

INFOS MUTUALITÉ

Nouvelle adresse à Marche et fêtes de fin d'année

Comme annoncé précédemment, nos services de Marche-en-Famenne ont déménagé fin novembre à l'Avenue du Monument 8A1. Le magasin Qualias de Marche, quant à lui, est toujours situé rue Saint-Laurent 1. Par ailleurs, nous attirons d'ores et déjà votre attention sur le fait que tous nos bureaux seront fermés les samedis 24 et 31 décembre. Nous vous remercions de votre compréhension.

EXCURSIONS

Découvrir avec Loisirs et Vacances

Ce jeudi 8 décembre à Bruxelles
Musée de la Banque Nationale et Crédal
Le Musée de la Banque Nationale décrit l'histoire, le rôle et l'importance de l'argent dans l'économie. L'après-midi, vous découvrirez Crédal, une organisation pluraliste qui veut renforcer la cohésion sociale et développer une société durable à travers la finance solidaire.
Départ d'Arlon en train à 7h43, retour à Arlon à 20h20.
Le prix : 25 euros par personne (train, entrées et visites guidées inclus).

Le mardi 13 décembre à Marche-en-Famenne
Ecole Internationale de Lutherie, avec Gauthier Louppe
Figure emblématique de la lutherie contemporaine, Gauthier Louppe entraîne l'art de la lutherie dans une conception moderne en créant des œuvres uniques et originales.
De 10h à 12h, rue Remparts des Jésuites 83 à Marche.
Prix de la visite guidée : 6 euros par personne.

Le mardi 28 février
Tihange, musée communal de Huy et Paille-Tech
Lors de la visite guidée de la centrale nucléaire, vous pourrez découvrir quels sont aujourd'hui les impacts des centrales au niveau humain, écologique et énergétique. Une visite du musée communal de Huy est ensuite prévue. Installé dans un magnifique couvent au XVII^e siècle, ce musée couvre toutes les activités des Hutois de la Préhistoire à nos jours. Enfin, vous découvrirez Paille-Tech, une entreprise de construction en matériaux naturels spécialisée dans la réalisation de bâtiments préfabriqués en ballots de paille enduits d'argile.
Départ d'Arlon (rue Pietro Ferrero 1) en car à 7h30, retour à Arlon à 20h. Le prix : 28 euros par personne (car et visites guidées inclus).
Attention : inscription obligatoire avant le 15 janvier 2012.

Contact, infos et inscriptions :
Loisirs et Vacances asbl, rue des Déportés 39, 6700 Arlon,
tél. 063 218 738, www.loisirssetvacances-lux.com

Gros plan sur

Des voyages autrement avec la MC

Vacances +50 propose des vacances en groupes et accompagnés aux aînés membres de l'UCP, mouvement social des aînés. L'accent est mis sur l'éthique, la solidarité, l'accessibilité, la proximité, la qualité et la sécurité. Ces valeurs sont la garantie de vacances réussies, à votre rythme et dans le respect de chacun.

L'affiliation à l'UCP est obligatoire et possible au moment de l'inscription à un séjour. Voici les séjours proposés par votre régionale pour les prochains mois :

Grands-parents et petits-enfants : tous à la côte belge

du 2 au 6 avril 2012
Ce séjour s'adresse aux grands-parents désirant emmener leurs petits-enfants en vacances. Nous avons choisi la période des vacances de Pâques pour permettre aux enfants scolarisés de participer au séjour. Afin de diminuer au maximum les coûts, nous n'organisons pas de transport en car. Les personnes de plus de 65 ans, les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM) et les enfants jusqu'à 12 ans bénéficient de réductions en train. Sur place, le tram est le moyen le plus simple pour vous déplacer. Nous pouvons vous aider pour vos démarches auprès de la SNCB et De Lijn. Le logement est prévu en studio ou appartement (1 ou 2 chambres) à l'hôtel Ravelingen à Mariakerke. Les appartements peuvent accueillir 4 à 8 personnes. Ils sont équipés d'une salle de bain, toilette, living, kitchenette (micro-ondes, machine à café, frigo), téléphone et télévision. Activités possibles : promenades au bord de la mer, piscine de l'hôtel, bricolages, excursions, animations par l'équipe de l'hôtel. En un mot : peu de chances de s'ennuyer pendant ces quatre jours !



Séjour ski à Autrans

du 4 au 11 février 2012
Autrans est un petit village situé à 1040 m d'altitude dans le massif du Vercors. Le domaine de ski alpin s'étend jusqu'à 1650 m. Au cœur du village, vous disposez de 4 pistes vertes et 1 rouge. A 5 minutes (navette gratuite), ce sont 6 vertes, 2 bleues, 5 rouges et 2 noires qui vous attendent. Vous préférez le ski de fond ? 130 km de pistes tracées et balisées de tous niveaux sont à votre disposition. La location du matériel et le forfait remontée sont à payer sur place. Vous séjournerez à l'Escandille en chambre double. Quelques chambres single sont disponibles sur demande et moyennant supplément. Chaque chambre est équipée de sanitaires complets. Ascenseurs, salle à manger panoramique, bar, parc de 12 hectares, infrastructures sportives, piscine couverte et chauffée, sauna, jacuzzi, squash, salle de mise en forme, piano, billard, salon télé et Wifi en libre accès viendront agrémenter votre séjour. En soirée, une animation conviviale est assurée par l'équipe du centre.



La Costa Del Sol

du 17 au 31 mars 2012
Convivialité et découverte au rendez-vous : Torremolinos vous accueille avec sa température clémente de fin d'hiver, ses curiosités à découvrir dans les environs et ses hôtels conformes aux exigences des touristes belges. La Costa Del Sol, c'est aussi Séville et son incroyable patrimoine architectural ; Grenade et son Alhambra, magnifique palais médiéval arabe ; Gibraltar, au pied de son rocher ; Malaga, ville natale de Picasso ; et bien d'autres localités qui vous permettront de vous imprégner de la culture andalouse. L'hôtel Sol Don Pedro compte 273 chambres réparties sur 4 étages (avec ascenseurs) autour d'un grand jardin équipé de 4 piscines. Il est proche de la plage et d'une superbe promenade maritime. Les chambres sont climatisées et équipées de TV, téléphone, internet Wifi, coffre-fort (payant), salle de bains avec baignoire, sèche-cheveux, lavabo et wc. Pendant deux semaines, vos accompagnateurs vous proposeront un large panel d'animations et d'excursions. A vous de choisir : jeux, piscine, jeux apéro, promenades, visites, excursions...

Prix et prestations

	AUTRANS	MARIAKERKE	TORREMOLINOS
Dates	Du 4 au 11 février	Du 2 au 6 avril	Du 17 au 31 mars
Transport	Car	Pas de transport organisé	Avion
Ramassage en car	oui	non	oui
Repas	Pension complète Vin et eau aux repas	Pension complète 1 boisson incluse par repas (soft ou bière) Repas au restaurant self-service de l'hôtel.	Pension complète Vin local, bière locale et eau aux repas. Buffets chauds ou froids, show cooking, coït italien.
Prix	695 EUR	Adulte : 320 EUR 3 ^e adulte : 156 EUR 6-12 ans : 85 EUR 2-5 ans : 58 EUR 0-2 ans : gratuit	1528 EUR
Supplément chambre single	88 EUR	Pas disponible	335 EUR
Réduction membre MC	38 EUR	25 EUR (uniquement sur le prix plein adulte)	38 EUR

Pour toute inscription, tout renseignement complémentaire ou pour recevoir la fiche technique d'un de ces séjours, contactez le Service vacances de la MC au 063 211 724.

QUALIAS
www.qualias.be

Les téléphones Doro : simples et accessibles. Le cadeau idéal pour les fêtes.

-10% SUR TOUTE LA GAMME + UNE HOUSSE GSM GRATUITE*
Plébiscités par les seniors, Doro offre les téléphones et gsm les plus adaptés pour continuer à communiquer avec ses proches en toute liberté :

- > Menus simplifiés
- > Volume sonore amplifié
- > Grandes touches
- > Touche d'appel d'urgence

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

Gestion du stress

Ateliers découverte "Bien-Etre"

Vous êtes à la recherche de clés pour vous détendre, pour retrouver votre équilibre ? Initiez-vous à une ou plusieurs techniques d'harmonisation à travers nos ateliers découverte de 10 séances organisés à Arlon, Bastogne, Marche et Vielsalm.

Un énorme succès !

Pour chaque discipline, 3 modules sont organisés sur l'année 2011-2012 (lieux et dates : voir tableau). Le 1^{er} a eu lieu de septembre à décembre 2011, le 2^e aura lieu de janvier à mars 2012, et le 3^e d'avril à juin 2012. Le 1^{er} module a remporté beaucoup de succès, et certaines disciplines sont déjà complètes pour le 2^e, voire le 3^e module.

Les disciplines 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.

> **Taïchi**
Cette discipline 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.

> **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.

> **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.

> **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.

> **Atelier respiration**

Des exercices corporels sont proposés pour se construire un meilleur positionnement et une respiration adaptée aux besoins. Ils permettent de re-

trouver une meilleure circulation énergétique, un mieux-être autant physique que psychique.

En pratique

Les ateliers se déroulent dans le respect des aptitudes de chacun, sans souci de performance. Ils sont ouverts à tous à partir de 16 ans, quels que soient l'âge, la condition physique ou la corpulence. Le nombre de places est limité.

Inscriptions : par téléphone directement auprès du professeur (voir tableau).

Prix par atelier : 60 euros pour les membres MC (30 euros pour les membres MC BIM ou OMNIO), et 120 euros pour les non membres.

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

// SYLVIE REUTER

ARLON	TAÏCHI	YOGATTITUDE	SOPHROLOGIE
Professeur Andrée Laurent Tél. 0483.467.083	Professeur Alexandre Kimpe Tél. 0472.908.990	Professeur Bernadette Deville	
Jour et heure Lundi 18h30-20h	Jour et heure Mardi 19h30-21h	Jour et heure Mercredi 19h-20h	
Période 2 Du 9 janvier au 26 mars (sauf 20 et 27 février) COMPLET	Période 2 Du 10 janvier au 20 mars (sauf 21 février) RESTE QUELQUES PLACES	Période 2 Du 11 janvier au 21 mars (sauf 22 février) COMPLET	
Période 3 Du 16 avril au 25 juin (sauf 28 mai)	Période 3 Du 17 avril au 26 juin (sauf 1 ^{er} mai)	Période 3 Du 18 avril au 20 juin COMPLET	
BASTOGNE	YOGA	VIELSALM	ATELIER RESPIRATION
Professeur Claire Druetz Tél. 063.600.676	Professeur Cécile Rosart Tél. 0494.542.078	Professeur Cécile Rosart Tél. 0494.542.078	
Jour et heure Lundi 19h-20h	Jour et heure Jeudi 19h30-20h30	Jour et heure Jeudi 19h30-20h30	
Période 2 Du 9 janvier au 19 mars (sauf 20 février)	Période 2 Du 12 janvier au 22 mars (sauf 23 février)	Période 2 Du 12 janvier au 22 mars (sauf 23 février)	
Période 3 Du 16 avril au 25 juin (sauf 28 mai)	Période 3 Du 19 avril au 28 juin (sauf 17 mai)	Période 3 Du 19 avril au 28 juin (sauf 17 mai)	
MARCHE	QI GONG	CORPS ET CONSCIENCE	SOPHROLOGIE
Professeur Christiane Wauthier Tél. 0498.398.694	Professeur Natacha Lhermitte Tél. 0476.434.773	Professeur Natacha Lhermitte Tél. 0476.434.773	
Jour et heure Mardi 19h-20h	Jour et heure Jeudi 19h30-20h30	Jour et heure Jeudi 19h30-20h30	
Période 2 Du 10 janvier au 20 mars (sauf 21 février) RESTE QUELQUES PLACES	Période 2 Du 12 janvier au 22 mars (sauf 23 février)	Période 2 Du 12 janvier au 22 mars (sauf 23 février)	
Période 3 Du 17 avril au 26 juin (sauf 1 ^{er} mai)	Période 3 Du 19 avril au 28 juin (sauf 17 mai)	Période 3 Du 19 avril au 28 juin (sauf 17 mai)	

Action Altéo et CPCP

Restaurants de Virton : adaptés à tous ?

Le jeudi 27 octobre, le mouvement Altéo et l'asbl CPCP ont mené une action de sensibilisation intitulée "Dans l'horeca, les aménagements adaptés à tous, ça se discute !".

C'est dans le cadre de la Commission Accessibilité Mobilité qu'Altéo et l'asbl Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation ont tenu à sensibiliser les restaurateurs de Virton dont les établissements s'affichent accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour assurer cette action, Daniel Antoine, malvoyant, et Bertrand Léonard, en fauteuil roulant, accompagnaient le groupe.

Des fourchettes d'or pour les plus accessibles

Une marche à l'entrée, une toilette exigüe ou un éclairage tamisé sont les problèmes les plus fréquemment relevés, même dans les établissements qui se disent accessibles. Certains res-

taurateurs étant locataires, ils ne peuvent malheureusement pas modifier les infrastructures existantes.

Des "fourchettes d'or" en terre cuite, réalisées à l'atelier de Marcourt, ont été décernées aux restaurants suivants : les "Prés Verts" (Grand rue 52 à Virton), "Incognito" (Grand rue 1 à Virton), "Au Coeur de la Gaume" (rue Docteur Hustin 51 à Ethe) et "Au Fin Bec" (rue de Virton 43 à Meix-dvrt-Virton). Même si certains sanitaires n'étaient là non plus pas accessibles, ces quatre restaurants ont été sélectionnés avant tout pour leur accueil et leur écoute, le but de l'opération étant bien de motiver et encourager les restaurateurs à améliorer l'accessibilité à leur commerce.

Un travail dans la durée

En suivi à cette action, les restaurateurs visités recevront le document de réglementation pour les personnes à mobilité réduite ainsi que la liste des améliorations proposées. D'autres actions du même type seront organisées en 2012.

A retenir pour les personnes à mobilité réduite : même si un restaurant se dit accessible, il est préférable de téléphoner pour s'en assurer avant de s'y rendre !

// POUR LE GROUPE, MARIE-AGNÈS KOENER (CPCP)

PRÈS DE CHEZ VOUS

Marche : Découverte d'un GAC

///
Ce mardi 6 décembre à 19h30, le CIEP vous invite à découvrir le Groupe d'Achats Communs "La capucine". À la Maison de la culture Famenne-Ardenne, Chaussée de l'Ourthe 74, salle Érasme. Entrée gratuite.
Infos : 063 218 726

Vielsalm : Réconcilier les fêtes et la balance

///
C'est le thème qu'Isabelle Lekeux, diététicienne à la MC, vous proposera le vendredi 9 décembre de 12h à 13h. Repas de fin d'année rime souvent avec excès alimentaire. Comment éviter que des mois d'effort partent en fumée en gardant l'esprit festif des repas ? A la MC de Vielsalm, rue du Vieux Marché 5, 1^{er} étage. Entrée gratuite et zakouskis légers à déguster.
Infos et inscriptions (pour le 08/12) : 063 211 706

Saint-Hubert : Fabrication de nichoirs

///
Le dimanche 11 décembre de 14h à 17h, le CRIE du Fourneau Saint-Michel vous invite à fabriquer un nichoir à placer dans votre jardin. A partir de 8 ans. Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte. Le prix : 10 euros (8-12 ans : 5 euros). Accessible aux bénéficiaires de l'Article 27. Au CRIE, Fourneau Saint-Michel 10.
Infos et inscriptions : 084 345 973

Arlon : Ateliers de portage

///
Vous souhaitez porter votre enfant en respectant sa physiologie et la vôtre ? Vous souhaitez choisir un porte-bébé respectueux en fonction de vos besoins, de votre mode de vie ? En collaboration avec le Centre de planning d'Arlon, Céline Asselborn vous propose des ateliers collectifs de 2 heures. Ceux-ci sont accessibles aux femmes enceintes, aux jeunes mamans, aux couples... aux débutants ainsi qu'aux porteurs "confirmés". La qualité et la sécurité des nœuds priment sur la quantité. Au sortir de l'atelier, vous arriverez seul(e) à placer correctement et confortablement votre bébé dans un porte-bébé respectueux de son corps et du vôtre. Au Centre de planning, rue de Bastogne 46. Le prix : 19 euros par personne, 27 euros par couple.

Le lundi 12 décembre :
13h30-15h30 : découverte du portage respectueux, choix d'un porte-bébé
16h-18h : écharpe "Je Porte Mon Bébé" sur le devant
18h30-20h30 : écharpe en coton sergé-croisé sur le devant RAPPEL

Le lundi 19 décembre :
13h30-15h30 : écharpe en coton sergé-croisé sur le devant
16h-18h : écharpe en coton sergé-croisé sur le dos
18h30-20h30 : découverte du portage respectueux, choix d'un porte-bébé

Infos et inscriptions : Céline Asselborn, tél. 063 601 400, celineass@skynet.be, www.demain-en-main.org

Libramont : Le risque nucléaire

///
Le jeudi 15 décembre à 19h30, le CIEP propose la projection du film "RAS nucléaire, rien à signaler". Son réalisateur, Alain de Halleux, expliquera ensuite les menaces que les centrales de Tihange (B), Chooz et Cattenom (F) font peser sur certaines communes de la province de Luxembourg. Les dangers majeurs ? Sans doute la vétusté des installations et la pression sur ceux qui y travaillent. A la Halle aux foires de Libramont, Place Communale 7. Entrée gratuite.
Infos : 063 218 728

Arlon : Pause Santé

///
Le lundi 19 décembre de 12h15 à 13h15 : "Comprendre le mécanisme du stress". Par Sylvie Reuter, Service Infor Santé de la MC. Entrée gratuite. Organisé par la MC et le Centre de Planning.
Infos et inscriptions (pour le 14/12) : Service Infor Santé de la MC, tél. 063 211 880 ou infor.sante.lux@mc.be

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Liernux, Trois-Ponts, St-Vith)
Rue de la Moselle 7-9 • 6700 Arlon
Éditeur responsable : Joëlle Lehaut
Fax : 063 211 999 - E-mail : arlon@mc.be

Tél. 063 211 711