

INFO MUTUALITÉ

Fermeture de l'Ascension

En raison de la fête de l'Ascension, toutes nos agences seront fermées les **jeudi 5, vendredi 6 et samedi 7 mai**.
Merci de votre compréhension.

PRÈS DE CHEZ VOUS

Habay : Conférence sur la parentalité

Parents en difficultés ? Comprendre les troubles de l'attachement des enfants adoptés, en accueil et des autres... Attachement, troubles du comportement et du développement chez l'enfant. De l'enfant rêvé à l'enfant réel pouvant présenter des comportements inattendus, pénibles ou incompréhensibles. Une conférence proposée par Pétales Belgique (association qui vient en aide aux parents d'enfants victimes de troubles de l'attachement), et animée par Bernadette Nicolas.

Pétales proposera également des groupes de parole pour parents chaque 4^e vendredi du mois à 19h à partir du 27 mai.

Date : le **vendredi 29 avril** à 20h

Lieu : Espace Bologne (Place Pierre Nothomb 7)

Prix : gratuit

Infos : 063/23.43.36 (à partir de 19h) • arlon.be@petales.org

Virton : Café-oxygène

"Balade-Découverte de la cuisine sauvage" : c'est sur ce thème que Vie Féminine vous invite à prendre un bon bol d'air ! La cuisine sauvage c'est prendre le temps et le plaisir de découvrir de merveilleuses herbes et plantes qui envahissent nos champs, nos haies et nos jardins, mais aussi rechercher et goûter des saveurs différentes, enrichir nos menus de vitamines et éléments minéraux. Venez faire une balade, partager une soupe aux orties et autres plantes sauvages, manger avec nous votre pique-nique.

Date : le **samedi 28 mai** de 9h30 à 14h

Lieu : Vie Féminine Virton (avenue Bouvier)

Prix : gratuit

Infos et inscriptions (obligatoires au moins 15 jours avant l'activité) : 063/22.56.25

Gros plan sur

La nouvelle Assemblée générale

En janvier, nous lançons un appel pour le renouvellement de l'Assemblée générale (AG) de la MC Province de Luxembourg. Les candidats sont maintenant connus.

Le nombre de candidats ne dépassant cependant pas celui des mandats à pourvoir, leurs candidatures ont donc été jugées recevables. Nous les remercions d'ores et déjà pour leur engagement et vous donnons rendez-vous dans l'édition d'En Marche de début juin pour faire plus ample connaissance avec eux.

Arrondissement d'Arlon
22 candidats pour 23 mandats à pourvoir. Sont élus d'office :

Daniel Antoine
Prosper Boulanger
Pierre Caprasse
Claude Chaidron
Pierre Clinquart
Patricia Debray
Catherine Delvaux
Dominique Dubois
Jean-Michel Dupas
Bernard Feller
André Gaascht
Pierre Gillardin
Pierre Goffinet
Jean-Marie Guebel
Michel Hilbert
Andrée Kerger
Marie Lesage
Anne-Sophie Lesceux
Jean-Marie Muller
Michel Parizel
Brigitte Petre
Marie-Thérèse Trum

Arrondissement de Bastogne
7 candidats pour 16 mandats à pourvoir. Sont élus d'office :

Annick Burnotte
Gérard Charneux
Guy Crijns
Valérie François
Jean-Michel Gaspard
Jean-Pierre Haquin
Michel Scholtus

Arrondissement de Marche
12 candidats pour 14 mandats à pourvoir. Sont élus d'office :

Véronique Balthazard
Stanislas Dembour
Joëlle Englebert
Patrick Gillard
Mireille Massoz
Marie-Hélène Paulus
Alexis Poncelet
Jean-Marie Roiseux
Marie-Louise Schul
Sonia Therer
Damien Vanderstichelen
Francis Winand

Arrondissement de Neufchâteau
13 candidats pour 18 mandats à pourvoir. Sont élus d'office :

Chantal Bizon
Bernard Bruwier
Jean-Nicolas Burnotte
Pierre Collette

Fabien Dachy
Roger François
Bernard Kerger
Paul Maqua
Jacques Meeus
Robert Pirson
Claude Rolin
Jacques Rouard
Geneviève Thomas

Arrondissement de Virton
17 candidats pour 19 mandats à pourvoir. Sont élus d'office :

Pascale Adam
Christophe Blondeau
Annette Calembert
Joseph Chaplier
Jean Crelot
Jean-Luc Duhoux
Marie-Thérèse François
André Gomrée
Claude Hubert
Iwan Lapanche
Martine Lhote
Claudine Marx
Claudine Mary
Jean-Marie Mertz
Marie-Claire Pemmiers
Marie-Josée Thines
Sylvianne Wauthier

Cancer du sein

Belle et sexy après un cancer du sein

Le magasin Qualias d'Arlon a mis la féminité à l'honneur, prouvant qu'elle ne s'arrête pas à un sein et encore moins au cancer ! Au programme : un défilé de lingerie et de maillots de bain spécialement conçus pour les femmes opérées du sein. Un rendez-vous tendance et convivial...

Le cancer du sein touche la femme au cœur même de sa féminité... Après une mastectomie, une tumorectomie ou une radiothérapie, il est parfois difficile de se réapproprier un corps qui a changé. Il est important qu'une femme puisse rapidement bénéficier d'une aide spécifique pour l'aider à retrouver ses repères tout en s'offrant un confort adapté à son nouveau corps. Qualias propose un large éventail de prothèses mammaires haut de gamme, aux formes et finitions diverses, ainsi que des vêtements spécialement conçus pour recevoir la prothèse, tout en discrétion et en douceur.

Une 8^e édition pour le défilé Qualias

Ce 17 mars, Qualias organisait son défilé annuel. L'occasion de présenter la dernière collection de ses partenaires Anita Care et Amoéna : linge-

rie fine et dentelles, motifs romantiques ou modernes, couleurs classiques ou flashy... Les maillots de bain, une pièce ou tankini, n'étaient pas non plus en reste ! Pour permettre d'accueillir confortablement un nombre croissant de participantes (53 lors de cette édition 2016 !), l'événement s'est tenu salle Le Printemps (rue de Neufchâteau) à Arlon.

Des mannequins opérées

Les cinq mannequins qui défilaient ce jour-là ont elles-mêmes traversé l'épreuve du cancer, de la mastectomie et de la reconstruction. Elles souhaitent ainsi abolir les tabous qui s'accrochent encore à la maladie et à ses conséquences. Oui, il y a une vie après le cancer du sein ! Être "opérée" ne signifie pas que l'on doit cacher son corps. On peut vivre après une ablation et rester une femme, jolie et sexy ! Coup de chapeau tout particulier aux deux nouvelles venues : deux clientes Qualias de la province, qui ont eu le courage de se lancer dans cette belle aventure !

Des clientes chouchoutées

Au-delà du défilé, l'événement est également l'occasion de bénéficier d'une aide et de conseils personnalisés de la part d'experts Qualias. Mais c'est aussi un



moment de convivialité où les femmes peuvent échanger leurs expériences et leurs "petits trucs" en toute liberté lors du petit drink offert à l'issue du défilé.

Plus d'infos ? Contactez Qualias !

Vous désirez connaître la date et le lieu du prochain défilé Qualias ? N'hésitez pas à contacter le magasin Qualias de votre région afin qu'une invitation personnelle puisse vous être envoyée.

Trois magasins Qualias en Province de Luxembourg :
Arlon • place Didier 36 • 063/21.31.95
Libramont • rue des Alliés 2C • 061/23.01.50
Marche-en-Famenne • avenue du Monument 8 • 084/32.09.01

Dans nos magasins Qualias à Arlon - Libramont Marche
www.qualias.be

-20% sur la gamme de BAS

Action non cumulable, valable du 1^{er} au 31 mai 2016. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.

QUALIAS
Béniédiction - Orthopédie - Optique - Audition
Partenaire Mutualité chrétienne

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg
(Également Liernux, Trois-Ponts, St-Vith)
7-9 Rue de la Moselle à 6700 Arlon
Éditrice responsable : Joëlle Lehaut
Fax : 063/21.19.99 • E-mail : arlon@mc.be

Tél. : 063/21.17.11

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



Bien-être

Encore quelques places pour les activités bien-être

Pas encore inscrit ? Pas de souci : il reste encore des places pour certaines activités !

Sama Yoga : découverte en famille

Réservé aux parents et à leur(s) enfant(s) de 5 à 10 ans.

Envie d'une matinée relaxante et amusante avec votre (vos) enfant(s) ? Au son d'une histoire racontée en musique, apprenez ensemble à respirer de manière apaisante, à prendre conscience de votre corps et des ressentis, ainsi qu'à améliorer votre capacité de concentration.

La séance est animée par Sylvianne Paulus et Anne-Françoise Burnet, certifiées en Sama Yoga et Yoga Derviche.

Date et lieu :

- Bastogne (MC - rue P. Thomas 10R) : le samedi 21 mai en matinée

Prix :

- Membre MC : 15 EUR/famille (statut BIM : 10 EUR)
- Non membre : 30 EUR/famille

La communication au service du bien-être en famille

Réservé aux parents d'enfant(s) de 6 à 12 ans.

Le temps d'une pause, cet atelier propose aux parents de partager et réfléchir sur la relation parents et enfants, que ce soit dans les situations de conflits ou dans les situations du quotidien. Des outils pratiques et quelques exercices seront proposés pour se sentir plus détendus et (re)trouver un climat familial plus serein.

L'atelier sera animé par Anne-Sophie Thiry, formatrice, pédagogue et thérapeute.

Dates et lieux :

- Marche (MC - avenue du Monument 8A1) : le samedi 28 mai en matinée
- Virton (MC - place Paul Roger) : le samedi 4 juin en matinée

Prix :

- Membre MC : 40 EUR (statut BIM : 20 EUR)
- Non-membre : 70 EUR

Atelier découverte Do-In

Durant cet atelier, découvrez le Do-In : des gestes simples à réaliser sur soi-même ainsi que des exercices de respiration et d'étirement.

Cet atelier est assuré par Véronique Dumont, praticienne et formatrice en Shiatsu et Do-In.

Dates et lieux :

- Bastogne (MC - rue P. Thomas 10R) : le samedi 30 avril en matinée
- Marche (MC - avenue du Monument 8A1) : le samedi 4 juin en matinée

Prix :

- Membre MC : 40 EUR (statut BIM : 20 EUR)
- Non-membre : 70 EUR

Qi Gong et émotions (deux séances en soirée)

Par le Qi Gong et l'écoute de ses émotions, apprenez à mieux canaliser et développer l'énergie vitale pour vivre davantage dans l'instant présent.

Encadré par Anne Zachary, professeure de qi gong.

Dates et lieux :

- Virton (MC - place Paul Roger) : les lundis 9 et 23 mai
- Libramont (MC - rue des Alliés 2) : les lundis 6 et 13 juin
- Arlon (MC - rue de la Moselle 79) : les mercredis 15 et 22 juin

Prix (pour les 2 séances) :

- Membre MC : 40 EUR (statut BIM : 20 EUR)
- Non-membre : 70 EUR

Atelier relaxation (cinq séances)

Apprendre à vous détendre par la relaxation et la respiration. Cet atelier est destiné aux personnes pour qui une séance "classique" n'est pas facile (difficultés de rythmes, de gestes, de mobilité...).

Les séances sont encadrées par Marie-Jeanne Poncin, praticienne en relaxation-therapie.

Dates et lieu :

- Libramont (MC - rue des Alliés 2) : les jeudis 19, 26 mai, 2, 9 et 16 juin en début de soirée

Prix (pour les cinq séances) :

- Membre MC : 40 EUR (statut BIM : 20 EUR)
- Non-membre : 70 EUR

Mon sommeil, j'en prends soin

En petit groupe, vous recevrez de l'information sur le fonctionnement du sommeil et de l'installation des insomnies, sur les croyances face au sommeil et les bons réflexes à instaurer. Durant l'atelier, vous aurez l'occasion de faire le point sur vos besoins en sommeil et sur vos habitudes.

Atelier animé par Vanessa Donnay, psychologue au Laboratoire du sommeil du CHA de Libramont, spécialisée dans l'approche cognitive et comportementale (TCC). Les deux soirées sont complémentaires (nombre de places limité).

Dates et lieux :

- Arlon (MC - rue de la Moselle 79) : les mardis 3 et 17 mai de 18h30 à 20h30
- Libramont (MC - rue des Alliés 2) : les mardis 7 et 21 juin de 18h30 à 20h30

Prix (pour les deux séances) :

- Membre MC : 40 EUR (statut BIM : 20 EUR)
- Non-membre : 70 EUR

Infos et inscriptions sur www.mc.be/bienetrelux

JEUNESSE & SANTÉ

Quand le grand conseil des légumes se réunit au potager de Coxyde...

///

>> À J&S Province de Luxembourg, Pâques est une période de vacances très attendue. C'est en effet durant la première semaine qu'a lieu la session de formation d'animateurs au Home Saint-Antoine de Coxyde. Depuis quarante ans déjà, les (futurs) animateurs se retrouvent pour une expérience inoubliable.

Cette année, c'est à l'aide de la "brouette express" que les jeunes pousses (77 candidats "A" première année ; 59 candidats "A" deuxième année ; 13 candidats "R1" première année de formation de responsable) ont traversé la Belgique pour se rendre au célèbre potager de Coxyde.

Une formation de qualité

Afin de former ces jeunes pousses du potager à animer des enfants cet été, J&S a réuni ses hautes tiges pour assurer une formation de qualité riche en expérience et créativité ! En effet, les jeunes pousses animeront des enfants cet été et il est plus qu'important de savoir comment encadrer et occuper des enfants de 3 à 17 ans, que ce soit dans les plaines ou les séjours. L'équipe des hautes tiges a donc enseigné des matières diverses et variées (apprentissage du chant, animation de jeux, animation spécifique, méthodes et techniques de bricolages, accueil des enfants en séjour, surveillance des temps libres, sécurité, formation des futurs coordinateurs de séjour...). Et pour coordonner toute la session de formation, les légumes oubliés : Laureline Lequeux, Jean-Charles Delfosse, Pascal Michel, Arthur Herman et Anne-Pascale Wilmotte.



Souvenirs, souvenirs...

La session est désormais terminée, mais les participants n'oublieront pas tous ces beaux moments vécus ensemble, comme la traditionnelle "Brousse ma brousse" autour de l'horloge sur la digue de Coxyde, le "lip dub" organisé par les A' (visible sur notre page Facebook : facebook.com/jeunesseetsantearlion), et de nombreux autres moments inoubliables.

Les sessionnaires et animateurs J&S se sont donné rendez-vous le samedi 30 avril à l'INDA à Arlon pour la répartition des séjours.



Encore un grand merci à toute l'équipe de formateurs et aux candidats pour cette édition 2016 plus qu'extraordinaire !

Encore quelques places pour les plaines de Hotton et Bastogne

Pour les enfants de 3 à 12 ans.

- Hotton du 4 au 15 juillet (École libre, rue du Batty)
- Bastogne du 1 au 12 août (École libre, rue de Bastogne)
Les plaines sont ouvertes de 9h à 17h. Le prix est de 40 euros pour les membres MC et ce, quel que soit le nombre de jours de participation de l'enfant à la plaine.

Infos et inscriptions : www.jeunesseetsante.be • 063/21.17.21

In memoriam : au revoir Robert...

C'est un grand Chef de Camp de J&S qui s'en est allé...

Robert Husse... Nombreux sont les animateurs et les vacanciers qui se souviennent encore de lui.

Il a également formé de nombreux animateurs J&S.

Toutes nos pensées vont à sa famille et à ses proches.

Merci Robert pour tout ce que tu as apporté à J&S !

On ne t'oublie pas !

Sorties culturelles

Musique et spectacle au programme

Philippe Doyen Quartet

La Valse de l'Héliport est un spectacle musical qui met en avant un répertoire original et instrumental. La projection d'images, d'extraits de films sert d'inspiration à la musique. À la barre, quatre musiciens sensibles au service d'un répertoire où se combinent la fraîcheur de compositions originales et le son du jazz. Une soirée exceptionnelle qui se déroulera le vendredi 13 mai à 20h au Centre culturel de Bastogne.

Plus d'infos :

www.centreculturelbastogne.be

Les Fourberies de Scapin

La comédie classique de Molière jouée par "Les Scèn'impossip".

Le samedi 14 mai à 20h à la Salle Saint-Etienne de Noville.

Une initiative du groupe local 11.11.11 de Bertogne avec le soutien de la MC Province de Luxembourg. Au profit du CNC 11.11.11.

Infos et réservations :

0485/83.50.13 • 0498/23.93.17

//CONCOURS//

2x2 entrées à remporter pour Philippe Doyen

Clôture du concours le 3 mai à minuit.

Pour tenter votre chance, surfez sur www.mc.be/jeparticipant

Énéo

Ciné-débat à Tintigny

Énéo secteur de Gaume, le Centre culturel de Rossignol-Tintigny et la Halle de Han vous invitent à la projection du film documentaire *Demain*.

Le film

Suite à la publication d'une étude qui annonce la possible disparition d'une partie de l'humanité d'ici 2100, les réalisateurs Cyril Dion et Mélanie Laurent sont partis avec une équipe de quatre personnes enquêter dans dix pays pour comprendre ce qui pourrait provoquer cette catastrophe

et surtout comment l'éviter. Durant leur voyage, ils rencontrent les pionniers qui réinventent l'agriculture, l'énergie, l'économie, la démocratie et l'éducation. En mettant bout à bout ces initiatives positives et concrètes qui fonctionnent déjà, ils commencent à voir émerger ce que pourrait être le monde de demain...

Date : le mardi 10 mai à 13h45 pour les aînés et à 20h pour le tout-public
Lieu : à la Halle de Han (Tintigny)

Prix : 10 EUR pour les aînés (projection suivie d'un goûter) - 5 EUR pour le tout public

Infos et inscriptions : 063/44.00.60