

INFOS MUTUALITÉ

Nouvel horaire à Halanzy

///  
 Votre conseillère mutualiste vous reçoit désormais le vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h (rue du Châlet 8, tél. 063 675 695).

Enveloppes "mutualité par correspondance"

///  
 Le saviez-vous ? Vous pouvez déposer vos enveloppes mutualité par correspondance dans n'importe quelle boîte aux lettres verte MC. Pour plus de facilité, nos enveloppes ne seront plus imprimées qu'avec les adresses de nos sièges régionaux (Arlon, Bastogne, Libramont, Marche et Virton). S'il vous reste des enveloppes portant une autre adresse, pas de problème : vous pouvez continuer à les déposer dans n'importe laquelle de nos boîtes aux lettres.

Besoin d'enveloppes ? Demandez-en à votre conseiller mutualiste ou via notre site [www.mc.be](http://www.mc.be).

Don de sang à Arlon

///  
 Une collecte de sang sera organisée le **lundi 28 mars** de 9h à 14h à la MC à Arlon (rue de la Moselle 7-9). Organisée pour le personnel MC, cette collecte est toutefois ouverte à tous. L'entrée se fait via l'accès aux salles de réunion (rez-de-chaussée), à droite de l'entrée principale.

RÉSULTAT CONCOURS

Gagnant du concours Saint-Valentin

///  
 Félicitations à **Madame Francine Louis** de Beusaint qui a remporté le Bongo "Séjour nature" mis en jeu dans l'édition du 3 février dernier. Les réponses correctes étaient :  
 > La MC rembourse les moyens contraceptifs féminins sans limite d'âge.  
 > La MC intervient pour les hospitalisations sans aucune franchise jusque 18 ans.  
 > L'assistance voyage de la MC vous couvre dans le monde entier (sauf régions à risques).

Vacances +50

Envie d'évasion ?

L'UCP, mouvement social des aînés, et la Mutualité chrétienne (MC) proposent aux plus de 50 ans des destinations de choix. Cure thermique à Bourbonne-Les-Bains, circuit en Norvège ou traditionnel séjour à Palma de Majorque : suivez le guide !

Cure à Bourbonne-Les-Bains du 5 au 12 juin

**L'eau que nous buvons nous rafraîchit** et nous apporte des sels minéraux nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Mais les bienfaits de l'eau ne s'arrêtent pas là ! C'est ce que vous pourrez découvrir pendant le séjour "cure thermique" organisé à Bourbonne-Les-Bains du 5 au 12 juin 2011.

Le cadre

Bourbonne se situe à la limite de la Haute Soane et des Vosges. Elle est nichée au creux d'une nature verdoyante, calme et propice à la randonnée. Côté deux cheminées au Logis de France, l'hôtel d'Orfeuil est très accueillant et confortable. Toutes les chambres sont équipées avec douche, toilette, lavabo, sèche-cheveux, télévision et téléphone. Une piscine extérieure et chauffée, bordée de transats et de parasols est à disposition. Vous profiterez de la douceur du mois de juin en vous

promenant ou vous reposant dans le jardin. La table est excellente et le personnel chaleureux.

Avec ou sans soins

Cette cure s'adresse à tous, et plus particulièrement aux personnes souffrant de difficultés respiratoires, de rhumatisme, d'arthrose ou d'ostéoporose. Le type de soin est déterminé lors d'une visite médicale obligatoire avec un médecin du centre de cure. Il est possible de prendre part au séjour sans suivre la cure mais aucune activité n'est organisée pendant les soins le matin.

Voyage et prix

Le voyage se déroulera en car avec embarquement possible à Charleroi, Namur, Marche, Bastogne et Arlon. Le car restera sur place pendant le séjour afin de permettre au groupe de visiter la région.



Le prix de ce très beau séjour est de 880 euros pour les membres MC (918 euros pour les non-membres). Sont compris dans le prix : la pension complète du repas de midi du premier jour au petit déjeuner du dernier jour, le voyage, le logement en chambre double, les visites prévues au programme, les assurances et l'accompagnement vacances + 50.

Circuit en Norvège du 28 juin au 5 juillet

**Partez à la découverte des merveilles de la Norvège !** Rendez-vous à Zaventem le 28 juin pour un décollage à destination d'Oslo. Vous serez encadrés par deux accompagnateurs expérimentés qui seront présents dès votre arrivée à Zaventem et ce pour toute la durée du voyage. Leur présence à vos côtés est un gage de sécurité et de qualité du voyage.

Visites tout confort

Pour le circuit, vous prendrez place dans un autocar "grand tourisme" spacieux et confortable. Celui-ci vous permettra de vivre chaque étape dans les meilleures conditions. Un guide francophone vous accompagnera tout au long de ce périple et aura le plaisir de vous emmener dans les plus beaux coins de la Norvège à la découverte de villes telles qu'Oslo, Bergen, Alesund ou encore la route des Troll.

Vous aurez également la chance de vous rendre en bateau sur le Geirangerfjord, célèbre pour ses cascades, et sur le Sognefjord, le plus long fjord d'Europe.

Le prix

Ce superbe circuit est proposé aux membres MC au prix de 1579 euros (1617 euros pour les non-membres). Ce prix comprend : le vol aller/retour au départ de Zaventem, le circuit en autocar, les excursions et visites mentionnées dans le programme, le logement en chambre double, pension complète dans des hôtels 3 étoiles. Quelques chambres single sont disponibles moyennant un supplément de 245 euros.



Le musée Viking à Oslo vous donnera un très bon aperçu de cette civilisation ancienne. Autre particularité architecturale : les églises en bois.

Majorque du 10 au 24 octobre

**Comme chaque année**, nous vous proposons un rendez-vous avec le soleil, la détente et la bonne humeur. Organisé depuis de nombreuses années pour le public "+50", ce séjour bien rôdé vous assurera des vacances paisibles, reposantes et variées à souhait.

majorquine, une soirée de danses folkloriques, des films, une promenade en calèche...

Voyage, hôtels et prix

Le voyage en avion au départ de Luxembourg durera environ deux heures. Un ramassage en car est notamment prévu à Marche, Libramont, Bastogne et Arlon. A Palma, un car vous attendra pour vous transférer vers votre hôtel. Les hôtels Dunas Blanca et Ayron-Park sont tous deux de catégorie 3 étoiles et offrent une garantie de confort, de service impeccable et d'accueil chaleureux. Ils sont situés à 50 mètres de la plage. Des chambres single sont disponibles sur demande moyennant un supplément de 200 euros. Les repas, de très



bonne qualité, sont présentés sous forme de buffets. Au Dunas Blanca, les vins aux repas sont même compris dans le prix ! Le prix pour les membres MC : 1075 euros au Dunas Blanca et 1171 euros à l'Ayron Park (1113 euros et 1209 euros pour les non-membres). Sont compris : le voyage aller et retour, les transferts, la pension complète, quelques animations, les assurances "Vacances + 50" et l'accompagnement.

Une info ? Une inscription ?

Pour ces différents séjours, n'hésitez pas à contacter le service Vacances de la MC au 063 211 723. Des fiches d'information détaillées sont à votre disposition.

**QUALIAS**  
www.qualias.be

**Respirez !**  
**Aérosol C28 de Omron**

- > Dernière technologie : s'adapte à votre respiration.
- > Diffusion plus efficace du médicament dans les poumons par un débit réglable.
- > Appareil compact et léger, facile à transporter.
- > Simple d'utilisation.
- > Garantie 3 ans.
- > Kit complet.

75€

À l'achat d'un aérosol Omron C28, un coussin Sissel Balu gratuit.

**Liste des magasins**

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

Promotion valable du 01 au 31 mars 2011. Les prix s'entendent TVA et recupel inclus. 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](mailto:arlon@mc.be)

Tél. 063 211 711

Gros plan sur

# Les femmes et la MC

A l'occasion de la journée de la femme célébrée le mardi 8 mars, découvrez vos avantages et services avec une approche... féminine !

### Prendre soin de soi

La MC vous propose différents services pour vous aider à prendre soin de vous. Nos podologues et diététiciennes sont agréées par l'INAMI et vous proposent des séances à prix réduits (de 25 à 45% de réduction par rapport aux tarifs pour les non-membres). Vous pouvez faire appel à ces services dans une optique de soin, ou tout simplement de bien-être. Par ailleurs, vous bénéficiez d'un remboursement de 10 euros par séance d'ostéopathie, de chiropraxie ou d'acupuncture chez un prestataire reconnu par la MC (jusqu'à 6 séances par an au total).

### Etre aidée

Vous avez besoin d'un soutien ? Notre service social peut vous fournir une information, une écoute, un accompagnement social. Dans les centres de planning reconnus par la MC, vous bénéficiez de 5 euros par consultation psychologique individuelle. A la maison, vous pouvez compter sur les infirmières, aides familiales et ménagères, gardes malades et d'enfants malades d'Aide et Soins à Domicile, avec des tarifs préférentiels.

### Etre protégée

A la MC, vous bénéficiez d'une intervention de 25 euros par an pour vos vaccins (contre la grippe, vaccin en prévision d'un voyage...). En cas de vacances à l'étranger, vous êtes couverte dans le monde entier par une assistance santé. Si vous choisissez d'utiliser un moyen contraceptif, celui-ci vous est remboursé jusqu'à 40 euros par an, quel que soit votre âge.

### Faire face à la maladie

En cas d'hospitalisation, vous pouvez compter sur votre assurance Hospi solidaire : elle est comprise dans votre cotisation et intervient sans questionnaire médical, sans limite d'âge et sans plafond. Les magasins Qualias vous proposent une large gamme de matériel d'aide et de soins allant du lit électrique aux bas de contention en passant par les sièges de bain, aérosol, tensiomètre, genouillère... Vous bénéficiez de tarifs réduits à la location comme à l'achat. Les magasins Qualias fournissent aussi les prothèses mammaires, la lingerie et des maillots de bain adaptés aux femmes ayant subi une ablation du sein, et travaillent avec des bandagistes et orthopédistes agréés par l'INAMI. A Arlon, le service "Instant bien-être" intervient en soutien aux traitements oncologiques en vous proposant des soins esthétiques appropriés. Enfin, pour ne pas rester seule face à la maladie, le mouvement Altéo vous permet de vous investir et de participer à des activités près de chez vous.

### Devenir maman

Là encore, la MC est à vos côtés. Différentes interventions sont prévues pour la fécondation in vitro, l'accouchement, la naissance et aussi l'adoption. Vous êtes enceinte depuis peu et vous souhaitez compléter votre as-



© Reporters

surance Hospi solidaire afin de profiter en toute sérénité d'une chambre particulière après votre accouchement ? C'est possible car le stage pour nos assurances hospitalisation facultatives n'est que de 6 mois, même en cas de grossesse.

### S'informer

La MC vous propose différents types de publications : site internet [www.mc.be](http://www.mc.be), votre journal En Marche, ou encore des brochures gratuites sur de nombreux thèmes santé (activité physique, alimentation, naissance, incontinence, constipation, diabète, problèmes gynécologiques...) ainsi que sur nos avantages et services. Vous pouvez télécharger ou commander la plupart de ces brochures sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be).

Pour toute information sur vos avantages et les services proposés par la MC, contactez votre conseiller mutualiste ou appelez le 0800 10 9 8 7.

// FLORENCE ROMAIN

Avantages soumis à nos statuts et règlements. Sous réserve d'accord de l'OCM.

## CONCOURS BIEN-ÊTRE

A L'OCCASION DE LA JOURNÉE DE LA FEMME, LA MC VOUS OFFRE DES MOMENTS DE BIEN-ÊTRE. BONNE CHANCE !

### A remporter

1<sup>er</sup> prix : "Croisière - découverte bien-être"

Valable pour une personne au Quartier Latin (Marche-en-Famenne). Accès aux thermes, balnéothérapie aux huiles essentielles, massage bien-être. Valeur : 75 euros.

2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prix : "Set relaxation"

Set Lanaform proposé par les magasins Qualias. Massage et relaxation dans le bain. Valeur : 36 euros.



© Quartier-latin.be

COLLEZ UNE VIGNETTE JAUNE

Tél./gsm (obligatoire) :

E-mail :

### Questions :

Quel est le montant annuel de l'avantage contraceptif de la MC Province de Luxembourg ?  
 20 euros  30 euros  40 euros

Quel est le nom du service de soins esthétiques apportés en soutien aux traitements oncologiques ?  
 Service relaxation  Instant bien-être  Moment cocoon

Que peut-on trouver dans les magasins Qualias ?  
 des maillots de bain pour homme  des compléments alimentaires  des prothèses mammaires

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

Les 3 gagnants seront tirés au sort parmi les bonnes réponses et seront prévenus par téléphone. Concours réservé aux membres de la MC Province de Luxembourg. Règlement disponible sur simple demande.

## PRÈS DE CHEZ VOUS

### Arlon : Tables de conversations en Anglais

///

Proposées par Vie Féminine chaque jeudi de 14h à 15h ou de 20h30 à 21h30, rue des Déportés 41.

PAF ? 4 euros par séance (3 euros pour les membres de Vie Féminine) - minimum 10 séances - Article 27 accepté.

Infos et inscriptions ? 063 225 625

### Arlon : Facebook

///

Animation gratuite organisée le vendredi 11 mars de 14h à 16h par l'UCP, mouvement social des aînés. Comment fonctionne Facebook ? Qui l'utilise ? Comment bien s'en servir ?

Où ? MC, rue de la Moselle 7-9, salle Lorraine (1<sup>er</sup> étage).

Infos ? 063 211 850 ou [ucp.luxembourg@mc.be](mailto:ucp.luxembourg@mc.be)

### Liège : Expo SOS Planet

///

Visite de l'exposition "SOS Planet" à la Gare des Guillemins organisée par le CPCP le mardi 15 mars. Départ en train à partir de Marloie (9h30), Marche, Melreux, Barvaux... Places limitées.

PAF ? 11 euros (train + entrée expo).

Infos et inscriptions (pour le 10 mars) ? 081 325 065 ou [koener@cpcp.be](mailto:koener@cpcp.be)

### Marche : Pause Santé

///

"Le couple, un équilibre à réinventer sans cesse", par Chantal Maquet, psychologue. Le mardi 15 mars de 12h15 à 13h15. Entrée gratuite.

Où ? 1<sup>er</sup> étage de la MC, avenue de France 6, salle "La Marchette".

Infos et inscriptions ? 084 320 911 (pour le vendredi précédent).

### Aubange : Gestion du temps

///

Formation proposée par Vie Féminine les jeudis 17, 24, 31 mars et 7 avril de 20h à 22h. Au programme : ma planification - mon gaspillage de temps - mon évaluation, mes progrès.

Où ? Rue de la Gare 20 à Aubange.

PAF ? 20 euros - 10 euros pour les membres de Vie Féminine.

Infos et inscriptions (pour le 15 mars) ? 063 386 456

### Arlon : Bourse printemps-été

///

Par l'association "Les Fourmis Z'ailées". Vente le samedi 19 mars de 9h à 19h à l'ISMA (entrée rue Nicolas Berger). Vêtements adultes, enfants et de sport, accessoires dames, matériel de puériculture. Dépôt uniquement sur rendez-vous (3 euros par liste de 15 articles, 2 listes max.), reprise le dimanche 20 mars de 16h30 à 17h30.

Infos ? [lesfourmiszailées@yahoo.com](mailto:lesfourmiszailées@yahoo.com) ou 0495 743 162 de 10h à 11h

et de 18h30 à 19h30, et pendant toute la durée de la bourse.

### Bastogne : L'économie autrement

///

Cycle de rencontres gratuit proposé par le CIEP. 1<sup>ère</sup> séance le lundi 21 mars à 20h : "Croissance, prospérité : Toujours plus ou de mieux en mieux ?" Réflexion sur les indicateurs de richesse. Par l'économiste Maïté le Polain.

Où ? Réfectoire de l'Institut Notre Dame - 1<sup>er</sup> degré.

Infos ? 063 218 726 ou [vquinet.moclux@gmail.com](mailto:vquinet.moclux@gmail.com)

### Arlon : Pause Santé

///

"Régimes amaigrissants, BMI...", par Virginie Hubert, diététicienne à la MC. Le lundi 21 mars de 12h15 à 13h15. Entrée gratuite.

Où ? Salle Gaume de la MC, rue de la Moselle 7-9 (entrée "Salles de réunion").

Infos et inscriptions ? 063 225 625 (pour le jeudi précédent).

### Les Bulles : Soirées carême 2011

///

Quel avenir pour l'Evangile chez nous ? Soirées organisées par une équipe de prêtres et de laïcs de la région, à 20h les lundis 21 et 28 mars, 4 et 11 avril sur les thèmes suivants : "L'autonomie des activités humaines", "Etre moderne ?", "Les attitudes de l'Eglise dans les évolutions", "Graines d'avenir : des chances pour l'Evangile d'aujourd'hui". Par l'abbé Jean-Claude Brau, formateur au Centre de Formation Cardijn. Participation aux frais libre.

Où ? Cercle Saint-Roch.

Infos ? Abbé P. Lecomte au 061 320 582.

### Marche : Douleur chronique

///

Rencontre organisée par Altéo le jeudi 24 mars de 14h à 16h, afin de mettre en place des activités (région de Marche) pour des personnes vivant avec une douleur chronique.

Où ? Salle La Source, Place Toucrée.

Infos et inscriptions ? 084 320 917 ou [françoise.gouthiere@mc.be](mailto:françoise.gouthiere@mc.be).