

ÉVÉNEMENT

La MC et Altéo au salon Run2Bike

Les 3 et 4 novembre prochains, la MC de la province de Luxembourg et Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, participeront au salon Run2Bike (salon du vélo, VTT, marche et course à pied) au WEX de Marche-en-Famenne.

>> La MC, Altéo et... la joëlette !

Le dimanche 4 novembre, plusieurs membres du personnel de la MCPL, ainsi que 2 joëlettes, s'élanceront pour parcourir le premier "20 km des Ardennes". La joëlette est un fauteuil tout-terrain monoroue qui permet la pratique de la randonnée à toute personne à mobilité réduite avec l'aide de deux accompagnateurs. Venez les découvrir sur le stand MC ! Altéo y présentera également son projet "Joëlette sans frontières". Les avantages MC en lien avec le sport et le bien-être vous seront également exposés. Et enfin, tous les participants aux 20km des Ardennes recevront un sac cadeau avec, entre autre, une gourde aux couleurs de la MC.

Plus d'infos : www.run2bike.be



SOLIDARITÉ

Relais pour la Vie

Les 10 et 11 novembre au Wex de Marche-en-Famenne, le CMS de la MC de Marche et Altéo Marche participeront au Relais Pour la Vie organisé par la Fondation contre le Cancer.

Cette manifestation intergénérationnelle rassemble les habitants d'une commune pour une marche de 24 heures (du samedi 16h au dimanche 16h) en faveur de la lutte contre le cancer. Les membres de l'équipe de la MC et d'Altéo se relayeront autour du circuit en marchant, en courant ou en accompagnant une personne à mobilité réduite avec l'aide d'une joëlette (le samedi de 16h à 18h et le dimanche de 14h à 16h).

N'hésitez pas à aller les encourager !

Echo

Après-midi découverte et festive à Libramont

Le samedi 29 septembre dernier, la MC, Aide et Soins à Domicile, le Baby-Service et Qualias ouvraient les portes de leurs tout nouveaux locaux de la rue des Alliés à Libramont. Une belle après-midi festive où petits et grands se sont amusés en toute convivialité !

Les services du CMS de Libramont

Au cours de cette porte-ouverte, les visiteurs ont pu faire mieux connaissance avec les services MC proposés au Centre Mutualiste de Santé (CMS) de Libramont : conseillers mutualistes, services social et pensions, mais aussi les mouvements comme Énéo et Énéo Sport, Altéo, Sésame, ainsi que les partenaires santé tels que podologue, diététicienne, centre auditif, ergothérapeute, cabinet dentaire et orthodontiste, ASD et le Baby-Service. Le public a également pu découvrir le nouveau magasin Qualias bandagisterie, orthopédie et optique.



Une après-midi pleine de surprises

Le public a répondu nombreux à cette invitation. Outre la découverte des services cités ci-dessus, il a pu également participer à une conférence sur les maladies cardiovasculaires ainsi qu'à un dépistage, à une séance découverte de gym douce "Viactive", déguster de délicieuses pâtisseries ou des cocktails surprenants, découvrir comment créer des mosaïques, etc. Les enfants n'ont pas été en reste : grimage, clown sculpteur de ballons, spectacle interactif de cirque, lecture de contes, atelier créatif : la joie se lisait sur leur visage !



Les gagnants des concours

Pour le concours de dessin, ont remporté chacun un bon d'achat d'une valeur de 25 euros valable chez Jouets Broze : Nannan Lucie, Etienne Arthur, Simon Martin, Marthus Mylan, Bodet Théo, Pierlot Lucas, Pierre Margaux et Grandhenri Noémie. Pour le concours « Parcours découverte » : Tinant Michel a remporté 5 places au Cinépointcom de Libramont, Collin Adrien repart avec un bon d'achat de 100 euros chez Qua-



lias Optique, et enfin Gaussin Laurence a remporté le premier prix, à savoir un séjour de 2 jours/1 nuit pour 4 personnes à Disneyland Paris offert par Gigatour.

La MC félicite les gagnants et remercie toutes les personnes qui ont participé à cette belle après-midi !

// CÉCILE DERLET



QUALIAS
Grand confort même dans les petits coins



Rehausseur WC Aquatec
 > Ajustable en hauteur
 > Facilité de transfert et assise aisée grâce aux accoudoirs
 > Adaptable à toutes les toilettes
 > Dispose d'un abattant
 > Poids maximum supporté 120 kg

89€ **65€**

Liste des magasins

Arlon	Place Didier, 36	063/21 31 95
Libramont	Rue des Alliés, 2c	061/23 01 50
Marche	Rue Saint-Laurent, 1	084/37 85 04

www.qualias.be

*Promotion valable du 01 au 30 novembre 2012. Les prix s'entendent TVA incluse.



Conseil santé

La soupe et ses atouts

La soupe, parfois un peu oubliée, reste un mets de choix. Tout d'abord car elle est appréciée en cette période de froid. Mais également pour ses propriétés nutritionnelles. Alors, n'hésitez plus... A vos cuillères !

Elle a tout pour plaire

Elle contribue à satisfaire les besoins hydriques. En effet, la soupe apporte un volume appréciable d'eau. Elle est riche en vitamines, minéraux, anti-oxydants et en fibre (aide à lutter contre la constipation). Elle contient peu de calories. Elle réchauffe en hiver et en été, consommée froide, elle désaltère. Elle permet d'augmenter sa consommation en légumes ce qui entraînerait une diminution du risque de développer une maladie vasculaire et un cancer du tractus gastro-intestinal.

Pour garder la ligne

L'étude française SU VI MAX (Supplémentation en Vitamines et Minéraux Antioxydants), réalisée auprès de 5.000 personnes, montre que les consommateurs assidus (5 à 6 fois semaine) et réguliers (3 à 4 fois semaine) de soupe ont un BMI plus faible, une plus faible consommation énergétique et graisseuse au repas du soir, une meilleure répartition de l'énergie au cours de la journée, et un taux de cholestérol plus bas que les non consommateurs ou consommateurs occasionnels (1 à 2 fois semaine).

Quelques astuces

N'hésitez pas à utiliser des légumes surgelés pour faire votre potage (gain de temps et garantie d'avoir un légume frais). Pour alléger votre potage remplacez les pommes de terre par de la courgette et évitez de faire revenir vos légumes dans de la matière grasse. N'hésitez pas à donner plus de saveur à votre potage en utilisant différentes épices (coriandre, basilic, curry...). Une soupe avec morceaux vous procurera une meilleure satiété.

Idee recette

Velouté aux carottes

Ingrédients : 500g de carottes, 1 oignon, un peu de zeste d'orange non traitée, 1 cube de bouillon dégraissé, 1 pincée de piment de Cayenne, 1 pincée de sucre, sel, poivre, ¾ l d'eau.
Epluchez et découpez les carottes. Nettoyez et hachez l'oignon. Mettez les légumes dans une casserole et recouvrez avec l'eau. Mettez le cube de bouillon et le zeste d'orange et laissez cuire environ 20 min. Mixez et rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud.
Bon Appétit !

Envie d'autres astuces et conseils ?

Que ce soit pour manger plus équilibré, perdre quelques kilos ou encore adapter votre alimentation à un problème de santé, les diététiciennes MC peuvent vous accompagner et réaliser pour vous un plan alimentaire adapté.
Priscilla WILEM vous reçoit :
- à Arlon (rue de la Moselle 7-9) : le mercredi, un samedi sur deux et un jeudi sur deux ;
- à Virton (place P.Roger 1) : tous les 2^{ème} et 4^{ème} jeudis du mois.
Isabelle LEKEUX vous reçoit :
- à Libramont (rue des Alliés 2) : le mardi ;
- à Marche (avenue du Monument 8A1) : le mercredi, le vendredi matin et le samedi matin ;
- à Bastogne (rue P. Thomas 10r) : le vendredi après-midi et le samedi matin ;
- à Vielsalm (rue du Vieux Marché 5) : le jeudi matin.
Prix des séances pour les membres MC : 20 euros pour la première consultation et 8 euros par séance de suivi (non-membres : respectivement 45 euros et 22 euros). Les deux diététiciennes MC sont agréées par l'INAMI.

Infos et rendez-vous : Priscilla Wilem au 063 211 882 et Isabelle Lekeux au 084 320 918, ou dietetique.luxembourg@mc.be.

N'hésitez pas à utiliser des légumes surgelés pour faire votre potage

Alimentation

Un coup de pouce pour la vie en kot

Avec le livre de recettes "Envie de passer à la casserole ?", la MC aide les 18-25 ans à se mettre aux fourneaux !

S'installer en kot ou dans son premier appartement, c'est toute une aventure. On peut se sentir perdu face à ces changements de vie. Et quand il faut se mettre à cuisiner, il n'est pas toujours simple de faire sa "popote". Pour aider les jeunes à franchir ce cap, la MC et Jeunesse & Santé ont créé "Envie de passer à la casserole ? La cuisine pour les pas trop forts !".

Gratuit pour les membres MC

Ce livre de recettes de 84 pages est offert aux jeunes de 18 à 25 ans membres de la Mutualité chrétienne.

Il propose des recettes simples, équilibrées et peu coûteuses. Basé sur des situations de la vie quotidienne (les copains débarquent, le blocus, le plan drague, les parents s'invitent, les lendemains de fête...), ce livre vous permettra d'aborder poêles et casseroles en toute sérénité et même d'y prendre du plaisir !

Il comprend également une explication sur les différents modes de cuis-

son, propose une liste des ustensiles indispensables, un calendrier des légumes et fruits de saison et un lexique.



Vous êtes membre MC et avez entre 18 et 25 ans ? Pour obtenir gratuitement ce livre de recettes, appeler le 0800 10 9 8 7 (n° gratuit) ou visitez le site www.mc.be (rubrique

Réflexe Santé).

Mouvement Ouvrier Chrétien

Le vieillissement actif

Le vendredi 9 novembre, la commission des aînés du MOC organise sa traditionnelle journée de formation. L'occasion pour les aînés de s'arrêter sur une thématique spécifique qui les concerne directement.

Au programme

Cette année, le programme se compose d'une analyse des résultats des élections communales et sur la mise en place des nouveaux conseils consultatifs communaux des aînés, suivie d'une intervention de Thibaut Moulaert, sociologue (GIRSEF-UCL) sur les enjeux du vieillissement actif.

- 8h15 - Accueil
- 8h45 - Ouverture de la journée
- 9h - "Les élections communales ! Et après ?"
- 10h10 - Pause café
- 10h30 - "Vieillessement actif : entre emploi et bénévolat, quels enjeux sociaux et culturels ?"
- 12h - Clôture
- 12h15 - Repas

A l'École des Prêtres du Sacré-Cœur de Clairefontaine (Arlon). PAF : 8 euros à payer sur place (repas compris). Ouvert à tous.

Plus d'infos : py.muri@moclux.be

BÉNIN

Souper organisé par J&S

Organisé par la "cellule Bénin" du mouvement Jeunesse & Santé de la Mutualité chrétienne, cette soirée solidaire vise à récolter des fonds pour développer un projet de mouvement de jeunesse avec la population béninoise.
Au menu : beignets d'aubergines, poulet yassa et dessert ensoleillé. Animations pour petits et grands.
Quand ? Le samedi 10 novembre dès 18h30 à l'INDA (Rue Netzer à Arlon).
PAF : 16 euros - enfants (< de 16 ans) : 8 euros.
Infos et inscriptions (pour le 2 novembre au plus tard) : jspl.arlon@mc.be, tél. 063 211 721

PRÈS DE CHEZ VOUS

Arlon : Stress et équilibre de vie

La MC vous propose de voir le stress autrement grâce à une conférence le jeudi 25 octobre à 20h dans les locaux de la MC (rue de la Moselle 7-9). Le stress n'est pas une maladie mais il peut rendre malade. Pour ne pas en arriver là, il est important d'apprendre à identifier les signaux que notre corps nous envoie. 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".
Infos et inscriptions : 063 211 022

Virton : Echanges de graines et de plantes

Vous aimez les plantes, vous en avez plein votre jardin et votre maison à n'en savoir que faire ? Vie Féminine vous invite à venir échanger ce que vous avez de trop pour repartir avec des merveilles ! Le jeudi 25 octobre à partir de 14h à l'Espace Femmes (avenue Bouvier 31). PAF : 1 euro.
Infos : 063 225 625 ou antenne-virton@viefeminine.be

Libramont : Lib'agora

"L'économie : d'hier à aujourd'hui, comment en est-on arrivé là ?" Guy Raulin (professeur d'économie à l'ISCO) viendra présenter l'évolution historique de ce domaine, au gré de l'apparition de nouveaux courants de pensée, des décisions politiques et des révolutions de tous ordres. Organisation : CIEP Luxembourg. Au Centre culturel de Libramont (avenue de Houffalize 56/C), le jeudi 25 octobre dès 19h30.
Infos : 063 218 728 ou www.moclux.be

Anlier : Légumes anciens et produits locaux

Durant toute une soirée, le CRIE d'Anlier invite les consommateurs à s'interroger sur leur mode de consommation tout en découvrant et cuisinant les produits régionaux. Le vendredi 2 novembre de 17h à 22h au CRIE d'Anlier (rue de la Comtesse Adèle 36). PAF : 25 euros.
Infos et inscription : www.crieanlier.be ou 063 424 727

Florenville : L'eau ? Pas une marchandise !

Le lundi 5 novembre, dès 19h30, le CIEP Luxembourg vous propose d'aborder la question du statut de l'eau en compagnie de Xavier Lorient (CSC-services publics). A l'Espace Rencontre (rue du Château 3).
Infos : 063 218 733 ou www.moclux.be

Torgny : Spectacle de l'Eau Vive

Le samedi 10 novembre, la Troupe de l'Eau Vive de Rouvroy présente un spectacle sur le thème de l'eau, source de vie "J'ai soif... Donne-moi à boire". Un spectacle original mêlant différentes disciplines (musiciens, choristes, acteurs...) et est basé sur des textes bibliques et issus de la Constitution européenne. Les bénéfices seront reversés à des associations œuvrant pour l'accès à l'eau potable au Congo. PAF : 7 euros en prévente, 8 euros le jour même. Gratuit pour les - 12 ans.
Infos : 063 570 453 - 0479 529 767 - rene.wagner@skynet.be

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg (Également Liernex, 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