

A votre service

Nos horaires en juillet et en août

Du 1^{er} juillet au 31 août, nous modifions certains horaires. Voici l'information nécessaire afin de vous éviter tout déplacement inutile !

De façon générale, tous nos services seront fermés les jeudi 21, vendredi 22 et samedi 23 juillet prochains.

Vous pouvez ainsi contacter nos conseillers sans vous soucier des horaires d'ouverture et sans vous déplacer.

Conseillers mutualistes

Consultez l'information ci-après pour savoir quand votre conseiller est à votre disposition. Ces informations sont également disponibles au 0800 10 9 8 7 ou sur www.mc.be, rubrique "points de contact".

De façon générale, tous nos services seront fermés les jeudi 21, vendredi 22 et samedi 23 juillet prochains.

Service social et service pensions

En nous contactant préalablement par téléphone, vous serez certain que la permanence du service social ou du service pensions à laquelle vous souhaitez vous rendre aura bien lieu.
Tél. service pensions : 063 211 730
Tél. service social : 063 211 746

Contactez votre conseiller par e-mail !

Afin de vous faciliter la vie, nous vous proposons d'utiliser la boîte e-mail de votre région :

- > arlon@mc.be (permanences d'Arлон, Athus, Aubange, Halanzy, Messancy) ;
- > bastogne@mc.be (Bastogne, Gouvy, Houffalize, Vielsalm) ;
- > libramont@mc.be (Bertrix, Bouillon, Libramont, Neufchâteau, Paliseul, Saint-Hubert, Wellin) ;
- > marche@mc.be (Barvaux, Hotton, La Roche, Manhay, Marche) ;
- > virton@mc.be (Etalle, Florenville, Habay-la-Neuve, Musson, Saint-Léger, Virton).

Bureaux administratifs

Les horaires d'accès de notre siège social (rue de la Moselle 7-9 à Arlon) sont également modifiés en juillet et en août : nos bureaux sont ouverts du mardi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h.

Boîtes aux lettres vertes

Pendant l'été, vous pouvez déposer vos attestations de soins, comme à l'accoutumée, dans les nombreuses boîtes aux lettres vertes de la Mutualité chrétienne. Celles-ci continuent à être relevées régulièrement. Pour connaître les endroits où elles se trouvent, surfez sur www.mc.be (rubrique "points de contact"), ou appelez le 0800 10 9 8 7.

Centre d'appel

Pour toute information, n'hésitez pas à appeler le 0800 10 9 8 7 (appel gratuit). Notre centre d'appel reste accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h.



L'été auprès de votre conseiller

Pour plus de facilité, nous reprenons ci-dessous toutes les permanences qui auront lieu cet été, qu'il y ait ou non des changements par rapport à l'accoutumée. Voici donc tous les moments où nos conseillers sont à votre service dans chacun de nos 27 points de contact jusque fin août.

ARLON (rue de la Moselle 7-9, tél. 063 211 711)
Ouvert mardi et mercredi 8h30-12h/13h30-16h, jeudi 8h30-16h, vendredi 8h30-12h/13h30-16h, samedi 9h-12h, SAUF jeudi 21/07, vendredi 22/07, samedi 23/07 : fermé.

ATHUS (Grand-Rue 61, tél. 063 383 677)
Ouvert mardi et jeudi 8h30-12h/13h-16h, SAUF jeudi 21/07 : fermé.

AUBANGE (Av. de la Gare 6, tél. 063 383 673)
Ouvert jeudi 8h30-12h/13h30-16h, SAUF jeudi 21/07 : fermé.

BARVAUX (rue de l'Aïte 7, tél. 086 210 665)
Ouvert mardi, mercredi et vendredi 9h-12h (du 27/06 au 02/09), SAUF vendredi 22/07 : fermé.

BASTOGNE (rue P. Thomas 10R, tél. 061 210 211)
Ouvert du mardi au samedi 9h-12h (du 04/07 au 02/09), SAUF jeudi 21/07, vendredi 22/07, samedi 23/07 : fermé.

BERTRIX (rue de la Gare 20, tél. 061 416 517)
Ouvert mercredi 13h30-16h30 et jeudi 9h-12h/13h30-16h30, SAUF jeudi 21/07 : fermé.

BOUILLON (rue du Brutz 3, tél. 061 460 062)
Ouvert mardi 9h-12h30.

ETALLE (rue de l'Enclos 76, tél. 063 457 162)
Ouvert mercredi 10h-12h/13h-18h.

FLORENVILLE (rue de l'église 15, tél. 061 329 935)
Ouvert jeudi 9h-12h/13h30-18h, SAUF jeudi 21/07 : fermé.

GOUVY (rue de la Gare 8A, tél. 080 510 143)
Ouvert mardi et jeudi 9h-12h (du 04/07 au 02/09), SAUF jeudi 21/07 : fermé.

HABAY-LA-NEUVE (Place Pierre Nothomb 3, tél. 063 422 528)
Ouvert mardi 9h-12h/14h-18h et mercredi 9h-12h.

HALANZY (rue du Chalet 8, tél. 063 675 695)
Ouvert vendredi 8h30-12h/13h30-16h, SAUF vendredi 22/07 : fermé.

HOTTON (rue E. Parfonry 15, tél. 084 468 067)
Ouvert jeudi 9h30-12h30 (du 27/06 au 02/09), SAUF jeudi 21/07 : fermé.

HOUFFALIZE (place Roi Albert 14 bte 1, tél. 061 288 769)
Ouvert jeudi 9h-12h (du 04/07 au 02/09), SAUF jeudi 21/07 : fermé.

LA ROCHE (rue du Presbytère 1, tél. 084 412 903)
Ouvert mardi et mercredi 9h-12h (du 27/06 au 02/09).

LIBRAMONT (rue des Alliés 2, tél. 061 230 140)
Ouvert du mardi au samedi 9h-12h15, SAUF jeudi 21/07, vendredi 22/07, samedi 23/07 : fermé.

MANHAY (rue du Vicinal 42, tél. 086 387 461)
Ouvert jeudi 9h30-12h30 (du 27/06 au 02/09), SAUF jeudi 21/07 : fermé.

MARCHE (Avenue de France 6, tél. 084 320 911)
Ouvert du mardi au samedi 9h-12h (du 27/06 au 02/09), SAUF jeudi 21/07, vendredi 22/07, samedi 23/07 : fermé.

MESSANCY (rue de la Gare 10, tél. 063 383 675)
Ouvert mardi et jeudi 8h30-12h/13h30-16h, SAUF jeudi 21/07 : fermé.

MUSSON (rue Jean Laurent 25, tél. 063 675 210)
Ouvert mardi 14h-18h.

NEUFCHÂTEAU (rue Lucien Burnotte 12, tél. 061 271 354)
Ouvert mardi et mercredi 9h-12h30.

PALISEUL (Grand Place 12, tél. 061 535 679)
Ouvert vendredi 9h-12h15, SAUF vendredi 22/07 : fermé.

SAINTE-HUBERT (rue Redouté 35, tél. 061 611 123)
Ouvert mercredi et vendredi 9h-12h15, SAUF vendredi 22/07 : fermé.

SAINTE-LÉGER (rue du 5 Septembre 40, tél. 063 228 435)
Ouvert jeudi 10h-12h/13h-18h, SAUF jeudi 21/07 : fermé.

VIELSALM (rue J. Bertholet 1, tél. 080 216 884)
Ouvert mardi et vendredi 9h-12 (du 04/07 au 02/09), SAUF vendredi 22/07 : fermé.

VIRTON (Place P. Roger 1, tél. 063 211 870)
Ouvert mardi 8h30-11h30/13h-18h, mercredi et vendredi 9h-12h/13h-15h, samedi 9h-12h, SAUF vendredi 22/07 et samedi 23/07 : fermé.

WELLIN (Grand Place 62, tél. 084 387 053)
Ouvert mardi 9h-12h/13h30-16h.

Solaire offerte
DU 15 JUIN AU 15 AOÛT 2011

A l'achat d'une monture et 2 verres

Optilux logo and contact information for various locations.

Action Santé

Et si on mangeait une collation saine ?

Depuis trois ans, l'école communale Sainte-Thérèse de Gouvy développe un programme de sensibilisation des parents à la collation saine. La Directrice, Madame Léonard, ainsi que le pouvoir organisateur, ont décidé, cette année, de renforcer cette démarche en mettant en place une semaine "collation saine", et ont fait appel à la Mutualité chrétienne pour soutenir les actions proposées. L'occasion de sensibiliser parents et élèves à l'importance d'un bon équilibre alimentaire !

De bonnes habitudes

Chaque mercredi, il est demandé aux élèves d'apporter leur collation saine (fruit, laitage...). Parents et élèves sont ainsi mis à contribution. Le vendredi, c'est à l'école de fournir la collation saine de dix heures, en proposant un fruit différent chaque semaine.

Une semaine... équilibrée !

Cette année, afin d'ancrer encore plus ces bonnes habitudes et de sensibiliser au maximum les enfants à l'importance d'une collation adaptée à un bon équilibre alimentaire, une semaine de la collation saine a été mise en place par l'école et son PO. Ainsi, du 23 au 27 mai, l'école a proposé à chaque enfant un laitage ou un fruit pour la collation du matin. L'école a également fait appel à la Mutualité chrétienne qui, dans le cadre de ses missions de promotion de la santé, est venue renforcer les actions par des animations sur la collation saine.

Des ateliers pour tous

Isabelle Lekeux, diététicienne à la MC de Marche, Bastogne et Libramont, s'est associée à cette dé-



marche en proposant des mini ateliers. Le lundi, ceux-ci étaient consacrés aux élèves de 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} maternelle. Chaque animation commençait par une histoire et se poursuivait par les ateliers. Dans l'un d'entre eux, les élèves étaient invités à composer une brochette de fruits qu'ils dégustaient ensuite. Un autre était consacré à la découverte des différents saveurs (salé, sucré, amer, acide) et à une réflexion sur les collations favorisant un bon équilibre alimentaire. Un troisième encore associait la consommation d'une collation saine et la protection d'une bonne dentition. Et pour

compléter cet atelier, un rappel d'un brossage des dents efficace a été proposé. La journée du vendredi était, quant à elle, consacrée aux classes du primaire, avec lesquelles les mêmes ateliers ont été réalisés mais abordés de manière plus approfondie. A la suite de chaque animation, les élèves ont reçu un petit souvenir : un gobelet et une brosse à dent pour les maternelles, une boîte à fruit pour les primaires. De quoi leur rappeler chaque jour ce qu'ils ont appris durant cette semaine !

INITIATIVE

Agir ensemble contre la solitude

Vous avez entre 50 et 65 ans, vous êtes seul(e), vous aimeriez vous faire des amis, échanger, créer des liens, partager vos loisirs avec d'autres personnes seules. L'association de fait (pluraliste) EVA-SION AMITIE peut vous aider.

>> Fonctionnement

Un programme réalisé par le comité est envoyé aux adhérents tous les trois mois. Il propose une sortie, environ toutes les deux semaines, le samedi ou le dimanche, en journée, après-midi ou soirée.

>> Activités

Sorties restaurant, visites culturelles (expositions, musées, visites de ville...) marches, balades, concerts, théâtres, bowling, repas au profit d'associations caritatives,... sont autant d'activités qui vous seront proposées.

Une cotisation annuelle de 25 euros vous sera demandée, mais vous aurez la possibilité d'assister gratuitement aux deux premières rencontres. Un covoiturage est également organisé.

Le programme peut vous être envoyé sur simple demande.

Plus d'infos :

Site web : www.evasionamitie.wordpress.com

Permanences : Anne-Marie (Arlon) 063 227 425, Renée (Martelange/Bastogne) 0475 220 854, Anne-Marie (Virton) 063 579 234.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Paliseul : La dépression et le blues des femmes

Travail, conjoint, enfant : la vie d'une femme n'est pas de tout repos ! Comment reconnaître et différencier la dépression d'un coup de blues, quels sont les signes, les causes et les solutions qui peuvent nous aider, ou aider l'autre ?
Le mardi 28 juin à 20h à la salle P. Verlaine.

Infos et inscriptions (indispensable) : 061 534 869 ou 0476 649 328

Torgny : Balade au cœur du village

Espace Femmes de Vie Féminine organise une balade au cœur de Torgny et de son habitat particulier. Bâtiments publics (mairie, fontaines...) et liés à la religion (église, ermitage, croix) : l'histoire du village sera abordée au fil de la promenade (villa romaine et cimetière mérovingien). On n'oubliera pas la culture de la vigne et la réserve naturelle.
Le jeudi 23 juin à 13h30. RDV au terrain de football de Torgny.
PAF : 1 euro.

Infos et inscriptions (pour le 21 juin) : 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be

Anlier : Rhopalocères et botanique

Le CRIE d'Anlier vous propose de découvrir les "Rhopalocères", papillons des prairies humides.
Le mercredi 29 juin à 17h30 au CRIE d'Anlier. - PAF : 3 euros.
La semaine suivante, vous pourrez participer à une initiation à la botanique.
Les jeudi 7 et vendredi 8 juillet de 9h à 17h au CRIE d'Anlier. - PAF : 30 euros.
Infos et inscriptions (indispensable) : 063 424 727 ou www.crieanlier.be

Marcourt : Stage d'été "Cabane-à-vau-l'eau"

Le CEC (centre d'expression et de créativité) de Marcourt organise un stage pour les jeunes de 12 à 18 ans.
L'objectif : concevoir et créer 5 radeaux créatifs qui, après une descente mémorable de l'Ourthe, constitueront les 4 murs et le toit d'une cabane !
Du lundi 4 au vendredi 8 et du lundi 11 au vendredi 15 juillet de 9h à 16h.
PAF : 50 euros la semaine.
Infos et inscriptions (obligatoire) : 084 433 782, atelier.cec@skynet.be ou www.atelier-cec.org

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

Séjour seniors

Soleil, détente et bonne humeur à Majorque

La MCPL et l'UCP sont très heureux de vous proposer leur traditionnel séjour à Palma qui aura lieu du 10 au 24 octobre.

Un séjour bien rôdé !

Organisé depuis de nombreuses années pour le public "+50", ce séjour bien rôdé vous assurera des vacances paisibles, reposantes et variées à souhait. En effet, notre accompagnateur, René Michel, vous a concocté un programme d'excursions et d'animations facultatives. Libre à vous de vous reposer ou de vous amuser avec vos compagnons de voyage, de découvrir une région magnifique ou de profiter des commodités de l'hôtel, de vous promener ou de goûter aux joies de la plage. Chacun fait son programme au rythme de ses envies !

Dès lors, vous aurez l'occasion de vous inscrire aux excursions pour des journées complètes (Grottes de Hams - Manacor - Porto Cristo, Puerto de Pollensa - Formentor, Le tour de l'île - train, bateau, car...) ou des demi-jours (demi-jour en mer, visite culturelle de la ville de Palma, Palma Aquarium, ...). Un dîner-spectacle facultatif est également prévu. Notez que quelques animations sont comprises dans le prix : une demi-journée dans une propriété majorquaine, où vous pren-

drez un repas typique dans une ambiance musicale et conviviale, une soirée de danses folkloriques locales, des films, une promenade d'une heure en calèche...

Un logement de qualité

Les hôtels sélectionnés sont le Dunas Blancas et l'Ayron Park. Tous deux sont de catégorie 3 étoiles et offrent une garantie de confort, de service impeccable et d'accueil chaleureux. Les chambres sont équipées de téléphone, salle de bains avec wc, bain ou douche et TV. Ils sont situés à 50 mètres de la plage, possèdent des ascenseurs, des salons-bar, salle TV et vidéo. 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 variés chauds et froids. Promotion !!! Les vins aux repas sont compris dans le prix à l'hôtel Dunas Blancas.

Un voyage sans souci

Le voyage, en avion, aura lieu au départ de Luxembourg et durera

environ deux heures. Un ramassage en car est prévu à Bruxelles, Bierges, Liège, Charleroi, Namur, Marche, Libramont, Bastogne, Arlon, ainsi que d'autres villes de Wallonie si le nombre d'inscrits est suffisant. C'est un vol régulier, ce qui garantit des horaires faciles. Vous recevrez un repas complet avec boissons à l'aller et au retour et ce, sans supplément ! A Palma, un car vous attendra pour vous transférer vers votre hôtel.

Un prix attractif

Le prix de participation de ce très beau séjour : 1.075 euros au Dunas Blancas (1.113 euros pour les non-membres MCPL) et 1.171 euros à l'Ayron Park (1.209 euros pour les non-membres MCPL). Il comprend le voyage aller et retour et les transferts, le séjour en pension complète, quelques animations comme mentionnées plus haut, les assurances "Vacances + 50" et l'accompagnement.

Pour tout renseignement complémentaire ou pour une inscription, n'hésitez pas à contacter le service vacances de la Mutualité chrétienne au 063 211 723 ou 724.

Ce séjour bien rôdé vous assurera des vacances paisibles, reposantes et variées à souhait.