

PRÈS DE CHEZ VOUS

Marche : Pause Santé

///
Le thème : La beauté à tout prix et l'estime de soi.
Date : le mardi 14 juin de 12h15 à 13h15. Entrée gratuite.
Lieu : Bâtiment MC, avenue de France 6, salle "La Marchette" (1er étage).
Infos et inscriptions (pour le 10 juin) : 084 320 911

Arlon : Pause Santé

///
"De la peur à la phobie, quand s'inquiéter, voire consulter ?" Par Annick Delacollette, psychologue.
Date : le lundi 20 juin de 12h15 à 13h15. Entrée gratuite.
Lieu : A la MC, rue de la Moselle 7-9, Salle Gaume (entrée "salles de réunions" à droite de l'entrée principale).
Infos et inscriptions (pour le 16 juin) : 063 225 625

Saint-Hubert : Balade thématique

///
Le long d'un itinéraire entre l'Ardenne et la Famenne, le CRIE du Fourneau Saint-Michel vous invite à poser votre regard sur les paysages typiques de nos régions. Comme un livre ouvert, vous apprendrez à interpréter le terrain pour qu'il vous raconte son histoire... Activité pour adultes. Accessible aux bénéficiaires de l'Article 27.
Date : le dimanche 12 juin de 14h à 17h, lieu de RDV à définir. - PAF : 4 EUR.
Infos et inscriptions (indispensable) : 084 345 973

Bastogne : Atelier sur l'estime de soi

///
Que se cache-t-il derrière la notion d'estime de soi ? Le Centre de Planning familial de Bastogne vous propose de le découvrir, durant 4 matinées, au travers d'exercices collectifs ou individuels affinant l'image qu'on a de soi-même. Des échanges et réflexions sur l'expression des émotions, les valeurs, les ressources, etc., permettront à chacun d'aller un peu plus à la rencontre de soi-même. Ouvert à toute personne désireuse de réfléchir et d'agir afin d'améliorer son estime de soi. 12 personnes maximum.
Dates : les jeudi 30 juin, jeudi 7, jeudi 14 et vendredi 15 juillet de 9h à 12h30
Lieu : Mutualité chrétienne, rue Pierre Thomas 10R.
Infos et inscriptions (pour le 23 juin) : 061 213 612 ou planning_familial_bastogne@belgacom.net

UCP et Qualias

Nos aînés face aux nouvelles technologies



Ordinateurs, internet, GSM,... : tous ces gadgets électroniques font dorénavant partie de notre quotidien. Et les aînés là-dedans ?

Il y a quelques années, l'UCP, mouvement social des aînés, menait une grande enquête auprès de ses membres, qui révélait que la majorité des plus de 50 ans interrogés étaient ouverts aux nouvelles technologies. Acquérir ces connaissances peut être facilité par un accompagnement dans l'apprentissage, des appareils adaptés et... une dose de bonne volonté.

Les GSM, par exemple, sont de plus en plus petits et polyvalents. Voilà qui devient bien compliqué quand on a juste envie... de téléphoner !

ques, l'UCP organise des activités pour aider à mieux maîtriser ces nouvelles technologies (Infos : 063 211 850, mardi et jeudi matin). Des fabricants en électronique commencent également à lancer des produits mieux adaptés à leurs besoins spécifiques, plus grands, plus simples d'emploi.

Lutter contre la "fracture"

Afin d'aider les aînés, clairement en demande d'un accompagnement, à s'approprier ces nouvelles techni-

Des appareils de plus en plus petits...

La plupart des fabricants d'appareils électroniques "grand public" ne pensent pas toujours aux difficultés vécues par les personnes âgées ou physiquement lésées : mauvaise vue, difficultés à effectuer des manipulations "du bout des doigts", troubles de la mémoire...

Acquérir ces connaissances peut être facilité par un accompagnement dans l'apprentissage, des appareils adaptés et... une dose de bonne volonté.

Promo "Fête des pères" dans votre magasin Qualias :

A l'achat d'un téléphone portable à clapet "Doro PhoneEasy 409", vous recevez en cadeau sa housse protectrice (valeur 20 euros). Valable jusqu'au 19 juin 2011.

- > Envoi et réception d'appels et de SMS
- > Grandes touches espacées
- > Affichage clair, menu simplifié
- > Volume amplifié, compatibles avec la plupart des appareils auditifs
- > Fonction "réveil" et "pense-bête"
- > Fonction appel d'urgence par simple pression d'une touche
- > Prix : 119 euros



Nos magasins Qualias

- > Place Didier 36, 6700 Arlon, tél. 063 213 195
- > Rue St Laurent 1, 6900 Marche, tél. 084 378 504
- > Place P. Roger 1, 6760 Virton, tél. 063 211 888

QUALIAS
www.qualias.be

Voyagez en toute légèreté cet été

Le bas médical de contention est le partenaire idéal de vos vacances. Il est recommandé en cas de station immobile prolongée (long trajet) et en cas de piétinement (shopping, visite de musée...)

- 25%*

ACTION DU MOIS DE JUIN :
> Venez faire mesurer la qualité de votre système veineux par un spécialiste Bauerfeind le **21 juin de 14h à 18h** dans votre Qualias de Arlon (Rendez-vous au : 063 21 31 95)
> Profitez d'une remise de 25% sur toute la gamme*

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 & de soins

*action valable du 1^{er} au 30 juin 2011. Offre réservée aux 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

Info Santé

Votre vue est précieuse, protégez-la du soleil !

L'été est à nos portes : le moment est revenu de profiter des longues journées ensoleillées... avec modération, bien sûr ! Tout le monde sait qu'il faut protéger sa peau contre les rayons nocifs du soleil. Mais nos yeux sont tout aussi fragiles. Il est primordial d'en prendre soin en optant pour des montures solaires adaptées et de bonne qualité...

Une absorption trop élevée d'UV entraîne une inflammation de la cornée, une sorte de "coup de soleil" de l'œil appelé également "Kératite". Au programme : douleur, larmoiements, yeux rouges... Mais la brûlure peut également atteindre plus profondément la cornée, au risque d'entraîner d'importantes séquelles visuelles. Les UV accélèrent également le vieillissement du cristallin, à l'origine de la cataracte, et augmentent le risque de DMLA (le syndrome irréversible de dégénérescence maculaire liée à l'âge).

Protégez vos yeux

C'est pourquoi il est important de porter de bonnes lunettes solaires dès le plus jeune âge et tout au long de l'année, dès que le soleil pointe le bout de son nez. Gardez-les toujours à portée de main et veillez à ce que l'indice de filtration des UV des verres soit adapté à la luminosité. Choisissez le modèle le plus couvrant possible et n'hésitez pas à l'accompagner d'une casquette ou d'un chapeau qui accentuera encore davantage ses effets bénéfiques (source : e-sante.be).

Demandez conseil à nos opticiens Optilux :
Optilux Arlon : Place Didier 36, tél. 063 213 190
Optilux Virton : Place P. Roger 1, tél. 063 211 888

Solaire offerte

A l'achat d'une monture et 2 verres

voir conditions de validité de l'offre

Offre valable du 15 juin au 15 août 2011.

Jeunesse & Santé

Une journée bien remplie pour les animateurs de J&S !

Le 7 mai dernier, les animateurs de J&S se sont retrouvés pour préparer les séjours et plaines de cet été. Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'ils seront prêts pour accueillir les 1.800 participants !

Jeunesse & Santé est le mouvement de jeunesse de la Mutualité chrétienne. Chaque été, 24 séjours et plaines de jeux pour les jeunes de 3 à 18 ans sont organisés. Un point d'honneur est mis sur la formation des animateurs, mais également sur la préparation des séjours, car l'encadrement des enfants, cela ne s'improvise pas ! La journée du 7 mai a donc été consacrée à la préparation de l'été : répartition des animateurs dans les différents séjours, modules de formation complémentaire et premières réunions de préparation. Dans moins de deux mois, les premiers séjours débiteront avec quelque 1.800 participants. Il s'agit d'être prêt pour leur offrir un été inoubliable ! Cette année, plusieurs actions de sensibilisation étaient également au programme.

Sécurité routière

Grâce à l'asbl "Partageons nos routes", les jeunes ont pu être sensibilisés au port de la ceinture de sécurité, avec en prime, la présence de la voiture-tonneau de la police. Cette voiture, fixée en hauteur à un axe horizontal, permet de simuler l'effet d'un accident engendrant des tonneaux. L'objectif de cette animation était de sensibiliser les animateurs au port de la ceinture de sécurité. Une telle action concrétise les notions de sécurité et de prévention santé que J&S inculque dans ses formations. Par la suite, les 250 animateurs pourront, grâce au partage de cette expérience, convaincre facilement d'autres personnes de l'importance de ce simple « clic ». Quand on sait que ces animateurs auront en charge environ 1.800 enfants et adolescents cet été, on mesure bien l'intérêt de cette action.

Don de sang

Le service "Don de Sang" de la Croix-Rouge était également présent



durant l'après-midi. De nombreux jeunes ont pu poser leurs questions, partager leur expérience et voir comment se déroulait un don de sang, en venant soutenir un ami. Un tiers de l'assemblée n'ayant pas la majorité, ces jeunes ne pouvaient donc pas encore participer à cette collecte. Cependant, 21 dons ont quand même été effectués sur place. Un message sur l'importance de ces dons a été divulgué : quand on sait que chaque année, en Belgique, 250.000 personnes reçoivent

Dans moins de deux mois, les premiers séjours débiteront avec quelque 1.800 participants. Il s'agit d'être prêt pour leur offrir un été inoubliable !

les produits sanguins dont dépendent leur santé, et souvent leur vie, cela fait réfléchir. Il faut savoir que le sang transfusé en clinique ne provient que de donneurs de sang et qu'il n'est pas possible de réaliser des stocks durables. Il y a beaucoup plus souvent un manque de sang qu'un excès en réserve : le sang donné ne se conserve que 42 jours. Tous les hôpitaux du pays ont besoin d'approvisionnements réguliers en sang de chaque groupe. Ce n'était pas la première fois que J&S organisait un don de sang, plusieurs anciens animateurs ont d'ailleurs témoigné : "c'est grâce à J&S que j'ai commencé à donner mon sang, maintenant je le donne régulièrement". Espérons que nos 250 animateurs seront de futurs donneurs réguliers !



FOREM

Un nouvel outil de communication pour les demandeurs d'emploi

Depuis le 1^{er} décembre 2010, la Direction Régionale du Luxembourg belge bénéficie de l'appui d'un centre de contacts. Une belle avancée pour les demandeurs d'emploi !

Compte tenu de l'étendue du territoire de la Province et des difficultés de transports rencontrées par de nombreuses personnes, il n'est plus nécessaire aux demandeurs d'emploi, grâce à ce nouveau service, de se déplacer pour effectuer différentes démarches.

Un numéro de téléphone unique et totalement gratuit est à leur disposition : le 0800 93 947.

Ce service est accessible sans interruption du lundi au vendredi de 8h à 17h.

En composant ce numéro, les demandeurs d'emploi peuvent rapidement mettre leur dossier à jour. Cela s'avère nécessaire dans les cas suivants : un changement d'adresse, une nouvelle expérience professionnelle, la fin d'un contrat, l'acquisition de nouvelles compétences, un nouvel emploi à temps plein ou à temps partiel, la sortie d'une période d'incapacité de travail, etc.

Mettre son dossier à jour est indispensable afin de maintenir ses droits sociaux, d'être accompagné dans sa recherche d'emploi, d'accéder à une formation, ou encore de recevoir des offres d'emploi.

DÉVELOPPEMENT DURABLE

Des initiatives innovantes à découvrir

Les vendredi 10 et samedi 11 juin, la Cellule Développement Durable de la Province de Luxembourg vous invite à découvrir six initiatives innovantes et diversifiées sélectionnées lors des deux premières éditions du "Godefroid du Développement Durable".



Ces projets démontrent la diversité et la richesse des secteurs de la société dans lesquels le développement durable peut être mis en œuvre. Venez à la rencontre de leurs initiateurs, des hommes et des femmes souvent passionnés et passionnants !

>> Au programme, les vendredi 10 et samedi 11 juin:

Des balades originales ouvertes à tous avec visite guidée gratuite ! Elles sont programmées selon un horaire précis. Vous pourrez ainsi découvrir : les Ateliers du Saupont à Bertrix (entreprise de travail adapté), l'Asinerie de l'O à Habay-la-Vieille, le Festival musical LaSemo à Hotton, les Pépinières La Gaume à Breuvanne, les Grosses Légumes à Meix-devant-Virton (Réseau citoyen), et la ferme biologique Les Bleuets à Longeau-Messancy.

Plus d'infos ? 063 608 432 ou mp.delogne@province.luxembourg.be .

CIEP

Groupe d'achats en commun

Savez-vous en quoi consiste un "groupe d'achats en commun" ? Le CIEP du MOC vous propose de le découvrir à Bastogne le lundi 20 juin à 19h30.

Vous pourrez, entre autres, rencontrer des producteurs locaux. Un petit exposé sur le sujet vous sera proposé, et vous aurez également l'occasion de participer à des échanges, des débats. En fin de journée, un verre de l'amitié vous sera offert. Cette rencontre est gratuite et ouverte à tous.

Lieu : réfectoire de l'INDSE 1^{er} degré, rue des Remparts à Bastogne (en face du fleuriste "Aux Floralties").
Plus d'infos ? 063 218 726 ou vquinet.moclux@gmail.com



Encore rien de prévu pour vos enfants cet été ?

La majorité de nos séjours sont déjà complets mais il reste toutefois quelques places :

> À Coxyde du 11 au 21 juillet et du 21 au 31 juillet pour les jeunes nés entre 1998 et 2004.

> À Cantabria du 17 au 26 juillet pour les jeunes nés en 1995 ou 1996.

Dans nos plaines de jeux de Hotton, Rossignol et Bastogne.

Plus d'infos ? Contactez-nous au 063 211 721. Ne tardez pas, les places partent très vite !

