

Vacances +50

PRÈS DE CHEZ VOUS

Virton : Autour de la naissance

Le centre "Parenthèse", qui ouvrira ses portes en septembre, accompagnera les familles dans le domaine de la parentalité, spécialement autour de l'attente, de la venue d'un enfant et des mois qui suivent la naissance (éveils sonores, yoga périnatal, gym câline, portage, massage, réflexologie plantaire, relaxation, piscine, ateliers pour parents, conférences). L'asbl Lorraine-Naissance propose des journées découvertes les 13 et 27 août, de 9h30 à 14h30, au "Cap d'O", rue de Dampicourt 44 à Saint-Mard.

Infos : 063 571 903

Modules proposés par l'Association du diabète

Le mardi 6 septembre à 19h30 : Table de conversation : "Qu'est ce que le diabète et comment bien le gérer ?", avec Valérie Jacques, infirmière spécialisée en diabétologie, au Local du syndicat d'initiative, rue du Moulin à Etalle.

Le mercredi 7 septembre à 20h : Atelier pratique : "Comment décoder les étiquettes des aliments?", avec Sophie Feller, diététicienne pour les Maisons du diabète, à la Halle de Han à Tintigny.

Le mercredi 14 septembre à 20h : Cours de cuisine "Pour faire rimer diabète avec bons petits plats", avec Sophie Feller, diététicienne pour les Maisons du diabète, à la Halle de Han à Tintigny.
PAF : 20 euros pour les 3 modules ou 8 euros par module. Pour les membres de l'association ou de l'ABD, 3 euros pour les 3 modules.

Infos et inscriptions : 0498 27 74 11 (en soirée)
ou en cas d'absence 0478 88 36 88 - www.diabete-luxembourg.be

Etalle : Tai-chi pour aînés

Sports Seniors, secteur de Gaume, organise un cours de Tai-chi à Etalle pour permettre aux plus de 50 ans de se ressourcer physiquement et mentalement. Reprise des cours le lundi 12 septembre à 18h.

Infos : 0476 644 682 ou http://taichigame.e-monsite.com

SPORTS SENIORS

Journée sportive à Bastogne le 27 septembre

Envie de bouger et de rencontrer d'autres aînés ? L'asbl Sports Seniors a le plaisir de vous inviter à sa journée sportive. L'occasion pour l'asbl de promouvoir ses nombreuses disciplines. Les activités sont encadrées par des animateurs sportifs reconnus, et le niveau est adapté aux plus de 50 ans. Rendez-vous le mardi 27 septembre dès 8h45 au Centre sportif Portes de Trèves à Bastogne.

Au programme

Marche, promenade, promenade patrimoine, marche nordique, escalade, pétanque, cyclo, Viactive, indiaka, badminton, danses folkloriques et country, aquagym, yoga, tai-chi, sophrologie et tennis de table. A emporter selon les activités : chaussures de marche, chaussures de sport pour salle, maillot de bain, bonnet (piscine : pièce de 2 euros pour casier individuel), boules de pétanque, vélo (+ trousse de dépannage et chasuble fluo), raquette. Pour la marche nordique, 14 paires de bâtons seront à disposition, et pour les sports raquettes, 20 raquettes seront disponibles.

Le prix : 10 euros par personne. Sont inclus : café à l'accueil, sandwich à midi (hors boissons), collation à 16h30 et encadrement. Vos amis et connaissances sont les bienvenus !

Infos et inscriptions au secrétariat régional, tél. 063 211 850 (mardis et jeudis matins) ou ucp.luxembourg@mc.be

Offre de service

L'ASBL SANTÉ ET SOLIDARITÉ RECRUTE POUR SA POLYCLINIQUE

Recherche bénévoles anglophones

Vie Féminine cherche deux bénévoles (indemnités prévues) pour animer des tables de conversation. Il n'est pas nécessaire d'avoir un diplôme pédagogique. Le but est d'organiser, à partir de septembre, une heure par semaine de conversation l'après-midi et une autre le soir, pour permettre aux femmes de pratiquer leur anglais.

Intéressé(e) ? Contactez Vie Féminine au 063 225 625 ou par mail à responsable-luxembourg@viefeminine.be .

Palma de Majorque en octobre

Alors que les vacances d'été battent leur plein, la MC et l'UCP mouvement social des aînés proposent aux plus de 50 ans un séjour au soleil, loin du rush des vacances scolaires. Envolez-vous à destination de Palma de Majorque du 10 au 24 octobre !

C'est après un vol de deux heures

au départ de l'aéroport de Luxembourg et un transfert d'une demi-heure, que vous arriverez à El Arenal, magnifique plage de la baie de Palma, située à 15 km du centre ville. Un ramassage en autocar vous permettra de rejoindre l'aéroport en toute facilité. Si vous utilisez votre voiture, vous pouvez la laisser gratuitement sur le parking de la firme d'autocar à Weyler ou vous rendre à l'aéroport par vos propres moyens (parking payant).

Le logement

Les deux hôtels sélectionnés pour vous, l'Ayron Park et le Dunas Blancas, sont idéalement situés : à 50 mètres de la plage, le long d'une très belle promenade, au cœur de commerces de proximité mais loin de l'agitation et du bruit du centre-ville. Ils disposent d'une piscine, d'ascenseurs, d'un très beau parc, d'une grande salle d'animation et les chambres sont parfaitement équipées pour un séjour confortable et reposant. Des chambres single sont disponibles moyennant supplément.

Repas et activités

La formule pension complète vous donne accès aux repas de midi et



du soir, servis sous forme de buffet. Un large choix de viandes, poissons et légumes vous permettra de varier les plaisirs de la table. Au Dunas Blancas, les boissons consommées lors des repas sont comprises dans le prix. A l'Ayron Park, elles sont en supplément.

Côté détente et découverte, vos accompagnateurs vous proposeront un programme d'animations et d'excursions à la carte. Libre à vous de participer à un tournoi de pétanque, de whist, aux jeux à l'heure de l'apéritif, aux soirées dansantes ou "chantantes", aux excursions à la journée ou la demi-journée,...

Vous connaissez Palma et avez déjà "tout visité" ? Dans ce cas, c'est

dans un cadre familial que vous profiterez du soleil, participerez aux animations nombreuses, partagerez des moments d'amitié et de rencontre au sein d'un groupe accueillant et bienveillant.

Le prix

Le prix de ce séjour est de 1.075 euros par personne (1.113 euros pour les non-membres MC) à l'hôtel Dunas Blancas et 1.171 euros (1.209 euros pour les non-membres MC) à l'Ayron Park. Il comprend le transport, la pension complète sur base d'une chambre double et l'animation. Le supplément single est de 200 euros. La liste des excursions possibles moyennant supplément est mentionnée sur la fiche technique du voyage. Pour la recevoir ou pour tout autre renseignement, adressez-vous au service vacances de la MC.

Contact : service vacances de la MC, rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon, tél. 063 211 724 ou 723, vacances+50.ucparlon@mc.be

Santé

L'eau : à boire sans modération

Le corps humain est une formidable machine composée à 65% d'eau, et même 80% chez le nourrisson ! Au même titre qu'une plante qui manque d'eau flétrit, notre organisme doit lui aussi être suffisamment "arrosé" pour couvrir ses différents besoins et éviter de graves soucis de santé.

Le principal conseil : boire un litre et demi d'eau par jour, et même jusqu'à deux litres et demi quand il fait chaud. Le message n'est pas neuf ! Pourtant, nombreux sont ceux qui ne respectent pas cette recommandation. Pourquoi boire si l'on n'en ressent pas le besoin ? Justement car avoir soif est déjà le premier symptôme de la déshydratation. Il faut donc boire... avant d'avoir soif.

L'eau, un nutriment vital

L'eau est présente dans chacune de nos cellules et chacun de nos tissus. Elle joue un rôle de régulateur thermique et de lubrifiant pour nos articulations. Elle est à la source de notre salive, des sécrétions gastriques et intestinales ainsi que des sécrétions de nos muqueuses. L'eau joue également un rôle important d'absorbant de chocs pour nos organes et plus particulièrement du

cerveau et de la moelle épinière. Elle distribue les nutriments (protéines, minéraux, vitamines,...) à travers tout le corps, et emporte avec elle les déchets. Pas étonnant qu'elle soit primordiale, particulièrement en période de croissance.

Un équilibre à maintenir

Toutes ces fonctions de l'eau expliquent le besoin impératif de maintenir un état d'hydratation corporelle adéquat. Un juste équilibre entre les pertes (urine, transpiration, respiration,...) et les apports (boissons, eau des aliments, eau produite par le métabolisme) doit être respecté. Sous un climat tempéré, un adulte sédentaire perd naturellement deux à trois litres d'eau par jour par l'urine, la sueur, la respiration et les matières fécales. Ces pertes sont en partie compensées par 250 à 350 millilitres d'eau produits spontanément par le corps

et 0,5 à 1 litre d'eau apportés par les aliments : pas de quoi répondre suffisamment aux pertes ! C'est pourquoi il faut effectivement boire quotidiennement environ un litre et demi d'eau. Ainsi, l'équilibre entre les pertes et les apports est maintenu.

Et quand il fait chaud ?

En cas de fortes chaleurs, les pertes en eau sont plus importantes. Il faut donc augmenter les apports en buvant plus, et être particulièrement attentif aux enfants et aux personnes âgées. Votre aîné n'aime pas l'eau ? Proposez-lui une autre boisson plus à son goût comme du jus ou du sirop de fruit. L'important, c'est de boire !

A votre santé !

ISABELLE LEKEUX, DIÉTÉTICIENNE, ET ANNELESE NANQUETTE

Gestion du stress

Ateliers découverte "Bien-Etre"

Se sentir bien dans son corps et dans sa tête... pas toujours facile ! Les situations de stress, d'anxiété, de fatigue ou de douleur mettent souvent à mal notre équilibre intérieur. Différentes techniques de relaxation peuvent aider à mieux appréhender ces tensions au quotidien. La Mutualité chrétienne propose des ateliers découverte.

Vous êtes à la recherche de nouvelles clés pour vous détendre, pour retrouver votre équilibre ? Initiez-vous à une ou plusieurs techniques d'harmonisation à travers nos ateliers découverte organisés à Arlon, Bastogne, Marche et Vielsalm.

Veiller à l'équilibre

Quand le stress devient trop envahissant, il peut avoir de lourdes conséquences sur notre santé physique et mentale (fatigue chronique, dépression, insomnies, maladies cardio-vasculaires,...). Les situations stressantes étant difficilement évitables dans nos vies dites "actives", il est important d'arriver à les appréhender. Le premier moyen passe par une vie saine : manger équilibré, faire de l'exercice physique, dormir suffisamment, prendre soin de soi, s'octroyer des moments de détente... Quand ces bonnes résolutions ne suffisent pas, il est alors recommandé d'entamer un "travail sur soi" plus poussé afin de relâcher ces tensions physiques et retrouver une sensation de calme intérieur.

Suivez le guide !

Si nous ne pouvons pas toujours agir sur les causes du stress, nous possédons en nous toutes les ressources nécessaires pour le gérer au mieux. Reste à apprendre à les mobiliser. Yoga, Taïchi, Sophrologie, Qi gong... ces diverses méthodes de relaxation et d'harmonisation, bien connues de la philosophie orientale, se développent de plus en plus chez nous. Approches souvent méconnues, voire intrigantes, elles font pourtant leurs preuves. Être guidé dans ce "travail intérieur" par un professeur expérimenté peut nous aider dans cette démarche. Toutes ces disciplines poursuivent un but commun : tenter de mieux se connaître soi-même et réveiller en nous ces ressources intérieures en vue de faire face aux situations difficiles plus sereinement.

Familiarisez-vous à une de ces techniques en dix séances

La MC vous propose plusieurs ateliers découverte, chacun d'eux vous permettant de vous initier à une discipline. Si vous souhaitez essayer plusieurs techniques, vous êtes li-

bre de vous inscrire aux différents ateliers de votre choix. Vous pouvez ainsi tester et trouver la technique de relaxation qui vous conviendra le mieux. Voici les disciplines qui vous sont proposées :

> Sophrologie

Grâce à des outils de relaxation et de projection positive, la sophrologie harmonise le corps avec l'esprit afin de vivre plus librement et positivement le quotidien. Au fil des séances, elle favorise la sérénité en soi et dans la relation aux autres en développant un regard neuf sur son fonctionnement propre. Elle améliore la prise de recul face aux événements de la vie.

Les séances se passent en position assise ou debout. Tenue vestimentaire ample et confortable, chaussettes. Prévoir un carnet de notes.

> Taïchi

Tout en douceur, cette discipline nous fait redécouvrir le plaisir de bouger. Elle se caractérise par des exercices lents et fluides qui favorisent le relâchement musculaire, la détente mentale, l'assouplissement des articulations et le développement d'une respiration plus profonde. En résulte une sensation de plénitude et d'harmonie.

Les séances se pratiquent debout. Tenue vestimentaire ample et confortable, chaussons ou pantoufles de gym.

> Yoga

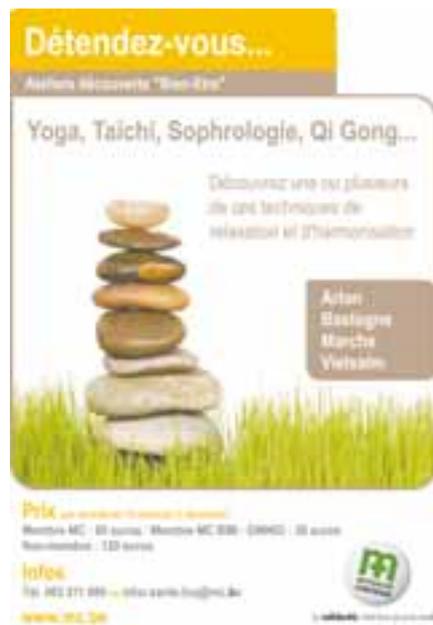
Le yoga renforce les muscles, augmente la souplesse et favorise la circulation sanguine. Sa pratique permet également, grâce aux exercices de respiration et de relaxation, d'atténuer les tensions émotionnelles et les changements d'humeur tout en améliorant les capacités de concentration. Il s'exécute au travers d'exercices simples (respiratoires, corporels et mentaux) pratiqués en différentes positions. **Les séances se pratiquent debout, assis et couché. Tenue vestimentaire ample et confortable, chaussons ou pantoufles de gym. Prévoir un tapis de sol, un coussin et une petite couverture.**

> Corps et conscience

Guidé par les mots du professeur, on apprend à lâcher prise et à dénouer les tensions du corps par des exercices de respiration ou par des mouvements lents et répétitifs. **Les séances se pratiquent allongé ou assis sur une chaise. Tenue vestimentaire confortable et chaude, pieds nus ou en chaussettes. Prévoir un tapis de sol, un coussin et une couverture.**

> Qi Gong

Le Qi Gong (prononcé "Tchi Gong") est une gymnastique douce basée sur la circulation des flux d'énergie. Il contribue à restaurer, tonifier, fortifier et vitaliser tant le corps que l'esprit. Il travaille sur le contrôle du mouvement, de la respiration et de la pensée. Le but est d'atteindre une



Soirées d'information

Vous souhaitez en savoir plus sur les cours, sur les bienfaits qu'ils pourraient vous apporter ? Vous vous demandez si l'une ou l'autre de ces techniques est adaptée à votre situation, à votre sensibilité ? Nous vous invitons à rencontrer les différents professeurs au cours d'une soirée d'information. Ils seront à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

Rendez-vous dans les locaux de la MC :

> à Marche le 6 septembre à 20h (Av. de France 6, salle "La Marchette")

> à Vielsalm le 8 septembre à 20h (rue J. Bertholet 1, salle au 1^{er} étage)

> à Arlon le 12 septembre à 20h (rue de la Moselle 7-9, salle de réunion au rez-de-chaussée)

> à Bastogne le 14 septembre à 20h (rue P. Thomas 10r, salle de réunion, accès par le côté du bâtiment)

sensation de bien-être et de vitalité. **Les séances se pratiquent debout. Tenue vestimentaire ample et confortable, chaussons ou pantoufles de gym.**

> Atelier respiration

Un temps d'arrêt pour prendre conscience de sa respiration, de sa posture et ressentir son corps. Des exercices corporels sont proposés pour se construire un meilleur positionnement et une respiration adaptée aux besoins. Ils permettent de retrouver une meilleure circulation énergétique, un mieux-être autant physique que psychique.

Les séances se pratiquent debout, assis et couché. Tenue vestimentaire ample et confortable, chaussons ou pantoufles de gym. Prévoir un tapis de sol, un coussin et une petite couverture.

Lieux et dates

(détails voir tableau)

Chaque atelier d'initiation à une discipline (soit 10 séances) sera organisé à trois reprises dans le courant de l'année 2011-2012 dans les locaux de la MC. A vous de choisir un ou plusieurs ateliers ainsi que la période qui vous convient le mieux.

Attention : le nombre de places à chaque atelier est limité.

En pratique

Les ateliers se déroulent dans le respect des aptitudes de chacun, sans souci de performance ou de compétition. Nul besoin de faire preuve d'une souplesse à toute épreuve ! Ils sont ouverts à tous à partir de 16 ans, quels que soient l'âge, la condition physique ou la corpulence : parlez-en autour de vous.

Les inscriptions se font directement auprès du professeur, soit au cours des soirées d'information, soit par téléphone (voir tableau).

Prix par atelier :
Membre MC : 60 euros
Membre MC BIM ou OMNIO : 30 euros
Non-membre MC : 120 euros

Un doute ? Une question ? N'hésitez pas à nous contacter ! Service Infor Santé, tél. 063 211 880, infor.sante.lux@mc.be

// SYLVIE REUTER
ET ANNELISE NANQUETTE

ARLON	TAÏCHI	YOGATITUDE	SOPHROLOGIE
Professeur	Andrée Laurent Tél. 0483.467.083 Inscriptions a.p.d. 09/08	Alexandre Kimpé Tél. 0472.908.990 a.p.d. 28/08	Bernadette Devillet Tél. 0494.316.257 Inscriptions a.p.d. 09/08
Jour et heure	Lundi 18h30-20h	Mardi 19h30-21h	Mercredi 19h-20h
Période 1	Du 26/09 au 05/12 (sauf 31/10)	Du 27/09 au 06/12 (sauf 01/11)	Du 28/09 au 07/12 (sauf 02/11)
Période 2	Du 09/01 au 26/03 (sauf 20 et 27/02)	Du 10/01 au 20/03 (sauf 21/02)	Du 11/01 au 21/03 (sauf 22/02)
Période 3	Du 16/04 au 25/06 (sauf 28/05)	Du 17/04 au 26/06 (sauf 01/05)	Du 18/04 au 20/06
BASTOGNE	YOGA	VIELSALM	ATELIER RESPIRATION
Professeur	Claire Druex Tél. 063.600.676 Inscriptions a.p.d. 09/08	Professeur	Cécile Rosart Tél. 0494.542.078 Inscriptions a.p.d. 09/08
Jour et heure	Lundi 19h-20h	Jour et heure	Jeudi 19h30-20h30
Période 1	Du 26/09 au 05/12 (sauf 31/10)	Période 1	Du 29/09 au 15/12 (sauf 13/10 et 03/11)
Période 2	Du 09/01 au 19/03 (sauf 20/02)	Période 2	Du 12/01 au 22/03 (sauf 23/02)
Période 3	Du 16/04 au 25/06 (sauf 28/05)	Période 3	Du 19/04 au 28/06 (sauf 17/05)
MARCHE	QI GONG	CORPS ET CONSCIENCE	SOPHROLOGIE
Professeur	Christiane Wauthier Tél. 0498.398.694 Inscriptions a.p.d. 09/08	Véronique Huyghe Tél. 0479.490.963 Inscriptions a.p.d. 21/08	Natacha Lhermitte Tél. 0476.434.773 Inscriptions a.p.d. 21/08
Jour et heure	Mardi 19h-20h	Jeudi 19h30-20h30	Jeudi 19h30-20h30
Période 1	Du 27/09 au 13/12 (sauf 18/10 et 01/11)	Du 29/09 au 15/12 (sauf 13/10 et 03/11)	Du 29/09 au 08/12 (sauf 03/11)
		Lieu différent : école communale de Hologne (rue St Denis 60)	
Période 2	Du 10/01 au 20/03 (sauf 21/02)	Du 12/01 au 22/03 (sauf 23/02)	Du 12/01 au 22/03 (sauf 23/02)
Période 3	Du 17/04 au 26/06 (sauf 01/05)	Du 19/04 au 28/06 (sauf 17/05)	Du 19/04 au 28/06 (sauf 17/05)

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