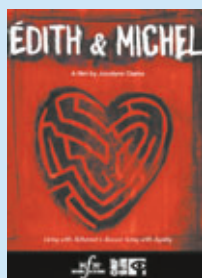


ÇA SE PASSE

Ciné-débat : "Aidants proches"...

///

Les participantes au groupe de parole "Aidants familiaux : oser dire sa fatigue" vous invitent, en collaboration avec Altéo, Enéo, Vie Féminine et la Mutualité chrétienne, à la projection du film "Edith et Michel" réalisé par Jocelyne Clarke. Plus qu'un documentaire, un témoignage : "Depuis qu'elle a découvert que son mari, le cinéaste Michel Moreau, était atteint de la maladie d'Alzheimer, Edith passe par toutes les émotions : peur, impuissance, hostilité, découragement... puis elle a décidé de se battre pour que l'amour et la vie soient plus forts que la maladie. Sous l'œil discret de la caméra de Jocelyne Clarke, elle ouvre son cœur pour livrer ses pensées et dévoiler l'intimité de ce couple transformé par une fatalité qui a tout bouleversé. Un témoignage éblouissant de courage et de détermination, un immense poème d'amour, un vibrant plaidoyer pour la dignité humaine."



Ce film qui relate une histoire vraie, au-delà de la maladie, nous met en contact avec le vécu de l'aidant proche. Edith nous fait part de ses émotions, de ses difficultés, de ses joies, de ses solutions... avec beaucoup de simplicité, d'honnêteté et de sensibilité.

Un débat est organisé après la projection du film.

Quand : le mardi 23 avril de 13h30 à 15h30.

Lieu : Auditorium de la MC Province de Namur (Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur).

Prix : entrée libre.

Renseignements et inscription : Cécile Roumont - 081/24.48.74. ou cecile.roumont@mc.be

Vous désirez participer au groupe de parole "Aidants familiaux : oser dire sa fatigue" ? N'hésitez pas ! Ce groupe est ouvert à toute personne s'occupant d'un proche malade, en perte d'autonomie, vieillissant ou handicapé.

Quand : mardi 23 avril (projection du film !) de 13h30 à 15h30 ; mardi 28 mai de 13h30 à 15h ; mardi 25 juin de 13h30 à 15h.

Lieu : Espace Femme de Vie Féminine - 17 Place l'Ilon à Namur - 2^{ème} étage.

Prix : participation gratuite.

Renseignements et inscriptions : Michèle Bister 0472/54.97.69 et Catherine Rase (Altéo), 081/24.48.62

CONSEILLERS MUTUALISTES

Permanences des conseillers exceptionnellement inaccessibles !

///

Afin de toujours vous recevoir et vous renseigner au mieux, nos conseillers mutualistes seront en formation ces jeudi 25 et vendredi 26 avril.

Les permanences ne seront donc pas assurées lors de ces deux journées.

Notez également que la permanence du samedi 27 avril, à Namur, sera également supprimée. Merci pour votre compréhension !



Mutualité chrétienne Province de Namur
Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur
Éditeur responsable : Alexandre Verhamme
Fax : 081/23.08.94
e-mail : namur@mc.be

Tél. 081 24 48 11

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

Altéo

Altéo Anhée/Yvoir vous invite :

Venez participer au grand concours de couyon en trois manches suivies d'un goûter et de la remise des prix. Les bénéficiaires engrangés permettront de payer les frais fixes de nos activités artisanales et du Babelkot (qui permet de briser l'isolement des personnes malades,

valides ou handicapées en favorisant des rencontres régulières).

Quand : le jeudi 18 avril dès 13h (début du concours à 14h30).

Lieu : salle "Le Chérumont" (terrain de football) à Bioul.

Prix : 12 EUR (comportant 2 boissons, un goûter et un lot pour les

cinquante premiers joueurs). Si vous désirez seulement prendre le goûter, une participation aux frais de 5 EUR vous sera demandée.

Renseignements et inscriptions :
Pierre Bonifaci - 071/ 79.93.31.

Enéo Vacances

Golfe de Saint-Tropez, Les Issambres

Des couleurs aux saveurs provençales, des sites préférés des stars aux petits villages de l'arrière pays, laissez-vous surprendre par la côte varoise et venez partager la douceur de vivre entre mer et azur. La station balnéaire Les Issambres vous accueille entre calanques préservées et plages de sable fin, à quelques encablures de Saint-Tropez, Sainte- Maxime, Port Grimaud...

Transport : en autocar, au départ des régions du Namurois, de Wanlin et du pays d'Arlon vers La Lorraine et la Bourgogne. Le lendemain, trajet vers Lyon, Montélimar et Les Issambres.

Hébergement : L'hôtel club Vacancier Les Issambres, ancien palace des années 30 en bord de mer, vous offre un cadre prestigieux pour vos vacances sur la côte d'azur. Restaurant panoramique, salon avec WIFI, bar avec terrasse ombragée, salon, piscine de plein air chauffée, accès sécurisé à la plage par passage souterrain.

Toutes les chambres sont équipées de salle d'eau, TV et téléphone.

Au programme :

Jour 1 : Belgique - Bourgogne
Départ tôt le matin. Arrêt pour le repas de midi libre.

Etape en Bourgogne pour le repas et la nuit.

Jour 2 : Bourgogne - Les Issambres
Départ après le petit-déjeuner. Arrêt à Montélimar pour le repas de midi.

Arrivée aux Issambres en fin de journée pour le repas et la nuit.

Jour 3 à Jour 8 : Excursions Monaco (journée)

Vous pourrez vous promener sur le Rocher et observer les Gardes monégasques en faction devant le Palais Princier. Découverte de Monte Carlo, son Casino, son Café de Paris, ses galeries marchandes, ses jardins... Calanques Esterel (demi-journée)

Embarquement pour une promenade commentée le long du superbe Massif de l'Esterel aux roches rouges, dans les criques et calanques. Gorges du Verdon (journée)

Départ pour le Parc Naturel Régional du Verdon où les plus extraordinaires gorges d'Europe vous attendent.

Déjeuner au restaurant. Ensuite,



temps libre dans le village de Moustiers-Sainte-Marie, célèbre pour ses faïences. Retour en passant sur les bords du lac de Sainte Croix.

Marché de Saint-Aygulf (demi-journée)

Saint-Tropez (demi-journée)

Station balnéaire internationalement connue grâce à l'engouement des artistes de la Nouvelle Vague puis des Yéyés et enfin, un lieu de villégiature de la Jet set européenne et américaine comme des touristes en

quête d'authenticité provençale ou de célébrités.

Port Grimaud Cogolin (demi-journée)

Visite de la cité lacustre de Port-Grimaud en coches d'eau et de Cogolin qui est célèbre pour ses fabriques de pipes en bryère des Maures et pour l'artisanat du liège.

Fréjus (demi-journée)

C'est d'abord dans l'époque romaine que vous vous plongerez en découvrant le développement de la ville, le Forum Julii et ses prestigieux monuments. Ensuite, c'est au Moyen-âge que vous vous retrouverez transportés lors de la visite du centre ancien et du groupe épiscopal. Petit temps libre, avant de finir notre visite par

un tour panoramique du quartier moderne de Port Fréjus et des plages. **Jour 9 :** Départ à 6H00, après le petit-déjeuner. Arrêt pour le déjeuner en Bourgogne. Rentrée en région entre 21 et 22 heures.

Quand : du 19 au 27 mai.

Prix : 990 EUR (- 75 EUR membre MC). Ce prix comprend le déplacement en car, la pension complète en chambre double (9 jours/ 8 nuits), la boisson aux repas, les assurances RC et accidents corporel, les visites guidées et entrées prévues, les dégustations, l'accompagnement enéo Vacances, la taxe de séjour. Ce prix ne comprend pas le repas de midi du premier jour.

Départ : des régions du Namurois, de Wanlin et du pays d'Arlon.

Renseignements et inscriptions :
Secrétariat Enéo Vacances province de Namur - 081/24.48.97
ou vacances.namur@mc.be
Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur.
Les heures d'accès : lundi et vendredi (9h - 12h) mardi, mercredi, jeudi (9h - 12h et 13h30 - 16h).

Attention, l'affiliation à Enéo (groupe local, clubs sportifs, etc) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

Gros plan

Spectacle solidaire 2013 : entre la poésie et les rêves !

Le mercredi 13 mars, la maison de la Culture accueillait, comme chaque année, le Spectacle Solidaire. Le rendez-vous annuel, fixé par la MC Province de Namur et Altéo, au profit du Fonds social, a tenu toutes ses promesses : poésie, rire, salle comble et... comblée ! Le coup d'envoi de cette belle soirée a été donné par Delphine Mathieux, directrice du département médico-social, socio-éducatif et politique de santé.

Un pré-spectacle qui donne le ton ! Mélant subtilement poésie et humour, le moins que l'on puisse dire c'est que le spectacle musical "Aïe love you", proposé par des pensionnaires de l'Envol (centre de jour de Jumelet), aura été une belle découverte. Au-delà du naturel des comédiens et des musiques tantôt "graves", tantôt entraînantes, c'est l'énergie positive et communicative qui se dégageait de chaque saynète qui a de suite emballé un public chaleureux et venu en nombre. Sur le thème de l'amour, la troupe a emmené les spectateurs dans une espèce de grand miroir scénique en relatant et en illustrant cette vertigineuse thématique, notamment à travers une quantité impressionnante de chansons aussi diverses que variées.

Un "album de familles" ! Cette année, le Spectacle Solidaire s'est également affiché sur les murs du "foyer". Parce que la culture est une multitude de canaux et de supports, une exposition de photos était proposée par l'asbl Lutte Solidarité Travail. Une douzaine de clichés réalisés par des adolescents avec l'aide du photographe Philippe Lavandy amenaient le spectateur à entrer dans la tête des artistes qui nous livraient leur définition de leur famille (Un plus ? Un poids ?...). Des regards croisés qui n'auront pas manqué d'amener le visiteur à la réflexion...



Un spectacle un peu, beaucoup, passionnément... déjanté ! Lors de la conférence de presse, Jean-Luc Fonck avait averti les journalistes : "en fait, ce spectacle, c'est difficile à expliquer. Il y a beaucoup de monde sur scène, mais il n'y a que moi...vous comprenez"... Cette simple phrase aurait pu sonner comme un avertissement : "Attention, vous entrez dans le monde de Jean-Luc Fonck ! Une entrée sur scène tout en simplicité (et en peignoir) avec un chaleureux "bonsoir tout le monde" et, de suite, les premiers rires. Le titre du spectacle ne ment pas. Jean-Luc Fonck raconte effectivement ses rêves plus déroutants les uns que les autres avec la complicité de Christian Martin, son ingénieur du son. Bienvenue dans la quatrième dimension (la plus déjantée de toutes...) ! A force de jeux de mots, d'illustrations et de chansons, dont une remarquable reprise de "Toremolinos" sur l'air du plat pays de Jacques Brel (dont le comédien confiera que "la musique est bien mais les paroles sont un peu fa-

bles"), Jean-Luc Fonck a invité dans son monde les plus de 450 personnes présentes ce soir là à la maison de la Culture. Pendant plus de deux heures, entre le récit de ses rêves, les chansons inédites, les concours avec le public (dont les prix variaient entre une boîte de galettes - "Khaled, le chanteur" - et du désodorisant - "Airwick Cantona"...), les digressions et les improvisations, l'Arlonnais a tenu ses promesses : un spectacle drôle, totalement inédit (en témoignent les nombreuses improvisations), et à taille humaine. C'est précisément l'essence même du spectacle solidaire : la culture pour, et avec, toutes et tous ! La MCPN et Altéo remercient vivement le public présent, les nombreux partenaires et volontaires, l'Envol, LST et Jean-Luc Fonck pour cette grande soirée de rires et de sourires, et vous donne d'ores et déjà rendez-vous l'année prochaine !

// MATHIAS ANCIAUX

SANTÉ

Les allergies ... un problème de saison

Asthme, toux, rhinite, bronchite, conjonctivite, eczéma, démangeaisons, migraines, diarrhée... Derrière ces symptômes se cache peut-être une allergie.



Si l'allergie existe depuis toujours, les personnes souffrant d'allergies sont de plus en plus nombreuses dans les pays industrialisés. Différents facteurs peuvent en partie expliquer cela :

Les allergies sont mieux connues et plus vite repérées ; Notre mode de vie a changé et les occasions de contacts avec certains allergènes se sont multipliées (l'alimentation industrielle, les animaux plus présents dans les habitations, la pollution de l'air, les acariens et moisissures qui se développent dans nos habitations de mieux en mieux isolées...).

Le problème des allergies nécessite de bien identifier le ou les allergènes, de connaître les conseils de prévention et d'évitement et, dans certains cas, d'être suivi par un médecin spécialisé.

>> Les allergies, une question de réaction

Le mot "allergie" vient du grec et signifie "réaction différente". Au lieu de défendre le corps contre les maladies provoquées par certains microbes, bactéries, virus... le système immunitaire des personnes allergiques réagit de manière excessive à des allergènes, des substances qui pour la plupart des gens sont tout à fait inoffensives et normalement tolérées : pollens, poussières, aliments, poils...

Les réactions allergiques peuvent être immédiates (dans les minutes qui suivent) ou retardées (plusieurs jours après le contact). C'est alors qu'apparaissent des réactions désagréables (nez bouché, gorge qui chatouille, yeux qui pleurent, rougeurs, gonflements, constipation...).

>> Comment prévenir des allergies ? ... Quelques conseils ...

- Evitez la fumée de tabac : la source la plus importante de pollution dans les maisons.
- Aménagez votre intérieur : évitez les tapis, choisissez une literie appropriée, aérez la maison régulièrement, évitez l'utilisation de pesticides, de bougies parfumées ou de certains matériaux...
- Redoublez de prudence en lisant les étiquettes de vos produits alimentaires. Apportez une attention particulière à l'alimentation de votre nourrisson.
- Lavez-vous les mains après avoir caressé vos animaux et passez tous les 2 jours un gant humide sur leur pelage.
- Renseignez-vous sur les pics polliniques afin d'anticiper les journées critiques pour vous, ou fournissez-vous un "calendrier des pollens" renseignant les différentes périodes à risque.
- Manipulez avec précaution les produits irritants tels que les colles, les solvants, les peintures etc.

// Infor Santé

Vous souhaitez en savoir plus

Le service Infor Santé a édité la brochure "Les allergies, faisons le point"

Celle-ci est disponible dans toutes les agences de la Mutualité chrétienne ou sur simple demande au service Infor Santé

Par téléphone au 081/24.48.74 (le mercredi jeudi et vendredi) ou par mail : infor.sante.namur@mc.be



Je cours pour ma forme

C'est reparti pour la sixième saison !

Plus de 400 participants ont chaussé leurs baskets et ont rejoint un des dix-sept coachs de la MCPN. Leur effort durera trois mois en alternant les séances encadrées et les séances libres.

En suivant "pas à pas" ce programme, ils seront capables, début juin, de courir 5 ou 10 km sans arrêt.

Ce projet de promotion de la santé est possible grâce à l'investissement de coachs bénévoles pour la plupart issus des membres du personnel de la Mutualité chrétienne. D'autres animateurs se sont joints à nous suite à la mise en place de partenariats avec les communes de Mettet, Anhée, Florennes, Floreffe et Havelange.

Tous les groupes affichent désormais "complet", mais nous vous donnons déjà rendez-vous pour les sessions "Je cours" d'automne, qui débuteront au mois de septembre. Retrouvez de plus amples informations sur ce programme en visitant le site www.jecourspourmaforme.be

A bientôt !

Se soigner en douceur..

Jusqu'à 50 euros par an

10 euros par séance de diététique, psychologie, ostéopathie, chiropraxie et acupuncture

