

ECHO

Semaine anti stress au CMS d'Arlon

Du 10 au 14 octobre dernier, a eu lieu la semaine anti stress organisée par la Région wallonne.

Le Centre Mutualiste de Santé (CMS) d'Arlon a saisi l'occasion pour proposer plusieurs actions en lien avec le bien-être à ses membres de passage dans ses divers points de contact (Arlon, Aubange, Athus, Halanzy et Messancy).

Vous avez été nombreux à participer à ces actions, que ce soit en profitant d'un petit massage, en prenant le temps de déguster un thé, un petit chocolat, une pomme, en demandant des conseils santé ou simplement en savourant l'ambiance zen (musique, bougies...) durant votre attente.

Nous vous remercions vivement pour votre enthousiasme et espérons que ces petits moments de détente vous ont été bénéfiques !

REMBOURSEMENT

Vaccination : la MC intervient

La période est propice... Votre médecin vous l'a peut-être conseillé, ou vous avez pris vous-même l'initiative de le faire. Lui, c'est le vaccin contre la grippe. Et comme pour tous les autres vaccins et traitements désensibilisants reconnus en Belgique, la MC intervient pour un montant de 25 euros par année civile et par bénéficiaire sur la part restant à payer lors de l'achat du vaccin ou du traitement désensibilisant.



>> Pour qui ?

Cette intervention est applicable à tous, quel que soit votre âge, que vous ayez acheté votre vaccin en Belgique ou à l'étranger. Attention, certains vaccins font partie d'un programme de vaccination gratuit via la Communauté française (en particulier pour les enfants) et ne sont donc pas remboursables dans le cadre de cet avantage. D'autres, en revanche, vous sont proposés à vos frais (avec parfois, une intervention de l'INAMI). Dans ce cas, n'oubliez donc pas de profiter de l'avantage de votre assurance complémentaire !

>> En pratique

Afin de bénéficier de cet avantage, il vous suffit simplement, lors de votre achat à la pharmacie, de demander au pharmacien une attestation BVAC que vous remettrez ensuite à votre conseiller mutualiste. Par contre, pour les achats en dehors de la Belgique, il faudra nous remettre l'attestation d'achat. Cet avantage peut être utilisé en plusieurs fois: lors de l'achat de vaccins, la part à votre charge vous sera remboursée jusqu'au moment où vous aurez atteint le plafond de 25 euros.

Plus d'infos ?

0800 10 9 8 7, www.mc.be, ou auprès de votre conseiller mutualiste.

// Cécile Derlet

Gros plan sur

La Journée mondiale du diabète

Le 14 novembre, un peu partout dans le monde, sera célébrée la Journée mondiale du diabète. Gros plan sur cette maladie et sur ce que la Mutualité chrétienne (MC) propose en terme d'information et de services pour les personnes diabétiques.

La Journée mondiale du diabète (JMD) est une initiative de la Fédération internationale du diabète (IDF) en collaboration avec l'ONU et l'OMS. Elle a pour but d'informer l'opinion publique des causes, des symptômes, des complications et des traitements liés à cette maladie. Le diabète ne cesse de progresser à travers le monde. Selon l'IDF, le nombre de personnes atteintes de diabète en Europe en 2011 était estimé à 52,8 millions, soit 8,1 % de la population adulte. Le vieillissement de la population, la sédentarité et l'épidémie d'excès de poids en sont les principales causes.

Qu'est ce que le diabète ?

Le diabète se caractérise par un taux de sucre trop élevé dans le sang (ou glycémie). C'est une maladie sournoise qui ne présente pas beaucoup de symptômes. Pourtant, un diabète découvert tardivement ou mal équilibré peut être lourd de conséquences et engendrer des complications parfois très importantes et invalidantes au niveau entre autres des reins, du cœur, des yeux, des pieds, etc. La meilleure prévention consiste à le dépister le plus tôt (par une simple prise de sang) et à bien le traiter. Bien traiter un diabète, c'est travailler sur différents points : activité physique régulière, alimentation équilibrée et traitement adapté.

Le diabète se caractérise par un taux de sucre trop élevé dans le sang (ou glycémie).

La diététique à votre service

connaissance et de poser vos questions à l'équipe pluridisciplinaire, mais aussi de tester votre glycémie, déguster une gaufre légère et recevoir le menu primé au concours Topchefdi@b. Tout est entièrement gratuit.

Le 13 novembre de 16h30 à 19h30, rendez-vous à :

- Léglise : Rue du Chaudfour, 108 (Maison communale)
- Barvaux : Rue Basse Cour, 15 (bâtiment de la petite enfance, 1^{er} étage)
- Bastogne : Avenue d'Houffalize, 1 bis (Centre Provincial de santé)

Le 14 novembre de 16h30 à 19h30, vous êtes invité à :

- Virton : Rue sur le Terme, 27 (Centre Provincial de santé)
- Marche-en-Famenne : Avenue du Monument, 6 (Poste médical de garde)
- Paliseul : Grand Place, 1 (Maison communale)
- salle des mariages)

Lorsque l'on est diabétique, il faut adapter son régime alimentaire à la maladie. Pas toujours facile... Pour vous aider, nos deux diététiciennes (agrées INAMI) sont à votre service.

- Priscilla WILEM vous reçoit sur rendez-vous à Arlon (Rue de la Moselle 7-9), et à Virton (Place P. Roger 1).

- Isabelle LEKEUX vous reçoit également sur rendez-vous à Libramont (Rue des Alliés 2), à Marche (Avenue du Monument 8A1), à Bastogne (Rue P. Thomas 10r) et à Vielsalm (Rue du Vieux Marché 5).

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).

Infos et rendez-vous : Priscilla Wilem au 063 211 882 et Isabelle

Lekeux au 084 320 918, ou diietetique.luxembourg@mc.be.

Un service podologie

Les pieds des diabétiques sont également source de risques. Les effets néfastes de la maladie sur les nerfs et les vaisseaux sanguins peuvent entraîner des complications (nécroses, amputation). D'où l'importance d'une surveillance minutieuse des pieds. Les podologues de la MC (agrés INAMI) sont là pour vous y aider. Ils vous accueillent sur rendez-vous :

- Céline INCOUL à Arlon (Rue de la Moselle 7-9) et à Virton (Place P. Roger 1) (tél. 063 211 886)
- Sung Ja LURSON à Libramont (Rue des Alliés 2) et à Bastogne (Rue P. Thomas 10r) (tél. 063 211 865)
- Monique JACQMAIN à Marche (Avenue du Monument 8A1) (tél. 084 311 477)
- Christophe VAN DE VELDE à Vielsalm (Rue du Vieux Marché 5) (tél. 0474 597 637)

Des brochures pour vous informer

Le service Infor Santé de la MC a publié différentes brochures gratuites en lien avec le diabète.

- "Le diabète: suis-je concerné ?"
- "Vivre le diabète au quotidien"
- "Le pied du diabétique"
- "Vous êtes diabétique ? Le Passoport du diabète"

Pour obtenir ces brochures ou davantage de renseignements sur le Passeport du diabète, vous pouvez contacter votre conseiller mutualiste, appeler le numéro gratuit 0800 10 9 8 7, les commander via le site www.mc.be ou par mail à infor.sante.lux@mc.be.

// CÉCILE DERLET SOURCE : COMMUNIQUÉ DES MAISONS DU DIABÈTE

A votre service

Utilisez vos vignettes jaunes

Vos vignettes jaunes servent à identifier vos documents : n'hésitez pas à les utiliser !

A chacun ses vignettes

Chaque membre MC reçoit des vignettes à son nom. Il est important d'utiliser les bonnes vignettes de façon à permettre un encodage et un remboursement correct par la mutualité. Ex : une vignette de papa sur l'attestation de soins du kiné qui le suit pour son dos, une vignette du petit dernier sur l'attestation de soins du pédiatre, et une vignette de mamy sur le document de demande d'autorisation à envoyer au médecin-conseil pour ses médicaments.

Sur quels documents ?

Collez une vignette sur tous les documents que vous transmettez à la MC : attestations de soins, factures d'hôpital, documents de demande d'intervention pour l'assurance complémentaire...

Plus de vignettes ?

Voici comment en commander de nouvelles :

- À l'aide d'une enveloppe "Mutualité par correspondance" que vous remettez à la MC. Il vous suffit de



cocher la case prévue à cet effet sur l'enveloppe en précisant pour quel(s) membre(s) de la famille vous désirez recevoir des vignettes.

- Sur www.mc.be, rubrique "Commander des documents".
- Via "Mon dossier" sur mc.be, rubrique "Documents".

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

Vacances +50

Vacances d'hiver 2012-2013

Le nouveau catalogue des vacances d'hiver pour les aînés est paru. Parmi les séjours qui vous sont proposés dans cette brochure, trois sont organisés par votre régionale du Luxembourg. Découvrez-les ici !

Vacances +50 est un secteur d'activité d'Énéo, mouvement social des aînés. Il a pour mission de proposer aux plus de 50 ans, en collaboration avec la Mutualité chrétienne, des séjours permettant la découverte de nouveaux horizons et d'autres cultures, favorisant la convivialité, les rencontres et les relations amicales. Les organisateurs et accompagnateurs de ces séjours sont particulièrement attentifs à des critères de respect, gages de qualité des voyages : proximité, accessibilité, sécurité, éthique.

Ski à Autrans du 5 au 12 février

Pour la troisième année consécutive, nous vous proposons ce magnifique séjour ski. Guy Winand et son épouse, Mady, vous emmènent à Autrans au village de vacances "L'Escandille" dans le Vercors.

Il s'agit d'un centre de vacances classé 3 cœurs de privilège, ce qui correspond à la plus haute classification chez Cap France. Très bon confort, superbe infrastructure et très bonne table. Séjour en pension complète avec boissons comprises aux repas.

Au programme : ski alpin, ski de fond, raquettes et promenades... A vous de choisir ce que la montagne peut vous apporter de mieux !

Prix de ce séjour : 875 euros par personne en chambre double. Sont compris : le transport en autocar, le logement en pension complète, les assurances accidents corporels et annulation, l'animation, les trois demi-journées accompagnées en raquette ou ski de fond, l'accompagnement Vacances +50 et les taxes (non compris : forfait remontées mécaniques, location de matériel, et supplément single de 90 euros). Réduction de 75 euros pour les membres MC.

Le soleil à Ténérife du 9 au 23 mars

Partez à la découverte de "L'île de l'Eternel Printemps !" Logement dans des appartements spacieux à l'hôtel "Alborada" à Las Galletas.



© Mary Doherty

Cette magnifique île offre une incroyable diversité de sites qui vous permettront ainsi de profiter, à votre convenance, du soleil et de la mer.

Un programme facultatif d'excursions, de balades et de soirées vous sera proposé: le volcan Teide, le parc national Las Cañadas, Puerto de la Cruz et son fameux Loro Parque, les villages typiques de Masca, Garachico et Icod de los Vinos et son dragonnier millénaire, le massif d'Añaga, une promenade dans l'océan pour photographier les dauphins et les baleines, la visite d'une bananeraie avec dégustation de liqueur, le parc écologique de Jungle Park, les îles de La Gomera, la petite sœur de Ténérife et de Lanzarote, l'île de feu lunaire, une visite à pieds du complexe Ten Bel et de sa zone verte, ses parcs, ses allées ombragées et ses jardins exotiques, etc. Des animations gratuites vous seront également proposées en journée et en soirée.

Prix du séjour: 1474 euros par personne. Ce prix comprend : le ramassage, les vols, la pension complète avec formule all inclusive, le logement en appartement, les assurances annulation, bagages, assistance, rapatriement, vacances + 50, l'accompagnement Vacances +50, les taxes diverses et la tva (non com-



© Centre Belge

pris : repas et les boissons pris à l'extérieur de l'hôtel, excursions facultatives, frais personnels et supplément single de 250 euros). Réduction de 75 euros pour les membres MC.

En famille à la mer du Nord : Mariakerke du 1^{er} au 5 avril

Vous, les grands-parents, êtes souvent sollicités par vos enfants pour surveiller leurs chères têtes blondes pendant les congés scolaires... Voici l'occasion de joindre l'utile à l'agréable en participant à ce séjour à la côte belge ! Retrouvez-vous avec vos petits-enfants dans un cadre inhabituel, avec d'autres grands-parents. Enrichissez-vous au contact de leur expérience, leur histoire. Quant aux enfants, tout est déjà tellement plus "cool" chez papy et mamy... Imaginez ce que cela sera si vous êtes en vacances à la mer avec eux ! Participez en groupe à des jeux, des bricolages, des promenades et bien d'autres activités qui vous permettront de mettre en valeur ce lien merveilleux qui vous unit. Logement en pension complète, en appartement pour 4, 6, 7 ou 8 personnes.

Le transport n'est pas organisé mais nous pouvons vous renseigner sur les différentes réductions proposées par la SNCB et De Lijn (TEC flamand).

Prix de base de ce séjour : 380 euros par adulte. Prix réduits : 160 euros par adulte à partir du 3^{ème}, 90 euros pour les enfants de 6 à 11 ans, 62 euros pour les enfants de 2 à 5 ans et gratuit pour les enfants de moins de 2 ans. Est considérée comme adulte toute personne de plus de 12 ans. Réduction de 30 euros sur le prix de base pour les membres MC.

Pour toute information concernant nos séjours ou pour recevoir la brochure, contactez le service vacances de la MCPL au 063 211 724 ou 723, ou par mail à vacances+50.ucparlon@mc.be.



© René Michel

PRÈS DE CHEZ VOUS

Arlon : Soirées du Monde

///

Favoriser la rencontre pour déconstruire les préjugés. Cet objectif des "Soirées du Monde" organisées par le CIEP Luxembourg prendra encore plus de sens le **jeudi 8 novembre** à 19h30, lors de la présentation de la culture et du mode de vie des populations Roms, grâce à un intervenant du Centre de Médiation des Gens du Voyage. Dans les locaux de la CSC à Arlon (rue Pietro Ferrero 1).

Infos : 063 218 728 ou www.moclux.be

Arlon : Bourse aux jouets

///

Les Fourmis Z'aillées proposent leur traditionnelle bourse aux jouets, jeux de société, livres, dvd et jeux vidéo le **samedi 10 novembre** à l'ISMA (entrée rue Nicolas Berger). Dépôt le vendredi 9 novembre de 17h30 à 22h. Vente le samedi 10 de 9h à 15h. Au profit d'œuvres sociales.

Infos : 0495 743 162

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 basé sur des textes bibliques et issus de la Constitution européenne. Les bénéficiaires 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

Martué : Week-end créatif

///

L'asbl La Gaumette vous propose deux stages qui auront lieu le week-end des **samedi 10 et dimanche 11 novembre**. Le premier aura pour thème la couture créative. L'animatrice, Martine Goudron mettra ces deux jours à profit pour vous aider à créer des accessoires d'hiver (écharpes, gants, etc...). Le second vous fera, quant à lui, découvrir la cuisine des plantes sauvages. L'animateur, Simon Beugnies, vous apprendra à reconnaître baies, graines et racines et à les cuisiner. Possibilité d'hébergement sur place.

Infos : 02 332 10 58

Virton : K-fé citoyen

///

Le CIEP du MOC vous invite à un K-fé citoyen sur le thème "Les CPAS face à l'exclusion et à la précarité" le **lundi 12 novembre**. Ce débat se déroulera en présence des présidents des CPAS de Virton et des communes voisines. Au CEFA de Virton (rue des Fossés 22).

Infos : 063 218 738

Bastogne : Stress et équilibre de vie

///

La MC vous propose de voir le stress autrement grâce à une conférence le **jeudi 15 novembre** à 20h dans les locaux de la MC (rue P. Thomas 10r). 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

Arlon : Pause Santé

///

Vivre le deuil jour après jour. La perte d'un proche est sans doute le deuil le plus significatif à vivre. Notre vie est cependant jalonnée de différents deuils. Tenter d'en comprendre les mécanismes peut aider à avancer vers plus de sérénité. Le **lundi 19 novembre** de 12h15 à 13h15 à la MC (rue de la Moselle 7-9, entrée salles de réunions). Participation gratuite.

Infos et inscriptions (pour le 14 novembre) : 063 211 022 ou infor.sante.lux@mc.be

Arlon : Observatoire politique

///

Proposé par le CIEP du MOC, l'observatoire politique se veut un lieu de débat accessible à tous. Le **lundi 19 novembre**, Jean-Nicolas Burnotte (animateur-coordonateur au CIEP Luxembourg) analysera les élections communales et provinciales en province de Luxembourg et les leçons à tirer de ces deux scrutins. A 19h30 dans les locaux de la CSC (rue Pietro Ferrero 1).

Infos : 063 218 733