



RÉCOMPENSE

Sports Seniors, "coup de cœur" de la commune de Bastogne

L'asbl Sports Seniors propose à ses membres (plus de 300 en province de Luxembourg) des activités encadrées par des bénévoles formés : marche nordique, aquagym, badminton, vélo... Celles-ci sont ouvertes aux personnes de plus de 50 ans souhaitant rester actives. Lors de la traditionnelle remise du mérite sportif communal de la commune de Bastogne, Sports Seniors a remporté le titre de "Coup de cœur". Une belle consécration du dynamisme des clubs de l'asbl et de ses volontaires !



Intéressé par les activités de Sports Seniors ? Contactez l'UCP, mouvement social des aînés : tél. 063 211 850 (mardi et jeudi matin) ou par e-mail à [ucp.luxembourg@mc.be](mailto:ucp.luxembourg@mc.be).

Info mutualité

Nouveaux horaires pour la région de Libramont

A partir du 1<sup>er</sup> octobre, les horaires des conseillers mutualistes seront modifiés dans nos sept bureaux de la région de Libramont. Vous souhaitez rencontrer un conseiller en dehors de ces heures ? Il vous est désormais possible de prendre rendez-vous.

Nouveaux horaires à partir du 1<sup>er</sup> octobre :

**Bertrix**  
Rue de la Gare 20, tél. 061 416 517  
Le mardi et le jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

**Bouillon**  
Rue du Brutz 3, tél. 061 460 062  
Le mardi de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à 12h

**Libramont**  
Rue des Alliés 2, tél. 061 230 140  
Le mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h  
Le mercredi de 9h à 12h, l'après-midi sur rendez-vous  
Le jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h  
Le vendredi de 9h à 12h  
Le samedi de 9h à 12h

**Neufchâteau**  
Rue Lucien Bumotte 12, tél. 061 271 354  
Le mardi et le mercredi de 9h à 12h, le jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Paliseul

Grand Place 12, tél. 061 535 679  
Le mardi de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à 12h

Saint-Hubert

Rue Redouté 35, tél. 061 611 123  
Le mardi de 13h30 à 17h, le mercredi et le vendredi de 9h à 12h

Wellin

Grand-Place 62, tél. 084 387 053  
Le mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, le jeudi de 13h30 à 17h

Vous avez des questions sur votre situation mutualiste, sur vos avantages ou sur nos services ?

Vous envisagez de compléter votre assurance hospitalisation "Hospi Solidaire" par une de nos assurances facultatives ? N'hésitez pas à venir voir votre conseillère dans l'un de nos bureaux lors d'une permanence ou en demandant un rendez-vous.

Service social à Bertrix et Bouillon

A ces deux endroits, les horaires du service social seront également modifiés à partir du 1<sup>er</sup> octobre :

- à Bouillon, permanences les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis du mois de 14h à 15h30
- à Bertrix, permanences le mardi de 9h à 12h (sauf 3<sup>e</sup> mardi du mois) et le jeudi de 13h30 à 16h.

Marche et Vielsalm

Salon "Bien Naître et Bien-être" et salon des Aînés : venez nous voir !

La MC sera présente à ces deux salons organisés début octobre. N'hésitez pas à venir nous y rendre visite.

Bien Naître et Bien-être, le dimanche 2 octobre à Marche

Lors de ce salon, de nombreux ateliers et conférences seront proposés autour de la naissance et du bien-être. Différents acteurs dans ces domaines, dont la Mutualité chrétienne et le magasin Qualias, y tiendront des stands d'information. Au Complexe Saint-François de 9h30 à 16h30. L'entrée est gratuite. Garderie et activités pour les enfants.

Infos et programme complet sur le site de la ville de Marche, [www.marche.be](http://www.marche.be), au 0474 387 808 (Emilie Goffin) ou au 084 326 994 (Echevinat de la santé).

Salon des Aînés, le mercredi 5 octobre à Vielsalm

Dans la continuité du projet "Bien vieillir en province de Luxembourg", le CPAS de Vielsalm et l'Office d'Aide aux Familles Luxembourgeoises (OAF) de Nassogne organisent un "Salon des aînés", le 5 octobre de 10h à 17h au Hall des Doyards à Vielsalm.

Parmi les différents stands, conférences, ateliers et activités, Altéo, mouvement social de la MC, proposera un parcours permettant aux personnes valides de découvrir les difficultés de mobilité rencontrées

par les personnes non voyantes ou invalides. L'UCP, mouvement social des aînés, l'asbl Eglantine, Qualias et la Mutualité chrétienne seront également présents.

L'entrée est gratuite et une boisson et une pâtisserie seront offertes à chaque participant.

Infos et programme complet auprès du CPAS (tél. 080 214 185 ou [dominique.gennen@cpas-vielsalm.be](mailto:dominique.gennen@cpas-vielsalm.be)) ou de l'OAF (tél. 084 210 699 ou [pmonfort@oaf.be](mailto:pmonfort@oaf.be)).

Semaine de la Vision 2011

Conducteurs, veillez à votre vue !

Les magasins d'optique Optilux soutiennent, une fois encore, la Semaine de la Vision qui se déroulera du 6 au 13 octobre prochains.

Parce que la vue est essentielle dans la vie, il convient de la faire contrôler régulièrement par un professionnel compétent et qualifié. Cette année, la campagne est axée sur l'importance d'une bonne vision au volant. Cette dernière a, en effet, un impact direct sur le temps de réaction du conducteur. L'équipe d'Optilux est à votre service pour contrôler votre vue et vous donner avis et conseils. C'est rapide, gratuit et sans engagement ni obligation d'achat ! Attention : ce test de la vision n'évalue pas la

santé de vos yeux, domaine réservé aux ophtalmologues.

**Rendez-vous dans nos magasins :**  
Optilux Arlon - Place Didier 36 - Tél. 063 213 190. Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h, le samedi de 9h à 17h.

Optilux Virton - Place Paul Roger 1 - Tél. 063 211 888. Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le samedi de 9h à 12h.

Plus d'infos : [www.semainedelavision.be](http://www.semainedelavision.be)



**OFFRE EXCEPTIONNELLE sur vos lentilles de contact CIBA VISION®**

Sur présentation de ce coupon, lentilles d'essai & adaptation offertes

Liste des magasins participants sur [www.qualias.be](http://www.qualias.be)

A l'achat de 2 boîtes de 30 lentilles journalières DAILIES® AquaComfort Plus®, 10 lentilles offertes.  
A l'achat de 6 mois de lentilles mensuelles AIR OPTIX®, 1 mois offert.

**CIBA VISION** Shared Passion for Healthy Vision and Better Life. **OPTILUX**

**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](mailto:arlon@mc.be)  
**Tél. 063 211 711**

Gros plan sur

## La santé à l'école

**Vous êtes enseignant ou futur enseignant, parent, éducateur, infirmière scolaire...? Vous souhaitez parler santé avec des enfants? Découvrez nos outils!**

**Le service Infor Santé de la MC** vous propose gratuitement du matériel pédagogique sur différents thèmes santé ainsi que diverses brochures d'information.

**Les outils pédagogiques**

**Gargouilli te souhaite bon appétit (5-12 ans)** : Ce coffret permet de sensibiliser les enfants à l'équilibre alimentaire. Il contient un conte racontant l'histoire de "Gargouilli". Ce personnage sert de fil conducteur aux différents éléments du coffret : un jeu coopératif pour toute la classe, un dossier pédagogique pour l'enseignant, des fiches projets et un disque des équivalences alimentaires.

Depuis 2006, la MC offre cet outil aux écoles de la province de Luxembourg. Vu le coût de ce coffret, l'offre est limitée à un seul exemplaire par école.

**Ensemble, découvrons l'hôpital! (5-8 ans)**

Ce dossier propose une série de projets permettant de faire découvrir le milieu hospitalier aux enfants (métiers, instruments...) afin de percevoir positivement l'hôpital, d'exprimer leur vécu et leurs peurs, d'enrichir leurs connaissances. Le kit est composé d'un livre de jeux pour les enfants et d'un dossier pédagogique pour l'enseignant. Une brochure pour les parents est également disponible.

**Quand ça brûle, je recule (5-8 ans)**

Le programme comprend deux outils : un dossier pédagogique (partie informative sur les brûlures et partie plus pratique pour l'enseignant), et un livret pour l'enfant (trois histoires ludiques pour découvrir les gestes préventifs à adopter en toutes circonstances).

**Ma classe à pleines dents (3-5 ans)**

Cet outil pédagogique permet aux enseignants d'apprendre aux tout-petits un brossage efficace et un comportement alimentaire adapté à une bonne santé dentaire. Le kit comprend un DVD présentant des projets de santé dentaire menés dans des classes et un livret (rappel scientifique sur la dentition et méthode de brossage).

**Les brochures d'Infor Santé**

**Du punch dans ta boîte à lunch (pour tous)** : Fini le casse-tête quotidien! Cet outil en forme de calendrier d'anniversaires propose des idées équilibrées et originales pour garnir les tartines ou les sandwiches des enfants. Chaque mois, fruits et légumes de saison sont mis à l'honneur.

**Les règles, c'kwa ça? (filles de 10-12 ans)**

Cette brochure répond aux questions que les jeunes filles se posent régulièrement au sujet de leurs règles. Elle fournit une information complète, agrémentée de témoignages.

**Sex-appeal, pilules & Cie (ados)**

Cette brochure aborde divers aspects de la vie sexuelle. Les différents moyens contraceptifs et tout ce qui tourne autour y sont détaillés et l'utilité du préservatif y est expliquée.

**Le petit pot (classes d'accueil maternelle et parents)**

Comment apprendre à l'enfant à rester sec sans le bousculer?

**Notre santé à table (8-18 ans)**

Conseils pour adopter une alimentation équilibrée, pyramide alimentaire...



**ABC Déjeuner (5-13 ans)** : Avec un langage adapté et des illustrations amusantes, ce dépliant reprend les grands principes à connaître sur le petit-déjeuner : rôles, composition, trucs et astuces, exemples concrets, la collation de dix heures, etc. Un quizz permet de tester ses connaissances.

**Pou, qui es-tu? Où es-tu? Que fais-tu? On ne te veut plus! (parents et enseignants)** : Ce dépliant, destiné aux parents, répond à une série de questions fréquentes à propos des poux et donne des conseils pratiques de traitement et de prévention, sans dramatiser ni stigmatiser les enfants atteints.

**Comment recevoir ces outils?**

Tous ces outils sont disponibles gratuitement auprès du service Infor Santé de la MC : [infor.sante.lux@mc.be](mailto:infor.sante.lux@mc.be). Les brochures peuvent aussi être commandées sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be), rubrique "Publications" (menu du haut).

Contact : 063 211 880 ou [infor.sante.lux@mc.be](mailto:infor.sante.lux@mc.be)

PRÈS DE CHEZ VOUS

### Saint-Hubert : Brame du cerf

Le CRIE du Fourneau Saint-Michel propose des balades encadrées à l'écoute du brame précédées d'un exposé sur la vie du cerf. Les 15, 16, 18, 22, 23, 25, 29 et 30 septembre de 20h à 22h30. Rendez-vous au CRIE, Fourneau Saint-Michel 10. Le prix : 4 EUR/personne (gratuit pour les moins de 12 ans). Activité accessible aux bénéficiaires de l'Article 27.

Infos et inscriptions (obligatoire) : 084 345 973

### Anlier : Brame du cerf

Le CRIE d'Anlier propose également des soirées à l'écoute du brame chaque vendredi et samedi du 16 au 30 septembre : diaporama sur la vie du cerf suivi d'une sortie en forêt d'Anlier. Ces sorties sont limitées à 20 participants maximum et encadrées par des guides agréés. PAF : 3 EUR/personne. D'autres sorties sont organisées par le Parc Naturel Haute-Sûre Forêt d'Anlier et le Syndicat d'Initiative le vendredi 23 septembre, ainsi que par Anim'Vlessart le samedi 1<sup>er</sup> octobre.

Infos et inscriptions (24h à l'avance) : 063 424 727

### 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 affinant 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](mailto: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. Au programme : 12h30 - Repas au Grill du Restaurant "l'Espièglerie"; 14h - Visite guidée du Parlement Wallon; 16h - Retour. En bus, départ de la Place de l'Étang 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 EUR. Nombre de places limité. Infos et inscriptions (pour le 30 septembre) : Carl Willem au 084 31 31 95 ou 0474 45 88 37.

### Florenville : Souper solidaire

Un "Souper solidaire aux saveurs de l'Afrique" est organisé le samedi 8 octobre à 20h à la salle "La Gaumaise". Les bénéficiaires seront reversés au PROMUSAF-Bénin, partenaire de la MC Province de Luxembourg. Au menu : apéritif, potage exotique, poulet ("à l'africaine" ou "à la belge", au choix), buffet de desserts et café. Le prix : 15 EUR pour les adultes et 7 EUR en-dessous de 12 ans.

Infos et inscriptions (pour le 24 septembre) : Mr et Mme Nanquette au 061 313 193 ou [annelise\\_nanquette@hotmail.com](mailto:annelise_nanquette@hotmail.com)

### Arlon : En finir avec l'alcool

Conférence-débat organisé par le groupe de parole Appel (Alcoolisme, Parole, Partage et Liberté). Le vendredi 14 octobre à 20h à l'Auditorium du Campus de l'ULG, avenue de Longwy 185. Les thèmes abordés : "L'alcool, les jeunes savent pourquoi?" par Martin de Duve, Directeur d'Univers santé et porte-parole du groupe "Jeunes, alcool et société"; "Prise en charge médico-psychologique de l'alcoolodépendance au CHS l'Accueil de Lierneux", par le Dr Bernard Dor, addictologue au CHS; "Le "GAT" ou Groupes-Assuétudes-Thérapies" par Sabine Hasoppe, logopède formée en psychomotricité et en snoezelen, animatrice du GAT au CHS. Entrée gratuite.

Infos et inscriptions (places limitées) : 0495 223 324 ou [info\\_appel@skynet.be](mailto:info_appel@skynet.be)

Alimentation

## Un coup de pouce pour la vie en kot

**Avec le livre de recettes "Envie de passer à la casserole?", la MC aide les 18-25 ans à se mettre aux fourneaux!**

**S'installer en kot** ou dans son premier appartement, c'est toute une aventure. On peut se sentir perdu face à ces changements de vie. Et quand il faut se mettre à cuisiner, il n'est pas toujours simple de faire sa "popote". Pour aider les jeunes à franchir ce cap, la MC et Jeunesse & Santé ont créé "Envie de passer à la casserole? La cuisine pour les pas trop forts!".

**Gratuit pour les membres MC**

Ce livre de recettes de 84 pages est

offert aux jeunes de 18 à 25 ans membres de la Mutualité chrétienne. Il propose des recettes simples, équilibrées et peu coûteuses. Basé sur des situations de la vie quotidienne (les copains débarquent, le blocus, le plan drague, les parents s'invitent, les lendemains de fête...), ce livre vous permettra d'aborder poêles et casseroles en toute sérénité et même d'y prendre du plaisir! Il comprend également



une explication sur les différents modes de cuisson, propose une liste des ustensiles indispensables, un calendrier des légumes et fruits de saison et un lexique.

Vous êtes membre MC et avez entre 18 et 25 ans? Pour obtenir gratuitement ce livre de recettes, appelez le 0800 10 9 8 7 (n° gratuit) ou visitez le site [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique Réflexe Santé).

50 ans

## Faites la fête avec Altéo le 24 septembre!



Altéo Luxembourg vous invite à venir fêter son demi siècle d'existence le samedi 24 septembre à Bertrix.

**La fête aura lieu au Bertrix Hall**, Place des Trois Fers n°3. L'entrée est gratuite. Au programme dès 14h : activités sportives (tennis de table, joëlette, pétanque...), stands, jeux en bois, promenades en voiture d'attelage adaptée aux personnes à mobilité réduite et tractée par un âne,

exposition photos sur le thème du handicap, sans oublier un bar et une petite restauration.

**Musique!**

À 15h30 aura lieu un concert de Yalla, trio vocal féminin originaire de Florenville. Ensuite, à 16h30, la cérémonie

du gâteau sera accompagnée de son buffet de desserts et suivie à 17h par un concert "synthétiseur et accordéon". Cérise sur le gâteau : la participation à cette journée est gratuite!

Plus d'infos : tél. 063 211 848.

### Journée de rencontre à Valansart

Le jeudi 29 septembre, la fête continue pour Altéo Virton qui propose une journée de rencontre amicale.

Au programme : accueil à 9h30 suivi d'une conférence de Monsieur Haquin, ancien directeur du Vivier à Habay, repas et jeu bingo l'après-midi. Prix de la journée repas compris : 20 EUR.

Infos et inscriptions (pour le 20 septembre) auprès de Michel Lahure, tél. 063 576 593, Michelle Herbeuval, tél. 061 329 721 ou Anne-Marie Braconnier, tél. 061 313 545.