

A votre service

Vos formulaires en un clic sur mc.be

Pour obtenir certaines interventions, il est indispensable de remplir ou de se munir du document ad-hoc. Vous pouvez les télécharger facilement sur notre site www.mc.be.

Différents formulaires de demande d'intervention sont réunis sur une même page web. Pour y accéder, rendez-vous sur www.mc.be. Vérifiez ensuite que vous visitez bien les pages "Province de Luxembourg" (l'indication de la région se trouve dans le haut de la page d'accueil). Sinon, cliquez sur "choisir une autre Mutualité chrétienne" et sélectionnez Province de Luxembourg.

Deux chemins

Pour le moment, le lien vers la page des formulaires se trouve en page d'accueil dans la rubrique "Actualités" (colonne de droite). Vous pouvez également atteindre cette page via la rubrique Selfservice (colonne de gauche), dans la partie "Télécharger des documents".

Quels formulaires ?

- Voici les formulaires que vous trouverez sur cette page :
 - > Camp, stage ou plaine de vacances
 - > Classe verte, de mer ou de neige
 - > Consultation psychologique
 - > Contraception (stérilet, implant...)
 - > Demande d'intervention pour la facture d'hospitalisation
 - > Relevé des frais médicaux pré- et post-hospitalisation (Hospit facultative Globale Plus 100/200)

- > Ostéopathie, chiropraxie et acupuncture
- > Demande d'une indemnité de congé d'adoption
- > Demande de l'allocation de maternité pour les indépendantes
- > Demande d'octroi d'une indemnité de congé de paternité pour travailleur salarié
- > Déclaration d'incapacité de travail
- > Formulaire de demande d'autorisation au médecin-conseil de la mutualité pour le travailleur volontaire
- > Formulaire de demande d'autorisation d'exercer une activité au cours d'une période d'incapacité de travail
- > Formulaire de remboursement soins des petits
- > Formulaire avantage sport
- > Attestation traitement de l'obésité
- > Attestation déplacement pour hospitalisation
- > Attestation déplacement pour consultation, examen et Pet-scan
- > Attestation déplacement vers un centre de rééducation fonctionnelle
- > World Assistance Card



> Demande d'intervention à l'étranger Mutas

Un souci ?

Si vous n'avez pas accès à internet ou avez des difficultés à télécharger ces formulaires, vous pouvez bien entendu continuer à demander ce dont vous avez besoin à votre conseiller mutualiste. Certains documents peuvent également être commandés en cochant la case prévue à cet effet sur une de vos enveloppes "Mutualité par correspondance".

// FLORENCE ROMAIN

INFOS MUTUALITÉ

Fermetures de l'Armistice

Nous attirons votre attention sur le fait que tous nos bureaux seront fermés les **vendredi 11 novembre** et **samedi 12 novembre**.

Déménagement à Marche

Fin novembre, nos services de l'Avenue de France 6 déménageront à l'Avenue du Monument 8A. Pour permettre ce déménagement, nos bureaux de Marche seront fermés le **vendredi 25** et le **samedi 26 novembre**. Nous vous remercions de votre compréhension. Nous vous accueillerons à notre nouvelle adresse à partir du **mardi 29 novembre**. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans la prochaine édition d'En Marche.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Arlon : Tables de conversation en anglais

Vous désirez améliorer vos connaissances en anglais tout en passant un moment agréable avec d'autres personnes ? Vie Féminine (VF) propose des tables de conversations autour de sujets proches du vécu de chacune et de thèmes de la vie quotidienne. Celles-ci seront organisées **chaque jeudi, dès le 10 novembre**, de 14h à 15h ou de 20h30 à 21h30 (excepté pendant les vacances scolaires), dans les locaux de VF (rue des Déportés 41). Le prix (pour 10 séances) : 30 euros pour les membres VF, 40 euros pour les non-membres.

Infos et inscriptions : auprès de Anne Lambin, tél. 063 225 625

ou responsable-luxembourg@viefeminine.be

Anlier : Produits d'entretien écologiques

Le CRIE de la Forêt d'Anlier proposera le **samedi 19 novembre** de 10h à 16h un atelier d'information et d'initiation à la fabrication de produits d'entretien écologiques. Nous passons près de 90 % de notre temps à l'intérieur : à la maison, à l'école, au travail, en voiture, au cinéma... Nous sommes donc exposés en permanence à un composé de polluants : depuis les composants de la poudre à lessiver jusqu'au désinfectant utilisé pour les toilettes. Après un exposé sur la dangerosité de certains produits, leur impact sur l'environnement et leur composition, une initiation à l'utilisation d'ingrédients naturels sera proposée, ainsi qu'un décodage des étiquettes. Les participants pourront ensuite s'essayer à différentes recettes de produits d'entretien écologiques et peu coûteux.

Lieu : CRIE, rue de la Comtesse Adèle 36.
PAF : 15 euros.
Infos et inscriptions : 063 424 727 - www.crieanlier.be

Pauses Santé à Arlon

Profitez de votre pause de midi pour vous informer

Les Pauses Santé ont lieu chaque 3^e lundi du mois à la MC à Arlon.

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. Cet horaire est d'autant plus appréciable pendant les mois d'hiver où l'on n'a pas toujours envie de sortir de chez soi le soir pour assister à une soirée d'information ! Et si vous n'avez pas envie de perdre de temps, il vous suffit d'emporter votre pique-nique pour le manger pendant la séance.

Le lundi 21 novembre : "Les édulcorants, info ou intox ?"

Avec l'arrivée de nouveaux édulcorants sur le marché, les "faux sucres" n'ont jamais autant fait parler d'eux. Quel est le vrai et le faux dans les rumeurs qui circulent ? Comment s'y retrouver parmi tous les produits qui se prétendent sans sucre, sans sucre ajouté... ? Par

Priscilla Willem, diététicienne à la MC.

Le lundi 19 décembre : "Comprendre le mécanisme du stress"

Face à une situation de stress, notre organisme s'adapte et résiste par un jeu de modifications biologiques et de sécrétions hormonales. Comprendre de quelle manière le stress influence notre corps afin de mieux vivre des moments de récupération. Par Sylvie Reuter, Service Infor Santé de la MC.

Le lundi 16 janvier : "L'incontinence urinaire"

L'incontinence est un problème dont il n'est pas facile de parler. Comprendre ce qui se passe et les moyens de rééducation permet d'en parler plus aisément et de se prendre en main pour y remédier. Par Nathalie Lette, kinésithérapeute spécialisée en uro-gynécologie et rééducation pelvienne.

Au programme des mois suivants

- 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^e 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 ou infor.sante.lux@mc.be.



QUALIAS
www.qualias.be

Bien chez soi !



- > LIT ÉLECTRIQUE***
- Relève-buste et relève-jambes avec plicature
 - Sommier à lattes bois de 90 x 200 cm
 - Barrières coulissantes
 - Poids maximum 175 kg
 - Matelas non compris

1470 € 1099 €



- > TABLE DE LIT***
- Plateau inclinable et plateau fixe séparé
 - Hauteur variable assistée (77 à 117 cm)
 - 4 roulettes

278 € 209 €

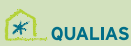


999 €

- > NOUVEAU EN EXCLUSIVITÉ DANS LES MAGASINS QUALIAS**
- Fauteuil électrique avec position releveur et relax
 - Fauteuil sur mesure en tissu

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 30 novembre 2011. Les prix s'entendent TVA incluse. *Offres valables uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Événement

Matinée découverte à Vielsalm

Le samedi 19 novembre prochain, de 8h30 à 13h, nous vous ouvrons les portes de nos nouveaux bureaux de Vielsalm, rue du Vieux Marché 5. Venez rencontrer le personnel et découvrir tous les services que nous avons à vous offrir !

Cette matinée (voir programme ci-dessous) sera agrémentée d'un petit déjeuner gratuit (sur inscription), d'un concours et d'un cadeau de bienvenue pour chaque visiteur.

Les services MC présents

Aves tous les professionnels MC que vous aurez l'occasion de rencontrer, vous allez certainement trouver une bonne raison de venir nous voir ! Ainsi, le 19 novembre, les services habituellement présents à Vielsalm seront fidèles au poste : conseillers mutualistes, service social, service pensions, service de location de

matériel d'aide et de soins Qualias, ainsi que les nouveaux services Sésame (accompagnement de personnes handicapées adultes) et diététique. Mais ce n'est pas tout ! Vous pourrez aussi faire connaissance avec notre ergothérapeute qui intervient à domicile, les mouvements Altéo, UCP et Jeunesse & Santé, ou encore le service Infor Santé.

La CSC aussi

Cette matinée est organisée conjointement avec notre syndicat partenaire, la CSC, avec qui nous partageons les locaux de Vielsalm. Le

personnel CSC sera là également pour vous présenter tous les avantages que ce syndicat peut vous apporter.

Ouvert à tous

Syndiqué ou non, membre MC ou non... tout le monde est le bienvenu. L'entrée est gratuite et votre seul engagement est de venir passer un bon moment !

Attention : pour le petit déjeuner, n'oubliez pas de vous inscrire avant le 17 novembre au 063 211 706.

Un cadeau de bienvenue pour chaque visiteur !

Venez nous rejoindre le samedi 19 novembre 2011 rue du Vieux Marché 5 à Vielsalm

Les membres du personnel MC et CSC de Vielsalm vous invitent à une matinée découverte.

Participation gratuite !

Ouvert à tous, affilié ou non !

De 8h30 à 13h : Porte ouverte des services
Venez visiter nos locaux, rencontrer le personnel et participer à notre concours :

Concours découverte

1^{er} prix : 1 Bongo "Séjour nature" – valeur : 99,90 €
2^e prix : 1 podomètre Qualias – valeur : 40 €
3^e et 4^e prix : 1 abonnement Famille à la piscine de Vielsalm – valeur : 22,50 €

A partir de 8h30 : Petit déjeuner malin
(en 5 séances : à 8h30, 9h, 9h30, 10h et 10h30)
Inscription obligatoire au 063 211 706 avant le 17 novembre

11h : Verre de l'amitié
Pour clôturer cette matinée en beauté, venez partager autour d'un verre la bonne raison qui vous a poussé à venir nous rencontrer !

Solidarité

Opération TRICOTHON

A Arlon, Vie Féminine se mobilise pour cette action au profit de l'asbl Vivre ensemble.

Le principe : tricoter des petits bonnets pour coiffer les bouteilles d'une marque de smoothies. Pour chaque bouteille vendue avec un de ces bonnets, 0,30 euros seront reversés à Vivre ensemble (www.vivre-ensemble.be). Avec cet argent, Vivre Ensemble va soutenir 88 associations améliorant les conditions de vie de personnes démunies en Belgique.

Envie d'être solidaire à cette action ?

Vie Féminine vous propose 3 ateliers ouverts à toutes les femmes : les mercredis 9 novembre, 23 novembre et 7 décembre de 13h30 à 16h30. Vous apprendrez à tricoter ces petits bonnets, en les personnalisant si vous le souhaitez. Si vous possédez des aiguilles à tricoter 3

ou 4 et des restes de laine, vous êtes invitée à les apporter (pas obligatoire). Les ateliers auront lieu dans les locaux de Vie Féminine, rue des Déportés 41 à Arlon.

Infos : Julie Diseviscourt, Vie Féminine, tél. 063 225 625

PRÈS DE CHEZ VOUS

Liège : Souvenirs de guerres

/// Dans le thème "Souvenirs de guerres", l'asbl Loisirs et Vacances organise une excursion à Liège le **lundi 21 novembre** au départ d'Arlon (8h-19h30). Au programme :

- > Les territoires de la Mémoire : Les différents espaces présentés au cours de ce parcours permettent d'imaginer les conditions de survie des prisonniers, les traitements inhumains, la violence permanente et la mise en œuvre de la "Solution finale de la question juive".
- > Le Grand Curtius : Les grandes collections (archéologie, art mosan...) qui y sont réunies sont l'expression de savoir-faire artistique et technique que l'on peut associer à l'histoire remarquable de la cité liégeoise. Elles permettent aussi de découvrir les grands noms qui ont traversé cette histoire.

PAF : 32 euro par personne
Infos et inscriptions : 063 218 738

Libramont : Energie du futur

/// Le CIEP Luxembourg vous invite à une conférence-débat avec Olivier Deleuze "Quelles solutions durables pour l'énergie du futur" ? Le **lundi 21 novembre** à 19h30 dans les locaux de la Halle aux Foires, Place Communale 5-7. Entrée gratuite.
Infos : 063 218 728

Bastogne : Médias alternatifs

/// Lors de cette soirée-débat proposée par le CIEP le **lundi 21 novembre** à 20h, Jacques Liesenborghs présentera diverses publications qui se veulent "indépendantes" des piliers et grandes organisations. Il montrera comment ces médias alternatifs tentent d'entretenir des débats ouverts et pluriels : pour un "penser" et un "agir" citoyens. Il questionnera aussi les conditions de visibilité, de viabilité et de vitalité de ces entreprises.

Enseignant, directeur d'école retraité, Jacques Liesenborghs porte un regard critique et prospectif sur l'éducation et sur les médias. Il est à l'initiative de plusieurs revues.

Au Centre Culturel de Bastogne, rue du Sablon 195 (à côté du cinéma). Entrée gratuite. Les participants peuvent aussi apporter ou présenter une publication "alternative" (ou autre média) qui les aide à penser et agir en citoyens.

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

Fauvillers : A travers le deuil, la vie

/// Une journée pour les familles en deuil sera proposée le **dimanche 20 novembre** de 9h30 à 17h à Warnach (Fauvillers), à la Communauté Les Frères (Venelle Saint Antoine, Warnach 52). "A travers le deuil, la vie" vous invite à les rejoindre en famille pour une journée d'animation et de rencontres autour du deuil. Par le biais de différents modes d'expression, les familles, parents et enfants, pourront ensemble exprimer et partager leurs ressentis. Pour participer à cette rencontre, il faut simplement désirer partager avec d'autres familles qui vivent, elles aussi, le deuil d'un proche. La participation est gratuite. "A travers le deuil, la vie" est organisé en collaboration avec les Centres de guidance provinciaux et le service Coordination Deuil Suicide Luxembourg.

Infos et inscriptions (pour le 14/11) : 0498 810 849

Marche : Maladie chronique

/// Le **jeudi 24 novembre** à 13h30, Altéo vous propose une conférence-débat "Comprendre sa maladie chronique pour mieux se connaître", par le Docteur Pascale Pierret, médecin généraliste. A la MC, Avenue de France 6, Salle La Marchette (1^{er} étage).

PAF : 2 euros - Tarif préférentiel pour les membres Altéo : 1 euro.
Infos et inscriptions : 084 320 917 ou françoise.gouthiere@mc.be

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 Poncellet
Fax : 063 211 999 - E-mail : arlon@mc.be

Tél. 063 211 711