

INFOS MUTUALITÉ

Accès à nos services

///

>> Dans tous les bureaux MC

Pendant les mois de juillet et août, nous restons à votre service mais certains horaires sont modifiés. Consultez l'information détaillée parue dans l'édition précédente (21-06-2012) pour savoir quand votre conseiller est à votre disposition près de chez vous. Ces informations sont également disponibles au 0800 10 9 8 7 ou sur www.mc.be, rubrique "points de contact".

Nous vous rappelons également que tous nos bureaux seront fermés le samedi 21 juillet et le mercredi 15 août.

>> Bertrix

En raison de la braderie qui empêchera l'accès au bâtiment MC, il n'y aura pas de permanence à Bertrix le **jeudi 19 juillet**. Nous vous remercions de votre compréhension.

En dehors de cette date, votre conseiller vous reçoit à Bertrix (rue de la Gare 20, tél. 061 416 517) chaque mardi de 13h30 à 17h et chaque jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h (horaire de juillet et août).

>> Libramont

Pour permettre l'emménagement dans les locaux rénovés de la MC à Libramont (rue des Alliés 2), les services de Libramont seront fermés le **vendredi 7 septembre** et le **samedi 8 septembre**. La MC de Libramont ouvrira ses portes le mardi 11 septembre.

GROS PLAN SUR

Les maisons du diabète

///

En province de Luxembourg, sept maisons du diabète proposent aux patients diabétiques de rencontrer, sur rendez-vous, une infirmière spécialisée en diabétologie et une diététicienne agréée pour apprendre à mieux comprendre et vivre le diabète.

Ces deux consultations (infirmière et diététicienne) ne remplacent rien une consultation médicale. Elles sont une source d'informations pour aider les personnes diabétiques à être des acteurs plus efficaces dans le suivi et le traitement du diabète.

>> Le rôle de l'infirmière

Celle-ci aide la personne diabétique à comprendre le diabète, à connaître les objectifs du traitement, le mode de fonctionnement des médicaments, les risques et complications d'un diabète mal équilibré, la gestion des hypoglycémies et comment les éviter. Les techniques d'autocontrôle (mesure de la glycémie) et d'injection sont revues ainsi que l'importance de pratiquer une activité physique régulière. L'infirmière peut aussi expliquer ce à quoi la personne diabétique a droit (titres, podologie, passeport, trajet de soins, convention...).

>> La consultation de diététique

La diététicienne donne des conseils alimentaires, ainsi qu'un plan alimentaire adapté au traitement et aux besoins de la personne. Avec l'activité physique et les médicaments, le régime équilibré est la pierre angulaire du traitement du diabète.

>> Sept lieux

Créées depuis 2002 à l'initiative de l'Association du Diabète et avec l'aide de l'ABD, les maisons du diabète sont situées à :

- > Barvaux-sur-Ourthe (Basse Cour 15)
- > Marche-en-Famenne (rue des Tanneurs 22)
- > Bastogne (Avenue d'Houffalize 1B)
- > Fays-les-Veneurs (Paliseul - rue de l'enseignement 4)
- > Léglise (rue du Chaudfour 108)
- > Athus (Polyclinique, Avenue de la Libération 39)
- > Virton (rue sur le Terme 27)

Leur financement est assuré par les trois cercles de médecine générale de la province de Luxembourg. Les personnes diabétiques peuvent aussi s'y informer à propos des associations destinées à les aider et les soutenir. Différents ateliers et conférences sont également régulièrement organisés.

Infos : 084 411 000 (de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h30, sauf le mercredi) ou www.diabete-luxembourg.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

Une erreur dans votre adresse postale ?
Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7

Séjour en Belgique

A la mer comme chez soi : Nieuport du 8 au 15 septembre

Nombreuses sont les personnes âgées ou moins valides qui hésitent à partir en vacances en pensant aux difficultés que cela entraîne... Voilà pourquoi la Mutualité chrétienne organise depuis de nombreuses années un séjour à Nieuport où tout est pensé pour leur faciliter la vie.

Première facilité : un ramassage en car est organisé à travers la province de Luxembourg. Les lieux d'embarquement seront déterminés en fonction du nombre d'inscrits provenant de la même région. Il vous sera demandé de prévoir un pique-nique pour partir.

Tout confort

Deuxième facilité : la situation de l'hôtel. En effet, le "Sandeshoved" est idéalement installé sur la digue. Ceci vous permettra de vous balader au bord de la mer et ce, même si vous êtes moins valides. Au Sandeshoved, le cadre est moderne et confortable. Les chambres sont équipées d'une salle de bain, d'un WC, du téléphone et d'une télévision. Trois ascenseurs (dont un pour voiturette) donnent accès aux étages. L'entrée est pourvue d'une rampe d'accès.

Logement et repas

Nous vous proposons différentes possibilités : chambre deux personnes avec lit double ou deux lits d'une personne, studio trois personnes (possibilité d'occuper le studio à deux moyennant un supplément de 45 euros par personne) et chambre single (avec supplément de 120 euros). Tous les repas sont servis sous forme de buffets : grande variété de viandes, poissons, légumes et desserts. Le prix comprend une boisson à chaque repas.



soutien pour les gestes quotidiens (repas, toilette, déplacements,...).

Le prix

Celui-ci est de 640 euros. Il comprend le transport, la pension complète, l'encadrement et l'animation. Une réduction de 75 euros est accordée aux membres de la Mutualité chrétienne.

Infos et inscriptions : Service Vacances de la MC, tél. 063 211 723.

Des bénévoles vous apportent leur soutien pour les gestes quotidiens

Des bénévoles

vous accompagnent

C'est sans doute le plus important : ce séjour vous permet de partir sans crainte, car si vous éprouvez des difficultés, les bénévoles vous apporteront leur

Loisirs et Vacances

Evadez-vous près de chez vous

L'asbl Loisirs et Vacances vous propose différentes excursions dans le cadre d'un cycle intitulé "Explora terre".

Le vendredi 20 juillet - BERTRIX

Visite guidée des ardoisières. Voici l'occasion de se plonger sous la terre ardennaise pour découvrir le formidable patrimoine laissé par les "scailtons", les mineurs d'ardoises. Rendez-vous à 9h45 au domaine de la Morepire, rue du Babina 1 à Bertrix. Visite de 10h à 11h30. PAF : 12 euros par personne.

Le vendredi 27 juillet - MONS ET OBOURG

Visite guidée de la ville de Mons avec Monsieur Chevalier, un passionné de l'histoire urbanistique de cette ville (attention : parcours accidenté et en partie sur des pavés). Visite guidée des carrières d'Obourg, un ancien site industriel (extraction de la craie) réhabilité en un vaste espace dédié à la conservation de la nature (parcours de 5-6 km - chaussures de marche conseillées). Départ d'Arlon à 7h30 et retour à 18h30. Départ de Libramont à 8h. PAF : 30 euros par personne (car et visites compris).

Le mardi 7 août - VANCE

Visite des tourbières. Du XV^e au XIX^e siècle, facilement accessible, la tourbe était le combustible du pauvre même si elle brûlait sans flamme et ne fournissait que peu de chaleur. Rendez-vous devant le ci-

metière de Vance à 9h45 (visite guidée de 10h à 11h30). PAF : 2 euros par personne.

Le lundi 20 août - EUVILLE ET COMMERCY

La visite des carrières d'Euvville abordera les thèmes de la faune et de la flore, de la géologie et de l'exploitation de la pierre. Viendra ensuite la visite du palais du Roi Stanislas à Commercy : Stanislas Leszczinski est né en Pologne où il fut roi de 1704 à 1709. Il s'installa ensuite en France et vécut de nombreuses années à Commercy dans un magnifique palais. Départ d'Arlon à 7h15 et retour à 19h. PAF : 30 euros par personne (car et visites compris).

Le lundi 27 août - HABAY-LA-VIEILLE

Visite guidée de la villa Mageroy. A proximité du village de Habay-la-Vieille, les fouilles de la villa de Mageroy ont révélé un site archéologique de première importance. Commencés en 1986, ces travaux ont mis au jour une villa gallo-romaine qui s'est développée sur une superficie bâtie de près de 3 ha. Un site qui se prête volontiers à des découvertes pour les grands et les petits. Rendez-vous à 9h45 à la villa Mageroy, rue du Mageroy à Habay-la-Vieille. Visite de 10h à 11h30. PAF : 2,50 euros par personne.

Le mardi 11 septembre - LIERNEUX

Visite de l'exploitation de la pierre de Coticule, une sorte de schiste cristallin à grain très fin. Ce minéral unique au monde n'est plus exploité que par une seule société située à Lierneux. Autrefois, on en faisait des pierres à raser très recherchées pour leur grande longévité. De nos jours, on réserve le coticule à l'affûtage des outils tranchants de précision (coutellerie, ébénisterie,...). Rendez-vous à 9h45 à "Ardenne Coticule", Petit Sart 38c à Lierneux. Visite de 10h à 12h. PAF : 5 euros par personne.

Le mardi 25 septembre - CHARLEROI

Depuis l'époque des forteresses jusqu'à la ville d'aujourd'hui en passant par la période industrielle, Charleroi recèle quantité de richesses à découvrir. Visite guidée historique de la ville puis visite du Bois de Cazier, sur les traces des mineurs. Départ d'Arlon en train à 7h43, retour à 19h20 (arrêts à Marbehan, Libramont,...). PAF : 38 euros par personne (train, visites guidées et entrées compris).

Infos et inscriptions : CIEP / Loisirs et Vacances, rue des Déportés 39, 6700 Arlon. Tél. 063 218 738 ou loisirssetvacances-lux@mcclux.be.

Services à domicile

Un "break" pour les aidants proches

Pas toujours facile d'accompagner une personne dépendante au quotidien ! Aide & Soins à Domicile (ASD) offre aux aidants proches la possibilité de "souffler" pendant quelques jours tout en permettant à la personne dépendante de rester chez elle. Du nouveau : ce service répit est dorénavant accessible dans 10 nouvelles communes de la province de Luxembourg.

Rester chez soi le plus longtemps possible, c'est souvent l'un des plus grands désirs des personnes âgées. Mais lorsque la dépendance s'installe, cette décision est parfois lourde à assumer au jour le jour. Une lourdeur qui peut décourager et épuiser l'aidant proche (conjoint, enfant,...) qui consacre beaucoup de temps et d'énergie à prodiguer soins et assistance au quotidien. Depuis 2010, le projet "Donner du souffle à la vie" d'ASD, subsidié par

l'INAMI, permet non seulement aux personnes âgées en situation de dépendance de rester à leur domicile plus longtemps, mais il donne aussi la possibilité à l'entourage de recharger ses batteries.

Un répit de 3 jours en 4 temps

> **Un temps de préparation**
Un répit ne s'improvise pas ! Dans les 10 jours qui précèdent, des échanges sont organisés entre les intervenants, le patient et l'accom-

pagnant pour parfaire son organisation.

> **Un temps de repos pour l'aidant proche**

Le répit consiste en une prise en charge complète de la personne dépendante à son domicile pour une période de 3 jours et 2 nuits. Ainsi, l'aidant proche a la possibilité de se ressourcer en partant en toute tranquillité chez ses enfants, en vacances... durant ces quelques jours. Il peut aussi profiter de ce moment pour subir une intervention chirurgicale, participer à un événement familial, culturel,...

> **Une équipe de professionnels à temps plein**

Les trois jours de répit sont assurés par un trio de spécialistes qui se relayent 24h/24 au chevet de la personne restant à domicile : un pro-



Marie-Madeleine et sa fille Joseline ont fait appel au service répit pour la troisième fois. La même équipe se relayera auprès de Marie-Madeleine que lors des deux répits précédents, lui permettant ainsi de tisser des liens forts avec ses accompagnants. Pendant ce temps, Joseline prendra trois jours de vacances en toute confiance.

© Aide & Soins à Domicile Province de Luxembourg

Conditions d'accès au service:

- Le service est ouvert à toute personne âgée de plus de 60 ans, en situation de dépendance, de fragilité et/ou de démence.
- Toute l'organisation du répit est gratuite. Seule la prestation du service d'aide aux familles est payante.
- Le projet s'adresse actuellement aux habitants des arrondissements d'Arlon et de Virton, ainsi que des communes de Bastogne, Sainte-Ode, Fauvillers, Vaux-sur-Sûre, Neufchâteau, Léglise, Libramont-Chevigny, Bertrix, Herbeumont et Bouillon.

fessionnel du service d'aide aux familles, un éducateur et un volontaire UCP (mouvement social des aînés de la Mutualité chrétienne). L'équipe est supervisée par une psychologue. Ensemble, ils se chargent de l'accompagnement de la personne, de son bien-être et de sa sécurité.

> **Un temps pour le suivi**

A la demande du patient et de son aidant, un soutien moral peut être proposé durant les six mois qui suivent le répit (soutien psychologique et/ou rencontres conviviales avec les volontaires ayant assuré le répit).

Vous avez plus de 50 ans et souhaitez contribuer au projet "répit" ?

Le service "répit" cherche des volontaires pour les communes de Bastogne, Sainte-Ode, Fauvillers, Vaux-sur-Sûre, Neufchâteau, Léglise, Libramont-Chevigny, Bertrix, Herbeumont et Bouillon.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience dans le domaine médical.
Plus d'infos ? Contactez l'UCP au 063 211 850 ou ucp.luxembourg@mc.be

Rencontre avec Emilie Léonard, psychologue à l'ASD

En Marche (EM) : Le projet de répit "Donner du souffle à la vie" s'est récemment ouvert à de nouvelles communes. Peut-on espérer d'autres extensions à l'avenir ?
Emilie Léonard (EL) : Je l'espère ! Vu que c'est un projet pilote subsidié par l'Inami, le champ d'action a été limité à quelques communes. Mais plus nous aurons de demandes, plus le service aura la chance de pouvoir se développer vers d'autres arrondissements. Qui sait, peut-être même vers d'autres provinces ! Mais nous sommes optimistes :

nous recevons énormément d'encouragements, autant de la part de professionnels de la santé que de patients.

EM : Vous êtes donc fort sollicités ?

EL : Depuis le début de l'année, nous avons déjà organisé 13 répits. 4 autres sont programmés pour la période de juillet à septembre. Et le projet ne se limite pas à ces 3 jours : après le répit, certaines personnes demandent à pouvoir bénéficier du suivi psychologique, des visites de courtoisie... Nous assurons égale-

ment une continuité pour éventuellement mettre d'autres choses en place : le répit permet parfois à certaines personnes de découvrir et tester des services auxquels elles n'auraient pas forcément pensé auparavant. Je pense aux infirmières, aux aides familiales, aux gardes malades,...

EM : Le temps de préparation avant le répit est certainement très important...

EL : Effectivement. Il est primordial que nous soyons à l'écoute des familles, que nous puissions répondre à leurs questions, que nous cernions bien leurs souhaits et besoins. Et que nous fassions connaissance, tout simplement. Vous savez, c'est souvent difficile

pour un aidant proche de "lâcher prise", de laisser son conjoint ou un membre de sa famille entre les mains d'étrangers. Certains culpabilisent terriblement à l'idée de demander de l'aide et de partir ; ils ont l'impression d'abandonner leur proche. Nous prenons donc le temps de les rassurer, de leur expliquer qu'il est normal de prendre des vacances de temps à autre... C'est l'occasion de faire le plein d'énergie positive !

EM : Comment les personnes dépendantes vivent-elles cette expérience ?

EL : Nous entendons régulièrement des patients nous dire qu'ils ont également vécu le répit com-

me des vacances ! Ça bouleverse leur "train-train quotidien", ils rencontrent d'autres gens, font des tas d'activités...

Avec l'expérience, on se rend compte que le répit permet à certains de se réapproprier des petits gestes du quotidien...

L'aidant peut parfois "mâcher" un peu trop le travail de la personne dépendante, même si ça part d'une bonne intention. Le répit a aussi l'avantage de pouvoir redonner de l'assurance au patient et de lui permettre de retrouver un peu d'autonomie.

ENTRETIEN : ANNELISE NANQUETTE

Vous souhaitez faire appel au service "répit" ?

Pour poser toutes vos questions et vérifier que vous êtes dans les conditions d'accès, contactez : Emilie Léonard au 063 230 404 ou emilie.leonard.asdlux@fass.be

UCP, mouvement social des aînés

Cours d'informatique à Arlon

Nombreux sont les aînés qui, de par l'évolution de la société, se trouvent démunis quand on leur parle des nouvelles technologies. Or, ne pas savoir utiliser ces outils devient de plus en plus handicapant !

C'est pourquoi l'UCP, mouvement social des aînés, revendique l'accès à l'outil informatique et à internet pour tous. Comme chaque année, l'UCP propose à Arlon des cours d'informatique "spécial seniors", en journée.

installer vous-même vos logiciels ou votre lecteur de dvd et cd ? Ou encore vous aimeriez savoir intervenir lorsqu'un virus apparaît ? Alors les cours de maintenance sont fait pour vous.

scrapbooking, blog et autres logiciels sont également au programme.

Infos, programme détaillé et inscriptions : secrétariat de l'institut de promotion sociale, tél. 063 230 240, Chemin de Weyler 2 à Arlon (du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30).

- > Vous n'avez jamais utilisé d'ordinateur ? Ce sont les cours de débutant qui vous attendent.
- > En intermédiaire, publisher,

Des cours pour tous les niveaux
> Vous vous débrouillez un peu avec la machine et vous aimeriez

UCP, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

Exposition de peintures à Bastogne

/// Du 27 juillet au 2 août de 14h à 18h, les artistes peintres de l'UCP (secteur de Bastogne) auront la fierté et la joie de vous présenter les œuvres réalisées en 2011-2012. L'exposition aura lieu dans la salle des fêtes de l'Hôtel de ville de Bastogne. Ne manquez pas cette occasion de découvrir le travail réalisé et la diversité des techniques utilisées. Entrée libre, accueil chaleureux !



Infos : 061 212 267 ou 061 266 354

