

ANNONCES

Conférence-débat : La fibromyalgie...c'est complet

Si vous n'avez pas réservé votre entrée pour la conférence du 11 mars, les organisateurs de la MC ne pourront malheureusement pas vous garantir une place. Restez toutefois attentifs aux prochaines annonces, le succès (très rapide) de cette conférence a amené la Mutualité chrétienne à proposer prochainement une nouvelle soirée sur le même thème.

PENSIONS

Second life : un projet pour faire... des projets !

>> Énéo, mouvement social des aînés et la Mutualité chrétienne vous invitent à la soirée de lancement du projet "Second life, une vie après le travail", destiné aux pré (ou jeunes) retraités.

**Au programme :**  
Après un accueil agréablement de quelques sandwiches :  
> **Projection du film :** Sauve qui peut, la retraite !, comédie documentaire sur les pas de Jeanne, une publicitaire quêtée par la "limite d'âge";  
> **Échange des impressions,** des commentaires et des avis sur le film ;  
> **Présentation du projet "Second life" :** un module de 5 séances qui débute en avril et destiné à préparer les futurs ou jeunes retraités à leur nouveau mode de vie.

**En pratique ?**  
Date : le vendredi 14 mars de 18h15 à 21h00

Lieu : dans l'auditoire de la Mutualité chrétienne de la Province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur

Prix : participation gratuite mais réservation obligatoire  
Infos et inscription auprès du secrétariat d'énéo : 081/24.48.13 • eneo.namur@mc.be

ÇA SE PASSE

Concours de couyon : le groupement local d'Altéo Anhée/Yvoir vous invite

>> Le concours annuel en trois manches, accompagné d'un goûter et clôturé par la remise des prix ! Les bénéficiaires sont intégralement destinés à payer les frais fixes des activités artisanales d'Altéo ainsi que du Babelkot.

Date : le jeudi 27 mars à 14h (inscription dès 13h)  
Lieu : à la salle "Le Chérumont" (terrain de football) à Bioul  
Prix : Joueurs : 12 EUR (comprends deux boissons, un goûter, un lot pour les 50 premiers). Goûter uniquement : 5 EUR  
Infos et inscription auprès de Pierre Bonifaci : 071/79.93.31

Jeunesse & Santé

Les inscriptions aux plaines et séjours de Jeunesse & Santé sont ouvertes !

Comme chaque année, le mouvement de jeunesse partenaire de la Mutualité chrétienne organise des plaines de vacances (3 à 12 ans) et des séjours (7 à 18 ans) en Belgique et à l'étranger.

Ces plaines et ces séjours sont encadrés par des animateurs ayant bénéficié de formations reconnues par la Fédération Wallonie-Bruxelles. En tant que membre de la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez de tarifs avantageux. Pour recevoir les nouvelles brochures ou pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter les services :

**Renseignements sur les plaines :**  
081/24.48.12 • js.namur@mc.be  
**Renseignements sur les séjours :**  
081/24.48.97  
• vacances.namur@mc.be

Retrouvez également toutes les informations sur les plaines de vacances et les séjours été 2014 sur [www.mc.be/plainesjs-namur](http://www.mc.be/plainesjs-namur) et [www.mc.be/vacancesjs-namur](http://www.mc.be/vacancesjs-namur)



Spectacle solidaire

Spectacle solidaire : Richard Ruben à l'affiche !

Le mercredi 26 mars, Mutualité chrétienne et Altéo organisent leur traditionnel spectacle solidaire. Cette année, Richard Ruben présente son spectacle "Peur de rien". Une belle soirée en perspective !

**Un pré-spectacle entraînant**  
"Photo de Famille", porté par la troupe Les grains de Sel, est une pièce de théâtre non verbale d'une vingtaine de minutes qui emmène le public dans les coulisses d'un cliché de famille. Comme dans toutes les familles, il y a des tensions, des dissensions, mais aussi de l'amour et de l'humour ! La question qui se pose : est-ce que toutes et tous souriront sur la photo ?

**Richard Ruben n'a peur de rien**  
Dans ce solo, c'est un nouveau Ruben que l'on découvre. Maniant le jeu d'acteur avec une aisance déconcertante, le performeur à l'humour ravageur donne un grand coup de pied aux idées reçues et propose de dé-

monter toutes les angoisses et les peurs. Tout y passe : de l'éducation des ados en passant par le nucléaire, les éoliennes, la dépendance aux smartphones, les angoisses de l'homme séparé, les religions, la guerre, l'amour, les snack bios... En plus de vingt ans de scène, jamais Richard Ruben n'est arrivé à passer du Stand-up à la chanson, de l'imitation aux personnages, de la performance à l'émotion avec une telle fluidité. Dans ce huitième seul-en-scène, Ruben nous touche et nous fait rire à gorge déployée avec un propos percutant et moderne. À coup sûr son meilleur spectacle à ne pas manquer ! Bar, petite restauration et tombola au profit du fonds social de la MC.



Date : le mercredi 26 mars à 19h  
Lieu : Maison de la Culture, 22 av. Golenvaux à Namur. Parking gratuit à la MC (55 rue des Tanneries)  
Prix : 10 EUR (bénéficiaires de l'Article 27 : 1,25 EUR)  
Renseignements et réservations : 081/24.48.16  
Paiement (après réservation indispensable par téléphone) sur le compte d'Altéo : BE10 7965 5031 3704. Si vous ne pouvez assister au spectacle mais désirez néanmoins soutenir l'initiative, merci de mettre en communication "Soutien spectacle solidaire".

Ça se passe

Énéo Dinant : cycle de conférences

Accueil Famenne vous invite à son cycle de conférences - débats organisé lors du premier semestre.

Les thèmes choisis concernent des sujets d'actualité qui touchent, de près ou de loin, le quotidien de chacun d'entre nous. Les conférences ont lieu de 13h30 à 15h30 à Accueil Famenne (56 rue d'Austerlitz à 5580 Rochefort). La participation est de 5 EUR par séance (café d'accueil compris).

**Le programme :**  
**Lundi 17 mars :** Michel Barbeaux, professeur de l'UCL et sénateur honoraire, présentera les conséquences de la réforme de l'état sur les futurs moyens des maisons de repos.

**Lundi 28 avril :** Benjamin Denis, conseiller politique à la Confédération européenne des syndicats (CES), présentera l'avenir de l'énergie en Europe.

**Lundi 12 mai :** Christelle Gilquin, journaliste à l'hebdomadaire Femmes d'aujourd'hui, présentera les défis de la presse écrite.

**Lundi 16 juin :** Sophie Kint, coordina-

trice du Centre Mutualiste de Santé (CMS) de la région de Dinant, présentera l'offre de services existante pour vivre bien à domicile.  
Prix : 5 EUR par conférence (café d'accueil compris)  
Infos et inscriptions auprès d'Énéo Dinant : 082/21.36.68 • eneo.dinant@mc.be

**Énéo Walcourt : Théâtre wallon "L'Ardènète su l'digue"**

La régionale d'énéo Walcourt propose une pièce de théâtre en wallon. Une comédie en 3 actes d'Albert Schoy jouée par le cercle théâtral "Les Joyeux philippevillains". L'histoire... Zénon, qui n'a jamais quitté son village, s'est vu décerner le 1<sup>er</sup> prix au concours du meilleur éleveur porcin organisé par la Région wallonne : une semaine de vacances dans un hôtel de Middelkerke ! Il doit y retrouver la ministre wallonne de l'agriculture et de la condition fémi-

nine. Sur place, il va faire la connaissance d'un éleveur flamand qui veut absolument rencontrer la ministre et qui refuse d'en donner le motif. La firme Augustina, spécialisée dans la fabrication d'hélicoptères et représentée par Aldo Perverti, doit produire un système d'épuration capable de parfumer l'air pollué des porcheres. Tout ce petit monde va vivre quelques jours... surprenants !  
Date : le dimanche 23 mars à 14h30 (ouverture des portes à 13h30)  
Lieu : à la salle "Les Amis de la Gaieté", 54 rue de la Salette à 5600 Neuville  
Prix : 6 EUR pour les membres Énéo et Altéo, 7 EUR pour les non membres. Salle accessible aux PMR. Petite restauration sur place

Infos et inscriptions auprès du secrétariat d'Énéo Walcourt : 071/66.06.75 • eneo.walcourt@mc.be

**MARS**  
**La force du GINSENG**  
✓ Contre l'eczéma, les ongles cassants ou incarnés, les mains sèches, les engelures, ...  
✓ Stimule la circulation sanguine au niveau de l'épiderme et des muscles.  
**PROMO 15€/pc**  
\* Prix de vente du 1<sup>er</sup> au 31 mars 2014. Seul coupon de promotion.  
**QUALIAS**  
Toujours un Qualias près de chez vous :  
ANDENNE : 66, Rue de la Station • 085/61.34.02  
BOUGE : 8, Rue Saint-Luc • 081/20.99.48  
COUVIN : 1, Rue de la Gare • 060/31.03.15  
DINANT : 15, Av. des Combattants • 082/21.36.30  
NAMUR : 8, Rue du Lombard • 081/24.48.45  
TAMINES : 3a, Rue des Praines • 071/77.52.70  
WALCOURT : 1, Rue Notre Dame • 071/66.06.71

Gros plan

## Solival : vers plus d'autonomie à domicile



La MC, via l'ASBL Solival, apporte gratuitement des conseils et des solutions permettant d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie de la personne dans son environnement quotidien : conseil sur le choix d'aides techniques, projet d'aménagement du domicile, et toute une série de petits conseils faciles à réaliser pour se simplifier le quotidien...



**Madame Simon** vient de fêter ses 72 printemps. Elle habite toujours chez elle et est en pleine forme, même si de petits signes de l'âge commencent à se faire sentir (moins de force dans les mains, plus de difficultés à se baisser...). Malgré tout, elle a peur que l'addition de ces petites faiblesses l'empêche un de ces jours de continuer à vivre chez elle...

Le début de cette histoire vous fait penser à quelque chose ou à quel qu'un ? Sûrement. Mais savez-vous qu'un service totalement gratuit existe via votre mutualité pour vous permettre de trouver toute une série de trucs et astuces qui vont vous faciliter le quotidien ?

Grâce aux ergothérapeutes du service Solival, vous pourrez trouver des réponses simples, faciles et peu onéreuses aux petits soucis qui vous empêchent de profiter pleinement de chaque moment de la vie.

"Notre rôle est vraiment un rôle de conseil, explique Emilie Gritten, ergothérapeute au service Solival. L'idée est de proposer une série de trucs et astuces ou de petits outils pas cher pour que la personne puisse se faciliter la vie. Quand les aménagements demandés sont plus lourds (aménagement d'une salle de bain ou autre), il nous arrive de faire plusieurs visites à domicile, et parfois avec un architecte ou un entrepreneur : les professionnels amènent leurs connaissances techniques et nous, celles de la maladie et des conséquences qu'elle peut avoir dans le quotidien des gens. Mais ce type de propositions ne se font que lorsque la personne est demandeuse. Nous ne souhaitons rien imposer, mais plutôt chercher ensemble la solution la plus adaptée à chaque situation."

Au domicile ou dans la salle d'essais, les ergothérapeutes Solival vous accompagnent et vous conseillent. Puis, faut-il le rappeler, ce service est entièrement gratuit et accessible à tous.

Plus d'infos : 070/22.12.20 • [www.solival.be](http://www.solival.be)  
Pour contacter l'assistant(e) social(e) de la MC près de chez vous, formez le 081/24.48.38 (Call social de la MCPN)

### Test

#### Vous avez plus de 65 ans ? Faites le test et voyez si nos ergothérapeutes peuvent vous aider :

Parcourez l'ensemble des propositions et cochez chaque phrase correspondant à votre situation.

- Je manque parfois de force pour couper ma nourriture
- Je me lave à l'évier parce que je n'ose plus enjamber la baignoire
- Je ne sais plus me laver les pieds ni le dos
- J'ai des difficultés pour enfiler mon pantalon ou mes sous-vêtements
- Je ne parviens plus à mettre mes chaussettes seul.
- Je porte souvent un pull parce que je ne parviens pas à attacher correctement mes boutons
- Je manque de force pour ouvrir les bouches, les bouteilles et les robinets
- J'éprouve des difficultés à ramasser des objets au sol
- Je ne parviens plus à me relever des toilettes. Je prends appui sur le lavabo.
- J'ai du mal à me relever de mon divan ou de mon lit
- J'ai besoin d'appui pour monter les escaliers, pour accéder à la porte d'entrée de ma maison ou encore pour descendre à la cave.
- Des différences de hauteurs sont présentes entre les pièces de la maison et il m'arrive de trébucher ou de perdre l'équilibre
- Je n'ose plus sortir de chez moi par peur de tomber
- Lorsque je me déplace à l'extérieur, je dois faire des pauses régulièrement.

#### Vous avez coché au moins une de ces cases ?

Contactez le 070/22.12.20 ou envoyez un mail à [info@solival.be](mailto:info@solival.be).

Notre service Solival vous proposera des idées, des conseils pour vous "faciliter la vie" et vous permettre de conserver la plus grande liberté dans vos activités. Les ergothérapeutes se déplacent gratuitement chez vous afin d'analyser plus concrètement les possibilités d'adaptation, à moindre coût, de votre espace de vie.

Vous pouvez également découper le talon réponse ci-dessous et nous le retourner via une boîte aux lettres de la mutualité.

### En savoir plus :

L'ASBL Solival intervient gratuitement pour tout type de demande, quel que soit l'âge de la personne : petites aides techniques, adaptations simples ou aménagements plus conséquents requérant une intervention de l'Awiph ou non.

Solival édite également des fiches d'information et des dossiers spécifiques à l'intention de la personne, de la famille et des professionnels. Intéressé(e) pour une des problématiques suivantes ? Commandez les brochures auprès de Solival !

> Comment éviter les chutes ? Prévention des chutes chez la personne âgée à domicile.

> Aménagement de la salle de bains :

- pour résoudre vos problèmes d'équilibre, de stabilité, de souplesse... ;
- lorsqu'on se déplace en chaise roulante ;
- pour un enfant en fauteuil roulant ;
- pour un enfant rencontrant des difficultés à se déplacer seul.

> Aides pour la vie quotidienne :

- lorsqu'on a des problèmes de préhension ;
- lorsqu'il est difficile de réaliser des mouvements amples.

Infos : 070/22.12.20 • [info@solival.be](mailto:info@solival.be)

Ces 7 brochures sont également téléchargeables sur [www.solival.be](http://www.solival.be)

### TALON RÉPONSE

MADAME, MONSIEUR :

Habitant rue

N°

Code Postal :

Localité :

Date de naissance :

Téléphone :

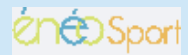
COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Souhaite :

- Un contact téléphonique pour obtenir plus d'informations.
- Le passage gratuit de l'ergothérapeute à domicile pour une analyse personnalisée de ce que je peux améliorer dans mon cadre de vie.
- L'envoi d'une documentation concernant Solival.

### CONFÉRENCE

La prévention cardiovasculaire : énéoSport vous invite



///

>> Conférence à destination de toute personne de +50 ans désirant s'informer sur le sujet. Par le docteur Ch. Laruelle, cardiologue-revaldateur.

Date : le mercredi 26 mars à 14h

Lieu : à "La Marlagne", 26 chemin des Marronniers à 5100 Wépion

Prix : entrée gratuite mais inscription obligatoire

Infos et inscription : Secrétariat d'énéoSport, cercle province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur • 081/24.48.13 • [eneosport.namur@mc.be](mailto:eneosport.namur@mc.be)

### ANNONCE

Altéo : récolte de pelotes de laine, coton, acrylique...

///

>> Certaines personnes qui participent à nos groupes de base aiment tricoter, crocheter et réalisent des couvertures et petits vêtements pour des enfants défavorisés.

Ces réalisations transitent par les services pédiatriques de certains hôpitaux de la région, ce qui nous garantit leur bonne destination. Si vous possédez des pelotes de fil à tricoter dont vous ne savez que faire, n'hésitez pas à les déposer au secrétariat d'Altéo Namur (55 rue des Tanneries à 5000 Namur). D'avance merci pour votre générosité !

### SERVICE DE L'AIDE SOCIALE

Nouveau service pour les personnes handicapées !



///

>> Une demande d'allocation, de carte de stationnement ou tout autre avantage octroyé par le SPF Handicapé peut, depuis le 1<sup>er</sup> février, être introduite auprès du Service social de la MC de la province de Namur (MCPN).

Pour introduire une demande d'allocation ou d'avantage social en relation avec votre handicap, vous avez la possibilité de vous adresser soit à votre administration communale, soit à votre CPAS ou, depuis peu, au Service social de la MCPN. En effet, les travailleurs sociaux de la MCPN disposent maintenant des accès informatiques qui leur permettent d'enregistrer votre demande, de l'introduire auprès de la Direction générale des personnes handicapées et de vous délivrer les formulaires administratifs et médicaux à faire compléter par votre médecin. Toutefois, l'instruction de votre dossier se fera toujours par le SPF Handicapé. Soucieuse d'accompagner et de conseiller au mieux les personnes et les familles confrontées au handicap et à la maladie invalidante, l'équipe du service social est à votre disposition.

Marie-Anne Crépin, chef de service de l'Aide sociale de la MCPN

**Andenne** - 8 rue du Pont  
1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis de 13h30 à 14h30

Les lundis et vendredis de 9h00 à 12h00

**Beauraing** - 37 rue A. Vermer  
1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis de 14h30 à 16h00

Du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

**Cinny** - 21 rue Ed. Dinot  
Les mardis et jeudis de 9h00 à 11h30

**Rochefort** - 24 avenue Forest  
Les lundis de 9h30 à 11h00

**Couvin** - 1 rue de la Gare  
Les mardis de 9h00 à 11h30

**Salzinnes** - 70 rue Patenier  
Les lundis de 9h30 à 11h30

**Dinant** - 16 avenue des Combattants  
Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00

**Tamines (nouvelle adresse !)** -  
11 rue des déportés

**Florennes** - 39 rue R. Chabot  
Les mardis de 14h00 à 16h30

Secteur Auvellais :  
le mardi de 13h30 à 16h30

**Mettet** - 16 place Meunier  
1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundis de 9h30 à 11h00

Secteur Fosses :  
le mardi de 10h30 à 12h

**Namur** - 55 rue des Tanneries

Secteur Tamines :  
le jeudi de 9h à 12h

**Walcourt** - 1 rue Notre-Dame  
Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00

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](mailto:namur@mc.be)

**Tél. : 081/24.48.11**

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