

FÊTE DE QUARTIER

Ixelles en couleurs le 15 juin

///
 A l'occasion de sa 17^{ème} édition, Ixelles en Couleurs vous invite à faire la fête sur la Place Blyckaerts. Cette fête annuelle réunit les habitants de tout âge et de toute origine afin de se rencontrer et de partager un moment ensemble à travers la présentation d'activités sociales, culturelles et ludiques. Sur le podium, des groupes variés donneront le rythme d'XL en Couleurs : Musique plurielle asbl, Demo break, Hip-hop, ZUMBA, Dynamove, Mouvement sans frontières asbl, ONDA SETE, SELVA.
Date : le samedi 15 juin à 14h
Lieu : Place Blyckaerts
 Entrée gratuite
Infos : 02/535.93.81 ou xlencouleurs@yahoo.fr



VOLONTARIAT - VACANCES

Tentez quelque chose de différent

///
 Envie de vous lancer dans un projet solidaire avec des personnes handicapées? Devenez volontaire chez Altéo et choisissez parmi plus de 60 séjours en Belgique ou à l'étranger!

Altéo, mouvement de personnes malades, valides, et handicapées recherche des volontaires pour ses prochains séjours d'été :
 > Houffalize (Ardennes) : séjour-projet Handicap et Migration du 24 au 29 juin
 > Ter Duinen (Nieuport) : du 5 au 12 juillet
 Le volontaire contribue à l'animation et aide la personne handicapée dans les actes de la vie quotidienne (lever, toilette, repas, déplacements). L'équipe de volontaires est épaulée par une infirmière ainsi qu'une responsable de séjour.

Intéressé(e) ? Contactez Altéo : 02/501.58.10 ou alteo.bruxelles@mc.be

OFFRE D'EMPLOI

Idee 53 engage un

Coordinateur administratif et formateur en math (H/F)

Sous la direction et en concertation avec le Directeur, il/elle assumera :
 > La gestion financière de l'association
 > La gestion comptable de l'asbl
 > La gestion administrative du personnel
 Contrat temps plein à durée indéterminée, ACS universitaire. Barème CP 329.02 ISP bruxellois. Engagement au 1er septembre 2013. Envoyez lettre de motivation et CV à Patrick Stelandre, Directeur Idée 53 asbl, Rue du Chimiste 34-36, 1070 Bruxelles ou à ID53@idee53.be

Profil complet sur le site <http://www.idee53.be/fr/idee53/offres-emploi.htm>

Promo juin

Soulagez votre dos !
 Bouger et rester actif tout en protégeant votre dos, c'est possible !

- soulagement immédiat en phase douloureuse
- posture dorsale optimale
- mouvements extrêmes limités
- soutien, confort et bien-être au quotidien

Magasin
 Bruxelles 02/644 51 31 Rue Malibran, 49 1050 Ixelles

Emotions

A l'écoute de la colère

La colère est une émotion fondamentale, au même titre que la joie, la tristesse et la peur. Tout le monde y est confronté par moments dans sa vie : quand les choses ne se passent pas comme nous voulons, quand nous nous estimons victimes d'une injustice ou, simplement, quand nous en sommes témoins.

Lorsque nous sommes fâchés, contrariés, agacés, agressés..., nous pouvons réagir de façon très vive, avoir des paroles blessantes ou des gestes brutaux, crier, casser quelque chose. Souvent, par après, nous regrettons d'avoir eu ce genre de comportement. La colère nous apparaît alors comme une émotion négative et nous cherchons parfois à l'éteindre. Elle nous fait aussi peur, quand elle s'exprime avec violence.

Taire la colère ? Pas l'idéal...

Se résigner, prendre sur soi, "souffrir en silence" n'amène pas de solution réelle et, à long terme, peut vraiment se retourner contre nous. Car la colère, malgré tout, est là. Elle agit comme un réflexe. Si nous ne l'exprimons pas, si nous ne l'écoutons pas, nous la retournons contre nous. Nous nous en voulons alors de n'avoir rien dit, d'avoir laissé faire, d'être toujours la victime...

Or la colère, bien utilisée, apporte une formidable dose d'énergie et de courage pour redonner sa place à ce qui est important pour nous. Elle nous aide à nous défendre. Elle n'est pas négative en soi. Il est normal et sain de ne pas se laisser faire quand une personne ou quelque chose heurte nos valeurs ou nie nos besoins fondamentaux.

Accueillir la colère

Cependant, une fois que nous sommes envahis par cette émotion bouillonnante, le défi est de ne pas perdre son sang-froid. Il est essentiel, lorsque la moutarde nous monte au nez, d'arriver à accueillir la colère sans nous laisser submerger. C'est le moment de respirer profondément, de désamorcer les choses avec humour, de relativiser ou d'aller prendre un peu l'air avant de refaire face à notre interlocuteur.

Distinguer colère et violence

Il est donc aussi important de distinguer colère et violence, de ne pas se laisser emporter par l'émotion.



"La violence est l'expression tragique de besoins non satisfaits. C'est la manifestation de l'impuissance et/ou du désespoir de quelqu'un qui est si démuné qu'il pense que ses mots ne suffisent plus pour se faire entendre. Alors il attaque, il crie, il agresse..." Marshall B. Rosenberg,

La colère, bien utilisée, apporte une formidable dose d'énergie et de courage pour redonner sa place à ce qui est important pour nous.

Comme souvent, il s'agit de chercher un juste milieu et d'apprendre à écouter le message caché derrière notre colère. Quelque chose ne va pas ? On vous a insulté(e) ? Contrarié(e) ? Reconnaissez-le, exprimez-le à la personne concernée ou à un tiers ; ou même formulez-le intérieurement, cela fait déjà du bien. Voyez ce que vous pouvez faire, dans le respect de chacun. Soyez créatif !

Et l'impatience... ?

L'impatience est une sorte de petite cousine de la colère. Elle nous saisit lorsque nous devons faire la file et qu'il nous semble que c'est une perte de temps, lorsque nous n'obtenons pas ra-

pidement ce que nous cherchons, lorsque nous sommes "coincés" dans les embouteillages ou le métro. En somme, lorsque nous avions prévu que les choses se passent autrement et surtout... plus vite.

Dans une culture où l'on met en avant des valeurs telles que l'efficacité et le rendement, devoir attendre un train qui a du retard ou faire la file aux automates suscite une forme de colère qui se traduit par des gestes nerveux, de gros soupis, des plaintes exprimées à haute voix... Elle peut même parfois mener à des agressions ou à des accidents de la circulation. Ces réactions ne font aucunement avancer les choses et, quelques fois, les ralentissent davantage. En tout cas, elles causent du stress inutile.

Parfois, il existe des alternatives (s'adresser ailleurs, par un autre canal, choisir un itinéraire différent) ; d'autres fois il faut, comme on dit, "prendre son mal en patience"... et savoir profiter de ces moments qui nous obligent à nous arrêter dans notre course après le temps. C'est le moment de planifier, faire des projets ou, pourquoi pas, de rêver, de chanter, de parler avec son voisin, d'inventer une recette ou de pour une fois bien regarder le monde qui nous entoure...

La colère, une émotion universelle

La colère n'a pas d'âge ni de culture. Dès qu'on est au monde, on peut la ressentir. Quand on est enfant et qu'on ne sait pas encore parler de ce qu'on ressent, on l'exprime par des cris, des pleurs, des trépidations, des bouderies. Lorsqu'on est dans un pays étranger et qu'on ne maîtrise pas la langue de l'habitant, la colère ou les frustrations qu'on peut ressentir ne sont pas faciles à exprimer non plus, car la colère a besoin de mots, de compréhension, d'écoute. Alors quand on n'a pas les mots, qu'on ne parle pas la même langue, il faut trouver ce qui relève du langage universel, mettre de la compréhension dans le regard. Et comprendre que si l'autre s'énerve, ce n'est pas spécialement contre nous, et que dans sa situation, il est probable que nous serions fâchés ou impatients également... Car remarquez, malgré les différences de culture, ce sont souvent les mêmes choses qui nous indignent ou nous agacent !

// AURELIA JANE LEE



Énéo



A vous, les jeunes de plus de 50 ans...

N&O ? Que dites-vous ? Ah, Énéo ! Mélange d'aînés, d'énergie et de nouveauté, ce petit mot de 4 lettres a été créé spécialement pour désigner le mouvement social des aînés de la Mutualité chrétienne. Oui, on voit bien, des "vieux" qui se réunissent pour manger de la tarte et jouer au bridge, c'est ça ? Eh bien, pas tout à fait... Pas du tout, même ! Découvrons ensemble.

"Moi qui pensais manquer d'occupations lors de la retraite, je suis hyperactif et très heureux de l'être, car à Énéo, les tâches sont extrêmement variées." (Willy)

Énéo offre effectivement un large panel d'activités :

- des possibilités de faire entendre la voix des aînés (pétitions, démarches politiques...)
- des groupes d'échanges et des projets (autour des lieux de vie, de l'Europe, des Golden Sixties...)
- des petits déjeuners thématiques (pour s'informer en toute convivialité)
- des séjours en groupe en Belgique ou à l'étranger
- des visites culturelles, des projections de films...
- des cours pour apprendre l'anglais, l'informatique...
- des clubs sportifs avec énéoSport (yoga, marche nordique, aquagym, seniors pilates...)

Tout le monde est le bienvenu, et on peut bien sûr "venir voir" sans engagement.

Des valeurs à défendre et à transmettre

Par ailleurs, en tant que mouvement social, Énéo veille à entretenir un dialogue intergénérationnel et défend les droits des aînés en matière d'aménagement du territoire, de lieux de vies, de protection sociale, de nouvelles technologies, de citoyenneté active... C'est donc aussi un lieu de réflexion et de mobilisation pour ceux qui souhaitent s'impliquer davantage dans leur ville et dans le monde. Énéo leur permet d'agir ensemble et de se faire entendre, de transmettre, de sensibiliser.

"La différence avec le groupe dont j'étais militant au boulot, c'est que si, ici aussi, il y a des objectifs à atteindre, il y a un "travail aimable" qui se fait (il n'y aura pas de risque de "querelles")." (Pierre)

"Après un travail sur nos souvenirs personnels concernant l'Expo 58, nous avons maintenant créé "Le Golden Group", consacré aux années '60. A ce jour, nous avons rédigé 53 thèmes différents abordant des sujets comme le rôle et l'évolution de la femme dans les années '60, la déco-

lisation des pays d'Afrique, l'astronautique, l'habillement, le cinéma de tous les pays... Le résultat de ces recherches est publié sous forme de fascicules très instructifs qui peuvent servir à des amicales, des clubs, des maisons de repos, des écoles, des mouvements de jeunesse." (Chantal)

"Quelle est la différence entre une activité proposée à Énéo et une activité ailleurs ? La convivialité. Ce n'est pas une activité individuelle, on est soutenu, encouragé, conseillé, par le mouvement et l'expérience des autres." (Marie-José)

Bref, Énéo, ce sont des personnes qui ont des passions à partager, des intérêts communs, qui aiment voir des gens, qui veulent donner du sens à leur quotidien, qui ont un peu de temps à offrir, qui aiment s'amuser aussi. Tout le monde est le bienvenu, et on peut bien sûr "venir voir" sans engagement. Il faut juste avoir plus de cinquante ans - allez, si vous avez 49 ans et des poussières, ça passera !

// AURELIA JANE LEE - TÉMOIGNAGES RECUEILLIS PAR JOHANNA BULTOT

Renseignements : 02/501.58.13 (le matin) - eneo.bruxelles@mc.be - www.ucp-bruxelles.be

Témoignage

"J'ai commencé à suivre les cours d'anglais au boulevard Anspach et la gym-pilates à Jette. J'y ai trouvé des rapports très conviviaux avec les aînés participatifs et déjà engagés. J'ai apprécié. Je me sentais bien avec les aînés. Je me suis sentie rapidement concernée par le mouvement.

Je n'avais cependant pas encore perçu l'âme de l'engagement, je restais sur mes gardes, j'avais peur d'être "embrigadée" contre mon gré. Et malgré moi, ou finalement en accord avec mon ressenti, j'ai eu envie de participer un peu plus.

Je pensais faire des activités ponctuelles. Ensuite j'ai suivi une formation de volontaires dans le but de mieux connaître les tenants et aboutissants de l'engagement. Aujourd'hui, je suis présidente de l'amicale de Jette (Miroir)"

Françoise

Les degrés d'engagement peuvent varier aussi, depuis la participation ponctuelle à certaines activités, jusqu'à l'engagement comme président, en passant par toutes les possibilités intermédiaires : être membre d'un club de sport ou du cyberclub, organiser des excursions, donner des cours, s'inscrire dans un projet... Énéo est reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles en tant qu'association d'Education permanente.

"Je suis arrivée à Énéo suite à une annonce insérée dans le journal En Marche demandant une accompagnatrice de groupes pour les voyages Senior 50+. (...) Ensuite, j'ai continué à accompagner. (...) et finalement, de fil en aiguille, j'ai participé non seulement aux réunions de la Régionale de Bruxelles mais également à celles de la Commission Culture Fédérale." (Chantal)

SPORT

Découvrez l'indiaka !

énéoSport
///
ÉnéoSport vous invite à découvrir l'indiaka. Ce jeu nous est venu d'Amérique latine voici quelques décennies et se popularise de plus en plus en Europe. Il se joue avec 2 équipes composées de 5 à 6 joueurs sur un terrain de volley-ball et se pratique avec la paume de la main au moyen d'un volant en mousse de +/- 40 grammes que l'on frappe. Celui-ci est muni de 4 plumes de 20 cm servant à le diriger et ralentir sa vitesse de trajectoire. La pratique de cette "discipline sportive" crée très vite un esprit de camaraderie et de convivialité à tel point que quelques semaines d'expérience suffisent pour que l'on ressente le besoin de participation à la prochaine séance.
Les séances se donnent le mardi soir à 18h à l'Institut des Ursulines, 67 rue Herkoliers à 1081 Koekelberg (à 2 min de la station Simonis).
Infos et inscriptions : 02/501.58.13 (de 9h à 12h) ou eneo.bruxelles@mc.be



COURS

Vous aimez danser ?

énéo-WoluWainés propose de vous initier aux danses folkloriques de tout pays.
///
Date : le mardi 4 juin de 14h à 16h
Lieu : Salle Arc-en-Ciel, 17 rue de Pervyse à 1040 Etterbeek (à proximité de la station Thieffry)
Prix : 2 EUR par séance et par personne
Infos : Claudine (0474/81.16.50) & Yves (0476/88.16.03) ou woluwainés@gmail.com



EUROPE

Visite au "Parlamentarium"

///
Vous êtes-vous déjà demandé à quoi sert le Parlement européen et comment il influence notre vie quotidienne ? Le Parlamentarium répond à ces questions et explique en quoi les décisions prises au niveau européen influencent notre vie de tous les jours. C'est le tout premier centre de ce genre auquel les citoyens peuvent avoir pleinement accès en 23 langues. Un dispositif multimédia guide les visiteurs tout au long de l'exposition en leur permettant de découvrir le Parlement européen : son histoire, son actualité et son avenir. Il s'agit d'une expérience interactive unique, qui est à la fois informative, éducative et ludique.
Date : le lundi 10 juin à 14h
Lieu : 60 Rue Wiertz à 1047 Bruxelles
Inscription indispensable au 02/501.58.13 (de 9h00 à 12h00) ou par mail à eneo.bruxelles@mc.be



Mutualité chrétienne Bruxelles
Mutualité Saint-Michel
111-115, Bd Anspach 1000 Bruxelles
Editeur responsable : Ch. Kunsch
Fax 02/501.58.38 - Tél. 02/501.51.99

Tél. 02 501 58 58

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