

## VOTRE RÉGION

### INFOS MUTUALITÉ

#### Permanences de nos conseillers mutualistes

///

Nous attirons votre attention sur les changements suivants :

En raison de la fête de Pâques, tous nos bureaux sont fermés du vendredi 6 avril après-midi au lundi 9 avril inclus.

Les horaires de permanences sont modifiés jusqu'au 13 avril dans les bureaux suivants : Barvaux, Bastogne, Gouvy, Hotton, Houffalize, La Roche, Manhay, Marche-en-Famenne et Vielsalm. Plus de détails en page 14 du journal En Marche du 15 mars dernier, sur [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique "Points de contact") ou en appelant le 0800 10 9 8 7 (appel gratuit).

Le mardi 17 avril, il n'y aura pas de permanence à Neufchâteau et à Wellin.

### LOISIRS ET VACANCES

#### Vos loisirs autrement

///

L'asbl Loisirs et Vacances vous propose un cycle d'activité intitulé "Dans les coulisses...".

##### >> Vendredi 4 mai : visite du grand Théâtre de la ville de Luxembourg

Gratuit. Rendez-vous à 9h45 au grand Théâtre (Rond-point Schuman 1, au Kirchberg). Visite de 10h à 11h30. Inscriptions avant le 23 avril.

##### >> Vendredi 11 mai : La caserne des pompiers de la ville d'Arion

Gratuit. Rendez-vous à 9h15, Drève des Espagnols 101 à Frassem. Visite de 9h30 à 12h. Inscriptions avant le 1<sup>er</sup> mai.

##### >> Vendredi 21 mai : L'aéroport de Bruxelles National

30 euros par personne (comprend le train, la visite guidée et le repas) - 15 euros si billet de train personnel. Départ à 7h43 de la gare d'Arion, retour à 20h20. Inscriptions avant le 19 avril.

##### >> Vendredi 1<sup>er</sup> juin : Un Centre d'observation météo

Gratuit. Rendez-vous à 9h45, rue du Centre 9 à Frassem. Visite de 10h à 11h30. Inscriptions avant le 21 mai.

##### >> Lundi 4 juin : Le circuit de Spa-Francorchamps et la manufacture de fabrication d'orgues Thomas

45 euros par personne (comprend le car, le repas et les visites guidées). Départ d'Arion à 7h45, retour à 18h. Arrêt à Bastogne à 8h25. Inscriptions avant le 23 avril.

Infos et inscriptions (attention aux dates limites ci-dessus) : 063 218 738 ou [loisirsetvacances-lux@moiclux.be](mailto:loisirsetvacances-lux@moiclux.be)

### PRÈS DE CHEZ VOUS

#### Bastogne : Gymnastique et remise en forme

///

Cours collectifs proposés aux personnes diabétiques par l'Association du Diabète à partir du 10 avril. Les mardis de 13h30 à 14h (aquagym) et/ou de 14h à 15h30 (gym avec ballon, élastique...), et libre accès en salle de fitness un autre après-midi de la semaine entre 13h30 et 16h (vélo, tapis de marche...). A la Salle Vitalgym, route de Marche 50.

PAF : 25 euros par mois

Infos auprès du professeur : Madame Annick Rob, tél. 0497 465 115 ou 061 218 799.

#### Arion : 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](mailto:infor.sante.lux@mc.be)

### Ateliers Bien-être

## Recherche professeurs de Yoga, sophrologie, Taijiquan, Qi Gong...

La MC souhaite développer ses ateliers bien-être à Athus, Bastogne, Florenville et Libramont.

Dans le cadre de ses missions de promotion de la santé, la Mutualité chrétienne (MC) propose des activités de découverte de disciplines en lien avec le bien-être de chacun : yoga, sophrologie, Qi Gong, taijiquan... Ces ateliers "Bien-être" sont confiés à des profes-



seurs expérimentés dans la discipline concernée.

Afin de développer l'offre sur la province dès le mois de septembre prochain, la MC recherche de nouveaux professeurs pour assurer des ateliers Bien-être dans les régions d'Athus, Bastogne, Florenville

et Libramont. Ces ateliers se donnent uniquement en soirée.

Vous êtes intéressé(e) par une telle collaboration, vous souhaitez en savoir davantage ? Contactez Sylvie Reuter (service Infor Santé) par e-mail à [infor.sante.lux@mc.be](mailto:infor.sante.lux@mc.be) (en communiquant vos coordonnées) ou par téléphone au 063 211 880.

### Podologie

## Nouveau service à Vielsalm

Une raison de plus pour prendre soin de vos pieds ! Christophe Van De Velde, podologue agréé par l'INAMI, vous recevra à partir du vendredi 27 avril à la MC de Vielsalm.

Encore un nouveau service à Vielsalm ! Après la diététique accessible depuis fin 2011, c'est maintenant la podologie qui vous est proposée dans notre nouveau bâtiment de la rue du Vieux Marché n°5.

Christophe Van De Velde vous recevra chaque deuxième et quatrième vendredi du mois à partir du 27 avril. Ses consultations auront lieu au 1<sup>er</sup> étage (bureau du service diététique).

Vous pouvez d'ores et déjà prendre rendez-vous au 0474 597 637.

#### Moins cher pour les membres MC

Le service podologie est ouvert à tous. Mais en tant que membre de la Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel auprès de tous les podologues MC : 19 euros la séance, au lieu de 26 euros pour les non membres !

#### Quatre podologues à votre service

Le service podologie est présent dans six bureaux de la MC : > Céline Incolt vous reçoit à Arion et

Virton, tél. 063 211 886.

> Sung Ja Lurson vous reçoit à Bastogne et Libramont, tél. 063 211 865.

> Monique Jacquemain vous reçoit à Marche-en-Famenne, tél. 084 311 477.

> Christophe Van De Velde vous reçoit à Vielsalm (à partir du 27 avril), tél. 0474 597 637.

Les podologues MC sont diplômés et agréés INAMI.

// FLORENCE ROMAIN

### Solidarité internationale

## La santé, un droit pour tous !

Le mardi 24 avril, l'UCP, mouvement social des aînés, vous invite à Bastogne à une journée de présentation et de réflexions autour des partenariats menés au Bénin par l'UCP, la Mutualité chrétienne et l'ONG Solidarité Mondiale.

L'UCP a choisi la date du 24 avril afin de profiter de la venue de Robert Batcho, partenaire béninois en charge du développement des mutuelles de santé dans la commune de Dassa.

#### Au programme de cette journée :

9h30 : Accueil

9h45 : La campagne "La santé, un droit pour tous", par Arnaud Gorge-mans, directeur de l'ONG Solidarité mondiale

10h30 : "Quelques éléments économiques, sociaux et sanitaires pour comprendre le Bénin", par Jean-Marie Henrion, vice-président de l'UCP,

mouvement social des aînés

11h30 : Questions-réponses

12h : Sandwichs

13h : "Les aînés de l'UCP solidaires des vieux de Dassa", par Denise Caprace, volontaire UCP

13h30 : "Le projet de coopération de la Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg", par Annelise Nanquette, service coopération internationale de la MC

14h30 : "Les mutuelle de santé au Bénin : joies et peines, impacts sur la population", par Robert Batcho, gestionnaire régional du PROMUSAF Bénin

15h30 : Questions-réponses

16h : Conclusions par Catherine Plainchamp, directrice adjointe de la MC Province de Luxembourg, et Robert Wagner, Président régional de l'UCP.

Rendez-vous le mardi 24 avril à 9h30 à la MC de Bastogne (rue Pierre Thomas 10R), salle du 2<sup>ème</sup> étage. PAF : 3 euros.

Infos et inscriptions (obligatoire) : 063 211 850 (mardi et jeudi matin) ou [ucp.luxembourg@mc.be](mailto:ucp.luxembourg@mc.be)

### Florenville

## Marche nordique pour les 50 +

L'asbl Sports Seniors, créée par la Mutualité chrétienne, vous propose une initiation à la marche nordique en vue de développer un nouveau club sportif à Florenville.

Bien plus qu'un sport, la marche nordique est un style de vie, un art de vivre et de mieux-être. La convivialité, les randonnées en groupe, les rencontres avec d'autres passionnés : c'est l'état d'esprit de la marche nordique. Grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques, cette discipline sollicite toutes les chaînes musculaires du corps ainsi

que le système cardiovasculaire et respiratoire. Notez qu'à Sports Seniors, il n'est pas question de performance mais d'amélioration de la condition physique et de détente. L'initiation comprend 5 séances de 2 heures. Rendez-vous les mercredis 25 avril, 2, 9, 16 et 23 mai de 9h30 à 11h30 au centre sportif de Florenville.

PAF : 15 euros pour les 5 séances. Conditions de participation : être membre de l'UCP/Sports Seniors ou le devenir, et faire remplir par votre médecin le certificat médical de Sports Seniors asbl.

Infos et inscriptions auprès de Willy Gérard, tél. 061 313 035.

### 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

# Intervention pour les maladies graves ou coûteuses

Certaines affections entraînent des dépenses importantes pour le patient. C'est pourquoi la MC intervient pour certaines maladies graves liées à une hospitalisation. Pour connaître les conditions précises, n'hésitez pas à contacter votre conseiller mutualiste !

## Assurance Hospi Solidaire

Une intervention forfaitaire et unique de 150 euros peut être accordée si vous avez subi une hospitalisation en lien avec la maladie déclarée (voir la liste ci-contre).

## Assurances hospitalisation facultatives

Lorsqu'un forfait de 150 euros a été accordé par l'Hospi solidaire, des interventions supplémentaires peuvent être obtenues sur présentation des pièces justificatives originales :

Hospi + : 50 % des dépenses admissibles (médicaments non remboursables, matériel de bandagisterie/orthopédie non remboursable, frais de transport, certains prestataires paramédicaux...) avec un plafond annuel de 250 euros.

Hospi + 100 et 200 : 50 % des dépenses admissibles avec un plafond annuel de 1.000 euros.

## Comment bénéficier de l'intervention ?

Remplissez le formulaire de demande disponible en ligne sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou auprès de votre conseiller mutualiste. Vous pouvez également appeler gratuitement le 0800 10 9 8 7.



## Petites économies et droits méconnus

- > Le Dossier Médical Global (DMG) : une diminution de 30 % du ticket modérateur (1)
- > Les médicaments génériques : 16 à 30 % moins chers
- > Le Maximum A Facturer (MAF) : rembourse les tickets modérateurs (1) payés au-delà d'un certain plafond
- > Le statut Omnio : vous permet d'obtenir de meilleurs remboursements en soins de santé si vous disposez de faibles revenus

(1) Montant à votre charge selon le remboursement officiel.

## UCP, mouvement social des aînés

# Les aînés "causent commune"

Les élections communales 2012 arrivent à grands pas, l'UCP, mouvement social des aînés, vous propose de donner de la voix.

Vous pensez qu'il est important que les aînés s'expriment, car ils ont des idées pour améliorer la qualité de vie dans leur commune ? Vous-même avez beaucoup de choses à dire ? C'est le moment de les partager : faites entendre votre voix !

Si vous avez envie de parler de ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas dans votre commune, nous vous proposons de participer à une animation simple et conviviale, en

petit groupe. L'objectif est de recueillir vos situations vécues et vos besoins en tant qu'aînés qui pratiquez votre commune, au quotidien. L'ensemble des souhaits exprimés seront mis en forme pour ensuite être partagés aux différents représentants des partis candidats aux élections de votre commune.

### Rendez-vous :

> à **Athus, le vendredi 13 avril à 9h30**

> à **Martelange, le mercredi 2 mai à 9h30**

> à **Florenville, le lundi 7 mai à 14h**

N'hésitez pas à bénéficier de ce service offert par l'équipe des volontaires et permanentes de l'UCP, mouvement social des aînés !

Infos et inscriptions : 063 211 850 ou [corinne.legros@mc.be](mailto:corinne.legros@mc.be)

## Qualias

# Belle et sexy... après un cancer du sein

Un défilé de lingerie et de maillots de bain spécialement conçus pour les femmes opérées du sein a eu lieu le 22 mars au magasin Qualias d'Arlon. Place au glamour !

Le magasin Qualias d'Arlon a mis la féminité à l'honneur, prouvant qu'elle ne s'arrête pas à un sein et encore moins au cancer ! Pour la quatrième année consécutive, les magasins de matériel d'aide et de soins Qualias (Tél.: 063 213 195) ont organisé un défilé de lingerie et de maillots de bain adaptés aux femmes ayant subi une ablation du sein. L'événement s'est



déroulé le 22 mars dernier à Arlon, en présence d'une trentaine de femmes venues découvrir la collection 2012 Anita Care et Amoena. Une après-midi conviviale sur le thème de la mode ! Un événement permettant également à ces femmes de bénéficier d'une aide et de conseils personnalisés, en toute discrétion. Les mannequins ont aussi apporté, à

leur manière, un très beau témoignage de courage et de confiance en soi : ayant elles-mêmes traversé l'épreuve de la mastectomie et de la reconstruction, elles souhaitent abolir par ce geste les tabous qui s'accrochent encore à la maladie et à ses conséquences... Bref, rester femme avant tout !

// ANNELISE NANQUETTE

## Liste des maladies graves ou coûteuses

- > Accident vasculaire cérébral invalidant
- > Aplasie médullaire
- > Artériopathie oblitérante (coronarienne ou périphérique) chronique et évolutive avec manifestations cliniques ischémiques
- > Cirrhose du foie décompensée
- > Déficit immunitaire primitif grave nécessitant un traitement prolongé et déficit immunitaire grave acquis (syndrome immunodéficitaire acquis)
- > Diabète insulinoindépendant ou non insulinoindépendant ne pouvant pas être équilibré par le seul régime
- > Epilepsie
- > Forme grave d'une affection neuromusculaire (dont myopathie)
- > Hémoglobinopathie homozygote
- > Hémophilie
- > Insuffisance cardiaque grave
- > Insuffisance rénale
- > Insuffisance respiratoire chronique grave
- > Maladie de Parkinson
- > Maladie métabolique héréditaire nécessitant un traitement prolongé spécialisé
- > Mucoviscidose
- > Paraplégie
- > Périartérite noueuse, lupus érythémateux aigu disséminé, sclérodémie généralisée évolutive
- > Polyarthrite rhumatoïde évolutive grave
- > Psychose, trouble grave de la personnalité, arriération mentale
- > Rectocolite hémorragique et maladie de Crohn évolutives
- > Sclérose en plaques invalidante
- > Spondylarthrite ankylosante grave
- > Suites de transplantation d'organe
- > Tuberculose active
- > Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique
- + les maladies graves, non inscrites sur la liste, nécessitant un traitement prolongé d'une durée prévisible supérieure à 6 mois et particulièrement coûteux.
- + les polyopathologies : plusieurs affections caractérisées entraînant un état pathologique nécessitant des soins coûteux d'une durée prévisible supérieure à 6 mois.

## PRÈS DE CHEZ VOUS (SUITE)

### Bastogne : Démocratie locale et participative

Le CIEP du MOC propose plusieurs soirées-débats en préparation aux élections communales. Au Centre Culturel de Bastogne (rue du Sablon 195, à côté du cinéma). Gratuit et ouvert à tous. Le **lundi 16 avril** à 20h, "L'agir citoyen dans les quartiers". Peut-on renouveler l'action politique hors de la course au pouvoir ? De nouvelles formes d'actions en commun et de transformations se vivent dans certains quartiers. Présentation et débat avec Dominique Nalpas, animateur-coordonateur de l'engagement citoyen dans divers quartiers. Infos : 063 218 726 ou [vqinet.moclux@gmail.com](mailto:vqinet.moclux@gmail.com)

### Libramont : La politique énergétique wallonne en matière de bâtiments

Soirée "Libr'agora" proposée par le CIEP du MOC. Intervenant : Jean-Marc Nollet, Ministre wallon qui a entre autres compétences l'énergie et le logement. À la Halle aux Foires de Libramont (Place Communale 7), le **jeudi 19 avril** dès 19h30. Entrée gratuite. Infos : 063 218 728

### Rouvroy : Activités de l'Association du Diabète

Vous êtes diabétique ? Voici trois activités qui vous concernent : "Table MAP pour comprendre les différents facteurs de prise en charge du diabète", avec Valérie Jacques, infirmière en diabétologie. Le **jeudi 19 avril** à 20h. "Apprendre à choisir les bons produits en magasin", avec Ingrid Kinet, diététicienne. Le **jeudi 26 avril** à 9h. "Cours de cuisine avec dégustation", avec Ingrid Kinet, diététicienne. Le **jeudi 3 mai** à 18h. Rendez-vous dans le hall d'entrée principal de la "Maison de la Sainte Famille", Quartier des Ouyélis 10 (près de l'église) à 6767 Rouvroy. Prix pour les membres de l'Association du Diabète ou de l'ABD : 3 euros par activité ou 8 euros pour les 3. Prix non-membres : 5 euros par activité. Infos et inscriptions (obligatoire) : 063 576 899 - [www.diabete-luxembourg.be](http://www.diabete-luxembourg.be)

### Saint-Hubert : Ateliers du savoir-faire

Envie de glaner des trucs et astuces, de mettre la main à la pâte et de s'amuser ? Le CRIE du Fourneau Saint-Michel vous invite à participer gratuitement à de nombreux ateliers le **dimanche 22 avril** de 13h30 à 18h, sans oublier l'ambiance musicale, des jeux en bois, du grimage et des balades à dos d'âne. Activité familiale gratuite, sans réservation. Rendez-vous au CRIE, Site du Fourneau Saint-Michel 10. Infos : 084 345 973 ou [www.criesthubert.be](http://www.criesthubert.be)