

INFOS MUTUALITÉ

Nobressart et Thiaumont

Il n'y a plus de boîte aux lettres MC à Nobressart et à Thiaumont. Vous trouverez des boîtes aux lettres MC dans les villages avoisinants : à Attert (près de l'arrêt de bus), à Heinstert (près de l'église), à Metzert (rue des laiteries 280), à Nothomb (près de l'école), à Post (Voie des Champs Mêlés 53) et à Tontelange (près de l'école).

Fermetures exceptionnelles

Aux dates et lieux suivants, votre conseiller mutualiste ne pourra exceptionnellement pas vous recevoir :
 > Bouillon et Bertrix : pas de permanence le **mardi 21 février**
 > Neufchâteau : pas de permanence le **mercredi 22 février**
 > Wellin : pas de permanence le **jeudi 23 février**
 Nous vous remercions de votre compréhension.

VIE FÉMININE

Tables de conversations en Anglais à Arlon

Vie Féminine vous propose des tables de conversations autour de thèmes de la vie quotidienne.
 Chaque jeudi de 14h à 15h à partir du 1^{er} mars. Avec Michael Hollanby, dans les locaux de Vie Féminine, rue des Déportés 41 à Arlon. Prix membres Vie Féminine (10 séances) : 30 euros (non-membres : 40 euros). Article 27 accepté.
 Infos et inscriptions : 063 225 625 ou luxembourg@viefeminine.be

DIABÈTE

Activités à Athus

Pour apprendre à mieux vivre avec votre diabète.
 >> **Activité diététique**
 Visite d'un supermarché et choix des produits, avec Ingrid Kinet, diététicienne pour les Maisons du Diabète. Le **jeudi 1^{er} mars** à 9h.
 >> **Activité cuisine**
 Préparation et dégustation d'un repas, avec Ingrid Kinet, diététicienne pour les Maisons du Diabète. Le **jeudi 15 mars** à 9h.
 >> **Table de conversation**
 Qu'est-ce que le diabète ? Animé par Valérie Jacques, infirmière spécialisée en diabétologie. Le **jeudi 29 mars** à 19h30.
 >> **Où ? Comment ? Combien ?**
 Au Pavillon d'action sociale d'Athus (rue Jean Jaurès 51). Inscription auprès de Valérie Gamby au 063 372 008 (en journée). Une initiative de l'Association du Diabète, du CPAS d'Aubange et des Maisons du diabète.
 Membres de l'association ou de l'ABD : 3 euros par activité ou 8 euros pour les 3 (non affiliés : 5 euros par activité). Bénéficiaires du CPAS d'Aubange : se renseigner auprès de Valérie Gamby.
 Plus d'infos : www.diabete-luxembourg.be

Santé

Connaissez-vous le 1733 ?

Si vous n'avez pas encore pris note de ce numéro, faites-le sans tarder ! En province de Luxembourg, le 1733 est le numéro à former désormais pour bénéficier des soins d'un médecin de garde les week-ends et les jours fériés.

Finis les petits journaux à conserver pour savoir "qui est de garde ce week-end"... Depuis le 4 février, sept postes médicaux de garde traitent tous les appels relevant de la médecine générale chaque week-end du vendredi 20h au lundi 8h, et les jours fériés légaux depuis la veille dès 20h jusqu'au lendemain 8h.

J'ai besoin d'un médecin généraliste, que faire ?

Les week-ends et jours fériés, appelez le 1733. Après quelques questions, votre appel sera transmis au poste de garde dont votre localité dépend, et un rendez-vous vous y sera donné. En semaine, les systèmes de garde locaux restent inchangés. Vous pouvez trouver le médecin de garde de votre région sur le site www.cercles.be.

Que dois-je prévoir ?

Pour vous rendre au poste de garde, emportez une vignette de mutuelle et votre carte SIS. Vous pourrez ainsi bénéficier du système du tiers payant (vous ne payerez que la part qui reste à votre charge après intervention de la mutuelle). Pas d'argent à la maison ? Pas de panique ! Vous pourrez payer par carte bancaire (sauf cartes de crédit).

Où sont les postes médicaux de garde ?

Sept postes médicaux sont répartis à travers la province de Luxembourg :
 - **ARLON** : au sein de l'hôpital (rue des Déportés 137)
 - **BASTOGNE** : à côté de l'hôpital (Chaussée d'Houffalize 1bis)
 - **BIÈVRE** : à 50m de la route Beau-raing-Bouillon, en direction de la gare de Graide (rue de la Gare 3)
 - **DINANT** : à côté de la clinique (rue

Saint-Jacques 501)

- **LIBRAMONT** : à côté de l'hôpital (Avenue d'Houffalize 35)
 - **MARCHE** : le long du boulevard urbain, à l'ancienne adresse de la Mutualité chrétienne (Avenue de France 6)
 - **TINTIGNY** : sur la route en direction de Virton (rue de France 11)
 Si vous ne pouvez vous rendre au poste de garde par vos propres moyens, un service de navette peut vous être proposé au prix de 5 euros. Et si votre état de santé ne vous permet pas de vous déplacer, le médecin pourra se rendre à votre domicile.

Par qui serai-je soigné ?

L'ensemble des médecins généralistes de la province de Luxembourg et de l'arrondissement de Dinant participe aux gardes. Il s'agira donc d'un médecin généraliste de la région.

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. 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 19 mars : Le lait et ses dérivés, bon ou mauvais ?

Voilà une question qui suscite la controverse. Qu'en est-il vraiment pour notre santé ? Le point sur les nombreuses informations qui circulent.
 Par Priscilla Willem, diététicienne à la MC.

Le lundi 16 avril : Du sport pour tous, un sport adapté à chacun

Les bienfaits du sport sont reconnus

par tous les professionnels de santé. Mais quel sport choisir selon notre âge, notre état de santé, nos envies... A quoi faut-il penser avant de se lancer ? Quelles limites ne faut-il pas dépasser ? Quels sont les effets positifs pour notre santé ?
 Par Sandrine Walhin, kiné, ostéopathe

Le lundi 21 mai : La sexualité pendant et après une grossesse

Entre vécu émotionnel, changements physiologiques, évolution du désir, peurs..., il est possible pour le couple de vivre une sexualité épanouie pendant et après une grossesse.
 Par Andrée Decloux, Centre de planning familial d'Arlon

Le lundi 18 juin : Le bien vivre au 3^e âge

Prendre de l'âge est le lot de tous dès notre naissance. Passé un certain stade, notre âge commence à susciter

de nombreuses réflexions. Une occasion de poser un nouveau regard sur le vieillissement et ses atouts naturels.

Par Ninette Offergeld, philosophe de formation, enseignante retraitée et animatrice culturelle pour l'asbl "Le Levain"

Où ? Quand ? Comment ?

Les Pauses Santé ont lieu le 3^eme 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

La force du Ginseng

A BASE DE GINSENG CORÉEN, POUR UN EFFET MÉDICINAL PLUS PUISSANT, CES CRÈMES DEVIENDRONT VITE LE PARTENAIRE DE VOTRE QUOTIDIEN.

CRÈME DE SOINS POUR LA PEAU
 Cette crème hypoallergénique et fabriquée à base d'ingrédients naturels, renforce le pouvoir de l'épiderme. Elle s'utilise notamment pour l'eczéma, les ongles cassants ou incarnés, les mains sèches, les engelures...

CRÈME DE SOINS DES MUSCLES ET ARTICULATIONS
 Cette crème contient de l'arnica qui stimule la circulation sanguine au niveau de l'épiderme et des muscles.

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 mars 2012 au 31 mars 2012. Offre valable uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

ANNUAIRE SANTÉ !

POUR VOTRE FACILITÉ, VOICI LES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE DE NOS SERVICES "SANTÉ". AUPRÈS D'EUX, VOUS BÉNÉFICIEZ DANS LA PLUPART DES CAS D'AVANTAGES RÉSERVÉS AUX MEMBRES MC.

Cabinets dentaires

Arlon : 063 211 751
 Bastogne : 061 211 658
 Libramont : 061 222 321
 Marche : 084 311 477
 Saint-Hubert : 061 611 612
 Virton : 063 211 887

Stomatologue

Arlon : 063 211 751
 Bastogne : 061 211 658

Orthodontiste

Arlon, Saint-Hubert et Libramont : 04 371 57 32
 Arlon : 0475 924 852

Acoustique

Arlon, Bastogne, Libramont, Marche, Neufchâteau et Virton : 061 314 789

Diététique

Arlon, Libramont et Virton : 063 211 882
 Bastogne, Marche et Vielsalm : 084 320 918

Ergothérapeute

Conseils gratuits en aménagement du domicile et aides techniques : 070 221 220

Instant Bien-être

Soins esthétiques en soutien aux traitements oncologiques : 0495 506 373

Podologie - Pédiatrice

Arlon et Virton : 063 211 886
 Bastogne et Libramont : 063 211 885
 Marche : 084 311 477

Optilux, magasins d'optique

Arlon : 063 213 190
 Virton : 063 211 888

Qualias, matériel santé

Arlon : 063 213 195
 Marche : 084 378 504
 Virton : 063 211 888
 Possibilité de rendez-vous avec un bandagiste et/ou un orthopédiste agréé.

Mise à jour : février 2012

Assurance complémentaire

Bébé en vue ?

La MC Province de Luxembourg est à vos côtés avant, pendant et après la naissance. Vous êtes en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire ? Ne passez pas à côté de vos avantages !

Fécondation in vitro

Parfois, la nature a besoin d'un coup de pouce... Si vous avez recours à la fécondation in vitro, vous pouvez bénéficier d'un forfait de 250 euros par cycle sur les frais de laboratoire à votre charge. Pour obtenir cette intervention, le traitement doit répondre aux conditions de remboursement de l'assurance obligatoire.

Ostéopathie, acupuncture, homéopathie...

Durant une grossesse, quand de nombreux médicaments sont à éviter, avoir recours aux "médicines douces" peut s'avérer bien utile ! Vos avantages : 10 euros par séance d'ostéopathie, de chiropraxie ou d'acupuncture (jusqu'à 6 séances par an auprès d'un prestataire reconnu par la MC, toutes disciplines confondues), et un remboursement de 25 % du prix de vos médicaments homéopathiques prescrits (jusqu'à 125 euros par an).

Matériel de puériculture

50 % de réduction pour la location et 10 % pour tout achat, c'est ce que vous réservent les magasins Qualias (Arlon, Virton et Marche). Ceinture de grossesse, coussin d'allaitement, pèse-bébé, langes, tasse à bec, cuillères et bols, aérosol, tire-lait, thermomètre... Les magasins Qualias regorgent d'articles utiles pour votre bien-être et celui de votre futur petit bout. N'hésitez pas à venir y faire un tour !

Suivez le guide

L'arrivée d'un bébé amène beaucoup de questions à propos de votre santé ou des formalités administratives à accomplir. Pour vous aider, la MC vous propose le guide "Naître parents, nos conseils, vos droits". Celui-ci est disponible gratuitement auprès de votre conseiller mutualiste ou sur le site www.mc.be où vous trouverez également de nombreuses informations utiles.

Maison de naissance ou accouchement à domicile

Si vous choisissez d'accoucher dans une maison de naissance ou à domicile, une intervention de 150 euros vous sera octroyée. De plus, si vous avez souscrit à une assurance hospitalisation facultative, les avantages de celle-ci seront applicables.

Accouchement à l'hôpital

Chaque membre MC en ordre de cotisation est d'office couvert par l'assurance Hospi solidaire. Vous souhaitez augmenter votre couverture (pour



pouvoir choisir une chambre seule par exemple) ? Vous pouvez souscrire à une assurance hospitalisation facultative (Hospi +, Hospi +100 ou Hospi +200). Le stage étant de 6 mois après la période de signature du contrat, n'attendez pas que bébé soit annoncé pour y réfléchir : passez voir votre conseiller mutualiste à temps !

Dépistage de la surdité chez les nouveau-nés

En cas d'accouchement à l'hôpital, il vous sera certainement proposé lors de votre séjour de faire passer à votre bébé un test de dépistage de la surdité. Le dépistage automatisé s'effectue grâce à un appareil qui mesure le fonctionnement correct de l'oreille interne, sans même réveiller bébé s'il est endormi ! Votre assurance Hospi solidaire prend en charge les frais repris sur la facture d'hôpital de la maman, jusqu'à 10 euros.

Prime de naissance et d'adoption

Pour fêter l'arrivée de votre enfant et vous aider à faire face aux dépenses que celle-ci va inévitablement engendrer, vous recevrez 300 euros pour votre premier enfant et 150 euros à partir du deuxième. Condition : votre enfant doit être inscrit à la MC Province de Luxembourg.

Coffret naissance : 60 euros de cadeaux !

En plus de la prime naissance payée sur votre compte, votre conseiller mutualiste vous remettra un joli coffret

d'une valeur de 60 euros. Vous y trouverez :
 - un attache-tétine en bois Heimesse® ;
 - une toise ;
 - un bon pour une paire de lunettes de soleil pour votre bébé offerte par Optilux ;
 - un chèque de 20 euros valable sur les produits "naissance - jeune maman" dans les magasins Qualias ;
 - un bon donnant droit à une consultation gratuite "spéciale naissance" auprès de nos diététiciennes.

Soins des petits

A la MC, vous êtes remboursé de votre quote-part personnelle(1) pour les soins de santé (médecin généraliste, kiné, pédiatre, prises de sang...) de votre enfant depuis sa naissance jusqu'à la veille de son 7^e anniversaire.

Sport, bébé nageur...

Papa, maman, bébé... Tous les membres de la famille peuvent recevoir jusqu'à 35 euros par an pour la pratique régulière d'un sport dans un club ou une infrastructure sportive. Une bonne raison pour se remettre en forme après la naissance !

Des questions ?

Contactez le centre d'appel 0800 10 9 8 7 (appel gratuit), passez voir votre conseiller mutualiste ou visitez le site www.mc.be. Les avantages présentés sont soumis à nos statuts et règlements.

(1) Ou ticket modérateur, c'est-à-dire le montant à votre charge selon le remboursement au tarif officiel.

Durant une grossesse, quand de nombreux médicaments sont à éviter, avoir recours aux "médicines douces" peut s'avérer bien utile !

BOURSE

Vêtements printemps-été

Une bourse aux vêtements sera organisée à Arlon le samedi 3 mars.

Organisée par l'association "Les Fourmis Z'ailées", au profit d'œuvres sociales. Vêtements adultes et enfants, accessoires dames, vêtements de sport et matériel de puériculture. A l'ISMA, entrée rue Nicolas Berger.

Dépôt : Uniquement sur rendez-vous le mercredi 29 février de 14h à 18h ou le vendredi 2 mars de 17h30 à 22h. Deux listes de 15 articles maximum. Prix : 3 euros par liste.

Vente : Le samedi 3 mars de 9h à 19h (sans interruption), et le dimanche 4 mars de 10h à 12h (articles soldés)

Reprise : Le dimanche 4 mars de 16h30 à 17h30

A noter : Bourse aux jouets le samedi 24 mars.

Infos : 0495 743 162 (de 20h à 21h30) et pendant toute la durée de la bourse), www.lesfourmiszailées.blogspot.com

SOIRÉES CARÊME 2012

Mettre sa vie en paraboles

En mars, une équipe de prêtres et de laïcs vous proposent cette année encore quatre soirées de réflexion au cercle St-Roch à Les Bulles.

Le thème 2012 : les paraboles. Se présentant comme des énigmes à déchiffrer, offrant au lecteur la possibilité de les interpréter, les paraboles n'utilisent pas un langage théologique, mais celui de la vie. A l'heure où l'Eglise se préoccupe de la transmission de la foi dans un monde sécularisé, le langage parabolique offre une intéressante actualité.

>>Quatre soirées avec Dominique Collin

Jeune Père dominicain, Dominique Collin est né à Dinant. Responsable de la Pastorale universitaire de Liège et engagé à la Paroisse Saint-Jean, il est aussi conseiller théologique du Conseil de la Jeunesse Catholique, et anime des retraites et soirées de formation. En tant qu'écrivain, Dominique Collin a collaboré à la réalisation de neuf ouvrages dont son premier livre "Mettre sa vie en paraboles". Les soirées auront lieu les **lundis 5, 12, 19 et 26 mars** à 20h au cercle St-Roch à Les Bulles. La participation aux frais est libre.

Infos : Abbé Paul Lecomte au 061 320 582

VACANCES DE PÂQUES ET D'ÉTÉ

Stages environnement-nature à Anlier

Le CRIE propose des stages aux 7-9 ans et aux 4-12 ans.

Durant les stages au CRIE, les enfants sont amenés à sortir, craphauter dans les prés et les bois à la découverte du monde végétal et animal qui les entoure.

>>Les thèmes

Cette année, le CRIE propose un stage à Pâques en plus de ses traditionnels stages d'été. Avec un esprit aventureux, les enfants mêleront balades dans les bois et bonne fourchette. Le stage de Pâques s'adresse aux enfants de 7 à 9 ans. L'été, six thèmes seront déclinés à travers de huit stages pour les enfants de 4 à 12 ans : "Popotte sauvage" et "Petits elfes des bois" pour les plus petits, "L'eau à travers bois" et "Vivre avec la nature" pour les moyens et "Camouflage et pattes de velours" et "La préhistoire avec Hâtra" pour les plus grands.

Les groupes sont limités à 20 enfants (16 chez les plus jeunes). Ils sont encadrés en permanence par 2 ou 3 animateurs. Durant les stages d'été, une garderie est assurée de 8h à 18h.

Prix du stage : 70 euros (prix dégressif pour les frères et sœurs).

Infos et inscriptions : 063 424 727 ou www.crieanlier.be



Cinq bonnes raisons pour inscrire votre bébé à la MC

1. Vous recevez une prime de naissance de 150 ou 300 euros.
2. Votre cotisation d'assurance complémentaire n'augmente pas : votre enfant est couvert gratuitement !
3. Dès son inscription, votre bébé est d'office couvert par l'assurance Hospi solidaire.
4. Médecin, pédiatre, infirmière, kiné : ses soins vous seront remboursés jusqu'à ses 7 ans !
5. De nombreux avantages l'attendent en grandissant : avantage sport (aussi pour bébé-nageur), plaines de jeux dès 3 ans (Jeunesse & Santé), séjours de vacances, classes vertes, dentiste, orthodontie, logopédie...

Il vous suffit d'être en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire et de remettre à la MC un extrait d'acte de naissance de votre bébé.

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