

Vacances jeunes

C'est le moment de préparer l'été avec Jeunesse & Santé !

Vous l'attendiez impatiemment... Voici notre programme 2012 de vacances pour les jeunes. Quelle que soit la destination choisie, vos enfants bénéficieront d'un encadrement de qualité par des animateurs formés pour assurer le bien-être et la sécurité de tous à tout moment.

De 7 à 13 ans

Enfants nés entre 1999 et 2005 : Coxyde

Logés au Home St Antoine, les enfants pourront goûter aux joies de la mer et du sable. Les possibilités d'activités de plein air sont nombreuses : sport, jeux, excursions, piscine...

3 périodes à thème

- > Du 1^{er} au 11 juillet : Sports
- > Du 11 au 21 juillet : Aventure
- > Du 21 au 31 juillet : Nature et découvertes

Prix membre MC : 216 EUR (non membre : 426 EUR)



Enfants nés entre 2002 et 2005 : Chêne

La Ferme pédagogique de la Géronne est une ferme d'élevage en pleine activité. Elle est située à Chêne, en plein cœur de l'Ardenne. Attention : Le transport n'est pas organisé. Vous serez invités à conduire et venir rechercher votre enfant.

- > **Dates** : du 11 au 18 août
- Prix membre MC : 164 EUR** (non membre : 311 EUR)



Enfants nés entre 1999 et 2005 : Bredene

Le centre Horizon, situé au bord de la mer, est l'endroit idéal pour découvrir notre littoral. Pour garantir la sécurité, la plage est accessible via un passage souterrain.

3 périodes à thème

- > Du 31 juillet au 10 août : Sports
- > Du 11 au 20 août : Aventure
- Prix membre MC (périodes 1 et 2) : 216 EUR** (non membre : 426 EUR)
- > Du 20 au 28 août : Nature et découvertes (séjour plus court)
- Prix membre MC (période 3) : 184 EUR** (non membre : 394 EUR)

Pour les enfants nés entre 1999 et 2005 : Juseret

La ferme du Monceau est nichée au cœur des Ardennes. Juseret est un séjour d'intégration conçu pour permettre aux jeunes de vivre dans le respect de la nature, des autres et de leurs différences. Enfants valides et moins valides évolueront côte à côte à certains moments de la journée durant toute la semaine.

Attention :

- > Ce séjour rencontre un tel succès que les enfants y ayant participé en 2011 ne seront pas prioritaires à l'inscription en 2012.
- > Le transport n'est pas organisé : vous serez invités à conduire et venir rechercher votre enfant.
- > **Dates** : du 8 au 14 juillet
- Prix membre MC : 160 EUR** (non membre : 286 EUR)

Enfants nés entre 2001 et 2003 : Graide équitation

C'est au domaine équestre «L'Ecurie de l'Avrainchenet» que nos cavaliers en herbe vont pouvoir se perfectionner cet été. Ce séjour s'adresse aussi bien aux cavaliers débutants qu'aux cavaliers confirmés. En dehors des leçons d'équitation, dispensées par des moniteurs spécialisés, les jeunes prodigueront les soins aux chevaux. A d'autres moments de la journée, les animateurs Jeunesse & Santé proposeront des activités diverses.

Attention :

- > Ce séjour rencontre un tel succès que les enfants y ayant participé en 2011 ne seront pas prioritaires à l'inscription en 2012.
- > Le transport n'est pas organisé : vous serez invités à conduire et venir rechercher votre enfant.
- 2 périodes**
- > Du 1^{er} au 10 juillet
- Prix membre MC : 250 EUR** (non membre : 460 EUR)
- > Du 17 au 27 août
- Prix membre MC : 260 EUR** (non membre : 470 EUR)

Enfants nés en 1999 : Péniche-vélo

Au programme : navigation de plaisance et cyclisme quotidien. Des promenades et des jeux dans la campagne hollandaise seront organisés en fonction des arrêts prévus par le

capitaine des péniches. Ces séjours rencontrent chaque année un franc succès... inscrivez-vous vite !

3 périodes

- > Du 21 juillet au 30 juillet (10 jours)
- Prix membre MC : 254 EUR** (non membre : 464 EUR)
- > Du 30 juin au 7 juillet (8 jours)
- > Du 30 juillet au 6 août (8 jours)
- Prix membre MC : 214 EUR** (non membre : 424 EUR)

14 ans : des vacances inoubliables à prix cassé !

La Mutualité chrétienne permet aux jeunes de 14 ans (nés en 1998) de partir à l'étranger à des tarifs plus que concurrentiels. Afin de permettre à un maximum de jeunes d'en bénéficier, les jeunes nés en 1998 qui auraient déjà participé à notre séjour à St-Luc à Noël ne seront pas prioritaires à l'inscription et seront invités à payer un supplément de 230 euros (quel que soit le séjour) s'ils désirent s'inscrire pour un séjour été 2012.

Valle Aurina - Montagne et multiactivités

En Italie, dans le Sud Tyrol, les jeunes auront l'occasion de faire du VTT, du rafting, un parcours aventure dans les arbres. De plus, une randonnée les mènera vers un refuge de montagne où ils passeront la nuit. L'équipe de Jeunesse & Santé proposera de nombreuses activités variées et attrayantes. Attention : ce séjour assez sportif nécessite une condition physique adaptée !

- > **Dates** : du 1^{er} au 10 juillet
- Prix membre MC : 360 EUR** (non membre : 590 EUR).

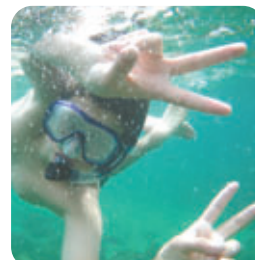


Mèze - sports nautiques

Situé sur les bords de l'étang de Thau, le centre de vacances "Le Taurus" est l'endroit idéal pour s'initier aux sports nautiques. Nos jeunes vacanciers seront encadrés par des moniteurs spécialisés pour pratiquer ces activités pendant 15 heures réparties sur tout le séjour. Le reste du temps sera consacré aux activités J&S : jeux, excursions, animations...

Attention : il est indispensable de savoir bien nager pour participer à ce séjour !

- > **Dates** : du 15 au 24 juillet
- Prix membre MC : 360 EUR** (non membre : 590 EUR).



Lire aussi le cahier vacances de la Mutualité chrétienne en page 8 et 9 de cette édition.

un programme qui promet de beaux souvenirs ! Ici aussi, la formule "camping" donnera l'occasion à chacun de mettre la main à la pâte.

- > **Dates** : du 31 juillet au 9 août
- Prix membre MC : 514 EUR** (non membre : 664 EUR)

De 15 à 18 ans

Ados nés en 1996 et 1997 : Cesenatico

Découverte en Italie et joie de la plage et de la mer. Au programme : visites culturelles, excursions en car et en bateau et animations Jeunesse & Santé. Notre groupe sera accueilli dans un centre qui dispose de tout le confort nécessaire.

- > **Dates** : du 29 juin en soirée au 8 juillet
- Prix membre MC : 630 EUR** (non membre : 780 EUR)

Ados nés en 1996 et 1997 : Cantabria

Cantabria se situe sur la côte nord de l'Espagne. Nos jeunes seront accueillis dans un camping adapté à nos besoins, dans une zone privatisée. Au programme, en plus des nombreuses activités Jeunesse & Santé, les jeunes pratiqueront le canyoning, de l'initiation au golfsurf et diverses visites. De plus, chacun participera activement à l'intendance du séjour (repas, tâches diverses...).

- > **Dates** : du 15 au 24 juillet
- Prix membre MC : 514 EUR** (non membre : 664 EUR)

Ados nés en 1996 et 1997 : Empuriabrava

C'est en camping, sous tente, que nos vacanciers seront hébergés. Excursion à Barcelone, nage avec tuba, parc d'attraction aquatique...

Ados nés entre 1994 et 1996 : La Corse

Ce séjour en Corse est organisé dans un camping, à 45 km de Bastia. Au programme : aide quotidienne à l'intendance, animations Jeunesse & Santé, excursion en bateau, parcours de tyroliennes sur 2km... Découverte, nature, débrouillardise : tous ces ingrédients seront au programme de ce formidable séjour !

- > **Dates** : du 14 au 23 août
- Prix membre MC : 630 EUR** (non membre : 780 EUR)

Comment s'inscrire ?

Notre programme vous a conquis ? Vous trouverez un bulletin d'inscription et des informations complémentaires :

- > dans la brochure "Eté 2012 vacances jeunes" qui sera envoyée mi-février à chaque famille membre de la MC Province de Luxembourg ayant au moins un enfant en âge de participer à nos séjours ;
- > sur le site www.mc.be (dans les pages de la région "province de Luxembourg").

Pour tout conseil, question, difficulté financière quant au prix de participation, n'hésitez pas à contacter Jeunesse & Santé au 063 211 721.



Réduction "famille" :

Une réduction de 5 % sera accordée aux familles inscrivant 2 enfants ou plus à un séjour "enfants" (7-13 ans). La réduction sera appliquée aux enfants vivant sous le même toit, membres de la MC, en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

Vacances UCP et Altéo

S'évader avec les mouvements de la MC

Il n'y a pas que Jeunesse & Santé qui a préparé son programme d'été... Les deux autres mouvements de la MC, l'UCP, mouvement social des aînés et Altéo, mouvement des personnes malades, valides ou handicapées, ont aussi publié leurs catalogues !

Pour les aînés : Vacances +50

La brochure Vacances+50 s'adresse aux membres de l'UCP, mouvement social des aînés. Elle rassemble l'offre proposée par l'ensemble des régionales en Wallonie (sauf Anderlues). Les séjours sont encadrés par un ou plusieurs accompagnateurs. Leur rôle : veiller au bon déroulement du séjour, s'assurer que chaque participant trouve sa place au sein du groupe, et apporter assistance en cas de problème de santé lors du séjour.

Parmi les séjours Vacances +50, voici les destinations choisies par la régionale du Luxembourg :

Cure thermique à Bourbonne-les-Bains (du 6 au 16 mai)

Voyage en autocar. Soins les matinées et détente ou activités les après-midi.

Trento et les Dolomites (du 9 au 20 juin)

Découverte de Trento, Venise, Ravenna, les Dolomites et le Lac de Garde. Voyage en autocar avec étape à l'aller et au retour. Séjour dans une auberge familiale.



Samoëns, randonnées en Haute-Savoie (du 16 au 23 juin)

Voyage en autocar. Séjour dans un centre de vacances Cap France. Deux niveaux de randonnées différenciés pour permettre au plus grand nombre de participer. Balades et randonnées accompagnées par des guides professionnels. Accès aux infrastructures sportives du centre.

Croisière en mer Baltique (du 7 au 14 juillet)

Découvrez les plus belles villes d'Europe du Nord ! Vous naviguerez à bord d'un bateau de la compagnie MSC Croisières et profiterez d'un excellent service. Quatre visites sont comprises dans le prix : Stockholm, Copenhague, Talin et Saint-Petersbourg.

Séjour multisports à Mariakerke (du 7 au 14 septembre)

Voyage en autocar. Séjour à l'hôtel Kinkhoorn. Logement en appartement au Ravelingen. Situation en bord de mer, idéale pour la promenade, la pratique de la marche nordique, le cyclisme. Piscine et terrains de sport indoor à l'hôtel. Pratique du sport en toute convivialité et détente.

Palma de Majorque (du 8 au 21 octobre)

Profiter de la douceur du climat et découvrir une île magnifique. Départ de l'aéroport de Luxembourg et ramassage en car. Accueil chaleureux, bonne table, ambiance festive et animations diverses sont les atouts de ce voyage. Une collaboration de près de 40 ans avec l'hôtelier vous donne l'assurance d'un service personnalisé.



Altéo : des séjours adaptés

En tant que mouvement pour personnes malades, valides et/ou handicapées, Altéo propose des séjours adaptés et encadrés par une équipe de volontaires. Cette équipe, coordonnée par un responsable de séjour, a pour mission d'aider la personne dépendante dans les gestes quotidiens. Les volontaires apportent également leur assistance lors des visites et promenades. Les déplacements ont lieu en car à l'éleveur. Le catalogue annuel reprend l'ensemble de l'offre pour la Wallonie : séjours en Belgique, à l'étranger, séjours à caractère sportif, ou encore des pèlerinages. Dans tous les cas il s'agit bien de vacances et non de convalescence.

Les séjours sont une occasion pour la personne handicapée ou malade de briser la monotonie, voir l'isolement. Ils représentent également une solution de répit pour l'entourage de la personne dépendante.

Pour tout renseignement complémentaire concernant les séjours ou pour recevoir une de nos brochures, contacter le Service vacances de la MC au 063 211 724.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Arlon : Cyber Club

L'UCP propose aux plus de 50 ans une séance sur la sauvegarde des documents, le vendredi 10 février de 9h à 11h30 : clé usb, disque dur externe, cd, dvd, système de sauvegarde en ligne... A la MC, rue de la Moselle 7-9. Condition : être membre de l'UCP ou le devenir. PAF : 5 euros. Infos et inscriptions : Marc Mertz, tél. 063 218 377

Ethe : Stage de défense féminine

Organisé par Vie Féminine et donné par Albert Vanden Broeck, diplômé de l'union française de Franccombat. A partir de 16 ans. Journée de stage le samedi 11 février, ou stage de 10 séances le lundi de 19h30 à 21h30 (2 fois par mois) à partir du 13 février. Infos et inscriptions : 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be

Arlon : Printemps arabe

Le mardi 14 février à 19h30, le CIEP propose une conférence "Printemps arabe : quel bilan tirer un an après ?". Révoltes ou véritable révolution ? Quels sont les enjeux actuels et les défis pour demain ? Par Hassan Bousetta, Docteur en Sciences Politiques et Sociales (Ulg), Maître de conférences et chargé de cours adjoint à l'Ulg, spécialiste des questions liées à la géopolitique du Maghreb, aux migrations et à l'intégration. A la CSC, rue Pietro Ferrero 1. Entrée gratuite. Infos : 063 218 728

Arlon : Pause Santé

Le lundi 20 février de 12h15 à 13h15 : "Les pollutions intérieures". Par le Dr Martyna Kuske, coordinatrice scientifique de SAMI-Lux, service d'analyse des milieux intérieurs de la Province de Luxembourg. Infos et inscriptions (pour le 15/02) : 063 211 880 ou infor.sante.lux@mc.be

ENQUÊTE

Diabète de type 2

Vous souhaitez contribuer à l'amélioration de la prise en charge du diabète de type 2 ? Le projet EDUDORA² recherche des personnes diabétiques (type 2) et des médecins généralistes pour répondre à un questionnaire.

L'Université de Liège ("Ecole de Santé Publique" et le "Panel de Démographie Familiale"), le CHU de Liège (service de "Diabétologie, Nutrition et Maladies métaboliques") et l'Association Belge du Diabète réalisent le projet de recherche "EDUcation thérapeutique et préventive face au Diabète et à l'Obésité à Risque chez l'Adulte et l'Adolescent" (EDUDORA²). Ce projet, cofinancé par le Fonds européen de développement régional, s'inscrit dans le cadre du programme INTERREG IV-A, en collaboration avec des partenaires lorrains et luxembourgeois.

Dans ce cadre, une grande enquête est organisée jusque mai 2012 auprès de médecins généralistes et de patients adultes diabétiques de type 2 en provinces de Liège et de Luxembourg. Le questionnaire porte sur votre vécu et vos attentes face à la prise en charge de votre diabète.

Comment participer ?

Téléchargez le questionnaire sur le site www.edudora2.eu. Ou contactez un des services en charge du projet : 04/366.92.98 (Ecole de Santé Publique de l'ULg) ou 04/366.21.85 (Panel Démographie Familiale de l'ULg). Vous recevrez le questionnaire accompagné d'une enveloppe pré-adressée et qu'il n'est pas nécessaire d'affranchir pour le renvoi du questionnaire.

Quelle que soit votre expérience avec le diabète de type 2 et sa prise en charge, votre avis est important et votre collaboration est essentielle à la réussite de cette étude !

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Lierneux, 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

Vacances +50 - Tableau des prix

SÉJOUR	BOURBONNE	TRENTO	SAMOËNS	CROISIÈRE	MARIAKERKE	PALMA
DURÉE	11 jours	12 jours	8 jours	8 jours	8 jours	14 jours
PRIX	1180 EUR	1055 EUR	845 EUR	1699 EUR	603 EUR	1115 EUR
SUPPLÉMENT SINGLE	150 EUR	60 ou 120 EUR	105 EUR	400 EUR	73,50 EUR	185 EUR
PENSION	Séjours en pension complète					
INSCRIPTION RAPIDE	Réduction de 12,50 EUR pour toute inscription avant le 16 février 2012					
MEMBRES MC	Réduction de 75 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre d'assurance complémentaire.					
CONDITIONS	Être affilié à l'UCP et en ordre de cotisation annuelle. L'affiliation et le paiement de la cotisation sont possible au moment de l'inscription à un séjour.					

Séjours organisés par Altéo, régionale du Luxembourg

SÉJOUR	DJERBA	ILE/SORGUE	SPA NIVEZE	PORNICHT	LA SALETTE
DURÉE	8 jours	8 jours	8 jours	8 jours	7 jours
DATES	Du 24 au 31 mai	Du 29 mai au 5 juin	Du 6 au 13 juillet	Du 22 au 29 juillet	Du 15 au 21 juin
TRANSPORT	Avion	Car	Car	Car	Car
PENSION	Séjours en pension complète				
PRIX	1045 EUR	965 EUR	570 EUR	935 EUR	619 EUR
SUPPLÉMENT SINGLE	85 EUR	211 EUR	110 EUR	/	79 EUR
CONDITIONS	- Être membre de la MC*, en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire. - Être affilié à Altéo. L'affiliation peut avoir lieu lors de l'inscription à un séjour.				

*Les séjours Altéo sont réservés aux membres MC. Les non membres peuvent participer à un séjour à titre d'essai et moyennant un supplément.