

INFOS MUTUALITÉ

Nouvel horaire à Paliseul

///
A Paliseul (Grand Place 12, tél. 061 535 679), votre conseillère mutualiste vous reçoit désormais chaque mardi de 13h30 à 18h et chaque vendredi de 9h à 12h15.

Magasins Qualias et Optilux

///
>> Fermetures exceptionnelles :
À ARLON, le jeudi 24 mars à partir de 12h.
À ARLON, MARCHE ET VIRTON, le lundi 28 mars.

>> Ces dates mises à part, vos magasins sont ouverts :
OPTILUX ARLON (Place Didier 36, tél. 063 213 190) : du lundi au vendredi de 9h à 18h, le samedi de 9h à 17h.
OPTILUX VIRTON (Place Paul Roger 1, tél. 063 211 888) : du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le samedi de 9h à 12h.
QUALIAS ARLON (Place Didier 36, tél. 063 213 195) : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le samedi de 9h à 12h et de 13h à 17h.
QUALIAS VIRTON (Place Paul Roger 1, tél. 063 211 888) : du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le samedi de 9h à 12h.
QUALIAS MARCHE (rue Saint-Laurent 1, tél. 084 378 504) : le lundi de 13h30 à 18h, du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, le samedi de 9h30 à 12h30.

SERVICE

Un écrivain public à Arlon

///
Une permanence est organisée deux fois par mois à l'Hôtel de ville d'Arlon. L'écrivain public a principalement pour rôle d'accompagner une personne dans la compréhension d'un texte, d'un document administratif, commercial, juridique, voire privé, et ensuite l'aider à formuler la réponse écrite adéquate. Il s'agit d'un soutien ponctuel, le suivi à long terme d'une problématique restant assuré par les services compétents. La prise en charge est totalement gratuite et confidentielle.

Chaque premier et troisième mardi du mois de 9h30 à 12h - s'adresser à l'accueil de l'Hôtel de ville. Infos au 063 245 600 ou arlon.ecrivainpublic@gmail.com.

Gros plan sur

Soins à l'étranger : un site d'information

Vous habitez en Belgique et, par exemple, prévoyez de vous faire soigner au Luxembourg ? Ou vous partez quelques jours en France et vous vous demandez ce qu'il se passera si vous tombez malade ou avez un accident ? Un outil a été récemment mis en ligne pour vous informer sur les procédures administratives à suivre afin de vous assurer d'une prise en charge de vos soins en France ou au Luxembourg.

Depuis plusieurs années, la Mutualité chrétienne est partenaire de projets européens transfrontaliers et abrite dans ce contexte le "GEIE Luxlorsan", un observatoire transfrontalier de la santé en Wallonie, en Lorraine et au Luxembourg. Dans le cadre d'un projet baptisé "COSANTE", le GEIE Luxlorsan a mis en ligne un outil d'information sur le site www.santetransfrontaliere.eu. Celui-ci intègre les différents accords pris dans le cadre des conventions transfrontalières, comme les "Zones Organisées d'Accès aux Soins Transfrontalier" (ZOAST).

La santé : au-delà des frontières

Dès le début de la construction européenne, un dispositif de sécurité sociale a été mis en place pour faciliter la mobilité des travailleurs à l'intérieur du "Marché commun". Ainsi, les patients qui se rendent à l'étranger et qui remplissent certaines conditions peuvent obtenir le remboursement des soins délivrés dans un autre Etat membre. Aujourd'hui, la situation a évolué et la prise en charge des frais de soins de santé est facilitée en cas de séjour temporaire ainsi que pour les travailleurs frontaliers ou les retraités résidant dans un autre pays. Grâce au développement de projets de coopération transfrontalière comme les ZOAST, les patients résidant dans l'espace frontalier disposent d'une offre de soins transfrontalière et d'une prise en charge de très bonne qualité.

L'outil en ligne

Sur le site www.santetransfrontaliere.eu, cliquez sur "vos droits" et... laissez-vous guider ! En quelques

questions, le site cerne votre situation et vous propose une fiche d'information correspondant à votre profil. Celle-ci comprend les démarches à entreprendre et les coordonnées des organismes compétents pour obtenir les documents ou informations nécessaires. Le questionnaire est anonyme, ouvert à tous et vous pouvez soumettre autant de situations que vous le souhaitez.

L'objectif de cet outil est d'offrir une information simple et pratique en matière d'accès aux soins à l'étranger, principalement pour les résidents des régions frontalières, incluant les conventions de coopération transfrontalière encore méconnues. En plus de cet outil, vous trouverez sur le site www.santetransfrontaliere.eu une base de données reprenant les différents établissements hospitaliers partenaires des conventions transfrontalières franco-belges en matière de santé.



Et l'assistance santé de la MC dans tout ça ?

Si vous utilisez l'outil du site www.santetransfrontaliere.eu pour vous informer sur vos droits en cas de soins imprévus lors de vacances à l'étranger, le site vous conseillera



de vérifier auprès de votre mutualité si vous êtes couvert par l'assistance santé Eurocross (devenue "Mutas" depuis le 1^{er} janvier). Rassurez-vous, vous êtes couvert ! En effet, tous les membres de la MC Province de Luxembourg en ordre de cotisations bénéficient d'office de cette assurance. Plus d'infos sur www.mc.be ou auprès de votre conseiller mutualiste.

Si vous habitez en Belgique et travaillez au Luxembourg, une fiche info vous attend à ce sujet sur www.mc.be dans la partie Avantages et services/Frontaliers belgo-luxembourgeois. Attention : en cas de voyage à l'étranger, adressez-vous à la Caisse Nationale de Santé (CNS) luxembourgeoise pour obtenir votre Carte Européenne d'Assurance Maladie avant votre départ. En effet, la Mutualité chrétienne ne peut pas délivrer ce document aux personnes qui dépendent de la CNS.

// FLORENCE ROMAIN

CONTRACEPTION
VOUS CHOISISSEZ
NOUS REMBOURSONS

A la Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg, vous recevez jusqu'à 40 € par an pour votre moyen contraceptif.

Infos et conditions au 0800 10 9 8 7 ou sur www.mc.be



La solidarité, c'est bon pour la santé.

Sous réserve de l'accord de l'OCM.

Outil d'animation

Dépliant de Pâques

La Commission d'Etude et de Pastorale Ouvrière propose cette année encore un outil d'animation simple et bon marché.

Celui-ci a pour objectif de favoriser un partage ou une réflexion autour du sens de la fête de Pâques. La thématique est abordée sous un angle actuel. Que faisons-nous aujourd'hui d'un message transmis depuis vingt siècles ?

Thème 2011

"Qui nous roulera la pierre ?" est une interrogation de l'Ancien et du Nouveau Testament. Elle renvoie à la rencontre de Jacob et Rachel pour l'un, au tombeau vide de Jésus de Nazareth pour l'autre. L'articulation des deux épisodes enrichit notre compréhension de la résurrection et nous renvoie sur les routes de nos "Galilée".

Comment obtenir ce dépliant ?

Celui-ci est composé d'un texte de réflexion, d'une prière et de questions invitant à prolonger la réflexion, seul ou en groupe. Pour toute commande, vous pouvez contacter Michel Habran, rue Belle Vue 14 à 6880 Bertrix, tél. 061 412 373, ou m.habran@skynet.be.

Les prix (hors frais de port éventuels) :

- > moins de 100 exemplaires : 0,17 euro/exemplaire
- > de 100 à 499 exemplaires : 0,15 euro/exemplaire
- > plus de 500 exemplaires : 0,13 euro/exemplaire.



Bastogne en cœur

Semaine de la santé du 28 mars au 2 avril

Pour cette 8^{ème} édition, la Ville de Bastogne a choisi pour thème : le cœur. La Mutualité chrétienne a participé à l'organisation de cette semaine. Au programme : deux conférences, des ateliers, un dépistage et une exposition interactive.

Toute la semaine, des brochures seront à votre disposition dans le hall d'entrée de l'Hôtel de Ville de Bastogne. La participation à l'ensemble des activités est gratuite.

Les conférences

Celles-ci auront lieu à la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville.

Le mardi 29 mars à 20h : Le cœur, facteurs de risque et de protection. Par le Dr Freddy Van de Casseye, président de la Ligue cardiologique belge.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : les maladies cardiovasculaires restent, chez nous comme dans d'autres pays industrialisés, la première cause de mortalité. Ainsi, en Belgique, 38.000 personnes meurent chaque année d'une pathologie cardio-cérébrovasculaire, soit plus de 100 personnes par jour et plus de quatre par heure.

Certains comportements de la vie de tous les jours et certaines anomalies de santé augmentent notre probabilité de développer un problème cardiovasculaire à plus ou moins long terme. Ces comportements et anomalies, ainsi que certaines particularités individuelles, constituent ce que l'on appelle des facteurs de risque cardiovasculaires. La conférence traitera des facteurs de risque (cholestérol, stress, tabagisme, obésité, hypertension...) et des moyens possibles pour se protéger.

Le jeudi 31 mars à 20h : Les complications cardiovasculaires de l'obésité et de l'hypertension, symptômes et remèdes.

Par les Dr Ziad El Hussein et Robert Simons, de l'IFAC-Bastogne (Vivalia).

On le sait, le risque d'apparition de complications cardiovasculaires est plus élevé chez les personnes souff-

rant d'obésité. Une concentration plus importante de graisse dans le sang entraîne des dépôts qui ralentissent la circulation sanguine. Cela peut être source de douleurs, varices, phlébites, œdèmes, jambes lourdes, etc. Mais d'autres troubles plus importants peuvent également survenir : insuffisance cardiaque congestive, mort subite, accidents trombo-emboliques (comme l'angine de poitrine) ou accidents vasculaires cérébraux, etc. Le risque d'infarctus, quant à lui, est multiplié par 1,5 ou 2 en cas de surpoids. Cette conférence vous aidera à comprendre les risques de ces complications cardiovasculaires et à en trouver des solutions.

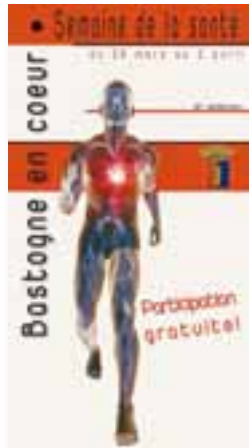
Les ateliers

Ils auront lieu le samedi 2 avril à l'Hôtel de Ville, à différents moments de la journée. Les ateliers sont accessibles uniquement sur inscription pour le lundi 21 mars (tél. 061 240 967). Le nombre de places est limité. Les thèmes des ateliers seront :

- > Aide au sevrage tabagique, par le Professeur Laurence Galanti, tabacologue aux cliniques UCL de Mont-Godinne : test du CO, motivations, avantages et différentes formes d'aide pour arrêter de fumer.

- > De bonnes habitudes pour son cœur, par Gérard Liégeois, diététicien-nutritionniste à l'IFAC-Bastogne (Vivalia) : une bonne hygiène de vie, et plus particulièrement une bonne alimentation et une activité physique suffisante, permet de prévenir les maladies cardio-vasculaires et l'hypertension artérielle. Sans nécessairement suivre un régime très strict, on peut déjà obtenir de bons résultats.

- > Les premiers gestes qui sauvent



face à un incident cardiaque, par les Docteurs Lydie Decelle et Benoît Denis, de l'IFAC-Bastogne (Vivalia).

Dépistage et exposition

Le samedi 2 avril de 9h30 à 15h (non-stop), un dépistage des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sera proposé dans la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville. Le contenu : prise de mesure de la taille, du poids et du taux de glycémie. Ce dépistage est organisé par le service Prévention Santé de la Province de Luxembourg. Au même endroit et au même moment, une exposition interactive (ouverte de 9h30 à 16h) vous permettra de partir à la découverte de votre cœur et des bons réflexes santé pour le protéger.

Infos : 061 240 976, k.queibe@bastogne.be ou www.bastogne.be

PRÈS DE CHEZ VOUS

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. A la salle La Source, Place Tourcée. Infos et inscriptions ? 084 320 917 ou francoise.gouthiere@mc.be.

Libramont : Flamands-Wallons

Projection du film documentaire "La Terre Promise" proposée par le CIEP : un voyage captivant dans le passé flamand de la Wallonie. Le **jeudi 24 mars** à 20h. Entrée gratuite. A la Haute Ecole Robert Schuman, rue de la Cité 64. Infos ? 063 218 728 ou e.cominelli@moclux.be

Arlon : Qui dirige le monde ?

Cycle de conférences gratuites du CIEP. Le **mardi 29 mars** de 19h30 à 21h45 : "L'influence des Etats-Unis dans le monde aujourd'hui" par Amine Ait Chaalal (UCL). Bâtiment de la CSC, rue Pietro Ferrero 1. Infos ? 063 218 728 ou jn.burnotte@moclux.be

Virton : échange de graines et plantes

Vie Féminine vous invite à échanger les graines et plantes de vos jardins le **jeudi 31 mars** à partir de 13h30. A l'Espace Femmes, avenue Bouvier 31. PAF : 1 euro. Infos ? 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be

Florenville : Journée champêtre

Organisée par le cercle sportif d'Altéo "L'Elan Gaumais" et le Kiwanis Club de Florenville, Lorraine, Semois. Le **samedi 2 avril** à la salle des fêtes de la Mairie de Williers. Marche à 15h30 suivie d'un repas. Uniquement sur inscription. Infos et inscriptions ? 063 576 210 ou polmar@skynet.be

Arlon : Bourse aux jouets

Par l'association "Les Fourmis Z'ailées". A l'ISMA, entrée rue Nicolas Berger. Vente le **samedi 2 avril** de 9h à 15h. Jouets, jeux d'extérieurs, vélos et livres. Infos ? lesfourmiszailées@yahoo.com ou 0495 743 162 de 10h à 11h et de 18h30 à 19h30, et pendant la bourse.

Bastogne : Maison du diabète

Module de 3 soirées proposé par l'Association du diabète à la nouvelle Maison du diabète de Bastogne, chaussée d'Houffailze 1 bis : table de conversation "Qu'est-ce que le diabète ?" le **mardi 5 avril** à 19h30, atelier pratique "Comment décoder les étiquettes des aliments ?" le **mercredi 13 avril** à 19h30, et cours de cuisine "Pour faire rimer diabète avec bons petits plats" le **mercredi 27 avril** à 19h30 (ce cours sera donnée à l'Ecole technique, rue des Remparts 57). PAF : 20 euros pour les 3 soirées (affiliés : 3 euros). Infos et inscriptions ? 061 224 460 (en soirée) ou www.diabete-luxembourg.be

Marche : L'agir citoyen

Soirée débat sur "L'agir citoyen, poétique" dans les quartiers organisée par le CIEP. Le **mardi 5 avril** à 19h30, Maison de la Culture Famenne-Ardenne (salle Erasme), chaussée de l'Ourthe 74. Entrée gratuite. Infos ? 063 218 726 ou vquinet.moclux@gmail.com

Marche : Pause Santé

"Des médicaments moins chers", par Sylvie Reuter, service Infor Santé. Le **mardi 12 avril** de 12h15 à 13h15. Entrée gratuite. Bâtiment MC, avenue de France 6, salle "La Marchette" (1^{er} étage). Infos et inscriptions (pour le 8 avril) ? 084 320 911

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

A votre service

Vos enveloppes "mutualité par correspondance"

Un service gratuit et facile, de nombreuses boîtes aux lettres vertes dont certainement une près de chez vous : savez-vous tout ce que vos enveloppes peuvent faire pour vous ?

Vous faites peut-être partie des convaincus du service "mutualité par correspondance". Le principe : vous recevez des enveloppes gratuites, vous y glissez tous les documents que vous souhaitez transmettre à la MC et vous déposez votre enveloppe dans une de nos boîtes aux lettres vertes, où vous voulez, quand vous voulez. Quelle que soit l'adresse imprimée sur vos enveloppes, vous pouvez les déposer dans n'importe quelle boîte aux lettres verte de la MC.

Pour envoyer, mais aussi pour commander

Grâce à la partie "Je commande" de votre enveloppe, vous pouvez nous demander les documents suivants que nous vous enverrons par cour-

rier : un nouveau stock d'enveloppes mutualité par correspondance, des formulaires (séjour à l'étranger, changement de compte bancaire...), des vignettes jaunes, les documents de demande d'intervention nécessaires pour bénéficiaire de certains de vos avantages... ou tout autre document dont vous auriez besoin.

Pour un meilleur service

Complétez toujours les informations demandées sur la patte de l'enveloppe, et collez une vignette jaune sur tous les documents que vous nous faites parvenir. Inscrivez votre numéro de compte bancaire en format IBAN (+ BIC pour comptes étrangers). Les remboursements



éventuels seront effectués sur le compte que vous mentionnez sur la patte de l'enveloppe.

Attention : le seul document que vous ne devez jamais glisser dans ces enveloppes est votre certificat en cas d'incapacité de travail. Vous devez obligatoirement l'envoyer par la Poste à l'attention du médecin-conseil, rue de la Moselle 7-9 à 6700 Arlon.