

Gros plan sur

Gargouilli s'invite dans les écoles

Gargouilli, vous connaissez ? C'est un petit personnage et un grand projet initié par la MC autour de l'alimentation et l'activité physique. Créé au départ sous la forme d'un kit pédagogique destiné à sensibiliser les enfants du cycle 5-8 ans à l'alimentation saine, Gargouilli se décline également sous forme d'animation à destination des écoles. En Marche a assisté à l'une d'entre elles.

Durant 2 semaines, autour du thème des collations et des boissons à la récré, le Centre culturel de Jupille/Wandre a accueilli 469 enfants âgés de 5 à 8 ans issus des écoles de la commune. Comme l'explique Madame Cuttillo, animatrice au Centre culturel, l'idée n'est pas neuve : "Ce concept sur l'alimentation est né il y a dix ans. Chaque année, nous abordons un thème défini (chocolat, sucre, fruits et légumes de saison...) et nous mettons sur pied des ateliers à destination des enfants. Par le passé, nous avons travaillé avec Philippe Renard autour d'un projet soupe, avec des producteurs locaux qui installaient leurs étals dans la cour, mais le projet s'essouffait et nous avions envie de retrouver l'expertise de professionnels".

Une étroite collaboration

C'est ainsi qu'est né le partenariat avec la Mutualité chrétienne de Liège et quatre étudiants en com-

munication, en stage au Centre culturel. Françoise Delens (Chef du service Infor Santé de la MC Liège) précise les rôles de chacun : "Nous apportons le support et notre expertise, le matériel et les techniques d'animation. De leur côté, les stagiaires du Centre culturel ont développé le concept, monté les différentes activités et animé les enfants, le tout en étroite collaboration avec la Mutualité et grâce au soutien de Jeunesse & Santé. Toute la difficulté résidait dans le type d'information à communiquer aux enfants pour que ce ne soit pas trop compliqué pour eux et qu'ils ressentent l'intégrer en si peu de temps".

Fruit versus barre chocolatée

Sur le terrain, la dynamique prend mais suppose de s'adapter aux contraintes de toute sorte : retards, désistements de dernière minute, malades, niveaux de connaissance très divers d'une classe à l'autre, âges des enfants, fatigue des plus

petits... Caroline (20 ans) et Alissa (22 ans) démarrent leur première animation de la journée par quelques questions pour mesurer le niveau de leur jeune assistance et briser la glace. Face à elles, 8 bambins de 3^{ème} maternelle qui, assis sur leur coussin, écoutent attentivement les deux jeunes filles. Alissa : "Que mangez-vous comme collation à l'école ?" Les enfants : "des bonbons"... "une tartine"... "du jus"... "des fruits"... "un petit Gervais"... Caroline : "Vous savez combien de fruits vous devez manger par jour ?" Un enfant : "Tous les mercredis !"



© S. Bouton

Intéressé(e) par une animation dans votre école ?

Contactez-nous : 04/230.16.14 ou infor.sante.liege@mc.be
Pour découvrir tous les outils développés par Infor Santé, rendez-vous sur www.mc.be, rubrique conseils et services d'aide.

Du punch dans ta boîte à lunch

Ce calendrier des anniversaires s'adresse à toute la famille. Chacun peut y noter les dates d'anniversaire de ses copains, de la famille, de ses collègues... C'est aussi une mine d'idées dont les parents pourront s'inspirer pour des garnitures simples, rapides et savoureuses qui agrémenteront les tartines de leurs enfants. Disponible gratuitement auprès de votre conseiller mutualiste ou au 0800 10 9 8 7.



Gargouilli te souhaite bon appétit !

Gargouilli est un petit personnage qui habite un coffret plein de bonnes choses... Joignez-vous à lui pour apprendre à bien manger, tout en jouant. Le kit pédagogique "Gargouilli te souhaite bon appétit" est un kit d'éducation nutritionnelle contenant un jeu coopératif avec des questions et des défis, un conte sur l'alimentation, un dossier pédagogique, un disque des équivalences et une affiche de la pyramide alimentaire. Il est destiné aux écoles, aux professionnels ou aux parents d'enfants âgés de 5 à 8 ans.



L'objectif de ce coffret est d'aborder l'alimentation équilibrée en s'amusant. Il est ludique, coopératif, dynamique, bref... plein de punch ! En vente auprès de votre conseiller mutualiste au prix de 25 euros. Plus d'infos : www.mc.be, rubrique conseils et services d'aide. Découvrez également plein de bonus dont la "Gargosong" à télécharger !

Derrière les animatrices, une grande pyramide en bois et des paniers avec différents aliments. Avec l'aide des enfants, elles classent un à un tous les ingrédients en fonction de différents critères : "ceux qu'il faut manger beaucoup", "ceux qu'il faut manger pour avoir de bonnes dents et de bons os", "ceux qu'il faut manger pour avoir des muscles et être fort", "ceux qu'il ne faut manger qu'un tout petit peu pour se faire plaisir"... Petit à petit, poulet, carotte, œufs, mandarine, soda, chips, chocolat, yaourt, jus, poisson... prennent place sur les différents niveaux de l'étagère et la pyramide alimentaire se construit ainsi sous les yeux émerveillés des enfants. Pour varier les plaisirs, Caroline leur propose de lancer à tour de rôle un énorme dé tricolore :

"Je sais qu'il faut boire de l'eau mais mon grand frère, lui, il boit du coca !"

> bleu pour accéder à un jeu permettant de deviner le nombre de morceaux de sucre cachés dans toute une série d'aliments comme le coca, des fraises ou un yaourt ; > jaune pour deviner, grâce à des photos, la composition de différents produits comme le choco, le jus d'orange ou un soda ; > rouge pour réaliser un défi en lien avec l'activité physique.

Une question d'impulsion

A voir les mines réjouies des enfants, le concept a gagné le double pari de l'information et de l'amusement. Pour Françoise Delens, "Il est évident que l'animation ne permet pas d'amener toutes les notions mais nous espérons que les professeurs continueront à aborder cette thématique de l'alimentation saine avec eux. L'idée est de montrer aux enseignants qu'il est possible de réaliser des petites animations faciles et l'importance de travailler cela en classe de manière sympa et dynamique ! Notre objectif est bien que l'animation ne soit pas un one-shot mais qu'elle s'inscrive

dans un projet : nous essayons de susciter une dynamique, de faire en sorte que ce soit eux qui prennent les choses en mains".

Monsieur Broeckx est instituteur en 1^{ère} et 2^{ème} années à l'école Rabosée de Wandre. Il n'a pas attendu l'animation pour sensibiliser ses élèves à l'importance d'une alimentation saine : "À la demande des enfants, nous avons monté un projet alimentation en classe. Nous avons donc déjà abordé la pyramide alimentaire avec eux et l'importance des collations saines. Les sodas et chips sont interdits dans l'école et, le mercredi, c'est l'école qui offre la bonne collation : un fruit, un yaourt ou une collation que nous préparons nous-mêmes à l'école. Ceci dit, ce type d'animation reste un plus : elle était très bien réalisée, la présentation était différente de ce que nous avons vu en classe et les enfants ont pu participer !"

Mais qu'ont retenu les enfants de cette activité ? En Marche a mené l'enquête : "Moi, la prochaine fois, je mangerai une tartine avec un tout petit peu de sucre." "Je sais qu'il faut boire de l'eau mais mon grand frère, lui, il boit du coca !" "Moi, je ne mange jamais de chocolat à la récré, ma maman n'achète que des petits Gervais !"

Comme le souligne Alissa : "Nous avons pu constater que la majorité des enfants savent ce qui est bon et moins bon pour leur santé. Ils mangent du chocolat mais savent très bien qu'il se trouve tout en haut de la pyramide. Les parents ont un rôle primordial à jouer, ce sont eux qui achètent les collations !"

// STÉPHANIE BOUTON

ABC déjeuner

Pour une journée pleine de vitalité, suivez les conseils de ce dépliant qui s'adresse aux petits et à leurs parents ! Des conseils sur une alimentation saine, des propositions de menus de petits-déjeuners et un questionnaire pour tester ses connaissances. Disponible gratuitement auprès de votre conseiller mutualiste. Pour une commande en grande quantité, contactez notre service Infor Santé : 04/230.16.14 ou infor.sante.liege@mc.be



Mutualité chrétienne de Liège
Place du XX Août 38 - 4000 Liège
Editeur responsable : Rudolphe Bastin
Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton
Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing

courriel : enmarche.liege@mc.be

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

Droits des patients

Appel à témoignages

Vous avez été admis à l'hôpital ces derniers mois ? Votre avis nous intéresse !

Le 18 avril prochain, la Mutualité chrétienne organisera une action nationale consacrée aux droits des patients. En tant que mouvement social de personnes malades valides et handicapées, Altéo s'associe à cette action en encourageant une meilleure approche de la personne lors d'une hospitalisation. Le fil rouge de ce projet sera la déclaration d'admission et le droit d'information sur les conséquences (notamment financières) d'une admission.

Votre témoignage

Nous avons donc besoin de vous et de votre expérience ! Vous avez été admis à l'hôpital ces derniers mois ? Vous avez été bien ou moins bien pris en charge dès votre accueil ? Vous êtes attentifs au caractère humain, respectueux et digne de la

prise en charge à l'hôpital ? Nous récoltons tous vos témoignages, positifs ou plus critiques, pour les compiler et les publier anonymement dans un livre d'or.

Journée droits du patient

Le 18 avril de 9h à 12h, à l'occasion de la 7^{ème} journée européenne des droits du patient, la MC Liège accueillera, dans les agences de Liège (place du XX août 38) et de Seraing (rue Colard Trouillet 23), toute personne intéressée par cette action : informations sur les droits du patient, la déclaration d'admission, la facture hospitalière... seront au menu de cette matinée. Le livre d'or sera ex-



posé dans nos locaux et sera par la suite offert aux cliniques et hôpitaux de la région liégeoise.

Vous pouvez nous adresser votre témoignage par mail ou par courrier avant le 30 mars à : Altéo Place du XX Août 38 à 4000 Liège alteo.liège@mc.be

POINTS DE CONTACT

En raison de la fête de Pâques, nos agences et services administratifs ne seront pas accessibles le **vendredi 29 mars après-midi** et le **lundi 1^{er} avril**. Pendant les vacances de Pâques, les heures d'ouverture de certaines agences seront modifiées. Renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste ou sur notre site www.mc.be

ÇA SE PASSE

Matinée d'étude : quelles alternatives à la maison de repos ?

/// Avec l'âge, de nombreux aînés ont besoin d'accompagnement dans leur quotidien. Certains recourent alors à des établissements d'hébergement collectif comme les maisons de repos, par exemple. Mais, que ce soit par choix ou faute de places disponibles, ce n'est pas le cas de tous. Des questions se posent donc autour du logement, de la mobilité, des soins, de l'isolement... Des alternatives aux maisons de repos existent et peuvent apporter des réponses. Anne Jaumotte, chargée de projets à Énéo, nous présentera globalement la situation lors de cette matinée d'étude organisée par les aînés du MOC de Liège-Huy-Waremme.

Quand ? Le jeudi 28 mars de 9h30 à 12h.
Où ? A la MC Liège, place du XX Août 38 à 4000 Liège.
Entrée gratuite, sandwiches offerts.
Plus d'infos et inscriptions : 04/232.61.74 (-61) ou mutserts@mccliege.org

Défil'éco

/// L'asbl Assistance à l'Enfance organise un grand défilé spectacle où seront présentées plus de 60 créations originales, réalisées par 14 associations liégeoises* et des stylistes. Le leitmotiv ? Tisser des liens entre différentes cultures, communautés, quartiers..., en s'inscrivant dans une logique d'éthique, de développement durable et de solidarité. Chaque place vendue pour cet événement permettra d'assurer la continuité et le développement des actions de l'asbl envers les enfants et les familles.

Quand ? Le jeudi 28 mars à 20h.
Où ? Au manège de la caserne Fonck, rue Ransonnet 2 à 4020 Liège.
PAF : 8 EUR (prévente et étudiants) - 10 EUR sur place. Préventes à l'asbl Assistance à l'Enfance (rue Surlat 34 à 4020 Liège) ou dans la plupart des associations partenaires.
Plus d'infos : 04/341.10.96 ou www.assistance-enfance.be

* Assistance à l'Enfance, Beaumont-Saint-Michel, Ecole ESAS, Ecoles FPS Liège, Graffiti, La Lumière, Maison des Jeunes La Bicoque, Maison InterG d'Outremeuse, Parents-Secours, Régie de quartier Havre-Sac de Dison, Régie de quartier St Léonard, Solidarité, Surtité, Tabane.

Événement

Métiers de soins : salon de l'emploi et de la formation

Le recrutement de personnel soignant devient difficile dans la plupart des pays européens. Dans le cadre d'un projet Euregio Meuse-Rhin consacré au marché du travail des métiers de la santé, un salon de l'emploi et de la formation réservé aux métiers de soins aura lieu le 29 mars à Seraing.

Les métiers de soins sont des métiers d'avenir ! Ce sont des métiers à valeur humaine mais aussi connectés en permanence avec les progrès et les évolutions technologiques.

Organisé par Aide et Soins à Domicile Verviers, les services de soins à domicile CSD, le département Formation de la Province de Liège, le CHR Citadelle et le CEFO du Forem, le salon de l'emploi et de la formation réservé aux métiers de soins rassemblera en un seul lieu une quarantaine d'exposants, une bourse à l'emploi, des conférences et des ateliers.

Formation et débouchés

Vous avez déjà un diplôme d'infirmier, d'aide soignant, d'aide familial, de garde-malade, de puériculteur, de brancardier ou d'assistant en logistique et vous recherchez un emploi ? Vous souhaitez apprendre un de ces métiers ou compléter votre formation ? Vous êtes simplement curieux ? Ce salon vous permettra de rencon-

40 exposants, une bourse à l'emploi, des conférences et des ateliers.

trer des opérateurs d'enseignement et de formation développant des filières menant aux métiers de soins ainsi que des institutions d'emplois vacants dans ces métiers : hôpitaux, maisons de repos, maisons de repos et de soins, services de soins à domicile, agences d'infirmerie, services PSE, centres PMS...

Conférences et ateliers

Des conseillers, des experts et des professionnels du métier

apporteront leur expertise lors de conférences et d'ateliers aux thématiques variées. A titre d'exemples :
> "Formations et parcours professionnels" à 10h15
> "Quelques minutes pour convaincre l'employeur" à 10h30 et 14h30
> "Les études de bachelier en soins infirmiers" à 12h15
> "Les métiers d'aide familiale et d'aide soignant" à 13h30
> "Les soins de santé, mon parcours, mes métiers !" à 15h
> "Vie de famille et nouvelle formation : comment s'organiser, comment soigner ?" à 15h45.

Décrocher votre prochain job !

Pour mettre toutes les chances de votre côté, les organisateurs vous invitent à apporter lettre de motivation, CV, ainsi que d'éventuelles attestations ou références d'employeurs...



BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Matelas Viscomedic

On estime qu'en Belgique, le problème des escarres touche entre 10 et 11% des patients soignés en milieu hospitalier.

A domicile aussi, le risque d'apparition d'une escarre est présent chez les personnes qui restent souvent dans la même position. Dans la majorité des cas, une prévention adéquate, mise en place à temps, peut diminuer efficacement le risque d'apparition ou d'aggravation des escarres.

Les magasins Solival vous proposent le matelas Viscomedic : un matelas de soin réducteur de pression à portance maximale. Il s'adapte à la morphologie du patient et prévient les risques d'escarres. Il est composé d'une double couche d'accueil en viscomedic souple qui épouse les formes du patient et d'une base Bimedica haute densité qui porte le patient.

Caractéristiques :

- > Prévu pour un usage intensif
- > Housse imperméable pro-élast avec fermoir et rabat sur les 4 côtés.
- > Dimensions : 195 x 85 cm

Prix de vente habituel : 350 euros - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège. Frais de port : 7 euros.

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :
> Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.
> KirchstraBe 39B à 4700 Eupen - 087/88.17.15.
www.solival.net

Offre valable jusqu'au 17 avril 2013.

Infos pratiques

Quand ? Le vendredi 29 mars de 10h à 16h30.
Où ? A l'Ecole Polytechnique, rue Colard Trouillet 48 à 4100 Seraing (entrée par la rue du Halage).
Entrée gratuite.
Plus d'infos : 04/237.34.75 ou www.sef-sante.be