

STAGE D'ÉTÉ

Une semaine d'atelier artistique, pour rendre l'été plus expressif !



///

Comme toutes les activités d'Altéo, l'atelier artistique Altéo Namur est ouvert à tous : jeunes adultes et moins jeunes, personnes malades, handicapées et valides. La richesse de la rencontre et de l'échange entre les participants contribue au climat de créativité ambiant. Si quelques thématiques, références d'artistes et consignes techniques vous sont proposées lors de ces ateliers, c'est simplement pour aider à la réflexion et développer les capacités artistiques du groupe. Néanmoins, chacun est libre de s'exprimer à sa façon, comme il le désire et avec la technique qui lui convient (dessin, peinture, collage, photos-montage, réalisations collectives...). Pour cette semaine d'été, nous vous proposons comme thématique : "L'accompagnement dans tous ses états". Effectivement, dans le courant de notre vie, nous sommes tous à un moment ou l'autre en demande d'aide et de soutien : une maladie, le décès d'un proche, un échec... Quels faits, quels mots ou gestes, quels regards ou présences ont pu nous aider ou nous enfoncer dans notre détresse ?

Nous partagerons notre réflexion sur cette thématique afin de l'illustrer, la symboliser, l'interpréter en images. Les réalisations singulières qui naîtront de cet atelier seront valorisées au travers d'une exposition et/ou d'une campagne de sensibilisation sur la qualité de l'accompagnement. Les personnes pourront bien entendu récupérer leurs réalisations après l'exposition/campagne. Si vous êtes intéressé par cette démarche, n'hésitez pas à vous inscrire à ce stage d'été !

Quand : du lundi 5 au vendredi 9 août de 13h30 à 16h00.

Où : dans les locaux de la Mutualité chrétienne (salle Hambraine), rue des Tanneries, 55 à Namur.

Prix : 3 EUR par séance ou 12 EUR pour la semaine (comprend l'animation et l'accompagnement, le matériel artistique, une collation journalière et l'occupation des locaux).

Important : Pour des raisons d'assurance, il est demandé d'être ou de devenir membre d'Altéo (cotisation 10 EUR pour l'année).

Renseignements et inscriptions : auprès du secrétariat Altéo Namur au 081/24.48.16 (ou 17)

Retour sur...

L'endométriose, une maladie taboue et multiforme...

Fin mai, la MC Province de Namur organisait une conférence/débat animée par les Docteurs Olivier Donnez, du CHU Mont-Godinne et Roland Polet, de la Clinique et Maternité St Elisabeth, ayant pour thème l'endométriose. Retour sur cette maladie protéiforme...

Maladie gynécologique fréquente, l'endométriose toucherait environ 10 à 15% des femmes en âge de procréer, et près de la moitié des femmes infertiles. L'un des problèmes tient au fait qu'une endométriose peut se manifester par des symptômes très divers. Parfois prédominent les douleurs de la sphère gynécologique (pendant les règles, pendant l'ovulation, lors du rapport sexuel, etc...). Dans d'autres cas, les problèmes sont plutôt digestifs ou urinaires. Et certaines patientes ne présentent pas de douleurs, alors que la maladie engendre lentement et progressivement des lésions des organes internes, en restant totalement méconnue mais étant cause d'infertilité. Cette diversité des manifestations cliniques explique pourquoi l'endométriose n'est parfois découverte qu'au bout de plusieurs années, souvent mal vécues par les patientes. Surtout dans le passé où l'on hésitait à parler de ce type de douleurs dans un monde médical surtout masculin.

Qu'est ce que l'endométriose ?

Lors des règles, le sang menstruel s'écoule vers le vagin, et une petite quantité remonte dans la cavité abdominale via les trompes (on parle de menstruation rétrograde, un phénomène normal). Ce sang contient quelques cellules de mu-

queuse utérine viables. Habituellement, elles n'évoluent pas et disparaissent. Mais si la muqueuse présente une résistance accrue, si la femme souffre d'une certaine faiblesse du système immunitaire, ou pour des raisons non encore bien comprises, ces cellules de la muqueuse peuvent survivre dans la cavité abdominale et adhérer au péritoine, voire s'y développer. C'est ce qui se passe dans l'endométriose : de îlots de muqueuse utérine s'implantent en dehors de l'utérus, le plus souvent dans le bas-ventre (par exemple sur les ovaires et le péritoine), sur l'intestin ou la vessie. Plus rarement, en dehors de l'abdomen. On parle d'adénomyose lorsque c'est le muscle utérin qui est atteint. De même que la muqueuse utérine normale - également appelée "endomètre", les foyers d'endométriose sont soumis à l'influence des hormones du cycle menstruel, ils se développent de façon cyclique, saignent et entraînent la formation de l'ensemble des lésions spécifiques de l'endométriose : des implants péritonéaux, des réactions inflammatoires, des adhérences, des nodules et des kystes et l'infiltration

des certains organes profonds. On ignore toujours pourquoi une endométriose apparaît mais le risque est augmenté quand les règles durent longtemps ou les cycles sont raccourcis. Peuvent agir également des facteurs génétiques ou environnementaux.

l'endométriose n'est parfois découverte qu'au bout de plusieurs années, souvent mal vécues par les patientes.

Le diagnostic nécessite une anamnèse détaillée, un examen gynécologique, des procédés d'imagerie (échographie et parfois résonance magnétique). Et souvent une laparoscopie (petite intervention consistant à inspecter la cavité abdominale) pour confirmer formellement le diagnostic et éventuellement retirer les foyers d'endométriose. Il n'y a pas de thérapie totale curative, mais la sensibilité des cellules endométriales aux variations hormonales peut être utilisée et sert de base aux traitements médicaux. Ces traitements parfois complexes peuvent associer médicaments et hormones pour bloquer la prolifération des cellules endométriales, chirurgie pour réséquer les nodules et médicaments à visée symptomatique antalgique.

// PATRICK MAILLEUX



VOTRE CADEAU
1 COUSSIN D'ALLAITEMENT OFFERT PAR LA MC
doomeo

BIENTÔT MAMAN ?

Commandez votre coussin d'allaitement sur :

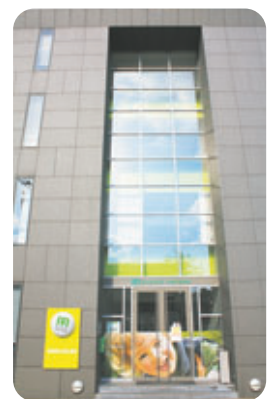
www.mc.be/futuremaman-namur

Agences

Horaire d'été... une vérification s'impose !

C'est le cas chaque année, les horaires d'ouvertures des agences et du "Call" (téléphonie) de la MCPN se retrouvent sensiblement modifiés pendant les mois d'été. Du 1^{er} juillet au 31 août, vos heures de visites habituelles ne seront peut-être plus d'actualité... et c'est pourquoi nous vous conseillons de prendre toutes vos précautions et de vous renseigner avant de vous déplacer. Pour ce faire, vous retrouverez dès à présent les horaires d'été affichés au sein de nos agences. Vous avez

aussi la possibilité de vous renseigner sur notre site www.mc.be. Une fois votre code postal encodé, recherchez la page "Horaire d'été". Pour celles et ceux qui n'auraient pas accès à Internet, nous vous invitons à prendre contact par téléphone au 081/24.48.11 afin qu'un de nos collaborateurs puisse vous renseigner. Il est également bien entendu possible de poser la question directement à votre interlocuteur lors d'une visite en "face à face".



Jogging

Allons courir ensemble... aux 10 km d'Andenne !

L'équipe de "Bougez Mieux, Bougez Plus !" sera présente sur place pour immortaliser l'évènement et vous distribuer des serres poignet BMBP ! n'hésitez pas nous y rejoindre !

Quand : le dimanche 21 juillet.

Où : Place Joseph Wauters à 5300 Andenne.

Distances : 800 m, 1,6 km, 6,6 km et 10 km.

Infos pratiques : départ des 800 m et 1,6 km à 17h30 et des 6,6 km et 10 km à 18h00.

Infos et contacts : Olympic Club Andennais : www.ocan.be



Gros plan

Je Cours Pour Ma Forme : Le Final !

Près de 300 personnes ont répondu à l'appel du 23 juin pour fêter comme il se doit l'aboutissement de la session de printemps du programme Je Cours Pour Ma Forme (JCPMF), dont la MC Province de Namur est partenaire.

Champion, le dimanche 23 juin, 300 joggeurs et leurs familles se retrouvent pour l'aboutissement de 12 semaines d'efforts et de dépassement de soi ! La cuvée 2013 des JCPMF s'est clôturée dans une ambiance chaleureuse qui a permis de remiser aux calanques grecques les quelques gouttes qui ponctuent la journée...

JCPMF, ce sont 17 groupes de joggeurs, répartis sur toute la province de Namur, qui se sont entraînés trois fois par semaine, à leur rythme, et en suivant un programme accessible et adapté. A destination des amateurs, ce programme offre un excellent tremplin pour (re)découvrir les plaisirs de la pratique sportive dans un cadre abordable et sécurisant, entouré par des coachs volontaires, formés et motivés, pour



la plupart issus des membres du personnel de la MC Province de Namur !

Tous les participants ont franchi la ligne d'arrivée des deux parcours du jour (5 et 10km), et ce malgré une météo d'humeur changeante rendant le terrain tantôt humide, tantôt sec. Petit plus de la journée, la "garderie" pendant le jogging qui fut appréciée par les parents sportifs qui ont dès lors pu boucler leur parcours en sachant leurs bambins entre les bonnes mains des animateurs de Jeunesse&Santé !

Quoiqu'il en soit la MC Province de Namur félicite et remercie chaleureusement tous les participants et/ou bénévoles qui ont fait de ce grand rendez-vous une réussite axée autour de la solidarité et du sport plaisir ! Retrouvez toutes les photos de l'évènement sur notre page Facebook "Bougez Mieux, Bougez Plus" et rendez-vous en septembre pour la session d'automne de JCPMF !

// MATHIAS ANCIAUX



ALTÉO

Solidarités locales

///

Fermeture de la permanence téléphonique pendant les vacances d'été...

L'équipe d'Altéo Province de Namur vous informe que le service de transports "Solidarités locales" sera fermé pendant l'été du **22 au 26 juillet** inclus et du **12 au 16 août** inclus. Il ne sera donc pas possible d'introduire de demande d'accompagnement pendant ces deux périodes. **Pour tout transport devant avoir lieu pendant celles-ci, les demandes doivent donc être introduites pour le 17 juillet et le 7 août au plus tard** (en tenant compte du fait que toute demande doit être introduite au minimum 3 jours à l'avance).

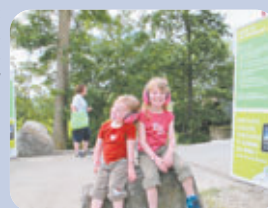
La permanence téléphonique pour l'ensemble de la province de Namur est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h au **numéro unique 081/24.48.78**.

PRÉVENTION

Des casques anti-bruits pour les bambins !

///

Depuis l'année passée, la MC met à disposition gratuitement, dans les festivals partenaires, des casques anti-bruits pour les enfants afin d'éviter d'abîmer les oreilles des bambins tout en profitant pleinement des festivals de l'été en famille. La MC sera entre autres présente à LaSemo, à Esperanza,...



Si vous allez régulièrement à des festivals avec vos enfants, il est plus que préférable de protéger leurs oreilles si fragiles, avec un casque antibruit de qualité. En tant que membre MC, vous pouvez acheter les casques "3M Peltor Kid" dans les magasins Qualias au prix préférentiel de 23,40 EUR (10 % de réduction).

Découvrez tous nos conseils sur la prévention de l'ouïe sur www.mc.be/eclatetoi.

ENÉO DINANT

Petit-matin "qualité de vie"



///

Sur les traces de Louis Braille, un voyage dans le temps qui vous fera découvrir l'incroyable destin de ce génial inventeur de 16 ans.

Pour ce petit-matin exceptionnel, nous quitterons la régionale pour nous rendre à Bruxelles (transport organisé). Nous rejoindrons d'abord le MUSEE BRAILLE où une visite guidée nous attend. Ensuite, la ligue Braille nous ouvrira les portes de ses locaux.

>> A 50 ans et +, veillons à notre vue !

La vue, bien précieuse à préserver, notre quotidien en dépend (exercer nos droits dépend de notre santé en général car elle a un impact direct sur notre autonomie).

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est une maladie qui affecte les yeux et peut, en l'absence de traitement, conduire à la perte de la vue. Allons ensemble vers l'information, rencontrons les acteurs, les volontaires, ...et réfléchissons.

En pratique :

Quand : le **lundi 26 août** à 9h00.

Où : rendez-vous à la gare de Dinant.

Prix : 6 EUR pour les 65 ans et +. Ce prix comprend le billet A-R pour les 65 ans et +, la visite guidée, l'accompagnement.

Attention : n'oubliez pas d'amener un pique-nique.

Infos et inscription : inscriptions par téléphone au 082/21.36.68 (Monique Hyat), une confirmation sera envoyée.

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

Optique

SOULES

-70%

-20%

-30%

-50%

✓ Sur les montures optiques de stock
✓ Sur les montures solaires de stock
+ En tant qu'affilié à la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez de :
-20% à -30% sur les verres
-10% sur les lentilles et autres accessoires

Votre Qualias Optique de Gembloux :

Ouverture 1^{er} juillet

Grand rue 7
5030 GEMBLOUX
Tél. 081 600 222
info.gembloux@qualias-namur.be

Toujours un "Qualias optique" près de chez vous :
BOUGE : rue Saint-Luc 8 • 081 20 99 48 (Opti Bouge)
GEMBLOUX : Grand rue 7 • 081 60 02 22 (Ifergan)
NAMUR : rue du Lombard 24a • 081 65 41 17 (Opti Namur)
TAMINES : rue des Prairies 2a • 071 77 52 70

Offre non cumulable, valable jusqu'au 31/07/13 dans les points de vente «Qualias optique» de la province de Namur. Sauf omission ou erreur d'impression.