

QUALIAS-OPTILUX

Le **jeudi 22 mars**, votre magasin Qualias-Optilux d'Arlon (Place Didier 36) sera ouvert de 9h à 12h et exceptionnellement fermé l'après-midi.

INFOS MUTUALITÉ

Permanences à Pâques

En raison de la fête de Pâques, tous nos bureaux seront fermés du **vendredi 6 avril après-midi au lundi 9 avril inclus (tous services confondus)**. Certains horaires de permanence des conseillers mutualistes sont modifiés pendant les vacances scolaires (du mardi 3 au vendredi 13 avril) :

- BARVAUX** : ouvert le mardi, le mercredi et le vendredi de 9h à 12h
- BASTOGNE** : ouvert du mardi au samedi de 9h à 12h (fermé le samedi 7 avril)
- GOUVY** : ouvert le mardi et le jeudi de 9h à 12h
- HOTTON** : ouvert le jeudi de 9h30 à 12h30
- HOUFFALIZE** : ouvert le jeudi de 9h à 12h
- LA ROCHE** : ouvert le mardi et le mercredi de 9h à 12h
- MANHAY** : ouvert le jeudi de 9h30 à 12h30
- MARCHE** : ouvert du mardi au samedi de 9h à 12h (fermé le samedi 7 avril)
- VIELSALM** : ouvert le mardi et le vendredi de 9h à 12h

**Vous souhaitez vous rendre dans un autre bureau de la MC ?** Pour vérifier les horaires de permanence, visitez le site [www.mc.be](http://www.mc.be), rubrique "Points de contact" (en haut à droite de la page d'accueil). Entrez la localité souhaitée puis cliquez sur "rechercher". Cliquez ensuite sur le bureau souhaité (descendre en-dessous de la carte) pour connaître tous les détails sur ce point de contact.

PRÈS DE CHEZ VOUS CE 20 MARS

Marche : Le lait, bon ou mauvais ?

Dans le cadre de la semaine des diététiciens, Isabelle Lekeux, diététicienne MC, vous propose une conférence sur le thème "Le lait et ses dérivés, bon ou mauvais ?". Le **mardi 20 mars** à 20h à la MC de Marche, Avenue du Monument 8A1, Salle "Espace repas" (1<sup>er</sup> étage). L'exposé d'environ 30 minutes sera suivi d'une séance de questions-réponses et d'une dégustation de mets lactés. Entrée gratuite.  
Infos : 084 320 918

Houffalize : Solutions naturelles

Le **mardi 20 mars** à 20h, l'Association chrétienne rurale des femmes (ACRF) propose une conférence de Daniel Gramme, herboriste et naturopathe : "Un gramme de bon sens au service de votre santé". Celui-ci proposera des solutions naturelles au cholestérol, aux allergies, aux douleurs articulaires, à l'hypertension, la fatigue, au Centre Sportif et Culturel. Le prix : 5 euros par personne.  
Infos : 0496 800 625

OUTIL D'ANIMATION

Dépliant de Pâques

La Commission d'Etude et de Pastorale Ouvrière propose cette année encore un outil d'animation simple et bon marché. Celui-ci a pour objectif de favoriser un partage ou une réflexion autour du sens de la fête de Pâques. La thématique est abordée sous un angle actuel. Que faisons-nous aujourd'hui d'un message transmis depuis vingt siècles ?



**>> Thème 2012**  
Le thème "... comme un Souffle" propose une réflexion sur le sens de Pâques, articulée à l'Ascension, la Pentecôte et l'aujourd'hui : croire au Christ ressuscité suppose un agir, animé par le Souffle de l'Esprit du Ressuscité.

**>> Comment obtenir ce dépliant ?**  
Celui-ci est composé d'un texte, d'une prière et de questions invitant à prolonger la réflexion, seul ou en groupe. Pour toute commande, vous pouvez contacter Michel Habran, rue Belle Vue 14 à 6880 Bertrix, tél. 061 412 373, ou [m.habran@skynet.be](mailto:m.habran@skynet.be). Les prix (hors frais de port éventuels) :  
- moins de 100 exemplaires : 0,17 euro/exemplaire ;  
- de 100 à 499 exemplaires : 0,15 euro/exemplaire ;  
- plus de 500 exemplaires : 0,13 euro/exemplaire.

Séjour adapté

Un séjour sur mesure pour les jeunes adultes

Du nouveau chez Altéo : un séjour créé tout spécialement pour les jeunes adultes (18-40 ans) malades ou handicapés. Mais la véritable originalité, c'est que ce séjour a été conçu par des jeunes membres du mouvement eux-mêmes ! Un périple voué à l'évasion, aux rencontres et à l'amusement.

Envie de découvrir le résultat ? Rendez-vous du 25 au 29 juin au cœur de la campagne namuroise...

Une idée qui a fait son chemin

Chaque année, Altéo propose des séjours, en Belgique ou à l'étranger, adaptés à tous quel que soit le handicap ou la maladie. Plusieurs jeunes membres du mouvement se sont mis à réfléchir ensemble à quelque chose qui serait différent de ce qui existe déjà : un périple entièrement consacré aux attentes et aux intérêts des jeunes adultes. Les responsables d'Altéo, enthousiasmés par cette idée, ont alors décidé d'appuyer le nouveau groupe de réflexion afin de leur permettre de faire aboutir le projet. Fin septembre dernier, un groupe "séjour jeunes" a vu le jour. Avec l'aide de Pierre-Yves Muri, permanent d'Altéo, ces jeunes ont travaillé à l'élaboration du périple : choix et réservation du lieu, des moyens de transport, des activités, des logements, des repas... Il y en a des choses à penser et à concrétiser !

Une aventure "sur mesure"

C'est avec beaucoup de fierté que le groupe "séjour jeunes" propose cette nouvelle excursion de cinq jours à travers la province de Namur dont voici le programme :  
> Lundi 25 juin : Rendez-vous à Chevetogne, visite du domaine, activité "blind test".  
> Mardi 26 juin : Visite de Maredsous, jeu de piste, soirée bowling.  
> Mercredi 27 juin : Piscine, shopping et échanges avec un groupe d'Altéo Namur, soirée karaoké.  
> Jeudi 28 juin : Découverte du marché de Jambes, parcours en joëlette, barbecue de fin de séjour.  
> Vendredi 29 juin : Visite des grottes et du parc animalier de Han-sur-Lesse.



Les membres du groupe "séjour jeunes" vous attendent !

Un séjour adapté débordant d'activités appréciées par des jeunes adultes... Un beau projet qui se concrétise ! Etant donné la motivation et la passion qui ont été mises dans l'élaboration de ce séjour, le groupe espère de tout cœur qu'il répondra aux attentes des autres jeunes adultes qui voudraient prendre part à l'aventure. Alors n'hésitez pas, lancez-vous !

Un logement d'exception

Les quatre nuitées auront lieu au gîte de Choquenée à Conneux, non loin de Ciney ([www.gitesdechoquenee.be](http://www.gitesdechoquenee.be)). En plus d'être adapté aux personnes à mobilité réduite, ce gîte est aménagé de façon moderne, chaleureuse et très confortable. Que demander de mieux, après une journée de visite et de découvertes, que de pouvoir se reposer dans un cadre aussi agréable ?

Prix et inscriptions

Ce séjour est ouvert à toute personne malade et/ou handicapée âgée entre 18 et 40 ans. Le prix : 450 euros pour les 5 jours et 4 nuits (tout compris hors argent de poche et transport du et vers le domicile). Inscriptions avant le 30 avril.

**Une question ? Une inscription ?** Contactez Pierre-Yves Muri (Altéo Luxembourg) au 063 211 848 ou [pierre-yves.muri@mc.be](mailto:pierre-yves.muri@mc.be).

Le séjour en bref

Quand ? du 25 au 29 juin  
Où ? Logement au Gîte de Choquenée à Conneux (Ciney)  
Au programme ? Balades, visites, jeux, découvertes, rencontres, ...  
Pour qui ? Personnes malades ou handicapées de 18 à 40 ans  
Le prix ? 450 euros  
Infos et inscriptions (pour le 30 avril) ? 063 211 848

Escapade

Le Futuroscope et le Puy du Fou

L'UCP, mouvement social des Aînés vous invite au voyage du 6 au 8 septembre et vous propose lors de ce séjour deux activités des plus alléchantes !

Le **Futuroscope**, situé près de Poitiers, est un parc de découvertes audiovisuelles et technologiques modernes et surprenantes. La Cinéscénie, spectacle nocturne qui a lieu au Puy du Fou, en Vendée, c'est 11 millions de spectateurs, 23 hectares de scène, 1200 acteurs, 8000 costumes... 700 ans d'histoire de France et de Vendée avec les voix de Philippe Noiret, Alain Delon, Jean Piat, Robert Hossein...

Au programme

Jeudi 6 septembre : Départ en car avec embarquements prévus à Bastogne, Martelange, Arlon et Weyler. En fin de journée, installation à l'hôtel près du Futuroscope puis repas.  
Vendredi 7 septembre : Petit-déjeuner, puis découverte du parc du Futuroscope avec visite guidée le matin. Repas de midi et après-midi libres dans le parc. En fin d'après-midi, dé-

part vers Cholet, installation à l'hôtel puis repas. En soirée, direction le Puy du Fou pour assister au spectacle de la Cinéscénie en plein air.  
Samedi 8 septembre : Petit-déjeuner copieux, arrêt dans la région de Chartres pour un repas gastronomique et arrivée en Belgique en soirée.

Les conditions

Prix par personne : 380 euros (supplément single : 60 euros). Apéritif

et vin compris aux trois repas prévus en commun. Pour prendre part à ce voyage et bénéficier de l'assurance "Accidents corporels", vous devez être en ordre de cotisation UCP.

Infos et inscriptions auprès de Anne-Marie Evrard (tél. 063 384 118) ou Michel Schandeler (tél. 063 224 649).

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](mailto:arlon@mc.be)

Tél. 063 211 711

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 !**

Déjà organisé à deux reprises, chacun des ateliers ci-dessous a remporté beaucoup de succès. Pour cette troisième et dernière période de l'année 2011-2012, nous vous conseillons de vous inscrire au plus vite pour profiter des places restantes !

**Disciplines proposées, lieux et dates**

**> 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.

**> À Arlon**, avec Bernadette Deville (tél. 0494 316 257), chaque mercredi de 19h à 20h du 18 avril au 20 juin.

**> À Marche**, avec Natacha Lhermitte (tél. 0476 434 773), chaque jeudi de 19h30 à 20h30 du 19 avril au 28 juin (sauf 17 mai).

**> 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.

**> À Arlon**, avec Alexandre Kimpe (tél. 0472 908 990), chaque mardi de 19h30 à 21h du 17 avril au 26 juin (sauf 1er mai).

**> À Bastogne**, avec Claire Druetz (tél. 063 600 676), chaque lundi de 19h à

20h du 16 avril au 25 juin (sauf 28 mai).

**> Taïchi - COMPLET**

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.

**> À Arlon**, avec Andrée Laurent, chaque lundi de 18h30 à 20h du 16 avril au 25 juin (sauf 28 mai) - COMPLET.

**> 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.

**> À Marche**, avec Véronique Huyghe (tél. 0479 490 963), chaque jeudi de 19h30 à 20h30 du 19 avril au 28 juin (sauf 17 mai).

**> 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.

**> À Marche**, avec Christiane Wauthier (tél. 0498 398 694), chaque mardi de 19h à 20h du 17 avril au 26 juin (sauf 1er mai).

**> Atelier respiration**

Des exercices corporels sont proposés pour se construire un meilleur positionnement et une respiration



adaptée aux besoins. Ils permettent de retrouver une meilleure circulation énergétique, un mieux-être autant physique que psychique.

**> À Vielsalm**, avec Cécile Rosart (tél. 0494 542 078), chaque jeudi de 19h30 à 20h30 du 19 avril au 28 juin (sauf 17 mai).

**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.

**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.

// SYLVIE REUTER

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

PRÈS DE CHEZ VOUS

## Florenville : Bien dormir pour se sentir mieux

Conférence de la Mutualité chrétienne, le **jeudi 22 mars** à 20h, Salle "La Gaumaise" (rue de l'Eglise 13). Par le Dr Stéphane Noël, neurologue et spécialiste du sommeil (Laboratoire du sommeil VIVALIA - CHA Libramont et CHL Arlon-Virton). Comment fonctionne le sommeil ? Quels conseils pour favoriser un bon sommeil ? Quels signes doivent nous alerter ? Que faire en cas de troubles ? Entrée gratuite. Infos : 063 211 880

## Arlon : Remise à niveau permis de conduire

L'UCP, mouvement social des aînés, propose une séance d'information le **vendredi 30 mars** de 9h à 12h, avec Jean-Marie Pierre, inspecteur principal à la police de la route à Arlon. Depuis le moment où vous avez eu votre permis, des articles du code de la route ont changé, des panneaux ont disparu pour laisser place à d'autres. Cette séance vous permettra de mettre vos connaissances à jour. A la Mutualité chrétienne, rue de la Moselle 7-9, Salle Lorraine (1<sup>er</sup> étage). Nombre de places limité. Infos et inscriptions (pour le 25 mars) : Arlette Albert, 063 216 352

## Aubange : Deux visions de l'eau

Le **lundi 2 avril** à 19h30, le CIEP vous propose une soirée "L'Autre Actualité" autour de la thématique de la gestion de l'eau. Mi-mars, deux forums mondiaux ont été consacrés à l'eau : l'un, officiel, organisé par le Conseil Mondial de l'Eau, l'autre, alternatif, regroupant des ONG, des syndicats, des élus et des citoyens. Quelles sont les visions de la gestion de l'eau ? Marchandise comme les autres ou bien public ? Avec Véronique Rigot (CNCD). Au Centre culturel (rue du Centre 17 à Athus). Entrée gratuite. Infos : Ph. Jungers au 063 218 733

## Houffalize : Un autre regard sur sa voix

Le **mardi 3 avril** de 19h à 22h (accueil à 18h45), l'ACRF vous invite à une soirée découverte "En voix vers soi", par Dominique Collin, musicienne, coach en voix, praticienne en "Emotional Freedom Technique" (www.en-voix-vers-soi.be). Et s'il suffisait de porter un autre regard sur sa voix ? Au Centre Sportif et Culturel. Le prix : 8 euros par personne. Infos : 0496 800 625

## Arlon : Pause Santé

Le **lundi 16 avril** de 12h15 à 13h15 : "Du sport pour tous, un sport adapté à chacun". Par Sandrine Walhin, kiné et ostéopathe. Entrée gratuite. Bâtiment MC, rue de la Moselle 7-9, salle Gaume (entrée "Salles de réunion"). Infos et inscriptions (pour le 11/04) : 063 211 880 ou infor.sante.lux@mc.be

Solidarité

## Des aînés belges et béninois en bonne santé

Aidez l'UCP, mouvement social des aînés à soutenir le premier "Camp mutualiste" de promotion de la santé à Dassa, au Bénin.

En cette période de crise économique et sociale, face aux mesures d'austérité, de nombreux belges ou européens ont tendance à adopter une attitude fermée, en guise de protection. Ni naïf, ni résigné, l'UCP, mouvement social des aînés souhaite être optimiste et tourné vers l'avenir. Etroitement lié à la Mutualité chrétienne, ce mouvement se veut une plateforme de dialogue intergénérationnel, d'ouverture interculturelle et de solidarité entre les peuples. Les volontaires de l'UCP savent que l'accès à la santé est un droit pour tous. Ils savent aussi que ce qui est acquis un jour, ne l'est pas pour toujours. Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il y a du pain sur la planche, autant au nord

qu'au sud ! Et vous, partagez-vous aussi ces valeurs ?

**Un échange autour du bien vieillir**

Du 2 au 17 juin, une délégation de volontaires de l'UCP, mouvement social des aînés se rendra à Dassa au Bénin. Dans cette commune notamment, la Mutualité chrétienne soutient le développement des mutuelles de santé depuis de nombreuses années déjà. Parce que l'UCP ne veut pas que les aînés du Bénin soient oubliés, le mouvement s'est impliqué dans ce partenariat depuis 2010. Son projet se concrétisera par un échange de bonnes pratiques en matière du bien vieillir ensemble, dans lequel les aînés belges ont aussi beaucoup à apprendre.

**Soutenez cette action : un beau projet... aux grands besoins !**

L'UCP vous invite à soutenir le premier "Camp mutualiste" de Dassa, qui se déroulera du 7 au 9 juin : trois jours consacrés à la promotion de la santé auprès de la population béninoise et au développement des mutuelles communautaires. Au programme : animations, conférences, séances de sensibilisation et de réflexion...

Si vous souhaitez soutenir ce projet, vous pouvez verser votre participation sur le compte de l'UCP, BE 84 778-5989657-59 (avec la mention: Projet Bénin).

Pour toute information, vous pouvez contacter Corinne Le Gros au 063 211 850 (mardi et jeudi matin) ou corinne.legros@mc.be.

L'UCP vous invite à soutenir le premier "Camp mutualiste" de Dassa, au Bénin




## Respirez ! Aérosol C28 de Omron

- > Dernière technologie : s'adapte à votre respiration.
- > Diffusion plus efficace du médicament dans les poumons par un débit réglable.
- > Appareil compact et léger, facile à transporter.
- > Garanti 3 ans.
- > Kit complet.



90€  
75€ TTC

Gratuit : à l'achat d'un aérosol Omron C28, un masque bébé offert (valeur : 3,10 €).

**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

Offre valable du 1<sup>er</sup> au 30 avril 2012