, rue de la cité 64. - PAF ? Gratuit.

Infos ? 063 218 728 ou e.cominelli@moelux.be

Marche : Habitat groupé

/// Le CIEP propose une soirée débat avec Georges Debaisieux, fondateur de l'expérience de la Ferme de Vevy Weron. L'habitat groupé une expérience collective dynamique et conviviale : travailler localement, choisir ses voisins, partager de l'espace et de la nature en recréant du lien, réinventer un monde plus solidaire à travers un projet à dimensions humaines.

Quand ? Le mardi 1^{er} mars à 19h30.

Où ? Maison de la Culture Famenne-Ardenne, Salle Erasme, chaussée de l'Ourthe 74. - PAF ? Gratuit.

Infos et inscriptions ? 063 218 726 ou vquinet.moelux@gmail.com

Saint-Hubert : Nettoyage au naturel

/// Formation du CRIE pour apprendre à utiliser des produits de nettoyage simples et biodégradables.

Quand ? Le samedi 12 mars de 13h30 à 17h.

Où ? au CRIE, Fourneau Saint-Michel 10. - PAF ? 15 euros.

Infos et inscription (obligatoire) ? 084 345 973.

Arion : Qui dirige le monde ?

/// Nouveau cycle de conférences du CIEP. L'objectif : mieux comprendre comment les grandes puissances dirigent la marche du monde aujourd'hui. Quel est leur rayonnement ? Quelles stratégies ces pays mettent-ils en œuvre pour assurer la pérennité de leur influence au sein d'un ordre mondial en constante évolution ?

Quand ? De 19h30 à 21h45, le lundi 14 mars : "La Chine" par Tanguy Struye de Swielande (UCL), et le mardi 29 mars : "Les États-Unis" par Amine Aït Chaalal (UCL).

Où ? CSC, rue Pietro Ferrero 1. - PAF ? Gratuit.

Infos ? 063 218 728.

Marche : Pause Santé

/// "Le couple, un équilibre à réinventer sans cesse", par Chantal Maquet, psychologue.

Quand ? Le mardi 15 mars 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).

Arion : Pause Santé

/// "Régimes amaigrissants, BMI,..." Dès que les beaux jours arrivent, les régimes amaigrissants fleurissent dans les magazines et promettent tous des miracles. Mais à quel prix ? Et après ? Comment maigrir sans reprendre le poids perdu et sans mettre sa santé en péril ? Par Virginie Hubert, diététicienne à la MC.

Quand ? Le lundi 21 mars 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).

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg (Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

Rue de la Moselle 7-9 • 6700 Arion
Éditeur responsable : Dr Pierre Poncelet
Fax : 063 211 999 - E-mail : arion@mc.be

Tél. 063 211 711