

CIEP MOC

Prochaines activités

///

Le Centre d'information et d'éducation populaire (CIEP) du MOC Luxembourg présente ses diverses activités prévues en cette fin d'année.

>> Gaume Cinéma, le 21 novembre

"Les nouveaux chiens de garde", un film de Gilles Balbastre et Yannick Kergoat, second film du cycle consacré au (contre) pouvoir qui a vu "La conquête" être projetée au mois d'octobre.

Les médias se proclament "contre-pouvoir". Pourtant, la grande majorité des journaux, des radios et des chaînes de télévision appartiennent à des groupes industriels ou financiers intimement liés au pouvoir. A 20h30 à l'Espace Rencontre à Florenville (Rue du Château 3). Entrée gratuite. Une organisation du CIEP Lux et du Centre Culturel du Beau Canton.

Infos : 063 218 733 ou 061 313 011.

>> Libr'agora, le 29 novembre

"Finances : l'Etat belge au bord du gouffre" ? : second rendez-vous d'un cycle dédié à l'économie. Avec Christian Valenduc (conseiller au SPF), qui fera le point sur les finances de l'Etat belge. A 19h30 dans les locaux du Centre culturel de Libramont (Avenue d'Houffalize 56/C). Entrée gratuite.

Infos : J-F Rassaert au 063 218 728.

>> De l'Alter à la Une, le 3 décembre

"Les coopératives sont-elles un moyen de reprendre le pouvoir ?". Face aux attaques et aux chocs incessants que subit le monde du travail, n'est-il pas possible d'envisager de l'organiser autrement ? Dès 19h30 à l'Espace Rencontre de Florenville (Rue du Château 3). Entrée gratuite.

Infos : Ph. Jungers au 063 218 733.

>> K-Fé citoyen, le 10 décembre

"Pauvretés" : un théâtre-débat sur le thème de la précarité et l'exclusion, par la compagnie de théâtre-action Alvéole. A 20h au centre Communautaire de Saint-Mard (Rue Léon Colleaux 3B). Entrée : 5 euros.

Infos et réservations : 063 218 738.

>> Soirée du Monde, le 13 décembre

"Les ethnies du désert en Afrique de l'Ouest" : grâce à Monsieur et Madame Djaby, partez à la rencontre des différentes ethnies qui peuplent la zone désertique de l'Afrique de l'Ouest pour mieux comprendre leur mode de vie dans un milieu qui paraît si hostile. A 19h30 dans les locaux de la CSC d'Arlon (Rue Pietro Ferrero 1). Entrée gratuite.

Infos : J-F Rassaert : 063 218 728.

QUALIAS

Nouvelle adresse pour Qualias à Marche

///

Votre magasin Qualias Bandagisterie-Orthopédie de Marche déménage le 3 décembre. Un tout nouveau magasin Qualias Optique ouvrira également ses portes à la même occasion. Finie la rue Saint-Laurent : vous serez désormais accueillis dans des locaux tous neufs au n°8 de l'Avenue du Monument. Pour nous contacter à partir du 3 décembre : 084 320 901 (bandagisterie-orthopédie) et 084 320 900 (optique).



## Votre confort sur mesure

Retrouvez en exclusivité dans les magasins Qualias le Fauteuil Meridio

- > Fauteuil électrique (1 moteur) avec position relever et relax
- > Mouvement du repose-jambes, du dossier et de l'aide au lever avec arrêt à tous les niveaux
- > Fauteuil adaptable à votre morphologie pour un confort optimal
- > Fauteuil sur mesure en tissu ou vinyle

999€ 799€ version tissu

1199€ 999€ version vinyle

| Liste des magasins |                      |              |
|--------------------|----------------------|--------------|
| Arlon              | Place Didier, 36     | 063/21 31 95 |
| Libramont          | Rue des Alliés, 2c   | 061/23 01 50 |
| Marche             | Allée du Monument 8b | 084/37 85 04 |

www.qualias.be

\*Promotion valable du 01 au 31 décembre 2012. Les prix s'entendent TVA incluse.

Séjour Jeunesse & Santé

Prêt à chausser tes skis ?

Il reste encore quelques places pour le séjour ski organisé à Saint-Luc, en Suisse, du 29 décembre 2012 au 6 janvier 2013 !

**Envie de découvrir les joies de la glisse ?** Un cadre grandiose, au Val d'Anniviers au cœur du Valais, des sommets enneigés culminant à 4000 mètres, un domaine skiable étendu et équipé de remontées mécaniques modernes, des leçons de ski dispensées par des moniteurs qualifiés... Ca fait rêver, non ?

**Le domaine**

Saint-Luc (1.650 m) situé dans le canton du Valais est le village vedette du val d'Anniviers. La station se trouve comme au balcon, exposée au soleil. Le village est entouré de forêts de mélèzes, de sapins et d'aroles. Le domaine skiable de Tignousa offre aux skieurs l'un des ensoleillements les plus longs (8 heures en janvier) et 220 km de pistes de ski jusqu'à 3.000 m.

**Ski et animations**

Les leçons de ski sont proposées à raison de 6x4 heures sur le séjour et sont dispensées par des moniteurs

expérimentés. Les cours s'adressent tant aux débutants qu'aux skieurs confirmés. L'ambiance chaleureuse de l'après-ski sera agrémentée d'activités et d'animations diverses assurées par les animateurs de Jeunesse & Santé.

**Conditions**

Le voyage s'adresse aux 14 ans (être né(e) en 1999) et aux jeunes de 15 à 17 ans (nés en 1996, 1997 ou 1998). Il se déroulera du samedi 29 décembre 2012 (soir) au dimanche 6 janvier 2013 (matin). Sont inclus : le voyage aller-retour en car, le séjour en pension complète avec taxes et pourboires, l'accompagnement par des moniteurs qualifiés, la pratique du ski (location du matériel, leçons et remonte-pentes compris), les assurances soins de santé et la participation aux diverses activités organisées pendant le séjour.



**Prix séjour 14 ans (nés en 1999) :**

Membres MC : 474 euros  
Prix réduit : 237 euros  
Non-Membres : 724 euros

**Prix séjour ados**

(nés en 1996, 1997 et 1998) :  
Membres MC : 704 euros  
Prix réduit : 554 euros  
Non-membres : 854 euros

Pour tout renseignement ou inscription, appelez Jeunesse & Santé au 063 211 721. Nous vous ferons parvenir une demande d'inscription à nous renvoyer dans les plus brefs délais, le nombre de places restantes étant limité !

Vacances +50

Séjour ski à Autrans

Pour la troisième année consécutive, Vacances +50 (Énéo, mouvement social des aînés) vous propose ce magnifique séjour qui aura lieu du 5 au 12 février 2013. Débutant ou skieur averti, n'hésitez plus !

**Tout confort**

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 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...

à vous de choisir ce que la montagne peut vous apporter de mieux !

**Conditions**

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.

Pour toute information concernant ce séjour, ou pour recevoir la brochure présentant tous les séjours proposés, contactez le service vacances de la MCPL au 063 211 724 ou 723, ou par mail à [vacances+50.ucparlon@mc.be](mailto:vacances+50.ucparlon@mc.be).

Énéo, mouvement social des aînés

Devenez volontaire "répit"

Rester chez soi le plus longtemps possible malgré le poids des ans et la dépendance grandissante est le premier choix de vie de la personne âgée. Cela est souvent rendu possible grâce au soutien d'un aidant proche, une personne qui s'occupe de la personne âgée très régulièrement.

**Cette prise en charge** peut se révéler difficile, surtout lorsque la personne âgée devient fortement dépendante. L'aidant s'essouffle et, avec le temps, un réel épuisement peut s'installer. Le service "répit" à domicile pour les aidants proches va lui offrir la possibilité de "souffler", et ainsi de se ressourcer en partant en toute tranquillité durant 3 jours (2 nuits) chez ses enfants, en vacances, etc. Les trois jours de répit sont assurés par une équipe qualifiée. Énéo, mouvement social des aînés, soutient ce projet depuis son lancement, en 2010, au travers de l'implication d'aînés bénévoles.

**Le principe**

En journée, des professionnels se chargent de l'accompagnement de la personne et veillent à son bien-être et à sa sécurité. Durant la soirée et la nuit, un volontaire d'Énéo assure une présence attentive au domicile de la personne âgée. Il peut aussi proposer des activités diverses en fonction des envies et des possibilités de chaque personne (lecture, télévision, discussion).

**Dans toute la province**

Depuis le lancement de ce projet, 45 répits ont été organisés sur les arrondissements d'Arlon et Virton ainsi que sur les communes de Bastogne, Sainte-Ode, Libramont, Bertrix,

Bouillon, Neufchâteau, Léglise, Herbeumont, Fauvillers et Vaux-sur-sûre. Dix volontaires Énéo se répartissent les répits.

**Vous aussi**

Les demandes étant de plus en plus nombreuses, le service cherche à élargir l'équipe des bénévoles.

Il propose une formation adaptée et l'assurance d'une expérience enrichissante au service d'autrui.

Intéressé(e) ? Contactez Françoise Lobet, Secrétaire régionale d'Énéo au 063 211 850 (mardi et jeudi matin) ou [françoise.lobet@mc.be](mailto:françoise.lobet@mc.be).

Conseil santé

# Quand Saint-Nicolas rime avec sucreries...

Vos enfants ne parlent plus que de ça... Ils ont épluché tous les catalogues, rédigé leur lettre et déjà peut-être mis leurs chaussures sous la cheminée. Saint-Nicolas arrive à grands pas, emmenant dans sa hotte, outre les jouets, tout un éventail de friandises et sucreries en tout genre... Et si, cette année, on rechantaient "Apportez-moi des pommes dans mes petits souliers" ?

Souvent aussi attendue par les enfants que par les adultes, la période de Saint-Nicolas est tout d'abord celle où l'on regarde avec tendresse les minois ravis nos petites têtes blondes. Mais c'est aussi une période dangereuse pour les dents et les kilos ! Alors comment faire pour allier plaisir et équilibre alimentaire en cette période ?

**Des alternatives possibles**

Afin d'éviter de tomber dans les traditionnelles "friandises", n'hésitez pas à demander au Grand Saint de remplir vos assiettes avec des produits tout aussi savoureux et bien meilleurs à la santé.

Il y a évidemment la traditionnelle mandarine, mais aussi d'autres fruits comme des pommes, des poires, des bananes... Sous une autre forme, les compotes à boire (fruit pocket), les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) ou encore les fruits secs (raisins, abricots, dattes...) ont aussi souvent du succès. Il y a également les biscuits secs (mic-nac, petit beurre, spéculoos...). Et pourquoi pas lui demander un produit laitier, comme par exemple des "Pik et Croq", un Kiri goûter, des mini Babibels, ou encore un berlingot de lait à la fraise... Saint-Nicolas peut également remplir les assiettes avec autre chose que de la nourriture : un beau crayon, une tasse pour boire son lait, un beau nœud pour les cheveux... Ce ne sont pas les idées qui manquent !

**Quand le chocolat est là**

Si Saint-Nicolas est encore une fois fort généreux cette année, il est tout à fait possible de consommer les friandises tout en conservant une alimentation équilibrée. Une friandise peut être mangée comme collation ou au goûter (à la place d'un autre aliment, et non en supplément). Le matin, le chocho ou la confiture sur la tartine peuvent aussi très bien être remplacés par un morceau de chocolat. Avec les sujets en chocolat et du lait, on peut réaliser du chocolat chaud à boire au goûter (quand il fait froid, c'est encore meilleur !). Et pourquoi pas préparer une fondue au chocolat ? Il suffit de tremper des morceaux de fruits dans du chocolat fondu. C'est amusant, c'est bon, et en plus... on mange des fruits !

**Gérer le stock**

Il n'est pas nécessaire de manger toutes les friandises apportées par Saint-Nicolas en deux ou trois jours : ces aliments peuvent souvent se conserver un certain temps. Et pour éviter trop de tentation, rien de tel

que de ranger la boîte de friandises dans l'armoire au lieu de la laisser à un endroit bien en vue... et qui donne envie ! Les adultes ont un rôle important à jouer pour aider à cette "gestion du stock".

**N'oubliez pas les dents !**

Parmi tous ces conseils judicieux, n'oublions pas les petites dents de nos têtes blondes. Il est recommandé de se brosser les dents après chaque repas et particulièrement avant le coucher. Le brossage de dents durera 2 à 3 minutes. On utilisera de préférence une brosse à poils souples et à bouts ronds.

**Quant à vous...**

Les adultes aussi sont friands de sucreries et chocolats ! Pour éviter de surconsommer de tels aliments, il faudra suivre les mêmes conseils que pour vos enfants.

Et dans l'ensemble, souvenez-vous de ces quelques principes simples mais efficaces :

- évitez d'avoir faim en faisant des vrais bons repas ;
- buvez de l'eau à chaque fois que vous avez envie de grignoter ;
- grignotez malin, c'est-à-dire en



mangeant des aliments tels que fruits ou laitage ;  
 - consommez de plus petites quantités ;  
 - si vous "craquez", prenez du plaisir à manger votre friandise.

N'oubliez pas que le grignotage occasionnel n'est pas préjudiciable à notre santé. S'octroyer de temps en temps des petits plaisirs fait du bien au moral. La période de Saint-Nicolas est un moment de fête, alors profitez-en, mais raisonnablement !



A l'approche de la période des fêtes, vous souhaitez faire le point sur votre alimentation ? Notre service diététique est à votre disposition :

- 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<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> 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 [diietetique.luxembourg@mc.be](mailto:diietetique.luxembourg@mc.be).

INFO MUTUALITÉ

## Suppressions de certaines permanences du service social

///  
 Quelques permanences ont dû être supprimées dans la région de Marche. Prenez-en bonne note !  
**Marche** : pas de permanence tous les jeudis du mois de novembre  
**Barvaux** : pas de permanence les mardis 6 et 27 novembre

PRÈS DE CHEZ VOUS

## Marche : Stress et équilibre de vie

///  
 La MC vous propose de voir le stress autrement grâce à une conférence le **jeudi 29 novembre** à 20h dans les locaux de la MC (Avenue du Monument 8A1). 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 : Pause santé

///  
 "L'hyperactivité chez l'enfant" : de plus en plus d'enfants sont désignés "hyperactifs". Qu'en est-il réellement ? Symptômes, diagnostic et différenciation par rapport aux types de problèmes de comportement. Quelle attitude avoir en tant que parent ? Réflexions et pistes d'action lors de la Pause Santé... Par Emilie Kemp et Régine Jeanmart, psychologues au Centre Pluraliste de Planning Familial (CPPF) de Virton. Le **jeudi 29 novembre** de 12h15 à 13h15 à la MC (Place Paul Roger 1, salle de réunion du 2<sup>ème</sup> étage). Participation gratuite. Possibilité de commander un sandwich à 3 euros.  
**Infos et inscriptions (pour le 26 novembre) : 063 211 022 ou [infor.sante.lux@mc.be](mailto:infor.sante.lux@mc.be).**

## Anlier : Cuisine végétarienne

///  
 Diminuer sa consommation de viande pour des raisons écologiques, de santé ou des raisons économiques implique de cuisiner différemment : le CRIE d'Anlier vous invite à découvrir les produits de base utilisés en cuisine végétarienne, les grands principes à appliquer, et à préparer différentes recettes de steaks végétaux, pâtés et tartinades. Le **vendredi 30 novembre** de 8h45 à 16h30 au CRIE d'Anlier (Rue de la Comtesse Adèle 36). PAF : 25 euros.  
**Infos et inscriptions : [www.crieanlier.be](http://www.crieanlier.be) ou 063 424 727.**

AIDE ET SOINS À DOMICILE

## Conférence pour les aidants proches

///  
 Le Service REPIT de l'ASBL Aide et Soins à Domicile en Province de Luxembourg propose une conférence pour les aidants proches le **jeudi 6 décembre** à 19h15 à Arlon (rue de Rédange, 8 - 2<sup>ème</sup> étage)

**Au programme**  
 19h30 : Accueil et présentation du service répit.  
 19h50 : Intervention de Monsieur Gérard Lemaire (médecin généraliste) : "Mieux comprendre la personne âgée et dépendante"  
 20h20 : Intervention de Madame Michelle Bister (psychologue) : "Le vécu de l'aidant proche"  
 20h50 : Echanges autour d'un verre de l'amitié



Afin de vous permettre de participer à cette soirée, ASD met son personnel à votre disposition pour assurer l'accompagnement de votre conjoint, parent... N'hésitez pas à contacter le service !

Réservation et renseignements : Emilie Léonard - 063 230 420 ou 063 230 404 (centrale).

## 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](mailto:arlon@mc.be)

**Tél. 063 211 711**

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