

INFOS MUTUALITÉ

Horaires modifiés en juillet-août

///
 Jusqu'au 31 août, certains horaires de permanence sont modifiés. Consultez l'information détaillée parue dans l'édition du 21 juin 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 mercredi 15 août.

Libramont : attention fermeture

///
 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 rouvrira ses portes le mardi 11 septembre.

SPORTS SENIORS

Rentrée sportive pour les seniors

///
 Vous avez 50 ans ou plus ? Vous souhaitez entretenir votre forme en toute convivialité ? Rejoignez l'un des clubs de Sports Seniors !

>> Aquagym à Marche-en-Famenne

Chaque lundi et vendredi de 14h45 à 15h45, à partir du mois d'octobre, au Complexe Sportif de Marche. Infos : Jules Istat au 084 312 670.

>> Aquagym à Houffalize

Lancement d'un nouveau club le vendredi 21 septembre à 17h au centre OI Fosse d'Outh à Houffalize. Le premier cours, gratuit, vous permettra de découvrir cette discipline sportive. Infos : José Lejeune au 080 447 994 (après 17h) ou Emilie Gillet au 061 213 219 (après 17h).

>> Marche nordique à Arlon

Cycle d'initiation à la marche nordique les 3, 4, 5, 8 et 9 octobre, de 9h à 11h, en vue de la création d'un club. Infos auprès du secrétariat régional de l'UCP au 063 211 850 (mardi et jeudi matins) ou cynthia.goeyry@mc.be.

Conditions de participation : Etre membre de l'UCP/Sports Seniors ou le devenir et faire remplir par votre médecin le certificat médical de Sports Seniors asbl.

Santé

Stressé ?
 La MC est là pour vous aider

Vous vous sentez irrité, démotivé, fatigué ? Vous avez des difficultés à supporter vos enfants, votre conjoint, vos collègues de travail ? Vous avez l'impression de ne plus arriver à jongler avec les réalités quotidiennes ? Il est temps de faire une pause et d'apprendre à composer avec le stress ! La Mutualité chrétienne vous propose des solutions pour vous aider à prendre conscience de votre stress et à l'approprier.

"Dès le réveil, j'avais une boule au ventre, un peu comme si on m'avait fait des nœuds à l'intérieur. Rien que de penser à tout ce qui m'attendait dans la journée, ces nœuds se resserraient. Au travail comme à la maison, mes relations se dégradèrent, je ne pensais tout ce qu'on me demandait comme une agression personnelle. Chaque jour, j'avais l'impression d'être plus débordé que la veille. J'ai longtemps cru que je n'arriverais plus à gérer toutes ces tensions." Comme beaucoup, Dominique a connu une période intense de stress. On pense souvent qu'il faut accepter le stress comme faisant partie de notre monde moderne, pourtant, subir le stress n'est pas une fatalité.

L'utilité du stress

Utile, le stress ? Difficile à croire ! Et pourtant... Le stress est une réaction biologique normale de notre organisme. Face à ce que notre corps interprète comme un danger, ce lui-ci enclenche une série de réactions physiologiques afin de s'adapter à la situation. Puis, une fois le stress passé, le corps retrouve un état d'équilibre. Ce mécanisme naturel permet à chacun la possibilité de mobiliser l'ensemble de

ses capacités pour donner le meilleur de lui-même. Vu sous cet angle, le stress est salutaire car il nous permet de nous adapter constamment aux nombreux changements et défis de la vie.

Quand le stress nous dépasse...

La situation peut devenir problématique lorsque le stress perdure, s'amplifie, se répète et s'accumule. C'est ce que l'on appelle le stress chronique. Peuvent alors apparaître des maux à première vue anodins mais qui, à long terme, peuvent causer de réels problèmes : difficultés à s'endormir, tensions musculaires, douleurs, fatigue, angoisse, troubles de l'humeur, troubles digestifs, difficultés à se concentrer, addictions... voire des problèmes de santé encore plus graves.

Chaque personne étant unique, chacun réagira différemment face au stress, de même que les conséquences du stress sur la santé seront différentes d'une personne à l'autre. Réactions et conséquences sont liées au système de défense mis



© Jacques Tommaso L'Etir

en place par l'organisme, mais aussi à la personnalité et à l'environnement dans lequel la personne évolue. Une même situation peut provoquer une importante réaction de stress chez une personne et de l'indifférence chez une autre.

Comment gérer le stress ?

S'il n'existe pas de traitement standard, quelques grands principes peuvent être utiles à tous au quotidien : veiller à une bonne hygiène de vie (heures de sommeil suffisantes, alimentation équilibrée, activité physique régulière...), s'accorder des moments de détente, avoir des projets, développer des liens sociaux, se faire plaisir et écouter son corps. Celui-ci est le premier à subir les assauts du stress : il est donc important de lui apporter les moyens de se détendre, de récupérer.

Avec la MC, en route vers le bien-être !

Pour apprendre à réagir au stress de façon adéquate mais aussi pour en prévenir les effets négatifs, la MC vous propose plusieurs initiatives en faveur du mieux-être :
 > de l'information sous forme de brochures et de conférences ;
 > de la pratique sous forme d'Ateliers Bien-Être ;
 > des avantages pour vous encourager à prendre soin de vous.

A la fois utile et potentiellement nuisible, le stress mérite d'être pris au sérieux et géré au jour le jour. Supprimer la situation stressante reste de loin le meilleur remède, mais n'est pas toujours réalisable. A défaut, en prendre conscience et réfléchir à la façon de s'adapter au quotidien est un premier pas que la MC vous invite à faire !

// SYLVIE REUTER, INFOR SANTÉ

QUALIAS
 Banque d'assurance - Mutualité d'aide à la santé
 Fédération Mutualité chrétienne

Offrez-vous un ange gardien !

+ une housse GSM gratuite.
 Les produits Doro, des gsm et téléphones faciles d'utilisation spécialement conçus pour les séniors.

-10%*

Un ange gardien pour 6€ par mois. Souscrivez à un abonnement au service de téléassistance de VITATEL pour 6€ par mois et programmez le bouton d'urgence de votre GSM Doro.

Liste des magasins

Arlon	Place Didier, 36	063/21 31 95
Libramont	Rue des Alliés, 2	Ouverture en septembre
Marche	Avenue du Monument, 8b	084/37 85 04

www.qualias.be

* Promotion valable du 01 au 30 septembre 2012 sur l'ensemble de la gamme des GSM Doro. Les prix s'entendent TVA incluse.

Les avantages de votre assurance complémentaire

Pour vous aider à apprivoiser le stress, la MC a prévu plusieurs avantages au sein de son assurance complémentaire :

- > Consultations psychologiques : intervention de 5 euros par séance en centre de planning agréé (Arlon, Bastogne, Durbuy, Libramont, Marche et Virton) ;
- > Sport : 35 euros par an pour ceux qui font du sport régulièrement dans un club, une association ou une infrastructure sportive ;
- > Médecines douces : jusqu'à 125 euros par an pour vos médicaments homéopathiques prescrits par un médecin, et jusqu'à 60 euros par an pour vos séances d'ostéopathie, chiropraxie et acupuncture.

Infos et conditions auprès de votre conseiller mutualiste, au 0800 10 9 8 7 (appel gratuit) ou sur www.mc.be.

Quelques conseils antistress

- J'écoute mon corps** - Fatigue, tensions... Votre corps vous envoie des signaux : soyez-y attentif !
- Je surveille mon hygiène de vie** - Veillez à avoir un sommeil régulier, une alimentation équilibrée et à modérer votre consommation d'excitants (alcool, café, tabac).
- Je fais une pause** - Accordez-vous régulièrement un moment de détente : vous n'en serez que plus efficace ensuite.
- Je fais de l'humour** - L'humour est sans doute la meilleure façon de désamorcer les situations de stress et de tension.
- Je préserve ma vie sociale** - Famille et amis sont des soutiens, ne les oubliez pas...
- Je m'accorde au moins un plaisir par jour** - Se faire plaisir... nuit gravement au stress !
- Je bouge** - Pratiquer une activité physique vous aidera à vous libérer de vos tensions.
- Je respire** - Quand les petits soucis s'accumulent, respirez profondément ! Un exercice facile à faire en toute situation.
- Je suis positif** - Changez de lunettes et essayez de voir la bouteille à moitié pleine : cela change tout.

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

Gestion du stress

Ateliers Bien-Être

Envie de vous détendre ? La MC vous propose de nouveaux Ateliers Bien-Être. Yoga, Taïchi, sophrologie, Qi Gong... Guidé par un professeur expérimenté, apprenez à utiliser vos ressources pour vous libérer des tensions.

Outre les nombreux bienfaits pour la santé, ces ateliers vous amèneront une sensation de bien-être et de vitalité.

Une pause pour soi

Participer à un Atelier Bien-Être est l'occasion de faire une pause pour prendre soin de soi tout en découvrant une approche de gestion du stress. Les approches proposées sont d'excellents moyens de mieux gérer les effets néfastes du stress et surtout de se prémunir face au "mauvais" stress. Basées, entre autres, sur la respiration, elles permettent de se détendre naturellement tout en prenant conscience de son corps.

Accessibles à tous

Les ateliers de la MC sont accessibles à tous dès 16 ans, quelle que soit votre condition physique. Ils se déroulent dans le respect des possibilités de chacun, sans recherche de performance ou esprit de compétition. Chaque atelier est composé de 10 séances collectives et est proposé trois fois sur l'année (3 modules).

Prix réduit pour les membres MC

Le prix pour un atelier (un module de 10 séances) est de 60 euros pour les membres MC (30 euros pour les membres MC avec statut BIM ou OMNIO) et 120 euros pour les non-membres.

Attention : pour bénéficier du tarif "Membre MC" ou "Membre MC BIM ou Omnio", vous devez être en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

Demandez le programme !

La MC vous propose des Ateliers Bien-Être dans sept lieux :

Arlon : Taïchi (lundis 18h30-20h), Yogattitude (mardis 19h30-20h30) et Sophrologie (mercredis 19h-20h).

Athus : Yogattitude (vendredis 18h30-19h30) et Sophrologie (mardis 19h-20h15).

Bastogne : Intelligence du corps (mardis 19h-20h) et Corps et vitalité (lundis 19h30-20h30).

Florenville : Sophrologie (jeudis 19h30-20h30) et Qi Gong (lundis 20h-21h).

Libramont : Yoga relaxation (mardis 19h30-20h30) et Sophrologie (jeudis 19h30-20h30).

Marche : Qi Gong (mardis 18h30-19h30), Sophrologie (mardis 19h45-20h45) et Corps et conscience (jeudis 19h30-20h30).

Vielsalm : Equilibre (jeudis 19h30-20h30).

Chaque atelier est proposé à trois reprises :

Module 1 : 10 séances d'octobre à décembre 2012

Module 2 : 10 séances de janvier à mars 2013

Module 3 : 10 séances d'avril à juin 2013

Les ateliers ont lieu dans les locaux de la Mutualité chrétienne (sauf à Florenville : Espace Rencontre).

Plus d'infos ?

- > Téléchargez la brochure "Ateliers découverte Bien-Être" sur le site www.mc.be, demandez-la à votre conseiller mutualiste ou appelez le 0800 10 9 8 7 pour la recevoir gratuitement ;
- > Participez à une séance d'information près de chez vous (voir encadré).



Séances d'information Ateliers Bien-Être

Vous souhaitez rencontrer le professeur ou en savoir plus sur les approches proposées ? Rendez-vous lors de la séance d'information organisée en septembre dans chaque lieu où des ateliers seront organisés :

Arlon : le mardi 11 septembre à 20h (Mutualité chrétienne, rue de la Moselle 7-9) ;

Athus : le lundi 17 septembre à 20h (Mutualité chrétienne, Grand-rue 61) ;

Bastogne : le jeudi 6 septembre à 20h (Mutualité chrétienne, rue P. Thomas 10r) ;

Florenville : le jeudi 13 septembre à 20h (Espace rencontre, rue du Château 5) ;

Libramont : le mardi 25 septembre à 20h (Mutualité chrétienne, rue des Alliés 2) ;

Marche : le mardi 11 septembre à 20h (Mutualité chrétienne, Avenue du Monument 8A1) ;

Vielsalm : le mardi 18 septembre à 20h (Mutualité chrétienne, rue du Vieux Marché 5).

Conférence

"Stress et équilibre de vie"

La MC vous propose de voir le stress autrement grâce à une conférence proposée à six reprises de septembre à novembre 2012, dans six lieux de la province de Luxembourg.

Le stress fait partie de notre vocabulaire quotidien : tout est stress, et tout nous stresse... Mais au fond, comment fonctionne le stress ? Quelles réactions provoque-t-il en nous ? Est-il vraiment mauvais ?

L'orateur
Luc Schreiden est psychologue et psychothérapeute. Maître de conférences à l'ULg, il est aussi expert dans le domaine "stress et équilibre de vie".

Rendez-vous à :

Florenville : le jeudi 6 septembre à 20h (salle La Gaumaise, rue de l'Eglise 13 - pas d'inscription préalable) ;

Vielsalm : le mardi 11 septembre à 20h (Mutualité chrétienne, rue du Vieux Marché 5) ;

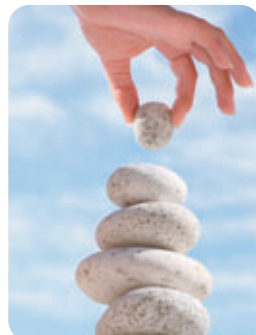
Libramont : le jeudi 20 septembre à 20h (Mutualité chrétienne, rue des Alliés 2) ;

Arlon : le jeudi 25 octobre à 20h (Mutualité chrétienne, rue de la Moselle 7-9) ;

Bastogne : le jeudi 15 novembre à 20h (Mutualité chrétienne, rue P. Thomas 10r) ;

Changer de regard sur le stress et découvrir nos propres ressources pour nous sentir mieux : voilà deux clés pour retrouver un équilibre de vie.

Vous êtes prêt(e) ? Alors en route vers le bien-être !



Marche : le jeudi 29 novembre à 20h (Mutualité chrétienne, Avenue du Monument 8A1).

Entrée gratuite. Infos et inscriptions : 063 211 022

Information santé

Nouvelles brochures

Le service Infor Santé a récemment publié deux brochures en lien avec le stress. Faciles à lire et illustrées de dessins humoristiques, celles-ci s'adressent à tous les publics.

"Balancez votre stress !"

Cette brochure aide à mieux comprendre les mécanismes du stress. Elle donne aussi une série de conseils pratiques (écoute des besoins, pensée positive...) et présente des techniques (automassage, yoga, méditation, sophrologie...) pour apprendre à l'apprivoiser.



lyste ou encore un psychothérapeute ? Comment choisir son thérapeute et quel type de thérapie envisager ? La brochure "Et psy j'allais consulter ?" apporte un éclairage précis et concret sur ces interrogations afin de guider chacun dans la recherche du bien-être. Elle propose également une foule d'adresses et de sites internet utiles.

"Et psy j'allais consulter ? Des conseils pour bien choisir"

Lorsqu'on décide d'entamer un travail thérapeutique, de nombreuses questions surviennent. Quelles différences y a-t-il entre un psychologue, un psychiatre, un psychana-

Ces deux brochures sont disponibles sur simple demande auprès de votre conseiller mutualiste ou en appelant le numéro gratuit 0800 10 9 8 7. Elles sont également téléchargeables sur le site www.mc.be.

CONFÉRENCE

Le cholestérol, ami ou ennemi ?

///
A Rouvroy, le jeudi 13 septembre à 20h.

Du 10 au 14 septembre prochains, la commune de Rouvroy (www.rouvroy.be) organise une semaine de la santé. C'est dans ce contexte que Priscilla Wilem, diététicienne à la Mutualité chrétienne, présentera une conférence sur le cholestérol.

Notre corps a besoin de cholestérol. Indispensable à la vie, il participe à la fabrication de nos cellules, nos hormones... Mais au-delà d'une certaine quantité, le cholestérol devient néfaste pour notre santé. Avec ou sans médicaments, l'alimentation joue un rôle très important dans le maintien d'un taux de cholestérol adéquat : bien manger contribue à mieux le contrôler.

Le jeudi 13 septembre à 20h à la salle de l'école communale de Dampicourt, Cité Soucou à 6760 Rouvroy. Entrée gratuite. Infos auprès de Madame Ramlot, Bourgmeestre, tél. 0477 28 58 07.

VACANCES +50

Besoin d'évasion ?

///
Vacances +50 et la MC vous proposent :

>> Séjour multisports à la Côte belge

Du 7 au 14 septembre, partez entretenir votre capital santé à Maria-kerke ! Séjour en pension complète à l'hôtel "De Kinkhoorn". Possibilité de partager un appartement à trois personnes. India, badminton, gymnastique, marche nordique, cyclisme, etc. vous seront proposés par votre accompagnateur, Guy Winand. Des temps libres vous permettront de vous détendre et vous balader à votre guise. Attention : certificat d'aptitude physique Sports Seniors obligatoire.

Prix membre MC : 573 euros (non-membre : 603 euros). Supplément single : 73,50 euros. Sont compris : transport en car, logement, pension complète, boissons (eau, bière, café) aux repas, animations sportives et 1 excursion au programme, assurances et accompagnement vacances+50.

>> En octobre, Palma de Majorque vous attend !

Ne manquez pas ce rendez-vous annuel qui aura lieu du 8 au 21 octobre 2012 ! Animations comprises dans le prix : demi-journée dans une propriété majorquine, soirée de danses folkloriques, films, promenade en calèche... Votre accompagnateur, René Michel, vous proposera également différentes excursions et animations facultatives. Logement en hôtels trois étoiles ("Dunas Blanca" et "Ayron-Park") à 50 mètres de la plage. Repas sous forme de buffets variés, vins et eaux compris.

Prix membre MC : 1040 euros au Dunas Blanca et 1131 euros à l'Ayron Park (non-membre : 1115 euros et 1206 euros). Supplément single : 185 euros. Sont compris : ramassage en car, vol aller et retour au départ de Luxembourg, transferts, séjour en pension complète, animations ci-dessus, assurances et accompagnement UCP.

Une info ? Une inscription ? N'attendez plus ! Contactez le service vacances de la MC au 063 211 723 ou 724.