

RÉÉDITION

Décès : les démarches à entreprendre

Le décès d'un proche entraîne une série de démarches administratives. Celles-ci interviennent dans un moment pénible. La Mutualité chrétienne a souhaité vous apporter son aide et édite une brochure "Décès : les démarches à entreprendre" qui vient d'être mise à jour (lire en page 2).



Vous pouvez obtenir cette brochure auprès de votre conseiller mutualiste, ou la recevoir gratuitement en envoyant vos nom et adresse par e-mail à arlon@mc.be (objet : service communication - brochure décès), ou par courrier à Mutualité chrétienne, Service communication, rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon.

VIRTON

Marche du printemps du cœur

Le MOC et ses organisations constitutives, dont la Mutualité chrétienne (MC), vous invitent à les rejoindre le samedi 7 mai pour une marche au profit du Soleil du cœur et de la Maison du pain. Rendez-vous le 7 mai à l'ancienne école de Grandcourt (près de Ruette) entre 10h et 14h pour prendre le départ de l'un des deux circuits balisés (10 km ou 4 km accessible aux poussettes). Le prix : 2 euros par participant de plus de 12 ans (gratuit pour les enfants). Une bouteille d'eau et une boisson vous seront offertes. Un bar, une petite restauration et un jeu concours seront proposés sur place.

Infos et inscriptions : 063 218 738

COLLOQUE TRANSFRONTALIER

Services aux personnes dépendantes

Répondre aux besoins d'accompagnement des personnes en perte d'autonomie, qu'elles soient âgées ou handicapées, constitue un défi majeur de part et d'autre des frontières. Organisé à la Maison de la Culture d'Arlon le mardi 10 mai de 9h à 16h30, ce colloque présentera les différents travaux réalisés durant trois ans par les acteurs du projet Interreg IV-A "Services aux personnes dépendantes : un enjeu durable". L'objectif sera, pour l'ensemble des services à domicile situés en province de Luxembourg, sur le bassin de Longwy (France) et au Grand-Duché de Luxembourg, de partager leurs connaissances, difficultés et outils de travail afin d'améliorer la qualité des services d'accompagnement de la personne dépendante. Des stands seront aménagés pour permettre la découverte de différents services, dont la Mutualité chrétienne, pendant les moments de pause. Les inscriptions sont obligatoires mais la participation reste gratuite.

Programme et inscriptions (jusqu'au 29 avril) : Stéphanie Jacques, assistante sociale au département des affaires sociales et hospitalières de la Province de Luxembourg, tél. 063 212 212.

NOUVEAU À PALISEUL

Un accompagnement avant et après la naissance

L'asbl Aparentissage, maison d'accompagnement en périnatalité, organise une soirée de présentation le vendredi 29 avril à Paliseul.

Le but principal du projet est de proposer aux parents et futurs parents un accompagnement et une prise en charge personnalisés du pré et du post-natal, replacés dans le contexte global de la périnatalité, en mettant l'accent sur les besoins différents de chacun (père, mère, parents, couple et enfant). Sans rien imposer, l'asbl souhaite proposer différents types de services, contenus et médias, ainsi qu'une possibilité d'échanges et de rencontres, afin que chaque parent puisse gagner en confiance, maturité et expérience. Les activités proposées sont : haptonomie, exercices physiques selon la méthode pilates, psychothérapie analytique, chant prénatal et éveil musical des tout-petits, massages bébés et massages femmes enceintes, kinésithérapie pré et post natale et réflexologie plantaire. L'asbl invite les personnes intéressées à les rejoindre le vendredi 29 avril à 19h30, rue des Charrettes 74 à Paliseul afin de présenter le projet et d'en discuter autour d'un verre de bienvenue. Infos et inscriptions (pour le 28 avril) au 0495 811 500 ou aparentissage@skynet.be

Echo

Activités de prévention santé à l'IND de Bertrix

Fin mars, la Mutualité chrétienne participait une nouvelle fois à la journée "Sport-Santé-Solidarité" de l'Institut Notre-Dame de Bertrix.

Dans le cadre de son projet d'école relatif à l'éducation des jeunes à la santé, l'IND a organisé le 28 mars dernier la quatrième édition de cette journée. Celle-ci constitue une forme de soutien aux familles des élèves de l'école qui ont

été confrontés au cancer. Dans ce cadre, l'IND organisait une marche parrainée au profit de la Fondation contre le Cancer. Par ailleurs, cette journée visait à sensibiliser les élèves à l'importance d'une bonne hygiène de vie, afin d'éviter au maxi-

mum de contracter ce type de maladie, ou tout simplement afin de préserver leur capital santé. Avec d'autres associations et conférenciers, la Mutualité chrétienne (MC) a proposé différentes activités en lien avec la prévention santé et la solidarité.

Des activités sur l'alimentation

La semaine précédant la journée "sport-santé-solidarité", une diététicienne de la MC a rencontré les quelque 200 élèves de 1^{ère} et 2^{ème} années pour leur rappeler l'importance de prendre un petit déjeuner équilibré avant de partir en cours. Cette sensibilisation s'est terminée le 28 mars par le partage d'un déjeuner matin offert par l'école. Avec les 3^{èmes}, c'est le thème des boissons qui a été abordé. Il était question de la quantité de sucre contenu dans les boissons consommées par les jeunes et des boissons énergisantes. Cet exercice a permis d'ouvrir le débat sur les préjugés et le manque d'information des jeunes qui, dès le matin, avalent ce type de boissons pour se donner du peps !



Rien de tel qu'un déjeuner matin pour rappeler l'importance du petit déjeuner.

Santé, mais aussi solidarité

Les 5^{èmes} ont été sensibilisés à l'importance de la solidarité.



Le mouvement Jeunesse & Santé et le service social de la MC ont abordé le thème de la solidarité avec les jeunes de 5^{ème} à l'aide du jeu "Sécouons-nous". Au travers de situations types, ce jeu démontre l'importance de la solidarité, base de notre système de sécurité sociale. L'individualisme ne protège pas éternellement des risques... Enfin, à travers la diffusion d'un reportage sur l'accessibilité des personnes handicapées et d'un témoignage d'une personne malvoyante, le mouvement Altéo a suscité des échanges sur la différence et les difficultés que cela comporte.

Par ces activités, la MC et ses services et mouvements ont une fois encore pleinement répondu à leurs missions d'éducation permanente et de promotion de la santé.

// ISABELLE ROISEUX ET FLORENCE ROMAIN

Tourisme solidaire

Un séjour de marche au profit du Rwanda

Le complexe Ol Fosse d'Outh, à Houffalize, vous lance un défi : les aider à marcher la distance qui les sépare du Rwanda aller-retour, soit 12.600 km. Comment ? En séjournant un week-end ou un mid-week durant le mois de mai 2011 dans ce centre de vacances de la CSC BI&E et en participant aux marches organisées.

Cette action est lancée pour soutenir l'association Twese Hamwe, qui signifie "tous ensemble". Créée par un petit groupe de femmes, cette association de Kigali instruit des orphelins et enfants pauvres deux demi-journées par semaine. Les premières leçons étaient données en plein air, puis plus tard dans une tente. Depuis 2003, la CSC BI&E les soutient afin de les aider à acheter du matériel. Les projets se sont développés : construction de locaux de classe en pierre, atelier de couture, jusqu'à une formation Horeca pour les jeunes. En effet, le Rwanda ne possède presque pas de ressources naturelles, mais bien de superbes volcans, des lacs et des parcs naturels qui représentent assez d'opportunités pour attirer les touristes, d'où l'importance de ce type de formation.

Le programme des marches

Ol Fosse d'Outh, avec le soutien de l'UCP, mouvement social des aînés, présente un nouveau programme de promenades et lance le défi de marcher, ensemble, 12.600 km relaxants ou fatigants, mais surtout 12.600 km de solidarité. Au mois de

mai, un programme de promenades diversifié sera proposé : le matin, choix entre 3 petites promenades de 4 à 7 km ; l'après-midi, choix entre 3 promenades de 9 à 15 km ; chaque jour, 1 promenade de 16 à 26 km (brasserie d'Achouffe les mercredis et samedis, entrée à payer sur place). N'oubliez pas vos chaussures de marche !

Comment participer au défi ?

Si tout le monde apporte un effort physique et un petit effort financier, personnel ou sponsorisé, Ol Fosse d'Outh pourra aider l'association Twese Hamwe. Le principe : après chaque promenade, chaque participant remplira un formulaire qu'il recevra au centre de vacances, le fera chatcher par un des guides de promenade et le glissera dans une urne avec l'argent pour le Rwanda. Les kilomètres parcourus pourront ainsi être comptabilisés, et les participants auront une chance de gagner un séjour pour deux personnes vers le projet au Rwanda.

Arrangement mid-week ou week-end

En mai, Ol Fosse d'Outh vous propose 2 forfaits comprenant la demi-pension, un verre de bienvenue, l'accès illimité à la piscine Aqual'On et aux promenades guidées, un bon de réduction sur les repas "Rwanda 10 %" au Bistro le Rid'O, ainsi qu'un programme d'animation. Prix par personne : 199 euros pour un mid-week (5 jours et 4 nuits), et 110 euros pour un week-end (3 jours et 2 nuits).

Pour toute information sur ce défi, le projet Twese Hamwe ou le complexe Ol Fosse d'Outh : www.olfossedouth.com, tél. 061 288 801 ou reservation@olfossedouth.com

Solidarité internationale

La MC contre les inégalités sociales

La santé est un droit fondamental. Même si ce principe est inscrit dans la Déclaration universelle des droits de l'Homme, nous en sommes pourtant bien loin : un tiers de la population mondiale n'a pas accès à des soins médicaux de base. Réalité d'autant plus marquée dans les pays en voie de développement. Sur place, des gens réagissent, s'organisent et luttent contre cette inégalité inadmissible. La Mutualité chrétienne (MC) apporte son soutien aux initiatives mutualistes de ces pays qui veulent que les choses changent.

2,5 milliards de personnes dans le monde sont privées de soins de santé élémentaires. Les causes sont nombreuses : coût des traitements et des médicaments, pauvreté de la population, centres de soins trop éloignés, manque de personnel médical compétent, absence d'investissement politique... Chaque année, cette réalité révoltante tue au moins 20 millions de personnes dans les pays en voie de développement. Mais, sur place, on ne reste pas les bras croisés : les gens se mobilisent, créent des mouvements d'aide et des structures mutualistes pour tenter de s'offrir, par leurs propres moyens, une "protection sociale" digne de ce nom. Mais avant d'en arriver à des systèmes autonomes de toute aide extérieure, tels que ceux que nous connaissons en Belgique, il reste beaucoup à faire. Processus qui devra passer par un investissement politique plus poussé de la part des dirigeants de ces pays.

La MC, solidaire au-delà des frontières

La MC est un mouvement social dont le but ultime est d'éveiller et d'entretenir la solidarité entre les citoyens belges en partageant les charges découlant de la maladie et de l'invalidité. Cette mission, elle se doit de la développer également au-delà des frontières du pays, là où la santé n'est pas encore considérée comme un droit fondamental par les pouvoirs en place. Cela fait déjà plus de 15 ans qu'avec le soutien de Solidarité Mondiale, ONG du MOC, elle apporte un appui technique, méthodologique et financier aux initiatives mutualistes de nombreux pays en voie de développement, un peu partout dans le monde. En Belgique, chacune des 20 Mutualités chrétiennes est ainsi partenaire

d'un pays d'Afrique, d'Europe de l'Est ou encore d'Amérique latine.

La MC, partenaire du Bénin

Dans le cadre du programme d'appui aux mutuelles de santé en Afrique (PROMUSAF), la MC Province de Luxembourg est partenaire du Bénin, petit pays d'Afrique de l'Ouest (près de 4 fois la Belgique). Il ne s'agit pas d'une œuvre caritative offrant des soins à la population, mais d'un partenariat visant à soutenir le développement des mutuelles de santé et l'accès à des soins de qualité. Les mutuelles béninoises n'en sont qu'à leurs balbutiements, elles reposent principalement sur le travail de bénévoles, le nombre d'adhérents demeure limité et il reste encore à impliquer durablement le gouvernement béninois dans la démarche. Pour devenir membre de la structure, chaque béninois doit payer une cotisation ; les sommes récoltées constituent un "fond commun" qui permet d'alléger la facture des soins tout en restaurant des liens forts entre les prestataires de soins et la population (abolition des tarifications arbitraires, contrôle des pratiques...). Cette description s'apparente à celle qu'on aurait pu faire des mutualités belges à leur fondement, il y a plus de 100 ans, à ceci près qu'elles se sont développées dans un contexte bien différent de celui de l'Afrique noire. Forte de son



© Ch. Wagnon

histoire, la MC Province de Luxembourg apporte aux mutualités béninoises son expertise en matière d'assurance soins de santé ainsi qu'une aide financière pour les frais de base liés à leurs structures (salaires des coordinateurs du programme, charges des bâtiments, matériel de gestion des bénévoles...). Et, afin de répondre à sa mission de prévention santé, elle subventionne également des actions de sensibilisation auprès de la population (paludisme, VIH-Sida,...).

Il ne s'agit pas d'une œuvre caritative, mais d'un véritable partenariat avec le Bénin.

Vous désirez plus d'infos sur l'actualité des mutuelles béninoises ? Contactez le service Coopération internationale de la MC au 063 211 841 ou annelise.nanquette@mc.be

//ANNELISE NANQUETTE

Campagne nationale de sensibilisation

L'ONG Solidarité Mondiale, le CIEP du MOC, et la Mutualité chrétienne et ses mouvements (Jeunesse & Santé, Altéo et l'UCP), s'associent pour une grande campagne sur le thème de la protection sociale : "La santé, un droit pour tous !".

Cette campagne a été lancée le 7 avril dernier, à l'occasion de la journée mondiale de la santé, par des actions menées un peu partout en Belgique. En Province de Luxembourg, le marché d'Arion a été investi afin d'interpeller la population sur les inégalités mondiales en matière de santé. Une pétition a été réalisée afin d'appuyer l'idée fondamentale selon laquelle l'accès aux soins de santé doit être une des priorités principales des autorités et des décideurs politiques partout dans le monde. 496 signatures ont été récoltées sur le marché au cours de cette matinée ensoleillée ! Et ce n'est qu'un début...

Pour signer la pétition ou en savoir plus sur cette campagne, rendez-vous sur le site www.solmond.be.



© A.Nanquette

Signez la pétition sur www.solmond.be

PRÈS DE CHEZ VOUS

Battincourt : Nos enfants nous accuseront

Projection du film de J.-P. Jaud et débat le **jeudi 28 avril** à 19h30, Salle l'Odyssee, rue de la Batte 78. Organisé par le Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation. Pesticides et OGM : quelles conséquences pour notre santé ? Comment changer les habitudes alimentaires des plus jeunes ? Avec Jean-Michel Lex, coordinateur des projets durables à l'Institut Robert Schuman d'Eupen. Infos : 081 325 065 ou koener@cpccp.be

Libramont : "La traque au loup"

Le CIEP organise une conférence et présentation du livre "La traque au loup" en présence de son auteur, Michel Bourlet. Le **jeudi 28 avril** à 20h, à la Haute Ecole Robert Schuman, rue de la cité 64. Entrée gratuite. Infos : 063 218 728 ou e.cominelli@moclux.be

Arion : Le féminisme aujourd'hui

Vie Féminine propose aux jeunes femmes une rencontre autour d'un verre le **jeudi 28 avril** de 18 à 20h au café "People". L'objectif : discuter des étiquettes posées sur le féminisme aujourd'hui : est-il dépassé, ringard, encore possible ? Infos : Sabine Dewulf au 063 225 625 ou antenne-arion-aubange@viefeminine.be

Marche : Le tourisme autrement

Soirée-débat proposée par le CIEP le **mardi 3 mai** à 19h30, à la Maison de la Culture Famenne-Ardenne (salle Erasme), chaussée de l'Ourthe 74. Tourisme solidaire, éthique, durable, ou encore écotourisme... Comment s'y retrouver ? Le plaisir d'un tourisme fondé sur le respect mutuel est-il possible ? Comment devenir acteur de son tourisme ? Avec Marie-Paule Eskénazi, directrice de l'asbl Tourisme autrement. Entrée gratuite. Infos : 063 218 726 ou vquinet.moclux@gmail.com

Anlier : Ateliers du savoir-faire

Journée festive organisée par les onze CRIE de Wallonie (www.crie.be) le **dimanche 8 mai**. Au CRIE d'Anlier (rue de la Comtesse Adèle 36), différents savoir-faire artisanaux seront mis à l'honneur : musique verte, tricot, peinture à base de roches, chaises africaines, petits déjeuners vivants, et, en l'honneur des mamans, couches lavables, portage... Infos et inscriptions : 063 424 727 ou info@crieanlier.be - www.crieanlier.be

Marche : Pause Santé

"Psychologue, psychiatre, psychothérapeute... Comment s'y retrouver ?", par Chantal Maquet, psychologue. Le **mardi 10 mai** de 12h15 à 13h15. Entrée gratuite. Bâtiment MC, avenue de France 6, salle "La Marchette" (1^{er} étage). Infos et inscriptions (pour le 6 mai) : 084 320 911

Mini trip à Troyes les 1^{er} et 2 juillet

L'asbl Loisirs et Vacances vous invite à découvrir les trésors d'histoire et d'architecture de la ville de Troyes les **1^{er} et 2 juillet 2011**. Les visites : abbaye de Clairvaux, églises à pans de bois, ville de Troyes - berceau des Templiers, maisons de maîtres, coopérative fabriquant le Champagne Brunel. PAF : 150 euros par personne comprenant les trajets en car, les visites guidées et entrées, le repas de midi à l'abbaye de Clairvaux, une nuitée à l'hôtel en chambre double avec petit déjeuner (supplément single : 30 euros - nombre limité). Infos et inscriptions (pour le 10 mai) : 063 218 738 ou loisirsetvacances-lux@moclux.be

Hotton : Qu'est-ce que le diabète ?

Table de conversation proposée par l'Association du Diabète le **mercredi 11 mai** à 19h30 : "Qu'est ce que le diabète et comment bien le gérer ?", avec Hélène Gathy, infirmière spécialisée en diabétologie. A la Maison communale de Hotton, rue des Ecoles 50. Infos et inscriptions : 084 313 766 (en soirée) ou www.diabete-luxembourg.be

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Liernux, 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