

INFOS MUTUALITÉ

Collez vos vignettes !

/// Aidez-nous à vous rendre le meilleur service : collez une vignette sur tous les documents que vous nous remettez ou envoyez. Chaque membre de votre famille possède des vignettes à son nom : utilisez la vignette du membre de votre famille concerné.

Horaire d'Halanzy

/// A partir du 1^{er} septembre, votre conseillère mutualiste vous reçoit à Halanzy (rue du Châlet 8, tél. 063 675 695) : le jeudi de 9h à 12h, le vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h, et le samedi de 9h à 12h.

Boîte aux lettres à Tintigny

/// Nous attirons votre attention sur le fait que la boîte aux lettres de la Mutualité chrétienne (MC) à Tintigny est située Grand-rue 71. La boîte aux lettres de la rue du Tilleul n'est plus relevée par nos soins. Pour un bon suivi de vos documents, nous vous remercions d'utiliser la boîte Grand-rue 71.

SÉJOUR BIEN-ÊTRE

Les Thermes de Spa

/// L'UCP - mouvement social des aînés - vous propose un séjour de balnéothérapie du 2 au 5 octobre 2011. Il reste des places... n'attendez plus !

Soins, piscine, sauna, hammam, promenade... Quatre jours de détente et trois nuits au domaine de Sol Cress, au cœur de la nature et tout proche des thermes... Un programme qui donne envie ! Ce séjour en pension complète, accès aux thermes et soins compris, vous est proposé au prix de 540 euros par personne (non-compris : transport et dépenses personnelles). Venez recharger vos batteries avant l'hiver...

Infos : Anne-Marie Evrard au 063 384 118. Inscriptions auprès de l'UCP, mouvement social des aînés (pour le 10 septembre au plus tard), rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon, tél. 063 211 850.

SOLIDARITÉ

Convoi humanitaire pour la Biélorussie

/// L'association ASET organise une récolte de vêtements et matériel de première nécessité au profit des provinces biélorusses les plus touchées par l'accident de Tchernobyl en 1986, et qui en subissent aujourd'hui encore les conséquences. Besoins par ordre d'importance : produits d'entretien (liquide vaisselle, savon pour le sol...); produits d'hygiène corporelle (savons, shampoing...); vêtements pour bébés en bon état, lavés et repassés; matériel scolaire (crayons, cahiers, bics, gommes...); jouets pour enfants.

Vos dons peuvent être déposés chez Monsieur Magrin, Chemin de Tailles 15 à 6960 Harre, jusqu'au 30 octobre 2011. Contact association ASET : tél. 087 46 89 93 - http://www.aset.be.

QUALIAS
www.qualias.be

Profitez de votre salle de bain en toute sécurité



- > SIÈGE DE BAIN ALIZÉ
 - Système de rotation sécurisé
 - Assise et dossier ergonomiques
 109,9 € **85 €**
- > REHAUSSEUR WC AQUATEC
 - Ajustable en hauteur
 89 € **65 €**
- > TABOURET DE DOUCHE
 - Ajustable en hauteur de 38 cm à 55 cm
 - S'utilise dans une douche ou un bain
 45 € **35 €**

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

Promotion valable du 01 au 30 septembre 2011. Les prix s'entendent TVA incluse. Offres valables uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Pauses Santé à Arlon

Des temps de midi qui joignent l'utile à l'agréable

Les Pauses Santé sont de retour à la MC à Arlon ! Rendez-vous le 3^{ème} lundi du mois de septembre à juin.

Le principe : aborder, en une heure, un sujet santé du quotidien. Dans une ambiance détendue, vous profitez ainsi d'une information de qualité sur l'heure de midi, dispensée par des professionnels. Pas envie de perdre de temps : emportez votre pique-nique pour le manger pendant la séance !

1^{ère} Pause Santé : "Prendre soin de soi"

Le lundi 19 septembre : "Prendre soin de soi. Réflexions nourries par l'approche occidentale et orientale de l'humain." De nombreuses approches venues de l'orient font leur apparition sur la scène de la santé occidentale. Après une présentation de quelques approches, un temps de réflexion sera consacré à la philosophie taoïste et ses influences

sur les pratiques de santé orientales. Par Marie-Thérèse Bosman, sage-femme, enseignante, pratiquante et professeur de taijiquan (4^{ème} duan).



Au programme des mois suivants

- Lundi 17 octobre : "Coup de blues, dépression et burn-out"
- Lundi 21 novembre : "Les édulcorants, info ou intox ?"
- Lundi 19 décembre : "Comprendre le mécanisme du stress"
- Lundi 16 janvier 2012 : "L'incontinence urinaire"
- Lundi 20 février : "Les pollutions intérieures"
- Lundi 19 mars : "Le lait et ses dérivés, bon ou mauvais ?"
- Lundi 16 avril : "Du sport pour tous, un sport adapté à chacun"

Lundi 21 mai : "La sexualité pendant et après une grossesse"
Lundi 18 juin : "Le bien vivre au 3^{ème} âge"

Où ? Quand ? Comment ?

Les Pauses Santé ont lieu le 3^{ème} lundi du mois de 12h15 à 13h15 à la Mutualité chrétienne (MC), rue de la Moselle 7-9, Salle Gaume (entrée "Salles de réunions" à droite de l'entrée principale). Entrée gratuite. Une organisation conjointe de la MC et du Centre de planning d'Arlon.

Infos et inscriptions (obligatoire pour le mercredi qui précède) : Service Infor Santé de la MC - tél. 063 211 880 - infor.sante.lux@mc.be.

Anniversaire d'Altéo Luxembourg

50 ans d'action... ça se fête !

Altéo vous invite à venir fêter ce demi siècle d'existence au cours d'une attrayante après-midi "anniversaire". Rendez-vous au Bertrix Hall le 24 septembre.

L'asbl Altéo, mouvement social de la Mutualité chrétienne, est de tous les combats depuis 50 ans. De nombreuses actions ont déjà été menées afin d'améliorer le statut et les moyens d'existence des personnes malades et handicapées. Cette mission, Altéo tente de la concrétiser en aidant ces personnes à trouver leur place et en travaillant à changer le regard que la société porte sur elles.

Au programme

Après l'événement national organisé à Ciney en mai dernier, c'est à présent à la régionale luxembourgeoise d'Altéo de continuer la fête ! Voici ce qui vous sera proposé le samedi 24 septembre :

> Activités sportives : tennis de table, joëlette, pétanque...

- > Stands : artisanat, informations...
- > Jeux en bois pour petits et grands.
- > Promenades en voiture d'attelage adaptée aux personnes à mobilité réduite et tractée par un âne.
- > Expo "52 visages pour 52 formes de volontariat" de la Plateforme francophone du volontariat.
- > Bar et petite restauration sur place.
- 15h30 : Concert de Yalla, trio vocal féminin originaire de Florenville qui interprète des titres allant de la pop anglaise à la variété française, en passant par les musiques du monde.
- 16h30 : Cérémonie du gâteau accompagnée de son buffet de desserts.
- 17h : Concert "synthétiseur & accordéon" avec des morceaux d'hier et d'aujourd'hui.



Rendez-vous à Bertrix !

La fête aura lieu au Bertrix Hall, Place des Trois Fers 3 à 6880 Bertrix. L'entrée est gratuite.

Plus d'infos ? Altéo Luxembourg - tél. 063 211 848.

/// ANNELISE NANQUETTE

Semaine européenne de la mobilité

Mobilité : on a tout essayé !

Depuis 2005, l'UCP, mouvement social des aînés, participe activement à la semaine européenne de la mobilité. Cette année, une table ronde aura lieu le mardi 20 septembre à Orval.

La mobilité conditionne l'accès aux soins de santé, aux loisirs, au bien-être, à la culture... Dès lors, elle joue un rôle dans le débat sur les inégalités et participe à la qualité de vie de la population. La mobilité est une condition indispensable pour garantir l'autonomie des aînés, mais aussi pour maintenir le lien social.

Les constats réalisés et les difficultés rencontrées constitueront la base de discussion d'une table ronde "Avec ma commune, avec la SNCB, avec les TEC, et tous les acteurs de la mobilité... Créons des ponts, créons des liaisons pour tous !"

La table ronde

Celle-ci aura lieu le mardi 20 septembre de 9h30 à 16h30 à l'auberge de l'Ange-Gardienn à Orval. Au programme : accueil à 9h30 ; marche nordique, marche de 8km ou promenade de 3km, de 10h à 12h ; à 12h15, repas "sur le pouce" avec des produits locaux de l'auberge (4 eu-

ros par personne) ; à 13h30, table-ronde avec Daniel Ledent, député provincial, Francis Déom, commissaire divisionnaire de la zone de police de Gaume, Maud Lezin, responsable des lignes régulières du TEC sud-Luxembourg, Alain Van Binst et José Huberty, respectivement conseiller mobilité et commercial de la SNCB Liège-Luxembourg, et enfin Olivier Binda, responsable de l'asbl Damier.

Infos : Corinne Le Gros - 063 211 850 - corinne.legros@mc.be

Santé et loisirs

C'est la rentrée !

Septembre est de retour. Peut-être cherchez-vous à vous inscrire à une activité sportive, éducative, de bien-être ou de loisir ? La Mutualité chrétienne, ses mouvements et partenaires vous proposent de nombreuses possibilités en province de Luxembourg. En voici quelques exemples.

Ateliers "Bien-être" de la MC

La MC vous invite à vous initier en 10 séances à une ou plusieurs techniques de relaxation et d'harmonisation. Elle organise des ateliers découverte à Arlon, Bastogne, Marche et Vielsalm.

Séances d'information et disciplines proposées par lieu :

- > à Marche : "Qi Gong", "Corps et conscience" et "Sophrologie". Séance d'info ce mardi **6 septembre** à 20h, Av. de France 6, salle "La Marchette".
 - > à Vielsalm : "Atelier respiration". Séance d'info le jeudi **8 septembre** à 20h, rue J. Bertholet 1, salle au 1er étage.
 - > à Arlon : "Taïchi", "Yogattitude" et "Sophrologie". Séance d'info le lundi **12 septembre** à 20h, rue de la Moselle 7-9, salles de réunion au rez-de-chaussée.
 - > à Bastogne : "Yoga". Séance d'info le mercredi **14 septembre** à 20h, rue P. Thomas 10r, salle de réunion (accès par le côté du bâtiment). Chaque atelier sera organisé à trois reprises dans l'année 2011-2012. La première session débutera fin septembre. Prix par atelier : 60 euros pour les membres MC (membre MC BIM ou OMNIO : 30 euros) et 120 euros pour les non membres. Ouvert à tous à partir de 16 ans.
- Pour en savoir plus, rendez-vous lors d'une séance d'information, surfez sur www.mc.be ou contactez le service Infor Santé au 063 211 880.**

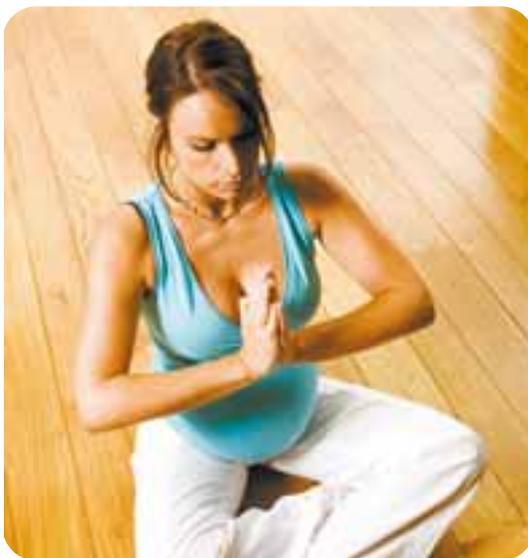
Activités pour les personnes malades et handicapées

Altéo, mouvement social de la Mutualité chrétienne, organise des centres d'expression et de rencontre et des cercles de sports adaptés aux personnes malades ou handicapées. **Plus d'infos : 063 211 848 ou <http://www.mouvement-social.be>.**

Sports et loisirs pour les plus de 50 ans

L'UCP, mouvement social des aînés, et l'asbl Sports Seniors vous proposent de nombreux clubs et activités un peu partout en province de Luxembourg. Par exemple :

- A Arlon, le **Club de bowling** vous invite à les rejoindre au Bowling 81, un vendredi par mois à partir de 15h. Infos au 063 23 39 15.
- **L'atelier d'aquarelle "Couleur"** d'Arlon recherche de nouveaux participants. Il reprendra en octobre, chaque jeudi de 13h30 à 16h30 à la Seigneurie de Ville-en-pré (rue de Sesselich). PAF : 120 euros pour l'année en plus de la cotisation à l'UCP. Infos et inscriptions (nombre de places limité) au 063 22 66 53 ou au 063 41 15 17 (en soirée).
- A Libramont, **un nouveau club de gym douce "Viactive"** va s'ouvrir prochainement. Le programme Viactive permet aux plus âgés de (re)prendre l'habitude d'une pratique saine de l'activité physique. Il s'agit de séances



© Belgas

d'exercices simples et faciles sur fond musical, pratiquées en groupe et animées par des bénévoles formés. Séance d'information le mardi **13 septembre** de 14h à 15h30, Salle polyvalente de la Maison des Jeunes, rue du Village 17 à Libramont. Ensuite, cours tous les 15 jours. Infos au 061 65 59 56 ou au 061 41 38 98.

Pour découvrir plus largement l'UCP et son panel d'activités, appelez le 063 211 850 ou surfez sur www.ucp-luxembourg.be.

Du 1^{er} au 15 octobre, participez à la "quinzaine Aînergie" et découvrez les clubs sportifs pour les + de 50 ans dans votre région !
Infos : 02 246 46 74 ou www.quinzaineainergie.be

Groupe Socrate du CIEP

Le Centre d'information et d'éducation populaire du Moc Luxembourg organise à Libramont un cycle de formation d'un an, intitulé "Socrate", qui donne des éclairages de type économique, sociologique, politique, juridique, historique... pour mieux comprendre le monde. Voici le témoignage de François, participant en 2010-2011 : "S'inscrire à la formation Socrate... Quelle idée un peu folle ! Aller volontairement en formation sans la contrainte de l'employeur ou du chômage, c'est original ! Etrangement, je n'étais pas le seul : une douzaine de personnes étaient là avec l'appétit d'en savoir plus et de mieux comprendre notre monde. Nous avons, pendant un an, écouté, appris, compris, discuté, vibré ensemble. Et puis pleuré le dernier jour en réclamant le niveau 2 de la formation... Mais non ! C'est un nouveau cycle qui commence... pour d'autres..."

Un nouveau groupe démarrera fin septembre à Libramont, le mercredi soir de 18h30 à 21h30 (hors congés scolaires). Accessible à tous, sans pré requis particuliers. PAF : 50 euros pour l'année.

Infos : Véronique Quinet au 063 218 726 ou vquinet.moclux@gmail.com

Informatique avec Vie féminine

Différents modules informatiques recommencent en septembre à Arlon, rue des déportés 41 : informatique à la demande, multimédia, initiation à l'informatique et complément Word et Excel 2007. D'autres activités de formation et de rencontre sont organisées par Vie féminine en différents endroits de la province de Luxembourg. **Infos : Vie féminine au 063 225 625 ou luxembourg@viefeminine.be**

Santé et bien-être des femmes

A Bertrix, Vie féminine propose d'octobre 2011 à juin 2012 un atelier "Des racines et des ailes - Saison 2" autour du bien-être des femmes, qu'il soit physique, psychologique, relationnel, social... Les rencontres auront lieu un mardi par mois à la Maison du Village, Grand-Place 13 à Bertrix, salle du 1er étage. Dates et horaire : les mardis **18 octobre, 8 novembre, 13 décembre, 10 janvier, 14 février, 13 mars, 10 (ou 17) avril, 8 mai et 12 juin** de 9h à 16h30.

Au programme de ces journées : groupe de paroles et exercices le matin (communication non violente, estime de soi, connaissance de soi et confiance en soi) ; relaxation, méditation, art-thérapie, atelier d'écriture, techniques de santé et de bien-être naturelles ou encore moment solidaire l'après-midi. **Infos et inscriptions : Vie féminine Centre Ardenne au 061 41 42 64, au 0494 28 46 16 ou antenne-centre-ardenne@viefeminine.be.**

L'occasion aussi de saluer les nombreux volontaires sans qui beaucoup de ces activités ne pourraient avoir lieu ! Bonne rentrée à tous.

// FLORENCE ROMAIN

PRÈS DE CHEZ VOUS

Bertrix : Communication non violente

///

Vie féminine organise un module d'initiation en communication non violente et gestion de conflits à la Maison du Village de Bertrix (Grand-Place 13, salle du 1^{er} étage). Celui-ci aura lieu 5 lundis de suite : les **12, 19, 26 septembre** et les **3 et 10 octobre** de 9 h à 16 h 30. **Infos et inscriptions : 061 414 264 - 0494 284 616 ou antenne-centre-ardenne@viefeminine.be.**

Lierneux : Promenade et repas moambe

///

Le samedi **17 septembre**. Au profit du projet Bénin de l'UCP, mouvement social des aînés. Promenade-nature guidée dans la réserve naturelle de la colline de Colanhan, suivie d'un repas moambe. Parcours fléchés de 6 ou 9 km. Départ à partir de 10h à la Maison de Village de Verleumont (Lierneux). Possibilité de ne s'inscrire qu'au repas. **PAF : 22 euros par personne (apéritif et repas hors boissons).** **Infos et inscriptions (pour le 14/09) : 080 319 686.**

Arlon : Bourse automne-hiver

///

Par l'association "Les Fourmis Z'aillées". A l'ISMA (entrée rue Nicolas Berger). Vente le samedi **17 septembre** de 9h à 19h et le dimanche **18 septembre** de 10h à 12h (articles soldés). Vêtements adultes, enfants et de sport, accessoires dames, matériel de puériculture. Dépôt uniquement sur rendez-vous (3 euros par liste de 15 articles, 2 listes max.), reprise le dimanche **18 septembre** de 16h30 à 17h30. **Infos : lesfourmiszaillées@yahoo.com ou 0495 743 162 de 10h à 11h et de 18h30 à 19h30, et pendant toute la durée de la bourse.**

Bastogne : Atelier 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 quatre matinées, au travers d'exercices collectifs ou individuels affirmant l'image qu'on a de soi-même. Des échanges et réflexions sur des thèmes comme l'expression des émotions, les valeurs, les ressources, permettront à chacun d'aller un peu plus à la rencontre de soi-même. Atelier ouvert à toute personne souhaitant réfléchir et agir afin d'améliorer son estime de soi. Le groupe est fermé et se limitera à 12 personnes. **Les jeudis 22 septembre, 29 septembre, 6 octobre** et le vendredi **7 octobre** de 9h à 12h30 à la Mutualité chrétienne, rue Pierre Thomas 10R. **Infos et inscriptions : 061 213 612 ou planning_familial_bastogne@belgacom.net**

Visite du Parlement wallon à Namur

///

L'UCP et le CPCP organisent une visite guidée du Parlement wallon le vendredi **7 octobre**. Quel est le parcours d'un décret depuis son dépôt par un parlementaire jusqu'à son application ? Comment travaillent les mandataires ? Venez découvrir la vie du Parlement wallon en compagnie d'André Bouchat, député wallon et Bourgmestre à Marche-en-Famenne. Il répondra à vos questions et nous fera profiter de son expérience. Au programme : 12h30 - Repas au Grill du Restaurant "l'Espieglerie" ; 14h - Visite guidée du Parlement Wallon ; 16h - Retour. En bus, départ de la Place de l'Etang à Marche-en-Famenne à 11h. Arrivée à Namur à 11h45. En train, départ de Marloie à 10h45, de Ciney à 11h. Arrivée à Namur à 11h20. **PAF : 10 euros. Nombre de places limité. Infos et inscriptions (pour le 30/09) : Carl Willem au 084 313 195 ou 0474 458 837.**

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