

Événement à Libramont

Après-midi découverte et festive le 29 septembre !

// Des cadeaux exceptionnels //

Afin de vous faire découvrir au mieux le nouveau bâtiment de Libramont, la Direction et les membres du personnel de la MC, de Qualias, d'ASD et du Baby-Service vous invitent à les rejoindre le samedi 29 septembre, rue des Alliés 2, pour une après-midi découverte pleine de surprises !



En plus : une surprise pour chaque participant !

La Direction de la MC Province de Luxembourg, le Personnel, et tout particulièrement l'équipe de Libramont, vous souhaitent la bienvenue dans votre nouveau Centre Mutualiste de Santé !

// CÉCILE DERLET

LIBRAMONT

Le bâtiment de la MC fait peau neuve !

Après de nombreux mois de travaux, les employés de la Mutualité chrétienne de Libramont (rue des Alliés 2) vont réintégrer un bâtiment flambant neuf. En effet, le bâtiment du Centre Mutualiste de Santé (CMS) a été rénové et agrandi pour y accueillir anciens et nouveaux services. Venez découvrir nos nouveaux locaux à partir du mardi 11 septembre !

// La MC, votre partenaire santé au cœur de la province //

>> Fermeture les 7 et 8 septembre

Pour permettre le déménagement, tous les bureaux de Libramont seront fermés les vendredi 7 et samedi 8 septembre. Le personnel de la MC vous accueillera dans le nouveau bâtiment à partir du mardi 11 septembre.

>> A votre service

Voici un aperçu des divers services que vous pouvez retrouver dans votre CMS de Libramont.

>> Services conseil

- **Conseillers mutualistes**, tél. 061 230 140
Mardi et jeudi : 9h-12h et 13h30-17h
Mercredi : 9h-12h et après-midi sur rendez-vous
Vendredi et samedi : 9h-12h

- **Service Social**, tél. 061 230 144
Mardi, mercredi et vendredi : 9h-12h
Jeudi : sur rendez-vous

- **Service Pensions**, tél. 061 230 143
Mercredi : 9h-12h

>> Mouvements et ASBL

- **Altéo**, tél. 063 211 848 (sauf mercredi après-midi)
- **UCP, mouvement social des aînés et Sports Seniors**, tél. 063 211 850 (mardi et jeudi 9h-12h)
- **ASBL Sésame**
Accompagnement des personnes handicapées en recherche d'autonomie
Tél. 0496 893 947
Vendredi : 9h-12h (2^{ème} du mois)

>> Nos partenaires santé

Services accessibles sur rendez-vous
- **Podologie - Pédicurie**, tél. 063 211 865
- **Dietétique**, tél. 084 320 918
- **Acoustique**, tél. 061 314 789
- **Solival : ergothérapeute**, tél. 070 221 220
- **Cabinet dentaire**
In s - tallé à l'Avenue de Bouillon pendant les travaux, le cabinet dentaire rejoint également les services MC à la rue des Alliés 2.
Infos et rendez-vous :
> Soins dentaires classiques, tél. 061 222 321
> Orthodontie, tél. 04 371 57 32

>> ASD et le Baby-Service aussi

Partenaires de la MC, les services Aide et Soins à Domicile et le Baby Service s'installent également dans les nouveaux locaux de la rue des Alliés.
- **Aide et Soins à Domicile**
Infirmières, gardes malades et d'enfants malades à domicile, coordination des soins, tél. 061 230 410
Lundi - vendredi : 9h-12h et 13h-17h
- **Baby-Service**
Service d'accueillantes d'enfants conventionnées agréé ONE. Enfants de 0 à 3 ans, tél. 061 222 238

Un nouveau magasin Qualias

A partir du 17 septembre, le nouveau bâtiment de Libramont accueillera aussi un tout nouveau magasin Qualias, votre spécialiste en bandagisterie et matériel d'aide et de soins ; un showroom exceptionnel y sera aménagé où vous pourrez découvrir et tester les meilleurs produits en matière de réadaptation du domicile, de matériel d'aide à la mobilité et à l'autonomie.

Qualias, c'est également votre spécialiste de la vue (anciennement Optilux) : le magasin abritera effectivement un nouveau centre optique où vous trouverez un large choix de montures optiques ou solaires, de lentilles, de loupes... Votre nouveau magasin Qualias ouvrira ses portes le lundi 17 septembre.
Qualias Optique : tél. 061 230 155
Qualias Bandagisterie - Orthopédie : tél. 061 230 150



// Nouveau : découvrez votre magasin Qualias Bandagisterie - Orthopédie - Optique //

Venez visiter nos locaux, plonger au cœur de nos services, rencontrer le personnel... Une occasion unique de découvrir tout ce que la MC peut faire pour vous, près de chez vous !

Pour tous

Tout l'après-midi : visite des locaux, découverte du nouveau magasin Qualias, rencontre avec le personnel, espace créatif, espace prévention santé, espace aide à domicile, espace gourmand...

A 14h et 16h30 : info-conférences sur les maladies cardio-vasculaires (45 minutes) et dépistage
A 15h et 16h : séance découverte "Viactive" (gym douce)
A 18h : verre de l'amitié

Le samedi 29 septembre, participez à une après-midi festive en famille pour découvrir tous vos services et votre tout nouveau magasin Qualias !

Pour les enfants

Tout l'après-midi : atelier créatif, grimage, concours de coloriage...
A 14h : lecture de contes
A partir de 14h30 : animations par le clown Picolo
A 16h30 : spectacle interactif de cirque "Tous en piste" (1h), une création "Pré en Bulle", inscription souhaitée pour le 26/09 au 063 211 022.

Deux concours

Vos enfants (jusqu'à 12 ans) peuvent dès à présent participer à un

concours de coloriage. Procurez-vous votre bulletin de participation :
- à la MC de Libramont ou dans un point de contact de la région (Bertrix, Bouillon, Neufchâteau, Paliseul, Saint-Hubert ou Wellin) ;
- au magasin Qualias de Libramont (dès le 17/09) ;
- ou sur le site www.mc.be.
Clôture du concours le samedi 29 septembre.
A remporter : 8 bons d'achat de 25 euros valables chez Jouets Broze

Le samedi 29 septembre, venez visiter nos services et participez en famille au concours "Parcours Découverte" pour tenter de remporter :
1^{er} prix : un séjour à Disneyland Paris pour 4 personnes (2 jours/1 nuit)
2^e prix : un bon de 100 euros chez Qualias Optique
3^e prix : un film en famille (5 places) au Cinépointcom de Libramont

Conférence "Stress et équilibre de vie"

Découvrez vos propres ressources pour retrouver un équilibre... Par Luc Schreiden, psychologue, psychothérapeute, maître de conférences à l'ULg, expert dans le domaine "stress et équilibre de vie".
Le jeudi 20 septembre à 20h à la MC de Libramont.
Infos et inscriptions : 063 211 022. Entrée gratuite.

Gestion du stress

Ateliers Bien-Être

La MC vous propose cette année de nouveaux Ateliers Bien-Être (yoga, sophrologie, taïchi...) dans 7 lieux de la province.

- **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 sera 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).
- Pour en savoir plus**
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. Vous pouvez également participer à une séance d'information près de chez vous :
 - > **Arlon** : le mardi 11 septembre à 20h (Mutualité chrétienne, rue de la Moselle 79) ;
 - > **Athus** : le lundi 17 septembre à 20h (Mutualité chrétienne, Grand-rue 61) ;
 - > **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).
- Prix pour un atelier** (module de 10 séances) : 60 euros pour les membres MC (statut BIM ou OMNIO : 30 euros), 120 euros pour les non-membres.

Pauses Santé à Arlon et Virton

Des temps de midi qui joignent l'utile à l'agréable

Elles arrivent aussi à Virton ! Elles, ce sont les Pauses Santé... Déjà présentes depuis plusieurs années à la MC d'Arlon, vous pourrez désormais également les découvrir à la MC de Virton, de septembre à juin.

Le principe : aborder en une heure un sujet santé du quotidien. Dans une ambiance détendue, vous profitez ainsi d'une information de qualité sur l'heure de midi, dispensée par des professionnels.

A Arlon

- Lundi 17 septembre : "Estime de soi : entre idéal et réalité"
- Lundi 15 octobre : "Comprendre le mécanisme du stress"
- Lundi 19 novembre : "Vivre le deuil jour après jour"
- Lundi 17 décembre : "Une maison médicale, c'est quoi ?"
- Lundi 21 janvier : "De l'alcool plaisir à l'alcool besoin"
- Lundi 18 février : "Les huiles, comment s'y retrouver ?"
- Lundi 18 mars : "Psy-machin-chose et compagnie..."
- Lundi 15 avril : "RaViva, bouger pour se sentir mieux"
- Lundi 27 mai : "L'image des aînés dans la société"
- Lundi 17 juin : "Viande... non merci !"
- Les Pauses Santé d'Arlon ont lieu de 12h15 à 13h15, rue de la Mo-

selle 7-9, Salle Gaume (entrée "Salles de réunions" à droite de l'entrée principale). Entrée gratuite. Une organisation de la MC et du Centre de Planning d'Arlon.

Inscription obligatoire à la séance pour le mercredi qui précède au 063 211 022.

Pas envie de perdre de temps : emportez votre pique-nique pour le manger pendant la séance !

A Virton

- Jedi 20 septembre : "Comprendre le mécanisme du stress"
- Jedi 25 octobre : "Comment prendre du temps pour soi ?"
- Jedi 29 novembre : "L'hyperactivité chez l'enfant"
- Jedi 20 décembre : "Comment réconcilier les fêtes et la balance ?"
- Jedi 31 janvier : "La préparation affective à la naissance"



Jedi 28 février : "Dormez sur vos deux oreilles !"

Jedi 28 mars : "Prendre soin de ses pieds"

Jedi 25 avril : "Des parents d'ados parfaits, ça n'existe pas..."

Jedi 30 mai : "Le bisphéno!"

Jedi 27 juin : "Du sport pour tous, un sport adapté à chacun"

Rendez-vous de 12h15 à 13h15 à la MC de Virton, Place Paul Roger 1, salle de réunion au 2^{ème} étage. Entrée gratuite. Une organisation de la MC, du Centre Pluraliste de Planning Familial de Virton, et de Vie Féminine, antenne de Virton.

Inscription obligatoire à la séance pour le lundi qui précède au 063 211 022.

Possibilité de commander un sandwich lors de votre inscription (Dagobert, 3 euros), ou de déguster votre pique-nique sur place.

// CÉCILE DERLET

Découvrez les Pauses Santé aussi à Virton !

//NOUVEAU//

Santé

Garde médicale : comment ça marche ?

En province de Luxembourg, depuis le 4 février dernier, le 1733 est le numéro à former pour bénéficier des soins d'un médecin de garde les week-ends et les jours fériés. Petit rappel...

Sept postes médicaux de garde répartis dans toute la province et l'arrondissement de Dinant traitent tous les appels relevant de la médecine générale **chaque week-end du vendredi 20h au lundi 8h, et les jours fériés légaux depuis la veille dès 20h jusqu'au lendemain 8h.**

J'ai besoin d'un médecin généraliste, que faire ?

Les week-ends et jours fériés, appelez le 1733. Après quelques questions, votre appel sera transmis au poste de garde dont votre localité dépend, et un rendez-vous vous y sera donné.

En semaine, les systèmes de garde locaux restent inchangés.

Que dois-je prévoir ?

Pour vous rendre au poste de garde, emportez une vignette de mutuelle et votre carte SIS. Vous pourrez ainsi bénéficier du système de tiers payant (vous ne payerez que la part qui reste à votre charge après intervention de la mutuelle). Pas d'ar-

gent à la maison ? Pas de panique ! Vous pourrez payer par carte bancaire (sauf cartes de crédit).

Où sont les postes de garde ?

Sept postes médicaux sont répartis à travers la province de Luxembourg et l'arrondissement de Dinant:

- **Arlon** : au sein de l'hôpital (rue des Déportés 137)
- **Bastogne** : à côté de l'hôpital (Chaussée d'Houffalize 1bis)
- **Bièvre** : à 50m de la route Beauraing-Bouillon, en direction de la gare de Graide (rue de la Gare 3)
- **Dinant** : à côté de la clinique (rue Saint Jacques 501)
- **Libramont** : à côté de l'hôpital (Avenue d'Houffalize 35)
- **Marche** : le long du boulevard urbain, à l'ancienne adresse de la Mutualité chrétienne (Avenue de France 6)



© Philippe TUNINTEL/LEPES

Un seul numéro pour contacter les 7 postes médicaux de garde de la province : le 1733

- **Tintigny** : sur la route en direction de Virton (rue de France 11)
Si vous ne pouvez vous rendre au poste de garde par vos propres moyens, un service de navette peut vous être proposé au prix de 5 euros. Et si votre état de santé ne vous permet pas de vous déplacer, le médecin pourra se rendre à votre domicile.

Par qui serai-je soigné ?

L'ensemble des médecins généralistes de la province de Luxembourg et de l'arrondissement de Dinant participe aux gardes. Il s'agira donc d'un médecin généraliste de la région.

// FLORENCE ROMAIN

A VOTRE SERVICE

Du nouveau à la MC de Marche !

///

Un nouveau service santé est désormais disponible à l'Avenue du Monument 8A : Marie Gobert, neuropsychologue, vous reçoit chaque mercredi matin sur rendez-vous.

La neuropsychologie permet d'évaluer les fonctions cognitives d'une personne (mémoire, attention, concentration, capacités intellectuelles...). Cette évaluation permet de mettre en place une rééducation ciblée. En général, ce sont les neuropédiatres, les neurologues ou les médecins traitants qui dirigent leurs patients vers cette spécialisation.

>> Champ d'action

La neuropsychologie peut apporter de l'aide dans de nombreux dysfonctionnements du cerveau, que ceux-ci se manifestent au cours d'un développement normal ou qu'ils surviennent après une maladie ou un choc :
- enfants manifestant des soucis d'attention et/ou d'apprentissage se répercutant sur les résultats scolaires
- personnes atteintes d'épilepsie, de dyslexie...
- personnes souffrant de troubles consécutifs à un traumatisme crânien, un AVC, une tumeur cérébrale, une infection...
- personnes âgées présentant des troubles de la mémoire

>> Consultations

Marie GOBERT vous reçoit sur rendez-vous. Tél. 0474 224 999
Un tarif préférentiel (-15%) est réservé aux membres MC.

// Annelise Nanquette

PRÈS DE CHEZ VOUS

Arlon : Formation Socrate

///

Une occasion de mieux comprendre le monde, une opportunité d'enrichir son "bagage" dans un parcours personnel, professionnel, social... La formation débute fin septembre 2012, le mercredi de 18h30 à 21h30 jusque juin 2013 (sauf congés scolaires). Dans les locaux de la CSC, 1 rue Pietro Ferrero.

PAF : 50 euros pour l'année

Infos et inscriptions : 063 218 726 ou vquinet.moclux@gmail.com

Florenville :

Souper solidaire aux saveurs d'Afrique

///

2^{ème} édition au bénéfice du PROMUSAF-Bénin (Programme d'appui aux Mutuelles de Santé en Afrique). L'objectif : permettre l'achat de moustiquaires imprégnées (prévention contre le paludisme).

Le samedi 15 septembre à 20h à la salle "La Gaumaise".

Adultes : 16 euros - Enfants (moins de 12 ans) : 8 euros

Infos et inscriptions : 061 313 193 ou annelise_nanquette@hotmail.com.

Ethe : Cours de défense féminine

///

Pour apprendre à se défendre face à une agression. Par Albert Vanden Broeck, diplômé de l'union française de Francombat. Deux mercredis par mois, de 19h à 21h.

Premier cours gratuit le mardi 26 septembre, à l'ancienne Mairie d'Ethe Rue du Docteur Hustin 67a.

Infos : 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be

Arlon et Bastogne : Débats

///

Le MOC se mobilise pour sensibiliser les citoyens aux élections communales du 14 octobre. A Arlon comme à Bastogne, des questions seront posées aux représentants des listes électorales de la commune. A Bastogne, le lundi 24 septembre à 20h au Centre Culturel, rue du Sablon 195 (infos : 063 218 726). A Arlon, le mardi 25 septembre à 19h30 à la CSC, rue Pietro Ferrero 1

Infos : 063 218 728 ou jn.burnotte@moclux.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

Lire aussi le dossier sur la médecine de garde en pp. 6-7