

APPEL AUX VOLONTAIRES

Altéo Namur : projet de balades dans le Namurois.



/// Bien des personnes n'ont pas les moyens, l'envie, les possibilités de sortir seules pour faire une balade et renouer le contact avec la nature. C'est pourquoi la régionale Altéo de Namur cherche des volontaires afin d'organiser et de mettre en œuvre une promenade mensuelle en bonne saison (de mai à octobre).

Il s'agit de constituer un petit comité pour se répartir les différentes tâches que nécessite ce type d'activité : repérer des parcours accessibles aux personnes à mobilité réduite (ou faire le choix de se joindre aux marches ADEPS), programmer ces sorties et en faire la promotion, aller éventuellement chercher à domicile les "promeneurs" (avec le minibus adapté d'Altéo) et les accompagner au mieux durant les balades (possibilité d'emprunter les voiturettes d' Altéo pour les personnes qui rencontrent des difficultés pour marcher).

Si vous avez des disponibilités et la volonté de nous aider à mettre ce projet en œuvre, n'hésitez pas à nous contacter afin d'envisager, ensemble, une collaboration.

Par téléphone : 081/24.48.16.
Par mail : alteo.namur@mc.be.
Au secrétariat : rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur.

Enéo Dinant : les +50 s'investissent !



/// Cette année, le mouvement Enéo va renouveler son comité régional, constitué par des membres des différents secteurs géographiques de la région de Dinant : un exemple d'investissement PAR et POUR les aînés...parmi tant d'autres !

Depuis de nombreuses années, le mouvement œuvre pour bénéficier de la reconnaissance de son statut de "mouvement d'éducation permanente". Aujourd'hui, malgré un contexte difficile, notre mouvement se bat encore et toujours pour conserver et améliorer les droits des aînés. Enéo représente, à ce jour, plus de 39.000 membres répartis dans toute la Fédération Wallonie-Bruxelles, au travers de nos 14 régionales (Bruxelles, Brabant wallon, Namur, Walcourt, Dinant, Liège, Verviers, Luxembourg, Mouscron, Tournai, Mons, Centre, Thudinie, Charleroi). Sitôt arrivé à l'âge de la pension, certains d'entre eux n'ont pas eu à se poser la question : Que vais-je faire de mon temps maintenant ?.. La décision fut vite prise, de s'engager dans un mouvement social, citoyen et dynamique, d'aînés. Outre les postes de représentation des secteurs, le mouvement dans sa dimension régionale a besoin d'un Président, d'un Vice-président, d'un Secrétaire et d'un Trésorier (au masculin ou au féminin, bien sûr). En région de Dinant, nous recherchons des aînés prêts à consacrer du temps, de l'énergie et du bon sens à ces tâches.

Vous voulez participer, réfléchir, agir au sein d'un mouvement actif ? N'hésitez pas à contacter notre secrétariat régional.

Par téléphone : 082/21.36.50.
Par mail : eneo.dinant@mc.be.
Au secrétariat : avenue des combattants, 16 à 5500 Dinant.

AGENCES

Ascension : fermetures des agences

/// A l'occasion de l'ascension, nos agences seront fermées ces jeudi 9 et vendredi 10 mai sur toute la Province. A noter également que notre agence de Namur ne sera pas non plus accessible le samedi 11 mai.



Information

La carte européenne d'assurance maladie ne protège plus de surfacturations à l'étranger

Depuis l'année dernière et en conséquence des politiques d'austérité qui touchent de nombreux pays européens, les mutualités belges sont de plus en plus souvent confrontées à une explosion des tarifs pour leurs membres hospitalisés à l'étranger.

Des hôpitaux, en Espagne ou en Grèce, refusent désormais la carte européenne d'assurance maladie, qui permet aux patients belges de bénéficier des soins de santé publics dans les mêmes conditions que les personnes assurées dans le pays en question. Jean Hermesse, secrétaire général de la MC : "Nous constatons effectivement les effets désastreux de la privatisation des soins de santé, dans les pays du sud de l'Europe. Notre Mutualité couvre les dépenses des affiliés, mais à désormais beaucoup de mal à obtenir les remboursements auxquels nous devrions avoir droit dans les pays concernés. Certains hôpitaux publics ont été privatisés et appliquent désormais librement les

tarifs qu'ils souhaitent, bien au-delà des montants remboursés localement par la Sécurité sociale. D'autres appliquent des frais de dossier exorbitants aux touristes belges". Outre l'Espagne et la Grèce, des cas du genre sont signalés en Italie, en Roumanie... Une solution ? Établir des conventions avec les hôpitaux dans les pays concernés. "L'Allemagne et les Pays-Bas le font déjà pour protéger leurs ressortissants des mauvaises surprises, commente Jean Hermesse. Nous devrions y passer aussi, car nous ne voyons pas d'autre parade possible : l'affilié devra, soit choisir un hôpital qui a signé une convention avec sa mutuelle, soit assumer personnellement la contribution imposée aux touristes".

Si vous devez être hospitalisé lors d'un séjour à l'étranger

- Présentez l'original de votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Vous pouvez la commander gratuitement en ligne (www.mc.be), en passant par une de nos agences ou en appelant le **0800/10.9.8.7**.
- N'oubliez jamais de contacter **Mutas** lors de votre admission ou au plus tard dans les 48h qui suivent celle-ci.
- Ne payez jamais vous-même directement l'hôpital.
- Si vous recevez malgré tout une facture à votre domicile, contactez directement votre mutualité.

Bougez mieux, bougez plus !

Allons courir ensemble !

La MC Province de Namur est partenaire de nombreux événements sportifs dans la Province de Namur. N'hésitez pas à nous rejoindre lors de nos prochains rendez-vous :

Namur : "Trail Namur Capitale"
- 13km/40km.
Quand : le **lundi 20 mai** (Pentecôte) à 9h30 pour les 40km et à 11h pour les 15km.
Où : à la Citadelle de Namur.
Prix : 10 EUR pour les 15km (12

EUR le jour même) /// 15 EUR pour les 40km (20 EUR le jour même).
(Pré-) inscription et renseignements : www.trailnamur.be /// trailnamur@gmail.com /// **0499/80.11.64 (Mathieu)** et **0477/73.96.92 (Michaël)**.

Marche-les-Dames : "La Green Gauloise" - 10km.
Quand : le **samedi 8 juin** à 14h.
Où : à Marche-les-Dames (Camp militaire, Rue Notre-Dame du Vivier).
Inscription et renseignements : benoit.jordant@mil.be /// **081/58.61.28 ou 0471/68.18.46**.

Santé

La respiration, un allié pour votre santé !

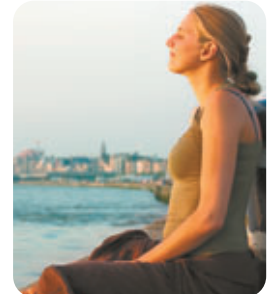
Il nous est déjà tous arrivé de prendre une grande inspiration pour calmer notre colère ou encore d'expirer longuement après avoir vécu une situation particulièrement stressante. La respiration est vitale : bien respirer favorise notre bien-être physique et émotionnel.

Respirer est un acte fondamentalement naturel que nous effectuons sans y penser. Pourtant, bien respirer ne va pas forcément de soi. Bien souvent, avec le stress de la vie, nous respirons de façon incomplète et crispée, uniquement par le thorax. Dans ce cas précis, l'air entre par le haut des poumons et sort de manière précipitée. L'apport en oxygène est alors insuffisant et l'expiration est difficile. Or, une bonne respiration (consciente et profonde) permet de se recentrer sur soi-même, de développer son attention à son corps et de mieux appréhender ses émotions. La bonne nouvelle, c'est que pratiquer une respiration complète – respiration abdominale – ne nécessite pas un entraînement long et fastidieux.

thorax, sans que le haut du corps ne bouge. Il est possible de contrôler cette action en plaçant sa main à plat sur l'estomac. Ensuite, il s'agit d'expirer profondément ; l'expiration devant être plus longue que l'inspiration pour apporter apaisement et retour au calme. Cet exercice peut s'effectuer n'importe où, dans la plupart des situations de la vie quotidienne.

Des bienfaits pour notre corps...
Prendre le temps de mieux respirer aide à détendre les muscles (notamment ceux du cou et des épaules), permet une meilleure oxygénation du sang et des organes, diminue notre tension artérielle et renforce nos défenses immunitaires.

... et pour notre esprit
Mieux respirer, c'est prendre le temps de se détendre et de réduire notre stress en envoyant un message à notre organisme du type "tout va



bien, "il n'y a pas de danger imminent". La respiration est aussi un excellent moyen pour réguler nos émotions : combien de fois une grande inspiration vous a-t-elle permis d'apaiser votre inquiétude ?

Retrouvez d'autres "petits trucs" sur www.mc.be !

Gros plan

Droits des patients : la MC Province de Namur et Altéo en action(s)

La journée Européenne des droits des patients s'est déroulée ce jeudi 18 avril. Le mouvement Altéo, ainsi que la MC Province de Namur et la clinique Saint-Luc Bouge se sont associés pour une démarche de sensibilisation au sein même du hall d'accueil de la clinique. Retour sur une après-midi au cœur de l'action !

Clinique Saint-Luc à Bouge, jeudi 18 avril, 14h. La MC Province de Namur, le mouvement Altéo ainsi que le médiateur de la clinique prennent place derrière les trois stands qui ornent le hall d'entrée. La représentation de ces trois entités se décline en une conseillère Mutualiste, un conseiller défense des membres de la MC, une permanente, de nombreux volontaires et le secrétaire politique adjoint national du mouvement Altéo ainsi que le médiateur de la clinique Saint-Luc Bouge, Monsieur Hubaux.



Concrètement, l'action se traduisait par une visite des différentes salles d'attente afin d'expliquer la démarche aux patients présents et de leur fournir un questionnaire (didactique) sur les droits des patients. Cette année, c'est la déclaration d'admission qui était mise à l'honneur. Ce document reprend les conditions financières de l'institution et vous permet de choisir les modalités de votre prise en charge. Le choix de votre chambre, par exemple, détermine si le médecin peut vous facturer, ou non, des suppléments d'honoraires... Le saviez-vous ?

En cas d'hospitalisation de jour, un médecin non conventionné pourra, quant à lui, vous facturer des suppléments d'honoraires

En effet, en cas d'admission en chambre commune ou à deux lits, aucun médecin ne peut vous demander de supplément d'honoraires dans le cas d'une hospitalisation comprenant au moins une nuit. Il est toutefois important de noter qu'en cas d'hospitalisation de jour, un médecin non conventionné pourra, quant à lui, vous facturer des suppléments d'honoraires. Afin

de limiter les dépenses, veillez donc à choisir, dans ce cas, une prise en charge au tarif de l'accord médico-mutualiste (= conventionné).

En cas d'admission en chambre individuelle, tout médecin est susceptible de vous facturer des suppléments d'honoraires. Vous vous exposez également au paiement d'autres suppléments pour la chambre. C'est pourquoi il est absolument nécessaire de lire attentivement la déclaration d'admission avant de la signer

et de ne pas hésiter à poser des questions si l'un ou l'autre élément ne vous semble pas clair. Un des droits essentiels du patient est d'ailleurs traduit comme étant le droit à faire des choix éclairés ! Par la même occasion, ne signez pas les yeux fermés une déclaration préremplie par l'hôpital et n'oubliez pas que quelle que soit la chambre choisie, vous restez totalement libre du choix du médecin.

Après ce premier tour de sensibilisation dans les salles d'attente, les patients qui le désiraient étaient amenés à rencontrer, au sein des stands, les différents représentants de l'action (MC, Altéo et le médiateur de la clinique) afin de leur poser toutes leurs questions concernant l'hospitalisation, la prise en charge des soins ou la dynamique d'un mouvement. Sur ces entrefaites, un petit goûter santé était offert aux participants du quizz et aux visiteurs.

Si vous désirez en savoir plus sur vos droits en tant que patient ou que vous avez besoin d'être soutenu dans la défense de vos intérêts, la MC Province de Namur se tient à votre entière disposition pour répondre à toutes vos questions ! Rendez-vous dans une de nos agences, surfez sur www.mc.be/vosdroits, ou contactez nous au numéro gratuit 0800/10.9.8.7.

// MATHIAS ANCIAUX

ANNONCE

Conférence : si je te dis "non", c'est parce que je t'aime !



L'association de parents de l'Ecole Saint François-Xavier de Vedrin vous propose une soirée d'échange avec le psychologue clinicien et psychothérapeute Patrick Traube.

Tout parent se pose des questions sur la manière d'éduquer son enfant : quelles limites poser ? Dois-je céder à son caprice ? Est-ce réellement un caprice ? Dois-je "tenir bon" ? A quoi ça sert ? Comment punir efficacement ?

Venez écouter et poser toutes vos questions à Patrick Traube (auteur du livre "Eduquer c'est aussi punir" - Labor -) lors de cette soirée.

Quand : le mardi 14 mai de 20h à 22h.

Où : à l'Ecole Saint François-Xavier, rue de Florimond Bidron, 85 à Vedrin

Prix : 3 EUR

Renseignements et inscription : par email, auprès du comité de parents de l'école Saint François-Xavier de Vedrin : parents.sfxvedrin@gmail.com

Retrouvez toute l'actualité «Sport & Santé»

sur Facebook



BOUGEZ MIEUX, BOUGEZ PLUS !

Future maman?

Dites-le nous! Sur www.mc.be/futuremaman



la solidarité, c'est bon pour la santé.

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/namur ou auprès du 0800 10 9 8 7

Ça se passe

En escapade avec Altéo Namur !

Altéo Namur vous propose une petite évasion ces 21 et 22 juin à Amiens, en Baie de Somme ainsi qu'à Berck-plage et dans les jardins de Valloire afin de vivre pleinement et se ressourcer !

Demandez le programme :

A 8h : départ de Namur, face à l'hôtel Ibis, rue du Premier Lancier. Arrivée en fin de matinée à Amiens. Visite du vieil Amiens, de la cathédrale (la plus grande cathédrale gothique de France, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO), de l'Hôtel de Ville en passant par les quais de Somme. Trajet vers la Baie de Somme dans l'après-midi après un bon pique-nique. Promenade et visite du parc de Marquenterre, là où l'homme et la nature se rencontrent : dunes, forêts et marais, un espace préservé où plus de 300 espèces d'oiseaux venus de l'Europe entière ou de retour d'Afrique peuvent être observés.

espace bien être - piscine, sauna, hammam, fitness -).

Deuxième jour : espace bien-être de l'hôtel et/ou promenade du professeur Jean Debeyre en bord de mer, accessible à tous, avec des bancs tout au long de la balade. Repas pique-nique. En début d'après-midi, en route pour les jardins de Valloire qui s'étendent sur 8 hectares et qui intègrent une collection botanique de plus de 5.000 espèces, dont une collection de rosiers et une palette de couleurs des plantes de jardin qui mettent vos sens en éveil. Retour à Namur vers 19h.



Prix : 130 EUR (affiliation obligatoire à Altéo). Ce prix comprend le trajet en car à éleveur ainsi que tous les accès et repas (SAUF le pique-nique du premier jour, à apporter).

Renseignements et inscription : auprès du secrétariat d'Altéo Namur (rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur) // 081/24.48.16 // Altéo.namur@mc.be

Quand : le vendredi 21 et le samedi 22 juin.

Où : à Amiens, en Baie de Somme, à Berck et dans les jardins du Valloire.

Nuit à Berck-plage (hôtel Régina : repas 3 services, logement en chambres doubles, petit-déjeuner buffet,