

Déménagement

Nouvelle adresse pour la MC et la CSC à Vielsalm



Le mardi 18 octobre prochain, vos services MC et CSC de Vielsalm auront déménagé à la rue du Vieux Marché, n°5. De tout nouveaux locaux pour mieux vous accueillir et vous servir !



La rue du Vieux Marché, nouvel environnement pour la MC et la CSC à Vielsalm

La MC et la CSC sont partenaires de longue date, et déjà réunies physiquement dans plusieurs lieux en province de Luxembourg. Ce sera désormais le cas également à Vielsalm. Une proximité que nous voulons mettre à votre service !

Numéros de téléphone

Côté mutualité, le téléphone de votre conseiller mutualiste ne change pas (tél. 080 21 68 84). Pour la CSC, attention : le nouveau numéro de téléphone sera le 063 24 47 20 (accessible à partir du 18/10).

Nouveaux services MC

Le déménagement dans ce tout nouveau bâtiment va permettre de vous faire bénéficier de services supplémentaires. Ainsi, vous pourrez à l'avenir consulter une diététicienne MC à Vielsalm. Le jeudi sur rendez-vous. En tant que membre MC, vous bénéficierez de tarifs préférentiels. Vous pouvez d'ores et déjà contacter Isabelle Lekeux au 084 320 918 ou par e-mail à diietetique.luxembourg@mc.be. Autre nouveauté : l'asbl Sésame, service d'accompagnement de personnes handicapées

adultes, sera également présente à Vielsalm.

Nouveau service de la CSC

En plus des permanences sociales et "chômage" habituelles, la CSC vous proposera une nouvelle permanence pour les frontaliers. Pierre Conrotte sera présent chaque mardi de 14h à 15h30, et ce dès le mardi 18 octobre.

Nouvelle salle

Au 1^{er} étage, une nouvelle salle permettra à la MC et la CSC d'organiser des réunions internes, mais aussi des conférences tout public. Elle accueillera notamment l'atelier de 10 séances "Respiration" proposé à Vielsalm dans le cadre des ateliers Bien-être de la MC.

Permanence Chômage de la CSC le 14 octobre

Nouveau à Vielsalm à partir du 18 octobre
 > Une diététicienne
 > L'asbl Sésame
 > Une permanence CSC pour les frontaliers

La CSC maintiendra sa permanence "chômage" le vendredi 14 octobre de 9h à 12h. Un agent chômage relèvera par conséquent la boîte aux lettres encore le vendredi. Nous vous invitons à utili-

ser la boîte aux lettres de la CSC dans le nouveau bâtiment dès le 14 octobre après-midi.

Fermeture de la MC le 14 octobre

En raison du déménagement, la MC à Vielsalm sera fermée le vendredi 14 octobre. La dernière permanence de votre conseiller mutualiste à la rue J. Bertholet aura donc lieu le mardi 11 octobre de 9h à 12h et de 13h à 17h.

Déménagement du cabinet dentaire

Joseph Schyns, dentiste, quittera également la rue J. Bertholet pour la rue du Vieux Marché n°5 à la mi-octobre. Tél. 080 214 525.

Soyez les bienvenus à la rue du Vieux Marché aux horaires habituels dès le 18 octobre !

Laissez-nous votre adresse e-mail

Vous souhaitez recevoir le décompte de vos remboursements et indemnités, ainsi que de l'information par courrier électronique ?

Il s'agit d'un service **simple et gratuit** ! Il vous suffit de nous remettre ce talon complété.

Nom :
 Prénom :
 Date de naissance : ou collez ici votre vignette
 Adresse :
 Tél. : GSM :
 E-mail :
 Signature :

Après enregistrement de ces données, vous recevrez un e-mail de confirmation. Cliquez sur le lien qu'il contient pour valider votre adresse e-mail.

Talon à remettre à votre conseiller mutualiste, à déposer dans l'une de nos boîtes aux lettres ou à envoyer à : MC Province de Luxembourg, rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon.

Consultez votre dossier personnel sur www.mc.be



La solidarité, c'est bon pour la santé.

QUALIAS
www.qualias.be

Le nouveau Tena Protective Underwear. Si discret qu'il passe inaperçu !

Découvrez le nouveau **TENA PROTECTIVE UNDERWEAR**. Cette nouvelle génération de Pants offre la sensation, le confort et même l'apparence d'un sous-vêtement ce qui le rend très discret. Existe également pour les hommes.



À l'achat d'un paquet de Tena Protective Underwear

-2,50 €*

Nom :
 Code postal :

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



*Promotion valable du 01 au 31 octobre 2011. Contre remise dans votre magasin Qualias. 1 bon par personne échangeable jusqu'au 31 octobre 2011

Actualité

Dans nos mouvements et asbl

En octobre, Altéo vous propose une action de terrain à Virton et une conférence à Marche. L'asbl Eglantine, quant à elle, fête ses 10 ans et ouvre ses portes à Differt le 14 octobre.

Bon anniversaire à l'asbl Eglantine !

Depuis 2001, l'asbl Eglantine permet à des personnes âgées, seules ou malades, de partager des moments de convivialité et de participer à différentes activités. Au départ présente uniquement à Differt, l'asbl a plus tard ouvert deux autres lieux de rencontre : un à Bastogne, et l'autre à Bertrix.

Le vendredi 14 octobre, à l'occasion de ses 10 ans, l'asbl Eglantine ouvrira ses portes de 14h à 18h dans ses locaux de Differt (rue de l'Institut 19). Une occasion unique de découvrir ou redécouvrir l'Eglantine, de rencontrer les volontaires, de poser toutes vos questions... Pour que cet après-midi soit un moment de fête, une petite restaura-

tion vous sera proposée gratuitement, et un bar sera ouvert.
Infos : 063 211 744

Conférence à Marche

Le jeudi 27 octobre, Altéo vous invite à une conférence-débat sur le thème "Comprendre nos dépendances pour mieux les dépasser". Celle-ci aura lieu à 13h30 à la Mutualité chrétienne de Marche, Avenue de France 6, salle La Marchette (1^{er} étage). Par le Dr D. Vander Steichel, directeur médical et scientifique de la Fondation contre le Cancer. **Le prix** : 4 euros. Tarif préférentiel pour les membres Altéo : 2 euros.

Infos et inscriptions : 084 320 917 ou francoise.gouthiere@mc.be

Action accessibilité à Virton

Dans l'Horeca, les aménagements adaptés à tous ! Ça se discute... Le **jeudi 27 octobre** à 10h45, le mouvement de personnes malades et handicapées Altéo et l'asbl CPCP vous invitent à venir sensibiliser les restaurateurs de Virton sur l'accessibilité de leur établissement. Ceux renseignés comme accessibles le sont-ils vraiment ? Il suffit parfois de peu de choses pour permettre à chacun de mieux se repérer ou se déplacer plus aisément. Rendez-vous à 10h30 sur le parking de la gare de Saint-Mard.

Infos et inscriptions : Albert Thône, Président régional Altéo, tél. 061 329 836 ou Marie-Agnès Koener, CPCP, tél. 081 325 065 ou koener@cpcp.be

Vacances +50

Vacances d'hiver 2011-2012

Le nouveau catalogue des vacances d'hiver pour les aînés est paru. Parmi les séjours qui vous sont proposés dans cette brochure, trois sont organisés par votre régionale du Luxembourg. Découvrez-les ici !

Vacances +50 est un secteur d'activité de l'UCP, mouvement social des aînés. Il a pour mission de proposer aux plus de 50 ans, en collaboration avec la Mutualité chrétienne, des séjours permettant la découverte de nouveaux horizons et d'autres cultures, favorisant la convivialité, les rencontres et les relations amicales.

de partager avec eux des moments inoubliables dans un cadre inhabituel, avec d'autres grands-parents. Vous pourrez participer en groupe, à des jeux, des bricolages, des promenades au bord de la mer, profiter de la piscine de l'hôtel, partir en excursion...

Vous serez logé en pension complète en appartement de 4, 6, 7 ou 8 personnes (1 ou 2 chambres) à l'hôtel Ravelingen. Tous les appartements sont équipés d'une salle de bain, toilette, living, kitchenette avec micro-ondes, machine à café et frigo, téléphone et télévision. Les repas ont lieu dans le restaurant self-service au rez-de-chaussée de l'hôtel.

Afin de réduire les coûts, il n'y aura pas de transport en car organisé. Un conseil : rendez-vous à Mariakerke en train. Sur place, le tram est le moyen le plus simple pour se déplacer. Nous pouvons vous aider pour vos démarches au près de la SNCB et De Lijn.

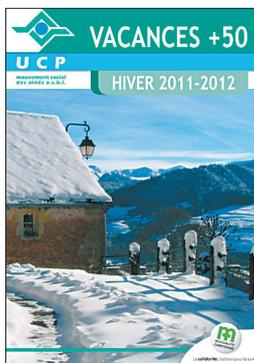
Prix de ce midweek (lundi au vendredi) : 320 euros à partir de 13 ans (3^e adulte : 156 euros), 85 euros pour les 6-12 ans, 58 euros pour les 2-5 ans, gratuit pour les moins de 2 ans. Réduction de 25 euros pour les adultes membres MC (2 maximum). Sont compris : pension complète, boissons aux repas, une entrée par personne à la piscine, assurances RC et accident corporel.

Costal Del Sol

du 17 au 31 mars 2012

Torremolinis, perle de la Costa del Sol, vous fera profiter de sa température clémente de fin d'hiver et des curiosités à découvrir dans les environs. Pendant deux semaines, vos accompagnateurs vous proposeront un large panel d'animations et d'excursions au choix : jeux, piscine, jeux apéro, promenades, visites, excursions...

Le voyage se fera en avion Luxair au départ de Luxembourg (durée : environ 2h45), avec ramassage en car au départ de Bruxelles, Bierges, Liège, Namur, Marche, Bastogne et Arlon (autres lieux si nombre de vacanciers suffisant). Si vous choisissez de vous



rendre à l'aéroport par vos propres moyens, vous pourrez bénéficier d'un parking sous-terrain surveillé et gratuit.

Votre hôtel, le Sol Don Pedro, est un superbe complexe de 273 chambres. Les chambres sont de style andalou (crépît blanc, mobilier en cuir, bois et fer forgé, carrelage au sol), climatisées et équipées de TV, téléphone, internet wifi, coffre-fort (payant), salle de bains avec baignoire, sèche-cheveux, lavabo et wc. Vous aurez libre accès aux activités proposées par l'équipe d'animation de l'hôtel ainsi qu'aux infrastructures : piscines, jacuzzi, fitness, jeux de société, tennis de table, lawn bowls, animations de soirées avec spectacles et danses. L'hôtel se situe à 100 mètres de la plage du Bajondillo, dans une zone touristique tranquille.

Les repas (pension complète) sont servis sous forme de superbes buffets chauds ou froids avec vin local, bière locale et eau minérale.

Prix de ce séjour : 1.528 euros (chambres singles moyennant supplément). Réduction de 38 euros pour les membres MC. Sont compris : transport, transferts, pension complète, boissons aux repas, taxes aéroport, assurances RC, accident corporel et annulation.

Pour toute information concernant nos séjours ou pour recevoir la brochure à votre domicile, contactez le Service vacances de la MC Province de Luxembourg au 063 211 724.



Arlon et Bastogne

Planning Familial

Des services professionnels, des tarifs adaptés. De l'aide près de chez vous...

Pour repartir, comprendre, avancer... Les Centres de Planning et de Consultation Familiale et Conjugale d'Arlon et Bastogne proposent notamment des consultations psychologiques sur rendez-vous pour enfants, adolescents, adultes, en individuel, en couple, en famille. Les convictions de chacun et la confidentialité sont respectées. Un remboursement de 5 euros est accordé

aux membres MC pour les consultations psychologiques individuelles.

Permanences juridiques

Séparation, divorce, pension alimentaire... Vous souhaitez une première information juridique en droit familial ? Vous pouvez vous adresser au Centre de Planning Familial d'Arlon ou de Bastogne : une permanence juridique, assurée par un

avocat, est organisée chaque semaine (Arlon : le mardi de 16h à 17h30 – Bastogne : le jeudi de 13h à 14h).

Contact
Arlon : rue de Bastogne 46, tél. 063 221 248
Bastogne : rue P. Thomas 10R, tél. 061 213 612
www.planning-familial-lux.com

PRÈS DE CHEZ VOUS

Paliseul : Atelier d'écriture

Proposé par Vie Féminine. Avec Frédérique Dolphijn, écrivain et cinéaste. Ouvert à tous ceux qui ont envie de se laisser surprendre par leur capacité à imaginer de courtes histoires. Le samedi 15 octobre de 13h à 17h et le dimanche 16 octobre de 10h à 16h. A la Bibliothèque, rue des Près 3. PAF : 20 euros - 15 euros pour les membres de Vie féminine. Infos et inscriptions : 061 534 869 ou 0476 649 328

Arlon : Pause Santé

Le lundi 17 octobre de 12h15 à 13h15 : "Coup de blues, dépression et burn-out". Qu'est-ce qui les différencie ? Comment les prévenir ? Quelles aides pour y faire face ? Par le Dr Elisabeth Lenoir du Centre de planning familial d'Arlon. Entrée gratuite. Organisé par la MC et le Centre de Planning.

Infos et inscriptions (pour le 12/10) : Service Infor Santé de la MC, tél. 063 211 880 ou infor.sante.lux@mc.be

Saint-Léger : Bourse aux jouets

Vie Féminine propose une bourse aux jouets et matériel de petite enfance le dimanche 23 octobre de 13h30 à 16h30, au Cercle Saint-Louis (rue du Château, près de l'église). Infos : 063 239 605 ou 0479 684 998

Aubange : Alcool et autres drogues

Le lundi 24 octobre à 19h30, le CPCP organise une soirée-débat sur les dangers liés à la consommation de drogues "l'alcool, une drogue culturelle parmi bien d'autres. Regard croisé sur tous ces produits qui tentent nos jeunes." Avec le Dr Raymond Gueibe, psychiatre et alcoologue à la Clinique Saint-Pierre d'Ottignies, et Michaël Mathieu, thérapeute familial spécialisé en matière d'assuétudes et responsable du SAP à Aubange. A la Salle Polyvalente, rue Léon Thommes. Infos : 081 325 065

ou koener@cpcp.be

Arlon : Crise économique

Soirée proposée par le CIEP le mardi 25 octobre à 19h30. Comment se situe l'économie belge face aux turbulences économiques, financières et monétaires actuelles ? Quid de nos banques ? Quels défis concernant les pensions et la dette ? Par Muriel Ruol, conseillère économique au service d'étude de la CSC-ACV. Dans les locaux de la CSC, rue P. Ferrero 1. Entrée gratuite. Infos : 063 218 728 ou jn.burnotte@moclux.be

Houffalize : Ondes électromagnétiques

Quels risques pour notre santé ? Le mercredi 26 octobre à 20h. Conférence organisée par l'Observatoire de la Santé et la Cellule Développement Durable de la Province de Luxembourg. A Houtopia, place de l'Eglise 17. Entrée gratuite. Infos : 084 310 505 ou samilux@province.luxembourg.be

Marche : Le cancer du sein

Soirée d'information le jeudi 27 octobre de 19h à 23h, organisée par la Jeune Chambre Internationale de Durbuy et l'Hôpital Princesse Paola de Aye (Vivalia). Interventions à propos de la prévention, du dépistage, du traitement, de la prise en charge... Des spécialistes feront part de leur expérience et des patientes livreront leur témoignage. Entrée gratuite. A la Maison de la Culture, Chaussée de l'Ourthe 74. Infos : www.ifac.be

Souvenirs de guerres

L'asbl Loisirs et Vacances propose un cycle de visites au départ d'Arlon. Le jeudi 27 octobre "Arlon d'une guerre à l'autre", le jeudi 10 novembre "Fort de Ferme et émaux de Longwy", le lundi 21 novembre "Liège : Les territoires de la Mémoire et le Grand Curtius". Infos et inscriptions : 063 218 738, www.loisirsetvacances-lux.com

Arlon : Bourse aux jouets

Par l'association "Les Fourmis Z'ailées". A l'ISMA, entrée rue Nicolas Berger. Vente le samedi 29 octobre de 9h à 15h. Jouets, jeux d'extérieurs, vélos et livres. Infos : lesfourmiszailées@yahoo.com ou 0495 743 162 de 20h à 21h30 et pendant la bourse.

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