

ÇA SE PASSE

Recettes diététiques Un été allégé !

Le service diététique vous propose différentes recettes de sauces froides qui accompagneront avec légèreté vos plats froids et barbecues !

Chaque recette propose des ingrédients pour 3 à 4 personnes.

Sauce au yaourt

Mélanger 1 yaourt nature maigre (125g), le jus d'un citron, sel, poivre.
Variante : ajouter à la préparation du cerfeuil, de la ciboulette, du basilic, de l'estragon et de la menthe, le tout haché finement.
Utilisation : salades de crudités, de concombres, de tomates, de haricots verts,...

Vinaigrette "zéro"

Mélanger 100 ml de jus de tomate, le jus d'1 citron, 1 échalote hachée, 1 c à c de persil, 1 c à c de moutarde, sel, poivre.
Utilisation : salade de crudités.

Vinaigrette à l'eau

Mélanger 2 c à s d'eau, 2 c à s d'huile de colza, 2 c à s de vinaigre, 2 c à c de moutarde, 1 échalote hachée, du persil haché, poivre, sel.
Utilisation : salade de crudités, de concombres, de tomates, de haricots verts,...

Vinaigrette à la crème allégée

Mélanger 1 c à s de vinaigre, 1 c à c de moutarde, 3 c à s de crème fraîche allégée, sel, poivre.
Utilisation : salade mixte, crudités,...

Vinaigrette à l'orange

Mélanger le jus d'une orange, 1 échalote hachée, 1 c à c de moutarde douce, 4 c à s d'huile (noix, carthame, olive, etc.), sel, poivre (bien battre le mélange avec une fourchette).
Utilisation : légumes cuits en salade, mélange de légumes crus et fruits, etc.

Sauce au citron

Mélanger le jus d'un citron, 2 c à s d'eau, 1 c à s de crème allégée, sel, poivre.
Utilisation : crudités, légumes cuits en salade.

Vinaigrette balsamique

Mélanger 2 c à s de vinaigre balsamique, 1 petite c à c de graines de moutarde, 1 c à c de moutarde, 3 c à s d'huile d'argan, 1 c à s d'eau, poivre moulu.
Utilisation : crudités, légumes cuits en salade.

Vinaigrette au gingembre

Mélanger 1 morceau de gingembre frais d'environ 2 cm finement râpé, 2 c à s de jus de citron vert, 1 c à s de moutarde, 2 c à s d'huile de colza, poivre moulu.
Utilisation : crudités et fruits, légumes cuits en salade.

Sauce japonaise

Mélanger 50g de fromage blanc maigre, 1 c à s de sauce de soja, 2 c à s de vin pour la cuisson, gingembre, poivre.
Utilisation : crudités et fruits, légumes cuits en salade.

Virginie Hubert, diététicienne

Pour contacter le service diététique :

Régions de Arlon, Virton et Libramont: Virginie Hubert, tél.: 063 211 882
Régions de Bastogne et Marche: Isabelle Lekeux, tél.: 084 320 918

BULLETIN D'INSCRIPTION À RENVOYER À : VIE FÉMININE, RUE DES DÉPORTÉS, 39, 6700 ARLON

Je m'inscris à la formation Informatique :

- 1^{er} module (notions de base - internet - e-mail - Word - Excel)
 2^{ème} module (notions de base - internet - e-mail - traitement de l'image - PowerPoint - Multimédia: son, graver un cd)

N.B. : il se peut que pour des questions d'organisation, les participants soient répartis différemment.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Inscription jusqu'au 21 août 2006.

Perspective d'un 3^{ème} module : Création d'un site internet.

SOINS TRANSFRONTALIERS

Un site internet pour mieux connaître ses droits

L'Observatoire de la Santé Wallonie-Lorraine-Luxembourg "Luxlorsan" s'est doté depuis peu d'un nouvel outil interactif accessible via le site www.santetransfrontaliere.org. Les habitants des régions concernées peuvent ainsi en savoir plus sur leurs droits et devoirs s'ils traversent une frontière pour recevoir des soins.

Le projet Luxlorsan vise à favoriser des coopérations entre les systèmes de santé des trois régions concernées: la province de Luxembourg, le Grand-Duché de Luxembourg et la Lorraine française. Ce projet, initié par l'Alliance Nationale des Mutualités chrétiennes, est le fruit d'une collaboration active avec d'importants opérateurs luxembourgeois et français de l'assurance maladie.



Accès aux soins à l'étranger

Un groupe de travail réunissant les acteurs du projet Luxlorsan et l'OFBS (Observatoire franco-belge de la Santé) a étudié la problématique de l'accès aux soins à l'étranger dans l'Union européenne. L'un des enseignements tirés de ce travail



était l'importance d'améliorer le niveau d'information des citoyens européens et plus spécifiquement ceux des zones frontalières sur les démarches à accomplir pour pouvoir recevoir des soins à l'étranger. C'est pourquoi un outil interactif a été créé et mis en ligne sur le site www.santetransfrontaliere.org.

Un outil interactif

Celui-ci a pour objectif de permettre au patient qui réside en Belgique, en France ou au Luxembourg de connaître ses droits en matière d'accès aux soins dans les deux autres pays, ainsi que la procédure en vigueur. Concrètement, l'utilisateur choisit d'abord son profil (travailleur, pensionné, étudiant ou chômeur) puis répond aux différentes questions posées par le site

pour aboutir à une fiche d'informations correspondant à sa situation. Actuellement, près de 345 situations sont prévues par le site !

Le rôle de la Mutualité chrétienne

Depuis fin 2002, année où le projet LUXLORSAN a été approuvé par la Commission européenne, la Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg assure des travaux de coordination, d'études et de secrétariat du projet. Elle est pleinement active et bénéficie pour ce faire de subsides de l'Union européenne (dans le cadre du programme Interreg) et de la Région wallonne.

Le site Internet

Outre l'accès au nouvel outil interactif, le site du projet Luxlorsan, accessible via le portail www.santetransfrontaliere.org, présente les objectifs et la structure du projet. Les résultats des différents travaux y sont diffusés afin d'informer les patients, les prestataires de soins, les établissements de soins et les organismes assureurs.

Florence Romain

INFORMATIQUE À ARLON

Vie Féminine propose aux femmes d'appriivoiser l'ordinateur

En créant une salle informatique, Vie Féminine veut permettre aux plus âgées de son public d'entrer en contact avec l'ordinateur, Internet et les outils numériques.

Les actions prévues s'inscrivent dans le cadre d'un projet intitulé "Non à la fracture numérique - les personnes âgées dans la société digitale", réalisé avec le soutien de la Fondation Roi Baudouin, de la Loterie Nationale et du SPP Intégration sociale.

Un atelier hebdomadaire

Au-delà de la création d'un espace informatique libre, Vie Féminine proposera dès septembre une fois par semaine un atelier progressif :

- 1) découverte de l'ordinateur et travail sur les peurs qu'ont les femmes plus âgées à toucher un ordinateur,
- 2) initiation aux différents programmes informatiques,
- 3) utilisation d'Internet,
- 4) les accessoires numériques (appareil photo, scanner, MP3, ...).

Cette formation aura lieu en 20 séances dans les locaux de Vie Fémi-

line (rue des Déportés 39, 6700 Arlon, salle du sous-sol côté avenue Tesch). Deux groupes sont prévus: un le lundi de 14h à 16h30 et un autre le mercredi de 9h à 11h30. Le mardi après-midi sera consacré à des séances libres avec la présence d'un formateur. Les deux formateurs seront Albert Niederkom et André Remacle.

Un lieu propice à l'échange

Ce nouveau lieu sera implanté au sein de la maison sociale du travail qui héberge diverses associations (CIEB, JOC, AID La Trêve, Equipes Populaires, Vie Féminine). La proximité de ces différents publics (jeunes en insertion socioprofessionnelle et de la JOC) permettra dans un deuxième temps de créer des ateliers intergénérationnels avec les aînées de Vie Féminine sur le thème de la transmission des savoirs et de créer



un site internet où les aînées pourront partager leurs vécus et réaliser avec les jeunes.

Intéressée ?

Remplissez le bulletin d'inscription ci-contre et renvoyez-le à Vie Féminine. Pour toute information complémentaire, vous pouvez appeler le 063 225 625.

Le coût de la formation (par module) est de 60 euros pour les membres de Vie Féminine et 80 euros pour les non-membres.