

BIEN-ÊTRE À DOMICILE

Aide et soins à domicile



///

- >> Vous rentrez chez vous suite à une hospitalisation ou un séjour en convalescence ?
- Vous êtes malade, handicapé ou âgé mais vous souhaitez rester chez vous ?
- Vous vivez une situation familiale ou sociale difficile ?

Parce que chaque personne est unique, Aide et soins à domicile (ASD) vous propose des solutions adaptées à vos besoins. En province de Namur, c'est plus de 600 professionnels actifs (infirmières, aides familiales, gardes à domicile, aide-ménagères...) et plus de 3000 personnes aidées chaque mois sur tout le territoire.

L'association, créée en 2010, résulte de la fusion des ASBL actives dans l'aide à domicile : Aide familiale, Croix jaune et blanche et CSMD (centre de coordination).

L'objectif poursuivi est double :

- Apporter une réponse globale aux besoins des personnes soignées à domicile ;
- Favoriser le travail en interdisciplinarité.

Les professionnels d'ASD vous aident dans les gestes quotidiens, vous soignent et préparent votre retour au domicile après une hospitalisation et leurs services sont accessibles à tous quelle que soit l'appartenance mutuelliste.

En bref, Aide et soins à domicile vous apporte les services dont vous avez besoin !

Plus d'infos :

CENTRE DE NAMUR

(Assesse, Fosses, Mettet, Namur et Profondeville)
8 rue du Lombard - boîte 2
5000 Namur
081/25.74.57 - Permanence téléphonique 24h/24, 7j/7
Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h00 à 12h15 et de 13h15 à 17h00

CENTRE D'EGHEZÉE

(Andenne, Eghezée, Fernelmont, Gembloux, Gesves, La Bruyère, Floreffe et Jemeppe/Sambre, Sambreville et Sombreffe)
8 rue du Lombard - boîte 2
5000 NAMUR
081/25.74.57 - Permanence téléphonique 24h/24, 7j/7
Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

CENTRE DE CINEY

(Anhée, Ciney, Dinant, Hamois, Hastière, Havelange, Houyet, Onhaye, Somme-Leuze, Rochefort et Yvoir)
21 rue E. Dinot
5590 Ciney
083/21.41.08 - Permanence téléphonique 24h/24, 7j/7
Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

CENTRE DE GEDINNE

(Beauraing, Bièvre, Gedinne et Vresse)
8 rue R. Gridlet
5575 Gedinne
061/58.95.08 - Permanence téléphonique 24h/24, 7j/7
Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h15 et de 13h15 à 17h00

CENTRE DE WALCOURT

(Cerfontaine, Couvin, Doische, Froidchapelle, Philippeville, Florennes, Viroinval et Walcourt)
3 rue Notre-Dame
5650 Walcourt
071/61.10.88 - Permanence téléphonique 24h/24, 7j/7
Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h15 à 12h15 et de 13h15 à 17h00

Mutualité chrétienne de la Province de Namur

55 rue des Tanneries 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

Des vacances pour tous !

Altéo Province de Namur est en ébullition depuis la sortie de la brochure "Vacances, séjours sportifs et pèlerinages 2014". Chaque année, l'ASBL propose une septantaine de séjours en Belgique ou à l'étranger. Une fois de plus, les régionales de Namur-Dinant et Walcourt participent à l'organisation de plusieurs séjours dont les destinations ne vous laisseront pas indifférent.

Le soleil et la mer...

Deux destinations cette année pour se dorser au soleil: le Portugal et Nieuport.
- Du 4 au 09 octobre, découvrez Lisbonne, ses quartiers animés, son ambiance familiale et accueillante. De nombreuses visites vous seront proposées. Une escapade culturelle à ne pas manquer!
- Du 11 au 18 juillet et du 29 août au 5 septembre, les régionales de Namur et de Walcourt vous accueillent au domaine de Ter Duinen. Situé à Nieuport, ce centre vous offre toutes les infrastructures nécessaires dans un cadre verdoyant pour passer des vacances en toute sérénité. Au programme : des balades sur la digue, des ateliers créatifs et des animations pour tous.

Randonnée en moyenne montagne... oui mais en famille !

- Du 13 au 20 juillet, partez en famille à Rumo (Italie - Valle Di Non) pour

vivre une expérience unique en moyenne montagne. Grâce à la joëlette (système de transport adapté), les balades quotidiennes deviennent un moment de ressourcement pour petits et grands. Une expédition riche où l'entraide et la solidarité embellissent les journées.

Plutôt ville ou nature ?

Si vous êtes plutôt ville, ne ratez surtout pas le séjour à Londres!
- Du 11 au 15 juin, vivez au rythme londonien lors de ce city trip "so British". Visites culturelles, shopping, musées... vous ne verrez pas les aiguilles de Big Ben tourner!
Si vous êtes plutôt nature, rendez-vous au domaine de Spa-Nivezé.
- Du 25 juillet au 1^{er} août, Altéo, en collaboration avec Nature & Progrès, vous propose la deuxième édition du séjour spécial "jardinage". Dans un écrin de verdure, apprenez toutes les techniques du jardinage adapté.

Enfin, le passage à l'an neuf !

- Du 27 décembre au 3 janvier 2015, terminez l'année dans une ambiance festive et chaleureuse en partant à Spa avec Altéo ! Animations, sourires et dynamisme seront au rendez-vous. Alors, pour le passage à l'an neuf, inscrivez-vous sans hésiter !

La brochure "Vacances, séjours sportifs et pèlerinages" est disponible gratuitement sur simple demande. La brochure est également téléchargeable sur www.alteoasbl.be.

Infos et inscriptions :

Altéo Vacances, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur • 081/24.48.97 • vacances.namur@mc.be

Horaires d'ouvertures : lundi et vendredi (9h-12h) mardi, mercredi et jeudi (9h-12h et 13h30-16h30)

Sport

"Je cours pour ma forme" (JCPMF) : à fond les bonnes résolutions !



Le programme de mise en condition physique par la course à pieds a été testé avec succès par plus de 30.000 personnes en Wallonie. La Mutualité chrétienne, avec l'aide de communes partenaires, implante pas moins de 16 groupes de joggeurs aux quatre coins de la Province de Namur. Ceux-ci seront tous animés par des coaches motivés et brevetés.

Vous êtes peu ou pas sportifs ?

Vous avez plus de 12 ans et vous souhaitez vous (re)mettre en condition physique ?
Ce programmes est pour vous, tout le monde est le bienvenu !

Pas besoin de savoir courir, la formation débute au "niveau zéro". Chaque année, des dizaines de participants qui n'avaient plus chaussés leurs baskets depuis des années reprennent goût progressivement à l'effort physique, sans contrainte et à leur rythme !

L'objectif est de parvenir à courir 5 ou 10 km au choix, sans esprit de compétition sans se mettre en danger et en y prenant, bien entendu, du plaisir. La progression s'étend sur 12 semaines et se décline comme suit : un jour par semaine, vous courez avec le groupe, encadré par votre coach et à deux autres moments, vous courez sans coach à l'aide de fiches didactiques d'entraînement. Le but est de progressivement se remettre en jambes, étape par étape.

Envie de vous y mettre ?

Les ateliers JCPMF de la MC de la Province de Namur débuteront la semaine du 10 mars :
- A Philippeville (5-10 km),
- Tamines (5 km),



- Dinant (5 et 10 km),
- Erpent (5 km),
- Floreffe (5 et 10 km),
- Havelange (5 km),
- Spy (5 km),
- Namur Citadelle (5 km),
- Namur La plante (5 km),
- Mettet (5 et 10 km),

- Jemelle (5 km),
 - Spontin (5 km).
- Les 12 séances d'entraînement seront précédées, comme à chaque fois, d'une séance théorique fin février et début mars. Vous serez invité à y poser toutes vos questions.

Infos pratiques :

Prix : Vous bénéficiez des 12 séances pratiques, la séance théorique et des assurances pour seulement 30 EUR !

Bon à savoir : Les attestations vous seront fournies pour les remboursements de votre mutuelle.

Plus d'infos : Découvrez plus d'informations (dont les autres sites d'entraînement non gérés par la MC) sur www.jecourspourmaforme.be

Le nombre de participants étant limité, n'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant ! via notre module www.mc.be/jcpmf-namur

Gros plan

La fibromyalgie, une maladie réelle mais méconnue

Environ 2% de la population en souffre, principalement les femmes d'âge moyen (les patientes sont atteintes 6 à 9 fois plus souvent que les hommes), et les multiples symptômes peuvent se manifester pendant des années sans qu'un diagnostic ne soit posé et qu'un traitement ne soit prescrit. Ces symptômes peuvent fluctuer mais disparaissent rarement.

Après avoir été décrite comme une atteinte rhumatismale chronique, la fibromyalgie est considérée de plus en plus souvent comme un trouble chronique du système nerveux central. Pour une raison inconnue, peut-être suite à une infection, un accident de travail ou de circulation, une maladie ou un trouble hormonal, les récepteurs à la douleur sont stimulés et leur seuil à la douleur diminué. Le principal symptôme est la douleur musculaire, une douleur interne qui se concentre sur les régions du corps les plus mobiles : les pieds, les mains, le cou, les épaules, les genoux et la région du tronc.

Le principal symptôme est la douleur musculaire, une douleur interne qui se concentre sur les régions du corps les plus mobiles

À côté de la douleur, le malade présente de la fatigue : il se sent fatigué à un point tel qu'il n'arrive pas à accomplir les tâches quotidiennes. On observe des troubles du sommeil, un sommeil qui, d'ailleurs, n'est plus réparateur. S'y ajoutent des variations des fonctions cognitives, des troubles de l'humeur comme des symptômes dépressifs ou de l'anxiété. Pourtant les patients fibromyalgiques se distinguent des dépressifs : ils ont des projets, des activités mais ils ne peuvent les réaliser, parce que trop handicapés par la douleur et la fatigue. L'absence de signe visible constitue pour de nombreux patients un problème majeur : l'examen clinique du médecin peut rester dans les limites de la norme, à part la sensibilité douloureuse à la palpation d'un certain

nombre de points. On n'observe pas d'inflammation, de décoloration, pas de signes externes. Aucun test sanguin simple ou examen radiologique ne permet d'affirmer que le malade est bien porteur de l'affection.

En conséquence, la maladie représente donc un véritable challenge pour le médecin, puisque les symptômes restent subjectifs, et que l'évaluation repose entièrement sur les dires du patient, sans test objectif, et actuellement sans traitement idéal validé.

Ce qui peut aussi frustrer certains patients, dont le diagnostic est retardé ou méconnu, c'est que la fibromyalgie est diagnostiquée par les rhumatologues ou les physiothérapeutes. En raison de l'importante prévalence de la maladie, les conseils d'un spécialiste sont difficiles à obtenir.

Les chercheurs qui se sont penchés sur le sujet recommandent des interventions non pharmaceutiques telles que l'exercice, l'étirement fréquent



des muscles, le sommeil à des heures régulières, les techniques de relaxation et la thérapie cognitivo-comportementale, de même que des médicaments adaptés aux besoins individuels des patients. L'objectif numéro un du traitement est d'améliorer la qualité de vie en apaisant les symptômes les plus problématiques – la douleur étant le symptôme le plus courant et le plus grave.

Conférence débat

"La fibromyalgie, une maladie réelle mais méconnue"

Par les docteurs Annick Appart, psychiatre et Etienne Masquelier, qui viendront vous présenter leur expérience dans cette pathologie et répondre à vos questions.

Date : le mardi 11 mars à 19h30

Lieu : auditorium de la Mutualité chrétienne de la Province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur

Prix : entrée libre mais réservation souhaitée

Infos et réservation : 081/24.48.74 • cecile.roumont@mc.be

BON À SAVOIR

Le projet Badiane

///

>> Votre enfant âgé de 0 à 3 ans est en situation de handicap. Vous aimeriez qu'il soit accueilli dans un milieu d'accueil ordinaire, mais cette démarche vous pose de multiples questions... Le projet Badiane vous propose une solution.

Savez-vous qu'une aide gratuite peut être apportée à l'équipe de puéricultrices ou à l'accueillante qui va l'accueillir ?



Qu'est-ce que Badiane ?

L'idée d'accueillir un enfant en situation de handicap au sein des milieux d'accueil ordinaires suscite de nombreuses questions tant des professionnels que des parents. L'objectif de Badiane est d'offrir aux parents la possibilité de trouver une place dans le milieu d'accueil de leur choix et de soutenir les professionnels de l'accueil dans ce processus d'inclusion.

Le projet Badiane regroupe une équipe composée de puéricultrices, d'une institutrice préscolaire, d'une coordinatrice et d'une psychologue. Cette équipe répond aux besoins des milieux d'accueil en proposant un renfort en personnel, des conseils personnalisés et une mise en place de lieux d'échange entre professionnels et parents.

De petits plus qui permettront aux équipes de se sentir soutenues et à vous, parents, de vous sentir plus en confiance.

Lorsque votre enfant intègre un milieu d'accueil ordinaire, c'est l'occasion, pour lui, de :

- découvrir d'autres enfants et un autre milieu ;
- apprendre à se séparer ;
- grandir avec d'autres ;
- ...

Pour vous, c'est l'occasion de :

- prendre du recul ;
- (re-)prendre vos occupations ;
- avoir du temps pour vous et votre entourage.

Pour vous et votre enfant, il s'agit donc de moments essentiels à l'épanouissement de tous !

Badiane fait partie des neuf projets soutenus par l'Awiph et menés en partenariat avec l'ONE au sein de la Région wallonne.

L'équipe intervient gratuitement au sein des milieux d'accueil familiaux ou collectifs de la province de Namur.

Infos : du lundi au vendredi, 08h30-16h30 • 081/72.44.43 ou 081/72.44.54 • badiane@unamur.be

Vacances

Énéo vous emmène en Tchèque

Prague dévoile une quantité de joyaux culturels, architecturaux, historiques et folkloriques. Au cœur de la Bohême centrale, énéo vacances vous emmène pour 5 jours exceptionnels aux innombrables découvertes (Attention : voyage essentiellement pédestre).

Jour 1 : Belgique - Prague

Départ tôt le matin et arrivée à Prague en fin de journée. Installation à l'hôtel. Dîner et nuitée.

Jour 2 : Prague

Visite guidée de Staré Mesto, la vieille ville de Prague. Montée au sommet de la tour de l'hôtel de ville. Visite de la magnifique église baroque St-Nicolas. Promenade sur le célèbre pont Charles jusqu'à la place de la République, où trônent la maison municipale et la tour poudrière. Dans l'après-midi embarquement pour une croisière sur la Vltava.

Jour 3 : Prague

Visite guidée de Prague avec Hradčany, le quartier monumental

du château. Visite de la bibliothèque du couvent Strahov, de la cathédrale St-Guy, passage par la place St-Georges et sa basilique. Dans Malá Strana, le "petit côté" de Prague, visite de Notre-Dame de la Victoire. Promenade jusqu'au palais de l'ambassade de France.

Jour 4 : Château Šternberk

Départ pour le château Šternberk. Dominant la rivière Sázava depuis son promontoire rocheux particulièrement impressionnant. C'est l'une des plus belles fortifications de Bohême.

Jour 5 : Retour

vers la Belgique et arrivée en fin de soirée en régions.

Dates : du 17 au 21 mai

Prix : 609 EUR (-75 EUR membre MC et + 132 EUR pour single). Compris dans le prix : le transport, le logement en chambre double, la demi-pension à Prague, les repas de midi avec café en ville, la boisson aux repas prévus, les assurances annulation, R.C., accidents corporels, les prestations, visites avec un guide local et entrées mentionnées dans le programme et l'accompagnement énéo vacances. Non compris dans le prix : le repas de midi du premier jour, les repas de midi et du soir du dernier jour.

Infos et réservation : 081/24.48.97 • vacances.namur@mc.be



Future maman ?

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



Recevez comme cadeau un coussin d'allaitement OU un kit de produits de soins naturels
Infos au 0800 10 9 8 7 ou sur www.mc.be



La solidarité, c'est bon pour la santé.