

PRÈS DE CHEZ VOUS

**Arlon : Le Vietnam**

Soirée du Monde proposée par le CIEP du MOC dans le cadre d'un cycle de rencontres consacrées à l'Asie. L'intervenante, Audrey N'Guyen, apportera un témoignage personnel sur le Vietnam. Le **mercredi 25 avril** dès 19h30 à la CSC (1<sup>er</sup> étage), rue P. Ferrero 1. Entrée gratuite.  
Infos : 063 218 728

**Virton : Du temps pour soi**

Espace femmes "Comment prendre du temps pour soi ? Trucs et astuces pour un quotidien plus zen" proposé par Vie Féminine. Je cours après du temps libre, mon temps est plein à craquer mais plein de quoi ? A quoi je passe mon temps ? Qu'est-ce qui occupe ma vie de femme ? Le **jeudi 26 avril** à 13h30, Avenue Bouvier 31.  
PAF : 1 euro.  
Infos : 063 225 625 ou [antenne-virton@viefeminine.be](mailto:antenne-virton@viefeminine.be)

**Libramont : Emploi-travail**

Le CIEP du MOC propose trois soirées-débats sur le thème du travail, trois jeudis à 19h30 au Centre culturel de Libramont (Avenue d'Houffalize 56). Le **jeudi 26 avril** : La déposssession du travail ou comment les logiques de rentabilité pulvérisent les liens sociaux et humains. Sur base d'un documentaire, échange avec Bernard Van Asbrouck, auteur du livre "Rivages d'occident!". Le 10 mai : Le travail, une valeur ? Le 24 mai : Du chômage à l'autonomie conviviale.  
Infos : 063 218 726 ou [vquinet.moelux@gmail.com](mailto:vquinet.moelux@gmail.com)

**Houffalize : Conférence sur la résilience**

Comment réussir à rebondir et surmonter les épreuves de la vie ? Par Dominique Xhervelle, thérapeute en relation d'aide. Avec un témoignage de Dominique Planckaert, auteur du livre : "Laisse entrer la Lumière". Soirée proposée par l'ACRF le **mercredi 2 mai** à 20h. Au Centre Sportif et Culturel.  
PAF : 5 euros par personne.  
Infos : 0496 800 625

AMIS DE LOURDES

**Vous avez gagné une bourse et vous ne l'utilisez pas ?**

Si vous possédez une bourse gagnée aux "Amis de Lourdes" et ne désirez pas faire ce pèlerinage, les Familles Populaires vous invitent à leur en faire don. Des personnes malades ou à petits revenus pourront ainsi concrétiser leur désir de se rendre à Lourdes.  
Infos : 063 222 758



**Le mois de la mobilité**

**-25%**  
Sur toutes les cannes

Découvrez également nos articles d'aide à la marche tels que nos cadres de marche ou rollator. N'hésitez pas à vous renseigner en magasin.

Liste des magasins		
Arlon	Place Didier, 36	063/21 31 95
Libramont	Rue des alliés, 2	ouverture en septembre
Marche	Rue Saint-Laurent, 1	084/37 85 04
Virton	Place Paul Roger, 1	063/21 18 88

Promotion valable du 01 mai 2012 au 31 mai 2012. Offre non valable sur les béquilles. Offre valable uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

[www.qualias.be](http://www.qualias.be)

Sports Seniors

**Devenez animateur Viactive !**

Sports Seniors propose une formation dynamique pour des volontaires désireux d'animer des séances de gymnastique douce adaptées aux aînés, dans des clubs Sports Seniors ou dans des maisons de JEPoS.

Le programme Viactive permet aux plus âgés d'entre nous de prendre ou de reprendre l'habitude d'une pratique saine de l'activité physique, en toute convivialité. Le programme de base se compose de séquences musicales de 15 à 30 minutes pratiquées en groupe et animées par des volontaires préalablement formés. Les mouvements sont simples et faciles à exécuter. Viactive ne nécessite ni matériel spécifique ni tenue vestimentaire particulière.

**Attention : formation de base à Arlon dès ce lundi 30 avril !**

**La formation des animateurs**

La formation de base (2 journées) est obligatoire pour toute personne souhaitant devenir animateur Viactive pour Sports Seniors. Les formations de perfectionnement (2 journées) permettent de diversifier les approches et de conserver un attrait et un accès à l'activité physique pour tous. Enfin, les formations continues sont obligatoires au moins une fois tous les deux ans pour garantir une animation de qualité et faire valoir vos compétences.

**Les prochaines formations**

Celles-ci auront lieu à la Mutualité chrétienne à Arlon (rue de la Moselle 7-9).  
Formation de base : **les lundis 30 avril et 14 mai**.  
Formation de perfectionnement pour personnes à mobilité réduite : le **lundi 21 mai**.  
La participation est gratuite. Condition : être membre de l'UCP, mouvement social des aînés ou le devenir.

Inscription souhaitée le plus rapidement possible. Contact : 063 211 850 ou [ucp.luxembourg@mc.be](mailto:ucp.luxembourg@mc.be)

Séjour +50

**Croisière en mer Baltique... laissez-vous tenter !**

Vacances +50 et la Mutualité chrétienne vous proposent de partir à la découverte de l'Europe du Nord du 7 au 14 juillet.

Le 7 juillet, vous rejoindrez le port de Kiel en Allemagne avec un car de la firme Doppagne (ramassage à Arlon, Bastogne, Marche, Namur et Liège). En fin d'après-midi, vous embarquerez à bord du magnifique bateau le MSC Poesia, mélange de technologie, de décors élégants et de lieux de divertissements passionnants. Pour le logement, différentes possibilités vous sont proposées : cabine intérieure, cabine extérieure avec hublot ou cabine extérieure avec balcon.

**Au programme**

La croisière comprend quatre escales durant lesquelles vous pourrez réaliser de superbes visites. Tout d'abord, Copenhague et sa Petite Sirène, le somptueux château de Christianborg ainsi qu'une visite de la ville sur les canaux. Le deuxième jour, vous ferez escale à Stockholm pour visiter entre autres l'Hôtel de ville et le Palais royal, se promener dans la vieille ville et voir le musée de Vasa. Tallin, charmante ville estonienne, sera la troisième escale qui vous permettra de découvrir le château Toompea, l'église ortho-

doxe russe d'Alexander Nevsky ou encore la cathédrale gothique. Vous terminerez cette superbe croisière par Saint Petersburg. Cette célèbre ville de Russie vous fera découvrir le palais Catherine, la cathédrale Saint-Isaac, le musée de l'Hermitage et la forteresse Pierre et Paul. Deux journées en mer sont également prévues durant le séjour. Elles vous offriront la possibilité de profiter des infrastructures du navire qui sont à votre disposition. Pour agrémenter le tout, deux accompagnateurs vous permettront de profiter de vos vacances en toute sécurité et en toute convivialité !

**Le prix**

**1624 euros pour les membres MC** (1699 euros pour les non-membres).  
**Supplément éventuel** : 209 euros pour une cabine extérieure (vue mer) avec hublot ou 300 euros pour une cabine extérieure (vue mer) avec balcon.  
Le prix comprend le ramassage en car, la croisière en pension complète (sauf deux déjeuners lors des excursions), les assurances accident corporel et annulation, les excur-



Saint Petersburg sera la dernière escale de cette croisière organisée du 7 au 14 juillet.

sions mentionnées au programme, l'accompagnement Vacances +50, l'animation et les taxes.

Pour toute information ou pour vous inscrire, contactez le service vacances de la MC au 063 211 723 (lundi et jeudi) ou à [vacances+50.ucparlon@mc.be](mailto:vacances+50.ucparlon@mc.be).

Annuaire Santé !

Pour votre facilité, voici les numéros de téléphone de nos services "santé". Auprès d'eux, vous bénéficierez 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 et Virton : 063 211 882  
Bastogne, Libramont, 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 - Pédiçurie**

Arlon et Virton : 063 211 886  
Bastogne et Libramont : 063 211 865  
Marche : 084 311 477  
Vielsalm : 0474 597 637

**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.

A votre service

## Podologie : Aux petits soins pour vos pieds

Quelle que soit la saison, vos pieds méritent toute votre attention. Le service podologie est là pour vous aider à en prendre soin. Voici quelques conseils pour partir... du bon pied !

L'hiver n'est pas la saison préférée des pieds : prisonniers de chaussures fermées, malmenés par le froid ou le chauffage... ils s'assèchent, ils transpirent, ils frottent. Vu qu'ils ont été bien "cachés" pendant ces longs mois, peut-être les avez-vous un peu oubliés ? C'est le moment de les observer de plus près et de leur accorder les soins qu'ils méritent.

### Quelques conseils

L'hygiène de vos pieds est primordiale : nettoyez-les minutieusement chaque jour et veillez à bien les essuyer. N'oubliez pas de sécher convenablement l'espace entre les doigts de pieds. Hydratez-les régulièrement avec des produits spécialisés. Évitez ainsi les produits hydratants pour le corps qui ne sont pas assez puissants pour traverser la peau épaisse de la plante du pied. De plus, étant conçus pour retenir l'humidité, ils ont tendance à accentuer la transpiration ! Il est important de bien laisser sécher vos chaussures dans un endroit aéré après les avoir portées. Essayez de ne pas mettre la même paire deux jours de suite.

Faites inspecter vos pieds par un podologue au moins une fois par an : il pourra soigner ou prévenir de nombreuses infections.

### Les podologues MC

Quatre podologues diplômés et agréés par l'INAMI sont à votre service. Outre la pédicurie classique, ils peuvent intervenir dans :

- > le traitement des ongles incarnés, des mycoses... ;
- > la reconstruction d'ongle ;
- > le traitement (préventif et curatif) des déformations d'orteil : oignons (hallux valgus), orteil en marteau... ;
- > la réalisation de semelles podologiques.

Ils sont également spécialisés dans la prise en charge des pieds dits "à risques" tels que ceux des patients diabétiques, artéritiques ou souffrant de neuropathie (toujours sur base d'un avis médical).

### Nouveau : aussi à Vielsalm

Le service podologie est présent dans six bureaux de la MC (uniquement sur rendez-vous) : Céline Incouls vous reçoit à Arlon (rue de la Moselle 7-9)



© pose.be

et à Virton (Place Paul Roger 1), tél. 063 211 886.

Sung Ja Lurson vous reçoit à Bastogne (rue P. Thomas 10R) et à Libramont (rue des Alliés 2), tél. 063 211 865.

Monique Jacqmain vous reçoit à Marche-en-Famenne (Avenue du Monument 8A1), tél. 084 311 477.

Christophe Van De Velde vous reçoit à Vielsalm (rue du Vieux Marché 5), tél. 0474 597 637.

Le prix : 19 euros la séance pour les membres MC, au lieu de 26 euros pour les non membres !

Pour toute info ou prise de rendez-vous, contactez l'un des podologues MC.

// FLORENCE ROMAIN

## Un moment de détente au cœur de la maladie

Quand le corps est malmené par le cancer, les chimiothérapies, le stress qui en découle... il a besoin d'une attention toute particulière.

Des soins de beauté appropriés peuvent aider à passer plus sereinement ce cap difficile. C'est ce que vous propose le service "Instant bien-être", à la Mutualité chrétienne d'Arlon (rue de la Moselle 7-9).

Stéphanie Renard, esthéticienne, s'est spécialisée dans les techniques

de soins de beauté en milieu hospitalier. Elle propose, à la MC d'Arlon, des soins et des conseils pour aider à reconstruire l'image de soi : soins du visage, des pieds, des mains... avec des produits 100% naturels, adaptés aux besoins du corps lorsqu'il se retrouve confronté à la maladie et la chimio.

Ce service est destiné aux personnes sous traitement oncologique (hommes et femmes). Pour plus d'informations ou prendre un rendez-vous, vous pouvez contacter Stéphanie Renard au 0495 506 373. Tarif préférentiel pour les membres MC en ordre de cotisation.

## Diététique : Un bon régime, c'est quoi ?

Chaque année, les magazines proposent de nombreux régimes miracles, promettant de perdre tous les kilos superflus en un temps record. Même au prix de sa santé ?

En effet, certains régimes peuvent être dangereux pour la santé (carence ou excès de certains nutriments). En plus, les kilos mal perdus sont souvent vite repris...

### Alors que faire ?

Pour ne pas être néfaste à la santé, un régime doit présenter les caractéristiques suivantes :

- la perte de poids doit être réaliste et durable (de l'ordre de 2 à 2,5 kg par mois) ;
- le régime doit contenir au minimum 3 repas et 2 collations par jour (ne jamais sauter de repas) ;
- il ne doit pas entraîner de carences alimentaires ;
- la personne qui suit ce régime ne doit pas avoir faim ;
- l'alimentation doit être composée

de tous les groupes d'aliments ;

- il faut toujours éviter les médicaments qui peuvent avoir des effets très néfastes sur la santé ;
- une activité physique modérée doit toujours accompagner le régime pour un résultat optimal.

### Ne faites pas régime, changez vos habitudes !

Un bon régime, en réalité, n'est pas un régime. Il s'agit de changer vos habitudes alimentaires pour manger durablement et sans danger. Pour vous y aider, vous pouvez contacter le service diététique de la MC.

### Les diététiciennes MC

Que vous souhaitiez rééquilibrer votre alimentation pour votre santé

ou tout simplement votre bien-être, les diététiciennes MC (agréées par l'INAMI) sont à votre service. Priscilla Wilem vous reçoit sur rendez-vous à Arlon et Virton (tél. 063 211 882), et Isabelle Lekeux à Libramont, Marche, Bastogne et Vielsalm (tél. 084 320 918). Pour contacter les diététiciennes par e-mail, une seule adresse : dietetique.luxembourg@mc.be.

Prix membres MC : 20 euros pour la première consultation et 8 euros par séance de suivi (prix non membre : 45 euros puis 22 euros).

Pour toute info ou prise de rendez-vous, contactez l'une des diététiciennes MC.

PRÈS DE CHEZ VOUS (SUITE)

### Paliseul et Fays-Les-Veneurs : Activités de l'Association du Diabète

///

Vous êtes diabétique ? Voici trois activités qui vous concernent :

- > "Apprendre à choisir les bons produits en magasin", avec Sophie Feller, diététicienne. Le vendredi 4 mai à 14h, Salle des Mariages, Grand Place 1 à Paliseul.
- > "Table MAP pour comprendre les différents facteurs de prise en charge du diabète", avec Vinciane Collard, infirmière en diabétologie. Le jeudi 10 mai à 19h, Maison de l'accueil, rue de l'Enseignement 2 à Fays-Les-Veneurs.
- > "Cours de cuisine avec dégustation", avec Sophie Feller, diététicienne. Le vendredi 25 mai à 19h, Maison de l'accueil, rue de l'Enseignement 2 à Fays-Les-Veneurs.

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 (après 18h) : 061 412 310 ou 061 413 643 - www.diabete-luxembourg.be

### Athus : Le commerce équitable

///

Bonne action ou bonne conscience ? En achetant des produits du commerce équitable, on a intuitivement l'impression de faire "quelque chose de bien". Qu'en est-il dans la réalité ? Rencontre-débat organisée par le CIEP du MOC le lundi 7 mai dès 19h30. Au Centre culturel d'Aubange, rue du Centre 17 à Athus. Avec Joaquim Morales, chercheur au Centre de recherche en économie du développement. Entrée gratuite.

Infos : 063 218 733

### Saint-Hubert : L'accueil familial des aînés

///

Matinée d'information organisée par le Département des Affaires Sociales et Hospitalières de la Province de Luxembourg. Le mercredi 9 mai de 9h30 à 12h. L'accueil familial des aînés est une nouvelle possibilité d'hébergement qui permet aux personnes de plus de 60 ans d'être accueillies dans des familles d'accueil. Aucun accueil de ce type n'existe encore en province de Luxembourg, mais la réflexion est en cours. Au Palais abbatial, place de l'Abbaye 12. Entrée gratuite - sandwich offert à 12h. Places limitées.

Programme, infos et inscriptions (pour le 2 mai) : 063 212 751 ou das@province.luxembourg.be

### Saint-Hubert : Nettoyage au naturel

///

Formation proposée par le CRIE du Fourneau Saint-Michel les samedis 12 mai ou 23 juin de 13h30 à 17h. Est-il possible de nettoyer la maison à l'aide de produits plus simples et surtout biodégradables ? La réponse est oui ! Venez vous enrichir de trucs et astuces qui épatent de simplicité. Cet atelier de fabrication vous permettra de ramener chez vous ces produits à tester. Pour ce faire, emporter de préférence 2 bouteilles vides de 70cl et 2 bocaux à large goulot. Au CRIE, Fourneau Saint-Michel 10. 15 personnes maximum par atelier. PAF : 20 euros par personne.

Infos et inscriptions : 084 345 973 ou www.criesthubert.be

### Arlon : Pause Santé

///

Le lundi 21 mai de 12h15 à 13h15 : "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, du Centre de planning familial d'Arlon. Entrée gratuite. Bâtiment MC, rue de la Moselle 7-9, salle Gaume (entrée "Salles de réunion").

Infos et inscriptions (pour le 16/05) : 063 211 880 ou infor.sante.lux@mc.be

### Bastogne : Démocratie locale et participative

///

Le CIEP du MOC propose plusieurs soirées 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 21 mai à 20h, "Les outils politiques de démocratie locale". Commissions et conseils consultatifs, enquêtes publiques, consultation populaire, droit d'interpellation, budget participatif... La démocratie "de proximité" a ses outils. Echanges et débat avec Jacques Gennen, ancien député wallon et bourgmestre, Conseiller communal à Vielsalm. Infos : 063 218 726 ou vquinet.moclux@gmail.com

### 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