



Liège-Luxembourg

Périodique Union Nationale  
des Mutualités Libérales

2

AVRIL  
MAI  
2023



PB-PPIB-05613  
ת.ד. 5101 - ת.ד. 5101

P307382  
Bureau de dépôt  
Liège X



**La ML Liège-Luxembourg,  
votre mutualité à chaque  
instant de votre vie.**

**LE DIABÈTE**  
05

**ARRÊTER DE FUMER**  
10

**SANTÉ MENTALE**  
11

# Week-end à la côte Belge

**Vous allez profiter d'un bon bol d'air iodé !**

IL N'Y A PAS DE MEILLEUR ENDROIT POUR PROFITER DES PREMIERS RAYONS DU SOLEIL QUE LA MER DU NORD. DE LONGUES PROMENADES SUR LA PLAGE AVEC TOUTE LA FAMILLE. DES FRUITS DE MER POUR LES GOURMETS. CHANTER ET SE DÉHANCHER SUR LES PLUS GRANDS CLASSIQUES POUR LES PASSIONNÉS DE MUSIQUE. LAISSEZ-VOUS INSPIRER PAR NOTRE OFFRE PRINTANIÈRE DE NOUVEAUX ARRANGEMENTS ET PASSEZ UN SÉJOUR FANTASTIQUE.

**01/05 - 05/05**

Croisière « love boat »  
(4 nuits)



**22/05 - 26/05**

Le Rire c'est la Santé  
(4 nuits)



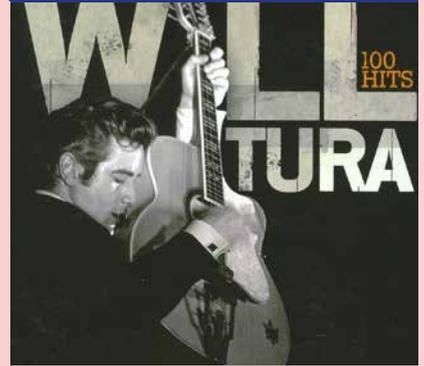
**12/06 - 16/06**

L'amour de la musique avec  
Margriet Hermans (4 nuits)



**29/05 - 02/06**

Hommage Will Tura  
(4 nuits)



**16/06 - 18/06**

Week-end Fruits de Mer.  
Arrivée après-midi, départ  
au matin (2 nuits)

**30/06 - 02/07**

Vélo – week-end balade  
(2 nuits)



Pour plus d'informations & découvrir le prix des chambres, studios & arrangements, consultez notre nouveau site web : [www.liberty-blankenberge.be](http://www.liberty-blankenberge.be)



## VOYAGES À BLANKENBERGE

Du 4 au 11 septembre 2023, nous vous emmenons au Liberty à Blankenberge au départ de la province de Luxembourg.

Si vous êtes intéressé, contactez-nous au 063 245 310 ou par mail : [caroline.piron@ml.be](mailto:caroline.piron@ml.be)

# La semaine européenne

## de la vaccination



La semaine européenne de la vaccination est une initiative annuelle de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et de l'Union européenne (UE) pour sensibiliser à l'importance de la vaccination et pour encourager les gens à se faire vacciner.

Cette semaine, dont le focus varie chaque année en fonction des objectifs de la stratégie européenne de vaccination de l'OMS, est généralement célébrée en avril et a pour but d'encourager les gouvernements, les professionnels de la santé, les médias, les organisations de la société civile et les citoyens à se mobiliser pour :

- › faire avancer les programmes de vaccination ;
- › lutter contre la désinformation et les mythes entourant la vaccination ;
- › veiller à ce que tout le monde ait accès à des vaccins sûrs et efficaces.

Chaque année, la semaine européenne de la vaccination est centrée sur un thème spécifique qui met l'accent sur une maladie particulière ou sur une population cible comme par exemple la vaccination contre la grippe, la vaccination des personnes âgées, la vaccination des enfants, etc.

Malgré ses avantages, il existe encore des lacunes importantes dans la couverture vaccinale à l'échelle mondiale, ce qui rend certaines populations vulnérables aux maladies évitables par la vaccination. Il est donc essentiel de continuer à sensibiliser sur l'importance de la vaccination et d'encourager les gens à se faire vacciner pour protéger leur propre santé et celle de leur communauté.

Plus d'informations sur [www.vaccination-info.be](http://www.vaccination-info.be)

Découvrez les conditions de remboursement pour vos vaccins sur [www.ml.be](http://www.ml.be) › **Avantages et services** › **Mutualité – Vaccins**



## Dans ce numéro

02 Week-end à la mer

04 Les transports médicaux

05 Le diabète

06 JML : théâtre à l'école

08 ÂGO : l'alimentation durable

10 Arrêter de fumer

11 Santé mentale

12 Le blocus

13 La drépanocytose

### BIENTÔT LES VACANCES ?

Avant de partir, n'oubliez pas de demander vos documents de voyage !

#### Plus d'infos

02 329 3000

[contact414@ml.be](mailto:contact414@ml.be)

[www.ml.be](http://www.ml.be) › **Bien s'assurer** › **Bien assuré en voyage**



# Quel moyen de transport pour un rendez-vous médical ?

Il n'est jamais facile de devoir se rendre à l'hôpital, de rencontrer un spécialiste ou pire d'être emmené aux urgences... Cependant, on peut tous y être amené un jour où l'autre. Dans ce cas, la ML Liège-Luxembourg est à vos côtés, vous aide dans vos démarches et peut intervenir dans vos frais liés aux transports.

On peut relever deux types de transports :

le transport urgent via le 112 et le transport non-urgent. Les remboursements auxquels vous pouvez prétendre diffèrent en fonction du type de transport : ambulance, organismes de transport, voiture personnelle, ...



## LE TRANSPORT URGENT VIA LE 112

Vous êtes pris en charge par le 112 ? On parle alors de **transport urgent** en ambulance ou éventuellement en hélicoptère. Pour une intervention urgente en ambulance via le 112, il vous en coûtera 67,53 € et la ML Liège-Luxembourg **interviendra pour un montant de 30,00 € en cas d'hospitalisation**. Un hélicoptère est appelé ? Pas de soucis, nous avons une convention avec le Centre Médico-Hélicoptère de Bra-sur-Lienne. La ML Liège-Luxembourg interviendra pour un montant de 700,00 € par an si vous êtes transporté et 250,00 € par an si l'hélicoptère ne vous transporte pas. C'est l'**appel au 112** qui définit qu'un transport est **urgent** !

## LE TRANSPORT NON-URGENT VIA UNE AMBULANCE, UN ORGANISME DE TRANSPORT, VOTRE VOITURE OU EN TRANSPORT EN COMMUN.

Vous avez un rendez-vous chez un médecin spécialiste, pour une hospitalisation ou pour suivre un traitement (chimiothérapie, traitement kiné...) ? Pour se rendre à ces différents rendez-vous, plusieurs choix s'offrent à vous : les ambulances, les organismes de transport, votre voiture personnelle ou les transports en commun.

### En ambulance

Lors d'un déplacement pour un rendez-vous médical chez un spécialiste, pour une hospitalisation ou pour un traitement, vous pouvez faire appel à une ambulance.

**Attention ces déplacements sont souvent onéreux !** Il convient donc de faire appel à eux uniquement en cas de nécessité. En effet, les sociétés d'ambulances dans ce type de transport (non urgent) facturent un montant forfaitaire et y ajoutent le nombre de kms parcourus et autres frais (oxygène, alèse...).

**Besoin d'une ambulance ?** Vous pouvez faire appel aux ambulances conventionnées ou aux ambulances non conventionnées.

### AMBULANCES CONVENTIONNÉES

La ML Liège-Luxembourg a signé une convention avec plusieurs sociétés d'ambulances pour vous garantir un prix sur le déplacement en ambulance normalisée et (para)médicalisée. Dans ce cas, la mutualité intervient directement auprès de l'ambulance et vous ne payez que le montant à votre charge.

Retrouvez les sociétés agréées sur notre page « Avantages et Services » [www.lm-ml.be/fr/ml-liege-luxembourg](http://www.lm-ml.be/fr/ml-liege-luxembourg)

### AMBULANCES NON-CONVENTIONNÉES

La ML Liège-Luxembourg vous rembourse **2,50 € sur le montant forfaitaire de prise en charge et 0.50 €/km sur les kms parcourus**.

Ce montant est plafonné à 500,00 € par an pour les transports non-urgents. Pour en bénéficier, remettez votre facture reprenant le lieu de départ, le lieu de destination, le nombre de kilomètres et le prix total à la mutualité.

**Vous n'avez pas besoin d'une ambulance ? Il existe d'autres moyens pour vous déplacer.**

**Avec un véhicule sanitaire léger (VSL), une association de bénévoles, un taxi ou un transport pour personne à mobilité réduite (TPMR)**

En cas de déplacement médical en VSL, TPMR, avec une association de bénévoles ou en taxi, la ML Liège-Luxembourg **intervient pour 0,20 €/km** avec un maximum de 200 € par an.

Pour en bénéficier, vous devez remettre à la mutualité une attestation médicale ou le formulaire mutualiste signé par le médecin spécialiste, le service d'inscription ou l'accueil de l'hôpital ainsi que la facture du transporteur mentionnant le point de départ et de retour pour la facturation de vos kilomètres.

**Avec un véhicule personnel ou les transports en commun**

Si vous vous déplacez avec votre voiture ou en transport en commun, la ML Liège-Luxembourg **rembourse 0,10 €/km** avec un plafond de 200 € par an (max 35 euros/jour).

Pour pouvoir bénéficier de cette intervention, le trajet doit comporter 20 kms minimum et il n'y aura qu'une intervention aller-retour par jour. Le lieu de départ est le domicile de l'affilié.

Pour en bénéficier, vous devez nous remettre le formulaire mutualiste ou une attestation de l'hôpital signée par le médecin spécialiste, le service d'inscription ou l'accueil de l'hôpital.



**Se déplacer lorsqu'on est malade n'est pas toujours simple. On ne sait pas toujours quel moyen de déplacement privilégier pour ne pas avoir de mauvaises surprises dues à des coûts exorbitants.**

Vous ne savez pas quel transport privilégier ? Vous aimeriez connaître le montant du remboursement ? N'hésitez pas à nous contacter avant votre déplacement. Nos conseillères mutualistes répondent à toutes vos questions au **02 329 3000**, par mail : [contact414@ml.be](mailto:contact414@ml.be) ou dans nos espaces d'accueil.

Retrouvez aussi toutes ces informations sur notre site internet : [www.lm-ml.be/fr/avantages-et-services/ml-liege-luxembourg-transports](http://www.lm-ml.be/fr/avantages-et-services/ml-liege-luxembourg-transports)



## Qu'est-ce que le diabète ?

Notre organisme a continuellement besoin d'énergie pour nous permettre de vivre. Pour cela, nos cellules utilisent le glucose. Quand nous mangeons des aliments riches en glucides, la quantité de sucre dans le sang augmente. Le pancréas reçoit alors l'ordre de libérer de l'insuline nécessaire au transport et à l'absorption du glucose par les cellules. Ainsi, après un repas, le taux de glucose dans le sang est régulé.

Il se peut qu'il y ait une sécrétion insuffisante d'insuline par le pancréas et/ou une insensibilité de l'organisme aux effets de l'insuline, on souffre alors du **diabète**.

Chez un diabétique, les cellules corporelles absorbent alors trop peu de glucose et il en reste trop dans le sang, ce qui provoque une hyperglycémie. Divers symptômes apparaissent, comme une perte de poids anormale, une envie fréquente d'uriner, des problèmes de vision, des fourmillements dans les mains ou dans les pieds, etc.

Il existe différents types de diabète :

- ▶ **Diabète de type 1** : c'est une maladie auto-immune. Le système immunitaire détruit les cellules productrices d'insuline. Comme le corps ne produit plus d'insuline, le traitement consiste en des injections d'insuline. C'est un diabète qui survient généralement à un âge précoce (avant 40 ans).
- ▶ **Diabète de type 2** : il s'agit de la forme la plus commune. Environ 90 % des diabétiques souffrent de ce type de diabète. La production d'insuline est toujours présente, mais l'insuline est mal utilisée par les cellules de l'organisme, d'où des hyperglycémies répétées. Ce diabète n'est plus uniquement réservé aux personnes plus âgées car on le diagnostique de plus en plus chez des jeunes suite à une augmentation du surpoids et de l'obésité. C'est un diabète qui se développe lentement et qui peut passer inaperçu pendant un certain temps.

- ▶ **Diabète de grossesse (diabète gestationnel)** : il implique une augmentation de la concentration de sucre dans le sang qui survient uniquement durant la grossesse et disparaît généralement après la naissance.

### LE DIABÈTE DE TYPE 2

Même si le diabète de type 2 peut avoir une origine qu'on ne peut pas contrôler (hérédité, origine ethnique), il est aussi une conséquence de nos modes de vie : sédentarité, mauvaises habitudes alimentaires, tabagisme,...

Des complications peuvent se manifester en cas de diabète non traité. Des années d'hyperglycémie peuvent entraîner des complications au niveau des vaisseaux sanguins, des yeux, des reins, des nerfs et des pieds... Les yeux peuvent aussi être touchés.

La **rétinopathie diabétique** est une complication fréquente du diabète de type 2 qui compromet le fonctionnement de la **rétine**. C'est une pathologie qui apparaît lorsque les vaisseaux sanguins de la rétine se détériorent conduisant à une diminution sévère de la vision et même, sans traitement approprié, à la cécité.

### VOUS ÊTES DIABÉTIQUES ? LA ML EST À VOS CÔTÉS !

La ML Liège-Luxembourg vous aide à contrôler la maladie en participant dans l'achat de vos **tigettes de contrôle, d'aiguilles, de capteurs et/ou d'un lecteur de glycémie** et ce jusqu'à **125 €/an**.

Dans le cadre d'une affiliation à une association d'aide aux diabétiques, l'intervention sera payée sur remise de l'attestation mutualiste.



### DÉPISTAGE DE LA RÉTINOPATHIE

La rétinopathie diabétique s'installe parfois sans donner de signe. Vous êtes diabétique? Un dépistage annuel est donc vivement conseillé pour éviter une évolution qui peut conduire à la perte de la vision.

Des dépistages ont lieu régulièrement près de chez vous !

**Pour Liège** : consultez le Réseau Multidisciplinaire Local – RML Liège : [www.rml-liege.be](http://www.rml-liege.be) ou 04 340 25 00

**Pour la Province de Luxembourg** : consultez les maisons du diabète [www.maisondudiabete.be](http://www.maisondudiabete.be) ou 084 41 10 00

Plus d'infos : [www.ml.be](http://www.ml.be)



## Quand le théâtre s'invite à l'école ?



« Il est grand temps » de donner la parole aux plus jeunes !  
Mais comment faire ?

C'est la question que se sont posées nos deux animatrices des Jeunes Mutualistes Libéraux.

Pour y répondre, l'approche de la pratique théâtrale leur a semblé être un bon moyen d'y parvenir car « le théâtre » a de nombreux bienfaits comme l'exercice de la créativité, l'augmentation de l'empathie et la diminution du stress. Il favorise en plus la communication au quotidien et par conséquent la gestion des émotions.

De l'idée à l'action, il n'y avait qu'un pas ! Une collaboration entre l'asbl Kaléidoscope théâtre et les JML au sein de nos 2 provinces (Liège et Luxembourg) a alors vu le jour grâce à l'aide financière de l'Association Libérale pour la Personne Handicapée (ALPH). Elle a permis à deux écoles de bénéficier d'ateliers-théâtre le vendredi : Martelange en province de Luxembourg et Nessonvaux en province de Liège.

Si, à priori, le projet est essentiellement destiné aux enfants atteints de troubles « dys » (dyslexie, dyscalculie, dyspraxie), les ateliers sont bénéfiques pour tous.

Ils ont concerné ici des enfants âgés de 6 et 7 ans (1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> primaire) à Martelange et de 11 à 13 ans (5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> primaire) à Nessonvaux.

Lors de ces ateliers, Céline (comédienne), par le biais d'exercices ludiques a amené les enfants à oser réveiller leur créativité !

Nos animatrices JML ont été bluffées par les enfants qui se sont révélés en tous points !



AFIN DE PARTAGER LEUR EXPÉRIENCE, ARIANE ET JOËLLE, NOS ANIMATRICES JML ONT INTERVIEWÉ CÉLINE À L'ISSUE DE CES ATELIERS.

**JML : Pourrais-tu nous en dire un peu plus sur les ateliers-théâtre organisés à Martelange et Nessonvaux ? Quels étaient tes attentes, objectifs en débutant ces ateliers ?**

**Céline :** L'objectif de l'atelier est une initiation au théâtre pour des enfants d'école primaire. Avec un point d'intérêt sur la lecture des émotions par l'outil théâtral. Cette activité rencontre une formule proposée aux écoles par Kaléidoscope théâtre ASBL.

**JML : Ces objectifs ont-ils été atteints ?**

**Céline :** Oui, les objectifs sont atteints. Les participants et les enseignantes ont joué le jeu et l'expérience fut enrichissante pour les groupes classes.

**JML : A quoi ressemble une journée d'animation type ?**

**Céline :** Une journée type commence par l'échauffement. Point central de la pratique du théâtre. C'est un moment où l'on prend le temps d'échauffer sa voix, se concentrer, se détendre, stimuler son énergie le tout individuellement et collectivement. Dans un deuxième temps, j'amorce de petites situations de jeux qui permettent aux participants de découvrir les facettes du jeu, verbales et non verbales ainsi que les émotions (autant verbal que non verbal). Dans un 3ème temps, on va explorer des canevas d'improvisations (collectifs, histoires...).

**JML : As-tu une anecdote à nous raconter ?**

**Céline :** Oui, dans une école, les enfants avaient chacun leurs copains. Il était difficile pour eux de travailler avec des enfants du groupe classe qu'ils connaissaient moins. Chemin faisant, les enfants ont joué le jeu. À la fin de l'atelier, les enfants se sont exprimés à ce sujet. Ils ont été surpris. Ils ne s'attendaient pas à découvrir de nouveaux camarades, de nouveaux liens les uns avec les autres.



Les enfants ont accueilli Céline avec un peu de gêne au départ mais ce fut de courte durée. Dès le premier atelier, il a été possible de discerner les différentes personnalités : les timides, les leaders, les suiveurs...

Ayant mis l'accent sur le non-jugement, la comédienne a permis aux jeunes d'oser ! Oser participer, oser s'exprimer !

Et, petit à petit, leur confiance en eux s'installe ; la cohésion du groupe s'améliore sans nuire aux individualités.

Lors des exercices proposés, ils avaient souvent tendance à se tourner vers « leur meilleur(e) ami (e) » à priori. Pour « leur bien », Céline a « cassé » cette dynamique en « imposant » d'autres partenaires de jeu ; les enfants pouvaient alors mieux faire transparaître leurs émotions avec un binôme différent.

Certains d'entre eux ont montré un don certain pour la communication, l'expression et l'improvisation...

Ces ateliers ont permis aux jeunes de s'ouvrir aux autres, de vaincre leur timidité et de se livrer comme ils ne l'avaient jamais fait auparavant.

En conclusion, nous avons tous et toutes vécu une belle aventure !



**JML : Et si on parlait un peu de toi ! Tu es comédienne, agrégée des arts de la parole et animatrice. Pourquoi avoir choisi cette voie ? Et à quel moment le « déclic » s'est-il produit ?**

**Céline :** J'ai commencé à faire du théâtre lorsque j'étais petite. C'est vite devenu mon moyen d'expression, privilégié. Mon parcours scolaire n'a pas été simple et c'est en accédant à une option théâtre (humanités artistiques en art de la parole) que j'ai vraiment décidé d'en faire mon métier. C'est en découvrant le théâtre que j'ai trouvé ma place avec les autres, accepté ma timidité et rencontré un espace où j'étais légitime d'être moi-même... J'ai ensuite poursuivi mes études au conservatoire de Liège pour être comédienne et j'ai également fait le choix de passer une agrégation en art de la parole.

**JML : Qu'est-ce qui te fait te lever le matin ?**

**Céline :** La vie, ma famille, mes amis et mon métier.

**JML : Que préfères-tu dans ton travail en général ?**

**Céline :** L'aspect artistique et humain. Le théâtre est un art qui permet d'ouvrir une fenêtre sur le monde, de le rêver, de le modifier. L'aspect humain, parce que c'est un carrefour de rencontre avec les autres et soi-même aussi.

**JML : Si tu devais changer quelque chose, ce serait quoi ?**

**Céline :** L'injustice. Je suis persuadée que nous avons tous droit au bonheur à la sécurité et à la joie.

**JML : Et pour terminer, revenons-en à notre collaboration. Maintenant que le projet a pris fin, si tu devais dire quelque chose aux enfants qui ont participé aux ateliers, ce serait ...**  
**Céline :** Soyez curieux les uns des autres. Votre imagination n'a pas de limites. Vous êtes légitime, de dire, de faire et d'être.



## Alimentation durable :

## une vie saine sur

## une planète saine !

QUEL QUE SOIT NOTRE ÂGE, L'ALIMENTATION EST INDISPENSABLE À NOTRE SURVIE. NOS HABITUDES ALIMENTAIRES ET LA QUALITÉ DES ALIMENTS CONSOMMÉS ONT DES CONSÉQUENCES SUR NOTRE SANTÉ TOUT LE LONG DE LA VIE. MAIS DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE, LE CHEMIN EST COMPLEXE...

Notre système alimentaire repose en effet sur la production, la transformation, la distribution et la consommation des aliments. Ces différents maillons impliquent des enjeux environnementaux (utilisation de pesticides, épuisement des terres, transport), économiques (concurrence entre l'agro-industrie et les petits producteurs locaux, spéculation foncière, prix élevés) et sociaux qui ont un impact sur la santé et mettent à mal l'accessibilité à des aliments sains, variés et produits localement, à des prix socialement acceptables pour toutes et tous.

C'est dans ce contexte que l'alimentation durable trouve sa place. En effet, en plus de privilégier l'émergence d'une agriculture locale, écologique et équitable avec ses effets positifs sur l'environnement et sur l'économie, elle se présente comme un levier significatif pour améliorer la santé ainsi que les inégalités sociales. De nombreuses initiatives sont prises dans ce sens en Wallonie et à Bruxelles.

Pour les personnes âgées, l'accès à une alimentation de qualité est une façon relativement simple de préserver santé et autonomie le plus longtemps possible. Cependant, les faibles revenus, l'éducation, la culture, l'isolement social, etc. sont autant de paramètres qui ne facilitent pas l'accès à une alimentation de qualité, adaptée à nos besoins et en particulier à celle des seniors.

**Quels sont alors les enjeux de l'alimentation durable pour les seniors ?**

**Quels en sont les freins ? Quel modèle veut-on promouvoir ?**

**Quels modes de consommation favorisent le mieux vieillir ?**



Pour développer ces questions (voire y répondre !), ÂGO a décidé d'organiser, dans le cadre de son cycle environnement, des tables de réflexion participatives sur le sujet de l'alimentation durable. Des conférences seront également organisées afin de développer plus avant la réflexion.

**ALIMENTATION DURABLE**

### Séance d'infos

**Une vie saine sur une planète saine**

- Vous êtes senior et vous aimez savoir d'où viennent les produits que vous achetez et quel impact ils auront sur votre santé?
- L'impact environnemental de votre alimentation ne vous laisse pas indifférent ?
- La question de l'alimentation durable vous parle ?

**Alors rejoignez-nous!**  
Cette activité est gratuite.

#### LUXEMBOURG

**Sophie Picard - 0476/78 05 89**

Arlon : 22 mai - 10h00

Tellin : 13 juin - 13h30

#### LIÈGE

**Marie-Blanche Ziane - 04/229 74 62**

Liège : 04 mai - 13h00

15 mai - 13h00

23 mai - 13h00

26 juin - 13h00

3 juillet - 13h00

**Venez nombreux et nombreuses !**

# Nos activités provinciales...



## ÂGO LIÈGE

### › CONFÉRENCE : LE KENT

**Quand ?** Le 15 mai à 19h30

**Où ?** Amicale de Hannut,  
Rue de Tirlemont, 67B

Réservation : Madame Marie-Josée CAP  
au 0479/79.11.70 ou m-j.cap@skynet.be

### › FILM DOCUMENTAIRE : CONSOM'ACTION

Le film documentaire va sensibiliser le consommateur à l'alimentation de qualité et durable, au manger sainement et l'inviter à découvrir le circuit court et le local. On peut passer d'un acte banal de consommation à un comportement plus réfléchi en suivant le chemin tracé par Aida, Lena, Alain, Noémie et devenir comme eux des consom'acteurs.



**Quand ?** Le 22 mai à 14h30

**Où ?** Hall Omnisport de Loncin  
Réservation : Madame Josette NEVEN au  
04/226.70.21 ou 0495/47.60.62 ou  
josette.neven@outlook.com

### › JOURNÉE CONVIVIALE À EIJSDEN (PAYS-BAS)

Au programme : balade au bord de la Meuse, repas au restaurant et temps libre.



**Quand ?** Le 15 juin à 10h30

**Où ?** Rendez-vous aux Guillemins  
pour Co-voiturage

Réservation obligatoire : Madame Danièle Mathias au 0477/66.74.87  
L'activité sera annulée si le temps est pluvieux. Nombre de places limité.

### › EXCURSION EN CAR À ROERMOND

Au programme : visite guidée de la ville, repas et temps libre.

**Quand ?** Le 11 juillet

Réservation : Marie-Blanche Ziane  
au 04/229.74.62 ou  
marie-blanche.ziane@ago-asbl.be

### › VISITE GUIDÉE DE LA FERME DE LANTIN

Dans le cadre du projet « Alimentation Durable », visite de la ferme de Lantin suivie d'un repas..

**Quand ?** Le 17 juillet à 11h30

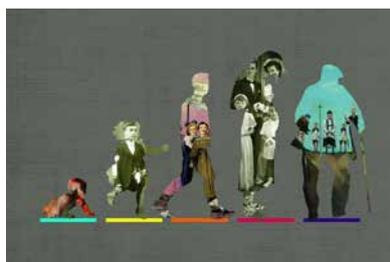
**Où ?** Rendez-vous aux Guillemins  
pour Co-voiturage

Réservation : Marie-Blanche Ziane  
au 04/229.74.62 ou  
marie-blanche.ziane@ago-asbl.be

## ÂGO LUXEMBOURG

### › VISITE DU PICONRUE, MUSÉE DE LA GRANDE ARDENNE

« Musée de l'Homme avant tout, le Piconrue - Musée de la Grande Ardenne raconte une histoire, celle de l'Ardenne et des Ardennais. Le patrimoine y est restitué dans son contexte historique, sociologique et ethnographique. Mais il est surtout confronté à l'évolution de la société, et à notre regard d'aujourd'hui, ce qui fait du Musée un espace de rencontre et de découverte très actuel et ouvert à tous. »



**Quand ?** Le 8 juin à 10h00

**Où ?** Musée de la Grande Ardenne  
à Bastogne

Réservation : Sophie Picard au 0476  
780589 ou sophie.picard@ago-asbl.be

### › VISITE DE LA PERMA FERME DU PONCERET

« La perma ferme du Ponceret fonctionne sur base d'un écosystème économique constitué du maraîchage, du magasin et de la pyrolyse de bois. Chaque unité est à la fois indépendante et intimement liée aux autres. Le maraîchage est l'activité de base qui produit des légumes bio et fournit le magasin. Le magasin vend la production du maraîchage et des produits d'autres fermes de la région. La pyrolyse de bois produit de la chaleur pour la serre. »



**Quand ?** Le 5 juin à 10h00

**Où ?** Bastogne

Réservation : Sophie Picard au 0476  
780589 ou sophie.picard@ago-asbl.be

### › VISITE D'UNE CULTURE MARAÎCHÈRE BIO, « LE JARDIN DES TOURBIÈRES » - SAMPONT (ARLON)

Ici pas d'engrais, pas de pesticide, mais du purin fait maison, du purin d'orties, de prêles, etc afin de renforcer les défenses naturelles du jardin. **L'accent est mis sur la préservation de la biodiversité tout en produisant une nourriture de qualité.** L'idée est de prendre le meilleur de ce qui existe pour créer une nouvelle forme d'agriculture douce, plus respectueuse envers la biodiversité et la vie du sol.

**Quand ?** 26 juin à 10h00

**Où ?** Sampont (Arlon)

Réservation : Sophie Picard au 0476  
780589 ou sophie.picard@ago-asbl.be

# Arrêter de fumer, c'est possible !



IL Y A UNE PÉRIODE OÙ C'ÉTAIT ÊTRE DANS LE COUP, ÊTRE IN QUE DE FUMER AU BUREAU, ENTRE COLLÈGUES, AU RESTAURANT, EN VOITURE, DANS LES TRAINS, LES BUS, SUR LES QUAIS DE GARE... HEUREUSEMENT, LES TEMPS ONT CHANGÉ ET LA PROTECTION DE LA SANTÉ DES FUMEURS ACTIFS ET OU PASSIFS EST UNE DES PRIORITÉS DU LÉGISLATEUR.

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2011, il est interdit de fumer et ou vapoter dans tous les établissements fermés et accessibles au public en application de la loi du 22 décembre 2009.

Plus d'une décennie après l'instauration de la loi, et malgré une levée des boucliers, les différentes enquêtes ont démontré l'adhésion favorable des citoyens à cette interdiction et une diminution certaine du nombre de fumeurs dans la population.

Suite à une étude réalisée par la SNCB auprès de ces usagers, 7 voyageurs sur 10 étaient favorables à des quais sans tabac. C'est maintenant le cas depuis le 1er janvier 2023. Les quais des 555 gares du pays sont non-fumeurs.

La société incite ainsi le plus possible les consommateurs à l'arrêt du tabac.

Il existe en effet un tas de bonnes raisons pour décider d'arrêter de fumer. C'est une décision importante dont la démarche est personnelle mais qui se prend généralement en plusieurs étapes.

Les avantages d'un sevrage tabagique sont connus : le risque de maladies cardiovasculaires est réduit de moitié après cinq ans d'arrêt, même en ayant fumé toute sa vie. Après 10 ans sans tabac, l'espérance de vie rejoint celle des personnes qui n'ont jamais fumé. Les anciens fumeurs peuvent retrouver une meilleure condition physique et de meilleures relations sociales. Mais pour certains, fumer une cigarette est juste un petit moment de plaisir et d'autres y voient une échappatoire au stress ou fument par habitude. Ce qui rend plus compliqué la réussite de leur sevrage.

**A chacun d'établir le programme qui lui convient. Se faire aider est peut-être la solution !**

La journée mondiale sans tabac a lieu le 31 mai de chaque année. Instaurée pour la première fois le 7 avril en 1987 par

l'Organisation mondiale de la santé (OMS), cette journée a pour objectif de conscientiser « le grand public sur les risques et les dangers pour la santé liés au tabagisme et de mettre en évidence la menace que représente l'industrie du tabac pour le développement durable de tous les pays » (Association Tab'agir).



## Pourquoi pas un challenge pour arrêter de fumer ?

En 2022, on observait une légère diminution du nombre de fumeurs en Belgique ; 24% de la population contre 27% en 2021. Malgré cela, le tabagisme représente toujours la première cause de maladies et de

décès évitables. En effet, en plus d'être la cause principale du cancer du poumon, le tabac participe au développement d'autres types de cancer et augmente le risque de maladies respiratoires et cardiovasculaires.

C'est pourquoi, à l'occasion de cette journée, la Fondation contre le Cancer relance sa campagne de sensibilisation « Buddy Deal » et invite les fumeurs à participer à un challenge : une vie sans tabac dès le 1<sup>er</sup> mai, avec l'aide d'un Buddy (une personne de l'entourage) en guise de soutien. En participant à cette action, les fumeurs multiplient leurs chances par 5 d'arrêter définitivement de fumer.

Pour y arriver, le participant et son Buddy reçoivent un programme de soutien gratuit ; conseils via e-mail, Facebook et Instagram, accès à groupe Facebook modéré par des tabacologues de Tabacstop, kit de soutien gratuit livré à domicile...

Plus d'informations sur [www.buddydeal.be](http://www.buddydeal.be).

Vous souhaitez arrêter de fumer ?

Scannez le QR code et découvrez nos conseils pour commencer. La ML peut également intervenir et vous aider : rendez-vous sur [www.ml.be](http://www.ml.be) > Avantages et services > Sevrage tabagique.



## WEBINAIRE

Vous souhaitez arrêter de fumer et vous ne savez pas comment faire ? Rejoignez notre webinaire « Mon sevrage tabac, je crée ma boîte personnalisée » le jeudi 25 mai dès 19h00. Celui-ci est animé par des tabacologues de l'asbl SEPT qui ouvriront le débat sur le chemin d'une vie sans tabac.



Information et inscription : par mail: [les409@ml.be](mailto:les409@ml.be) | par téléphone: 0478 093 426

# Santé mentale

NE GARDEZ PAS VOS SOUCIS POUR VOUS ! AU MOINS UN BELGE SUR QUATRE SERA CONFRONTÉ À DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE À UN MOMENT OU À UN AUTRE DE SA VIE. IL EST DONC IMPORTANT DE (CONTINUER À) SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU. LA PANDÉMIE DE CORONAVIRUS NOUS L'A DUREMENT RAPPELÉ.

## PARLEZ-EN, VOUS VOUS SENTIREZ MIEUX.

Il est tout à fait normal d'avoir des soucis en tête de temps en temps. Mais si vous continuez à broyer du noir et que vous n'arrivez pas à vous en sortir, le fait d'en parler vous aidera.

## ÉTAPE PAR ÉTAPE

La première étape consiste à parler de vos problèmes de santé mentale avec un proche. Ce n'est pas une étape facile, mais elle est très importante. Votre médecin généraliste, votre famille, vos amis, les personnes en qui vous avez confiance à l'école, au travail, dans vos associations... peuvent vous apporter plus que vous ne le pensez !

Si votre réseau personnel ne suffit pas, vous devez rechercher une aide professionnelle. Il n'est pas toujours facile d'accéder rapidement et à temps à des soins appropriés. Les aspects pratiques et financiers peuvent également constituer un obstacle à cette deuxième étape. Mais si vous traversez une période difficile, il est important d'être bien entouré et aidé tout de suite.

Saviez-vous que grâce aux efforts du gouvernement fédéral et des réseaux de soins de santé mentale ambulatoires, vous pouvez désormais compter sur des soins psychologiques facilement accessibles et abordables ?

## SUR QUELLE AIDE PROFESSIONNELLE POUVEZ-VOUS COMPTER ?

Comptez sur l'aide d'un psychologue clinicien ou un orthopédagogue conventionné avec l'un des réseaux de première ligne\*. En une ou plusieurs séances, en groupe ou en individuel, ils vous aideront à retrouver votre bien-être mental.

## QUI PEUT BÉNÉFICIER DE CETTE OFFRE ?

En principe, toute personne souffrant de problèmes psychologiques légers à modérés peut bénéficier d'une série de séances individuelles ou en groupe, à un prix accessible. Il existe également une offre adaptée pour les jeunes de 15 à 23 ans. Ces personnes sont libres de choisir leur réseau (enfants/adolescents ou adultes) en fonction de leurs besoins. Toutefois, les conditions ne peuvent pas être cumulées.

Cela peut être aussi bien dans le cadre des soins de première ligne (toujours accessibles sans prescription médicale ; consultations psychologiques de courte durée et/ou peu intensives qui contribuent à maintenir ou à retrouver un bien-être psychique général, particulièrement indiquées dès que vous ressentez une fragilité ou une difficulté qui impacte votre bien-être) que dans le cadre des soins psychologiques spécialisés (lorsque vous avez besoin de soins plus spécifiques ou plus intenses en raison de problèmes psychologiques plus importants).

\* La consultation psychologue clinicien ou un orthopédagogue conventionné avec l'un des réseaux de santé mentale est légalement remboursée. Vous consultez un psychologue clinicien ou un orthopédagogue non conventionné qui ne figure pas sur la liste ? Dans ce cas, il n'entre pas dans le cadre de cette initiative. Dans ce cas, informez-vous toujours bien sur le montant à payer.



## COMMENT OBTENIR UN RENDEZ-VOUS ?

Cela dépend de vos préférences : vous préférez vous débrouiller seul et prendre directement rendez-vous ? Consultez alors la liste des psychothérapeutes agréés (voir ci-dessous). Vous préférez en parler à votre médecin généraliste ou à un autre dispensateur de soins ou d'aide ? Ils travaillent en étroite collaboration avec un psychologue clinicien ou un orthopédagogue conventionné dans votre région et peuvent vous orienter.

## COMBIEN CELA COÛTE-T-IL ?

La première séance est toujours gratuite. Ensuite, le psychologue ou l'orthopédagogue établit avec vous un plan d'approche. Pour les séances remboursables, vous payez **11 € par séance individuelle** (4 € si vous avez droit à l'intervention majorée) et **2,5 € pour une séance de groupe**.

## OÙ RETROUVER LA LISTE DES RÉSEAUX DE SANTÉ MENTALE ?

La liste des psychologues et orthopédoques conventionnés se trouve sur le site du réseau de santé mentale de votre région :

► Pour les enfants et adolescents : scannez le QR code



► Pour les adultes : scannez le QR code



Veillez noter que cette nouvelle offre de soins complète les initiatives existantes avec les prestataires de soins et les services offrant des consultations psychologiques tels que les centres de planning familial, les services de soins de santé mentale...

Il existe également l'offre régulière de psychologues qui travaillent selon leurs propres tarifs.

Vous cherchez plus d'informations sur les soins psychologiques de première ligne ? [www.inami.fgov.be/fr](http://www.inami.fgov.be/fr) ou scannez le QR code.



Saviez-vous qu'en tant que membre de la ML, vous bénéficiez d'un remboursement supplémentaire pour l'accompagnement psychologique des enfants, des adolescents et des adultes pouvant aller jusqu'à 120 euros par an ? Consultez les conditions sur notre site web à l'adresse suivante [www.ml.be](http://www.ml.be) > Remboursements > Accompagnement psychologique.

Vous avez des questions sur cette nouvelle offre ? Prenez contact avec votre mutualité !

# Blocus : un esprit sain dans un corps sain !

Pendant un blocus étudiant, il peut être difficile de trouver des aliments sains et nourrissants, surtout si vous êtes limité en temps et en ressources. Voici quelques conseils pour maintenir votre énergie et votre concentration pendant cette période qui peut s'avérer stressante.

1

## Planifiez vos repas

Prévoyez à l'avance les repas que vous allez préparer pour la semaine et dressez une liste des courses en conséquence. Cela vous permettra de ne pas céder à la tentation de commander de la nourriture rapide et peu saine.



2

## Mangez des aliments riches en nutriments

Favorisez les aliments riches en nutriments tels que les fruits, les légumes, les légumineuses, les protéines maigres et les graisses saines. Évitez les aliments transformés, riches en sucre et en graisses saturées.

3

## Privilégiez les repas faits maison

Essayez de cuisiner vous-même autant que possible. Cela vous permettra de contrôler les ingrédients et les quantités de nourriture que vous consommez.



4

## Prenez des collations saines

Si vous avez besoin de grignoter entre les repas, optez pour des collations saines comme des noix, des fruits frais ou séchés, des légumes crus ou des barres de céréales sans sucre ajouté.



5

## Hydratez-vous régulièrement

Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée pour vous maintenir hydraté. Évitez les boissons sucrées et les sodas qui contiennent beaucoup de calories vides.



6

## Évitez de sauter des repas

Il est important de ne pas sauter de repas car cela peut vous amener à manger plus lors des prochains repas. Essayez de manger des petits repas fréquents pour maintenir votre métabolisme stable. N'oubliez pas le goûter, équilibré bien entendu !



N'oubliez pas de faire des pauses régulières et de prendre soin de vous en faisant au moins une activité physique par jour.

Découvrez plus de recettes en téléchargeant notre livret « Cuisiner en kot » via le QR code.



# La drépanocytose, qu'est-ce que c'est ?

Dans une interview accordée au Journal des femmes, Laetitia Defoin, co-fondatrice de l'application Drepacare, dit :



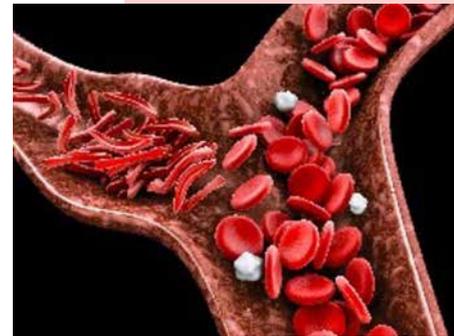
« ... si la maladie est tellement méconnue, c'est parce qu'on n'en parle pas et on a une part de responsabilité. J'aimerais que les malades délient leur langue ».

La drépanocytose est une maladie génétique du sang qui affecte principalement les personnes d'origine africaine, ainsi que les personnes d'origine méditerranéenne, asiatique et moyen-orientale. Elle est causée par une mutation dans le gène qui code pour l'hémoglobine, une protéine qui transporte l'oxygène dans le sang. Cette mutation conduit à la production d'une forme anormale d'hémoglobine appelée hémoglobine S.

Les personnes atteintes de drépanocytose ont des globules rouges en forme de faucille ou de croissant. Ce qui les rend plus fragiles et plus susceptibles de se rompre et de se coincer dans les petits vaisseaux sanguins.

Comment se manifeste la maladie ?

- **Anémie** : fatigue persistante, essoufflement, palpitations, etc.
- **Crises vaso-occlusives** caractérisées par des douleurs intenses (osseuses et articulaires) à plusieurs endroits du corps.
- Sensibilité accrue aux **infections** bactériennes ; pneumonies, grippe, hépatites, méningites, infections urinaires et septicémies.

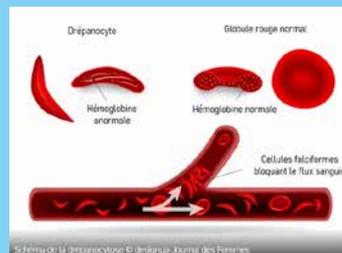


En  
Belgique,  
1 enfant sur  
2000 en  
est atteint.

Il n'existe pas de traitement qui permet de guérir définitivement de la drépanocytose. Cependant, la maladie peut être traitée pour soulager les symptômes et prévenir les complications. Ces traitements comprennent les médicaments pour soulager la douleur, la supplémentation en acide folique, la thérapie génique et la transfusion sanguine.

Cette dernière représente un traitement majeur car les patients atteints de drépanocytose ont besoin de transfusions sanguines régulières pour maintenir le taux d'hémoglobine à un niveau suffisant. Un problème persiste : il est difficile de trouver des donneurs compatibles.

C'est pourquoi, à l'occasion de la Journée Mondiale du donneur de sang (14 juin), il est important de rappeler que le don de sang est un geste vital pour permettre aux personnes atteintes de drépanocytose d'avoir une meilleure qualité de vie.



En plus d'un traitement médical, il est conseillé aux patients de prendre soin de leur santé globale en ayant une alimentation saine, en faisant de l'exercice, en évitant les situations de stress et consultant régulièrement un médecin spécialisé dans la drépanocytose.

Vous souhaitez faire un don de sang ?  
Prenez rendez-vous sur [www.donneurdesang.be](http://www.donneurdesang.be)

## Les jeunes belges sont de plus en plus myopes



La pandémie Covid-19 et les confinements qui en ont découlés ont entraîné, au sein de la population mondiale, une augmentation des troubles de la vue. A la première place du podium : la myopie. Caractérisée par une vision floue de loin, la myopie est un trouble visuel qui apparaît pendant l'enfance ou l'adolescence et se développe à l'âge adulte.

Les symptômes peuvent être multiples : **les objets éloignés sont flous, le besoin de plisser les yeux pour observer ou voir quelque chose, les maux de têtes et la fatigue oculaire.**

En Belgique, **la prévalence de la myopie chez les jeunes est en pleine augmentation.** Selon une étude menée en 2018, environ un tiers des enfants de 6 ans et plus étaient myopes, tandis que près de la moitié des adolescents de 15 ans l'étaient. Les experts estiment que cette augmentation est due à une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux.

Les facteurs environnementaux qui peuvent contribuer à la myopie comprennent le temps passé à lire, à utiliser des écrans et à faire des activités en intérieur, ainsi que le manque d'exposition à la lumière naturelle du soleil. En effet, des études ont montré que les enfants qui passent plus de temps à l'extérieur ont tendance à avoir une moins grande prévalence de la myopie.

Il est important de détecter la myopie chez les jeunes dès que possible, car elle peut entraîner des conséquences sur leur performance scolaire et leur qualité de vie en général. Les examens de la vue réguliers chez un optométriste ou un ophtalmologue sont recommandés pour dépister, surveiller et traiter la myopie avec des lunettes, des lentilles de contact ou une chirurgie réfractive.

**La ML intervient et rembourse une partie de vos frais. Rendez-vous sur [www.ml.be](http://www.ml.be) > Avantages et services > Remboursement optique.**

## Les voyages scolaires : de plus en plus chers ?



Les voyages scolaires sont une expérience importante pour les élèves et les enseignants. Ils offrent une occasion unique de découvrir de nouveaux lieux, de nouvelles cultures et permettent de renforcer les liens entre camarades de classe et professeurs. Cependant, ces voyages ont un coût.

En Belgique, l'inflation et la hausse des prix de l'énergie ont engendré **une augmentation de 10 à 15% du prix des voyages scolaires depuis l'année passée.** Aujourd'hui, les parents d'élèves payent en moyenne entre 50 et 70 euros pour les excursions et 350 euros pour les voyages scolaires. À cela s'ajoutent régulièrement des coûts supplémentaires tels que :

- > Assurances voyages et visas
- > Repas et hébergements
- > Argent de poche
- > Garde-robe et équipement nécessaire

Pour diminuer les dépenses des familles les plus précaires, certaines écoles organisent des activités pour récolter de l'argent (actions, soupers, vente de produits, etc.) ou mettent en place un système de caisse solidaire. Mais est-ce suffisant ?

Merlin Devers, chargé d'études à La Ligue des Familles (association qui soutient et défend toutes les familles en Wallonie et à Bruxelles), estime qu'**il est nécessaire de limiter les coûts pour soulager le portefeuille des familles** : « *Nous souhaitons un plafond par an pour les excursions et un plafond pour les voyages scolaires sur l'ensemble des six années de primaire. Cela confirme que des voyages de grande qualité sont possibles pour ces coûts-là.* »

La ministre de l'Éducation Caroline Désir (PS) s'est engagée à soumettre au gouvernement une série de propositions pour un plafonnement du prix des voyages scolaires en Fédération Wallonie-Bruxelles.



La ML Liège-Luxembourg intervient pour les classes de dépaysement en remboursant 4€/jour avec un maximum de nuits pour les enfants de 2 à 18 ans inclus. Pour plus d'informations, contactez votre mutualité ou surfez sur [www.ml.be](http://www.ml.be) (Région Liège-Luxembourg).

## Nos partenaires



### DOMAINE DES GROTTES DE HAN

Vous souhaitez profiter des beaux jours pour visiter le Domaine des Grottes de Han ?

Bénéficier d'une réduction pour l'entrée du parc animalier ou lors de l'achat du Passhan.



#### AVANTAGE

Réservez en ligne via [www.tickets.grotte-de-han.be](http://www.tickets.grotte-de-han.be) et profitez de **15 % de réduction** sur le PassHan ou sur l'entrée au parc animalier avec le code promo **PROM23MLL**



### PERFORME CENTRE DE SANTÉ

Vous vivez à proximité de Remouchamps ?  
Vivez sportivement !

Sq. Philippe Gilbert 1,  
**4920 Aywaille**

A l'achat d'un abonnement annuel acheté, un mois supplémentaire offert ! Pour en bénéficier, remettez votre vignette bleue lors de votre inscription.

🌐 [www.r-hotel.be/fr/centre-de-sante-performe-ardennes](http://www.r-hotel.be/fr/centre-de-sante-performe-ardennes)

#### AVANTAGE

**1 abonnement annuel acheté = 1 mois supplémentaire offert**



### COACH CERTIFIÉE EN PNL. PROFESSIONNELLE EN RELATION D'AIDE

Consultations sur rendez-vous à Bastogne et à Bertogne

☎ 0497 15 19 91

✉ [vtthiery89@gmail.com](mailto:vtthiery89@gmail.com)

🌐 FB - Véronique Thiéry - Professionnelle en Relation d'aide - Coach certifiée

#### AVANTAGE

Sur présentation d'une vignette bleue, **20 % de remise** sur les séances.



### PERLES ET DENTELLES

Rue Joseph Renquin 34  
**6600 Bastogne**

☎ 0472 38 48 01 ou 061 46 93 69

✉ [info@perlesetdentelles.be](mailto:info@perlesetdentelles.be)

🌐 [www.perlesetdentelles.be](http://www.perlesetdentelles.be)

#### AVANTAGE

Sur présentation d'une vignette bleue, **remise de 5 %** sur la lingerie et sur les bonnets de chimiothérapie et **10 %** sur les perruques et compléments capillaires.

Vous souhaitez devenir partenaire de la Mutualité Libérale Liège-Luxembourg ?  
Contactez-nous par téléphone au 0478 09 34 26 (Province de Luxembourg),  
au 0473 32 71 53 (Province de Liège) ou par mail : [comm414@ml.be](mailto:comm414@ml.be)



# EN VACANCES AVEC LES JML



Vacances Répit-famille du 20 au 30 juillet 2023

Lieu | Italie – Igéa Marina



Le début des vacances scolaires est, pour beaucoup de parents d'enfants moins valides (physiques et mentaux), tout autant éprouvant que l'année scolaire elle-même. L'accès aux activités est très limité. Que dire alors des possibilités de se reposer l'esprit tranquille en juillet ?



C'est pour cela que nous proposons cette année des vacances particulières pour vous et vos enfants, en Italie, sur la côte adriatique. Un séjour organisé pour toute la famille durant lequel les enfants handicapés sont pris en charge durant la journée.

Prix : - de 18 ans : 495€\* | + de 18 ans : 880€\*

Plus info et inscription : [www.jmlib.be](http://www.jmlib.be) 02 537 19 03 – [info@jmlib.be](mailto:info@jmlib.be)

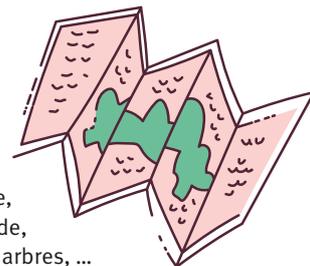
\* Le prix comprend la pension complète en hôtel\*\*\* (Hôtel Graziella), le trajet en car de luxe, tout l'encadrement et toutes les activités sur place.

Stage aventure du 12 au 19 août 2023

Lieu | Malmedy



Raid d'orientation, de nombreux grands jeux dans la nature, une agréable et longue descente en trottinette, de l'escalade, une descente en tyrolienne, un parcours aventure dans les arbres, ...



Durant les activités, les enfants seront pris en charge par des moniteurs spécialisés, et, pour les autres moments de la journée, l'équipe d'animateurs se chargera de vous concocter de belles animations ! L'auberge de Malmedy, son staff et son infrastructure complète vous accueilleront dans des chambres de 4 à 6 personnes.

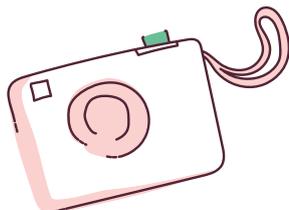
Prix : 320€

Plus info et inscription : [www.jmlib.be](http://www.jmlib.be) , 025371903 – [info@jmlib.be](mailto:info@jmlib.be)

Stage photo du

10 au 14 juillet 2023

Lieu | Arlon







**STAGE PHOTO  
"Portraits de ..."**

**Au programme :**

- Photos de rue
- Photos nature
- Photos macro
- Photos animalières
- Portraits



**Du 10 au 14 juillet 2023**

**Pour qui ?**  
Jeunes de 13 à 16 ans

**Où ?**  
ML Liège -Luxembourg  
Avenue de la gare 37 6700 ARLON

**Tarif ?**  
Membres : 70 €  
Non-membres : 85 €  
Contact : [joelle.carcano@ml.be](mailto:joelle.carcano@ml.be) ou au 063 24 53 14 (le matin)  
Inscription obligatoire - nombre de place limité.

Suivez-nous sur [jmlarlon](https://www.facebook.com/jmlarlon)





