

INFOS MUTUALITÉ

21 et 22 juin : attention

Le jeudi 21 juin, toute l'équipe du service social assistera à une journée de formation. Par conséquent, le service social sera indisponible (pas de permanences ni de permanences téléphoniques).

Le vendredi 22 juin, tous les bureaux de la MC Province de Luxembourg seront fermés suite à un rassemblement du personnel. Ce jour de fermeture concerne aussi les magasins Qualias et Optilux.

Le samedi 23 juin, toutes les permanences du samedi (Arlon, Athus, Bastogne, Halanzy, Libramont, Marche, Messancy, Virton) auront bien lieu comme d'habitude de 9h à 12h. Les magasins seront également ouverts comme à l'accoutumée.

Solidarité internationale

Les aînés de l'UCP au Bénin

Du 1^{er} au 17 juin, huit membres de l'UCP sont à Dassa, au Bénin, pour un projet solidaire aux multiples facettes.

C'est notamment dans la commune de Dassa que la Mutualité chrétienne soutient le développement de 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. Les huit aînés qui participent au voyage sont âgés de 64 à 84 ans. Un des objectifs de leur périple est d'échanger leurs connaissances en matière de "bien vieillir" avec les aînés locaux. Dans cet échange, les aînés belges ont aussi beaucoup à apprendre !



Bien vieillir ensemble

Avec leurs partenaires béninois du Programme d'Appui aux Mutuelles de Santé en Afrique (Promusaf), les aînés de l'UCP, mouvement social des aînés, s'ancrent dans un monde empreint d'une solidarité bienveillante entre les peuples. La volonté de s'enrichir des trésors de la culture et des coutumes de leurs deux pays tient une part très importante dans ce projet. Tout comme l'espoir d'un monde plus juste et équitable, où l'égalité des chances de "bien vieillir ensemble" serait réelle. Ce projet est un pari sur l'avenir, qui passe par l'allongement de l'espérance de vie au Bénin.

Un Camp Mutuelliste

Grâce aux nombreuses collectes de fonds, l'UCP apporte un soutien financier à la première édition du "Camp Mutuelliste" organisé par les mutuelles de santé de Dassa du 7 au 9 juin. Le thème central de ce camp est la prévention des maladies cardio-vasculaires. Au cours de ces trois journées, de nombreuses activités à destination de l'ensemble de la population de la commune sont organisées.

La Mutualité chrétienne soutient le développement de mutuelles de santé depuis de nombreuses années déjà

Un film, en collaboration avec TV-Lux

Au cours de ce voyage, des interviews seront réalisées afin de créer un film



basé sur la technique des récits de vie. L'objectif de ce film est de mieux comprendre la culture africaine et béninoise en particulier, avec le souci de lutter contre les préjugés. Celui-ci sera réalisé avec l'appui de Valérie Mathieu (anthropologue) et de Dimitri Renaud (Caméraman à TV-Lux).

Suivez cette aventure sur le web

Vous êtes intéressé(e) par le périple des aînés de l'UCP à Dassa ? Un blog a été créé pour l'occasion. Celui-ci est alimenté au fur et à mesure du voyage, selon la disponibilité du réseau internet bien entendu. Rendez-vous sur <http://ainesaubenin.over-blog.com>



Laissez-nous votre adresse e-mail

Vous souhaitez recevoir le décompte de vos remboursements et indemnités, ainsi que de l'information par courrier électronique ?

Il s'agit d'un service simple et gratuit ! Il vous suffit de nous remettre ce talon complété.

Nom : _____
 Prénom : _____
 Date de naissance : _____ ou collez ici votre vignette
 Adresse : _____
 Tél. : _____ GSM : _____
 E-mail : _____

Signature :

Après enregistrement de ces données, vous recevrez un e-mail de confirmation. Cliquez sur le lien qu'il contient pour valider votre adresse e-mail.

Talon à remettre à votre conseiller mutualiste, à déposer dans l'une de nos boîtes aux lettres ou à envoyer à : MC Province de Luxembourg, rue de la Moselle 7-9, 6700 Arlon.

Consultez votre dossier personnel sur www.mc.be



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

// CORINNE LE GROS

Les édulcorants

Midi d'information ce jeudi 14 juin à Vielsalm

La MC vous propose de faire le point sur les nouveaux produits édulcorants disponibles sur le marché.

Pouvoir manger sucré sans les calories qui vont avec, voilà une possibilité qui intéresse tous les gourmands ! Les "faux sucres" sont utiles à ceux qui surveillent leur ligne, mais pas seulement. Les personnes diabétiques en retirent également un grand intérêt. Mais il n'est pas évident de s'y retrouver dans la large gamme de produits désormais disponibles... Isabelle Lekeux, diététicienne à la MC, vous aidera à y voir plus clair lors d'une pause-midi d'information proposée ce jeudi 14 juin à la MC à Vielsalm.

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie qui se caractérise par une élévation anormale et permanente du taux de sucre dans le sang (glycémie). Il est dû, selon le type de diabète, soit à l'absence de production d'insuline par le pancréas, soit à l'inefficacité de l'insuline produite. Dans les deux cas, les glucides consommés (sous forme de pain, féculents, fruits ou sucreries) s'accumulent dans le sang, voire dans les urines, et ne parviennent pas aux organes qui ont besoin de carburant. Cette

anomalie génère des malaises et d'importants problèmes de santé.

Un panel de produits qui s'élargit

Vivre au quotidien avec le diabète demande une hygiène de vie particulière qui passe notamment par des adaptations des habitudes alimentaires. Pendant de nombreuses années, on conseillait aux diabétiques de limiter l'apport glucidique (sucre) dans leur alimentation. Plus facile à dire qu'à faire, surtout pour les "bons vivants" et les amateurs d'aliments sucrés ! Fort heureusement, les temps changent : aujourd'hui, avec l'arrivée sur le marché de nouveaux édulcorants (tels que la Stévia, le Tagatose et bien d'autres encore...), le panel de produits destinés aux personnes diabétiques ou

à celles souhaitant diminuer l'apport calorique lié au sucre augmente. A un tel point que le choix devient parfois difficile. Comment s'y retrouver parmi ces produits qui se prétendent sans sucre, sans sucre ajouté, light... ? Est-il possible de continuer à s'alimenter sans consommer d'édulcorants en étant diabétique ? Quels usages faire de ces édulcorants ? Autant de questions qui seront abordées par Isabelle Lekeux ce 14 juin.

Pause-midi d'information

MC de Vielsalm, rue du Vieux Marché 5. Le jeudi 14 juin de 12h à 13h. Entrée gratuite. Pas d'inscription préalable. Présentée par Isabelle Lekeux, diététicienne à la MC.

Infos : 063 211 706



PRÈS DE CHEZ VOUS

Anlier : Découverte du monde des insectes

Sortie naturaliste proposée par le CRIE le **samedi 16 juin** à 13h. Pour un public averti (guide nature, scientifique ou féru d'entomologie). Lieu de rendez-vous donné lors de l'inscription. PAF : 3 euros. Infos et inscriptions : 063 424 727 ou info@crieanlier.be

Saint-Hubert : Les p'tites bêtes de chez nous

Balade familiale du CRIE du Fourneau Saint-Michel (FSM) le **dimanche 17 juin** de 14h à 17h. Des fourmis qui cultivent des champignons, des papillons qui migrent à plusieurs centaines de kilomètres, des araignées qui produisent du fil plus résistant que l'acier... Les insectes et autres petites bêtes nous font parfois peur... mais sont tellement fascinants ! Rendez-vous au CRIE, site du FSM 10. 15 personnes maximum. PAF : 4 euros (5 à 11 ans : 2 euros - Moins de 5 ans : gratuit). Infos et inscriptions : 084 345 973

Arlon : Pause Santé

Le **lundi 18 juin** de 12h15 à 13h15 : "Un autre regard sur l'avancement en âge". 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". Entrée gratuite. Bâtiment MC, rue de la Moselle 7-9, salle Gaume (entrée "Salles de réunion"). Infos et inscriptions (pour le 13/06) : 063 211 880 ou infor.sante.lux@mc.be

Bastogne : Table ronde politique

Proposée par le CIEP du MOC le **lundi 18 juin** à 20h. Au Centre Culturel de Bastogne (rue du Sablon 195, à côté du cinéma). Gratuit et ouvert à tous. Infos : 063 218 726 ou vquinet.moclux@gmail.com

Saint-Hubert : Nettoyage au naturel

Formation du CRIE du FSM le **samedi 23 juin** de 13h30 à 17h. Pour apprendre à nettoyer sa maison à l'aide de produits simples et biodégradables. Au CRIE, site du FSM 10. 15 personnes maximum. PAF : 20 euros par personne. Infos et inscriptions : 084 345 973

Stage d'auto-construction

A Habay ou Meix-Devant-Virton (à définir), le CRIE d'Anlier et Cuestas vous proposent un stage théorique et pratique pour apprendre à construire ou rénover soi-même son habitation avec des matériaux écologiques et locaux comme le bois et l'argile. Du **lundi 25 au vendredi 29 juin** + les **samedi 15 et dimanche 16 septembre** de 9h à 17h. PAF : 300 euros. Infos : www.crieanlier.be

Libramont : Master FOPES en septembre

Suivre un master tout en travaillant, c'est possible ! C'est le pari que rencontre la FOPES, Master universitaire en politique économique et sociale. Avec ses dispositifs pédagogiques adaptés à des adultes, une dynamique d'apprentissage coopératif, la FOPES est un vrai tremplin pour se former comme acteur de changement dans son environnement. La formation dure 3 ans : une année préparatoire et deux années de master. Un nouveau cycle FOPES démarrera à Libramont dès septembre 2012. Séance d'information le **vendredi 6 juillet** à 18h à la CSC, rue du Vicinal 7. Infos : 063 218 726 ou vquinet.moclux@gmail.com

Stage ados et stage adultes

Le CRIE du FSM propose cet été les deux stages suivants : Du **mercredi 18 au vendredi 20 juillet**, "L'aventure en pleine nature" pour les 13-15 ans : découverte de la faune, de la flore et de magnifiques paysages. Marche de 15 km par jour maximum, avec de nombreuses activités de découverte nature (traces d'animaux, missions photo, musique verte...) et nuits sous tente. 12 personnes maximum. PAF : 75 euros (tout compris) pour les 3 jours - Accessible aux bénéficiaires de l'Article 27. Du **mercredi 1^{er} au vendredi 3 août**, "Immersion nature" (adultes) : Lors de cette "mise au vert", les activités permettront à chacun de (re)découvrir la nature sous différentes facettes (artistique, naturaliste, ludique, sensorielle, spirituelle...). Prendre son temps, simplicité et authenticité seront à l'ordre du jour pour créer une dynamique de groupe favorisant d'une part, la rencontre et le partage et, d'autre part, le retour sur soi. Stage en pleine nature avec hébergement sous tente. 12 personnes maximum. PAF : 150 euros (tout compris). Infos et inscriptions (obligatoire) : 084 345 973, www.criesthubert.be

Brochure gratuite

"Vivre le diabète au quotidien"

Une nouvelle édition vient de sortir ! Cette brochure aborde ce qu'est le diabète, les traitements, l'hygiène de vie, l'alimentation, le rôle des professionnels de la santé, les implications dans la vie quotidienne (travail, vacances, grossesse, assurances...) et les coordonnées d'associations qui peuvent soutenir le patient. L'édition 2012 contient une rubrique consacrée aux nouveaux sucres, dont les édulcorants. Des exemplaires seront disponibles lors de la pause-midi d'information du jeudi 14 juin à Vielsalm. Pour recevoir gratuitement cette brochure, contactez le service Infor Santé de la MC : tél. 063 211 880 ou infor.sante.lux@mc.be



Escapade

Le Futuroscope et le Puy du Fou

L'UCP, mouvement social des Aînés vous invite en France 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 entre 6h30 et 7h30 à Bastogne, Martelange, Arlon et Weyler. L'arrivée dans le parc est prévue à 17h30. Logement et repas complet à l'hôtel Campanile. **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. A 17h, départ vers Cholet, installation à l'hôtel puis repas. Vers 20h30, départ pour le grandiose spectacle nocturne de la Cinéscénie. **Samedi 8 septembre** : Retour, et arrivée en Belgique vers 22h.

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