

DOMICILE

ASD : des aides précieuses à domicile

>> Votre médecin vous a prescrit des soins infirmiers ? Vous sortez de l'hôpital ? Vous avez besoin de soins à domicile ?
Connaissez-vous Aide et soins à domicile (ASD) ?

ASD, ce sont des infirmières et infirmiers qui réalisent tous les soins à domicile. Des actes les plus techniques, tels que soins de plaies complexes, perfusions, retrait de pompe de chimiothérapie..., aux actes les plus simples comme la toilette, les injections... Être infirmière au sein d'ASD, c'est aussi prendre soin des personnes bénéficiaires de ces services, les écouter, les conseiller, soutenir leur famille... ASD tient particulièrement à la dimension humaine et sociale propre à leur métier. L'infirmière rentre dans le domicile du patient en respectant son intimité et en adaptant ses méthodes de travail. Celle-ci peut conseiller le bénéficiaire, par exemple, sur la location de matériel adapté afin de faciliter la réalisation des soins (en collaboration avec Qualias). Aussi, elle peut évoquer des pistes de réflexion quant à l'adaptation du logement au handicap (en collaboration avec les ergothérapeutes de Solival). Le personnel soignant est formé aux techniques les plus récentes et met régulièrement à jour ses connaissances. Plusieurs ont d'ailleurs suivi des formations spécifiques et sont devenues référentes en soins de plaies, diabète, soins palliatifs... Ces dernières dispensent leurs soins sept jours sur sept, jours fériés compris. De plus, les infirmières disposent d'un matériel performant ainsi que de tous les moyens de protection des transmissions d'infections. Les équipes et secteurs sont regroupés au sein d'un centre dont l'activité est gérée et supervisée par un infirmier responsable. Celui-ci se tient d'ailleurs à disposition des bénéficiaires tous les après-midi en cas de questions ou de demandes d'arrangements.

Pour les membres de la MC, les soins sont pris en charge jusqu'au plafond du Maximum à Facturer (MAF) ! Actuellement quelques 2.000 patients font confiance chaque mois à ce service, gage de la qualité des soins dispensés.

Mais ASD c'est aussi :

- *Un service d'aide familiale
- * Un service d'aide-ménage
- * Des gardes à domicile
- * Des gardes "répit"
- * Un service de garde d'enfants malades.

Tous ces services travaillent ensemble pour répondre au mieux aux besoins des patients.

ASD dispose de coordinatrices qui aident, conseillent, et accompagnent les bénéficiaires lorsque leur état de santé nécessite l'intervention de différents professionnels

ASD est présent dans toute la province, au travers de quatre centres :

- Centre de Namur et Eghezée (Assesse, Fosses, Mettet, Namur et Profondeville ainsi que Andenne, Eghezée, Fernelmont, Gembloux, Gesves, La Bruyère, Florefte et Jemeppe-sur-Sambre)

Adresse : 93 avenue de la Dame à 5100 Jambes
Infos : 081/25.74.57 (24h/24, 7j/7) • centre.namur@asd-namur.be • centre.eghezee@asd-namur.be

- Centre de Ciney (Anhé, Ciney, Dinant, Hamois, Hastière, Havelange, Houyet, Onhay, Somme-Leuze, Rochefort et Yvoir)

Adresse : 21 rue E. Dinot à 5590 Ciney
Infos : 083/21.41.08 (24h/24, 7j/7) • centre.ciney@asd-namur.be

- Centre de Gedinne (Beauraing, Bièvre, Gedinne et Vresse)

Adresse : 8 rue R. Gridlet à 5575 Gedinne
Infos : 061/58.95.08 (24h/24, 7j/7) • centre.gedinne@asd-namur.be

- Centre de Philippeville (Cerfontaine, Couvin, Doische, Froidchapelle, Philippeville, Florennes, Viroinval, et Walcourt)

Adresse : 7 bte 2 rue de l'Arsenal à 5600 Philippeville
Infos : 071/61.10.88 (24h/24, 7j/7) • centre.walcourt@asd-namur.be

SECOND LIFE

Énéo : une vie après le travail

>> La MC et Énéo, mouvement social des aînés, sensibilisent à la préparation de la retraite avec une conférence : "Bien vivre ensemble entre générations, la clé d'un temps partagé".

Olga Belo Marques, psychologue, coach et formatrice au sein du CFIP, éveillera à la compréhension des générations et, plus particulièrement, à celle des 55-65 ans nommée la génération des baby-boomers. Les autres générations et l'apport de chacune à la société seront bien sûr abordées. Le défi sera d'identifier les caractéristiques, les valeurs, les collaborations et les repères des quatre dernières générations, notamment dans le monde professionnel. La présentation se voudra interactive, les participants seront encouragés à échanger leurs impressions tout au long de la soirée. Ensuite, le nouveau module "Une vie après le travail" sera abordé. Celui-ci débutera à Philippeville le 13 novembre et préparera les futurs ou jeunes retraités à leur nouvelle vie. En tout, six séances aborderont différents thèmes : santé, pension, ressources, vie affective, projets en mouvement.

Date : le jeudi 16 octobre de 18h30 à 21h • Lieu : dans les locaux de la Mutualité chrétienne, 7 rue de l'Arsenal à 5600 Philippeville • Prix : participation gratuite mais réservation obligatoire
Infos et inscription auprès du secrétariat d'Énéo au 071/66.06.75 • eneo.philippeville@mc.be

VOTRE RÉGION

Ça s'est passé

J&S : des séjours, des plaines et des animations santé

Tout au long de l'été, motivés par les animateurs de J&S, les enfants ont accompagné Phil à la découverte de l'univers des dentistes !

Plus que le coût des consultations, c'est la peur du dentiste (aussi bien celle des parents que celle des enfants !) qui est le premier frein aux visites préventives chez celui-ci. Pourtant, les soins dentaires sont indispensables dès l'âge de trois ans et remboursés à 100% par la MC⁽¹⁾. Dès lors, le rôle d'Infor santé est clairement centré sur la dédramatisation de la peur irrationnelle du dentiste. Fini l'image de l'arracheur de dents ou la peur-panique du bruit de la fraise ! Grâce à l'investissement de



nombreux volontaires de Jeunesse & Santé, plus de 600 enfants dans 15 plaines en province de Namur ont été sensibilisés à l'hygiène bucco-dentaire.

Grands jeux, jeux de société, châteaux gonflables, chants, concours de brossage de dents, test avec révélateurs de plaque dentaire... ont rythmé les apprentissages et découvertes des animés. Peut-être oseront-ils maintenant aller s'asseoir dans le fauteuil du dentiste ! Si pas en sautillant, comme

dans la grande "bouche/château gonflable" de l'animation-dento, au moins sans avoir peur de s'y rendre !

Les animations "Phil chez le dentiste" seront adaptées et disponibles dès le mois de novembre pour les écoles.

De quoi intéresser les enseignants, éducateurs, animateurs... Guettez les prochaines éditions d'En Marche.

Jean-Benoît Ruth, Infor santé Namur Plus d'infos sur l'outil "Phil chez le dentiste" : www.mc.be/phil

⁽¹⁾ Infos sur www.mc.be/dento

Concours cinéma

À la poursuite du Roi Plumes

L'ASBL liégeoise Les Grignoux distribue un film destiné aux enfants à partir de 6 ans : *À la poursuite du Roi Plumes*. La MC est partenaire et vous propose de remporter 10x2 places pour le samedi 18 octobre à 10h (Caméo nomade au Quai 22).

Johan est un petit lapin qui vit avec son papa sur un bateau. Tout est parfait sur l'immensité de l'océan : on attrape des poissons, on fait pousser des carottes dans une serre, on joue à cache-cache. Pourtant, il faut bien parfois aller chercher des provisions. C'est précisément à un de ces mo-

ments où son papa l'a laissé seul que Johan capte un mystérieux message à la radio : Johan décide alors de partir à la poursuite du Roi Plumes, l'étrange oiseau qui a autrefois emporté sa maman... Commence alors pour notre petit lapin un voyage plein de surprises et de rebondissements !



Concours

Concours : remportez 10x2 places !

Vous souhaitez assister à cette avant-première ? Envoyez-nous vos coordonnées complètes à namur@mc.be avant le mardi 14 octobre à 23h59 ! Les gagnants seront prévenus par courriel.
Infos : www.grignoux.be

Voyages

Énéo vacances : les +50 en pays Lorrain

énéo Vacances

Le service Énéo vacances de la province de Namur invite les + 50 ans en Alsace-Lorraine du 16 au 18 décembre.

Au programme : Jour un, départ tôt le matin des différentes régions vers la Lorraine. Découverte de Sarreguemines pittoresque et charmante cité, à la confluence de la Sarre et de la Blies et visite commentée du circuit historique et architectural qui lève le voile sur les trésors urbains méconnus de la cité. Après le repas de midi, visite du Musée de la faïence.

Le deuxième jour, découverte guidée d'Oberrnai, l'une des rares petites villes alsaciennes à avoir su garder son décor d'autrefois. Visite du monastère du Mont Sainte-Odile, la montagne sainte de l'Alsace, témoin de l'histoire régionale... et fabuleux belvédère ! Vers 13h30, arrivée à Strasbourg pour le repas libre. Ensuite,

temps libre dans la capitale de Noël (l'une des plus belles villes illuminées d'Europe) ainsi que dans les marchés de Noël. À chaque coin de rue, les effluves d'épices et de vin chaud à la cannelle réjouissent l'atmosphère et charment les narines ! À l'hôtel, soirée du Père Noël avec un repas de fête de quatre services.

Le troisième jour débutera par la visite du château du Haut Koenigsbourg, un monument incontournable ! En fin de matinée et en guise d'apéritif, dégustation et visite chez un viticulteur de tradition.

Date : du 16 au 18 décembre
Hébergement : Hôtel Kastelberg^{***} situé dans un des plus beaux villages de France.

Les chambres sont spacieuses avec salle d'eau et toilettes, TV, téléphone direct. L'hôtel ne dispose pas d'ascenseur.

Prix : 399 EUR (-75 EUR membre MC, +80 EUR supplément single), le repas de midi du deuxième jour à Strasbourg n'est pas compris dans ce prix quatre services.

Infos et inscriptions auprès du secrétariat Énéo vacances province de Namur : 55 rue des Tanneries à 5000 Namur • 081/24.48.97 • vacances.namur@mc.be

L'affiliation à Énéo (groupe local, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

Gros Plan

Tablettes et smartphones, amis des enfants ?

Les tablettes numériques sont sans aucun doute dans l'air du temps. En Wallonie, 28% des foyers avec enfant disposant d'une connexion Internet possèdent en leurs murs une tablette numérique. En Flandre, ce chiffre monte jusqu'à 50%. Les smartphones aussi ont un succès grandissant. Un Belge sur trois connecté à Internet en posséderait un. Et les enfants dans tout ça ?

Dans la salle d'attente d'un cabinet médical, le petit Théo âgé de trois ans s'active, sur le smartphone de sa maman, à faire glisser les pièces d'un puzzle. À la maison, pour faire "passer" l'aérosol plus vite, la petite Nadya, deux ans, regarde un dessin animé sur la tablette familiale. Franck raconte à ses collègues de travail comme il est stupéfait par la dextérité du petit dernier qui, du haut de ses quatre ans, sait lui-même démarrer le jeu qu'il aime tant. Force est de constater que les enfants sont très attirés par tous ces écrans - surtout les versions tactiles -, et qu'ils développent très vite les capacités nécessaires pour bien les utiliser.



Les raisons du succès

La tablette, tout comme le smartphone, sont des appareils de petite taille que les enfants sont capables de prendre en main. Le caractère mobile de ces appareils renforce encore leur aspect nomade. Ils trônent d'ailleurs plus facilement sur la table de la cuisine ou sur celle du salon, à la disposition des membres de la famille - ou tout du moins à portée des petites mains. Une simple pression sur un écran tactile génère un effet. L'enfant, explorateur en herbe, se réjouit de découvrir ce qui va se passer s'il touche tel ou tel bouton. Dans le même ordre d'idée, un graphisme didactique et symbolique permet de comprendre facilement à quoi servent les boutons.

En d'autres termes, le jeune enfant qui apprend à manipuler une tablette n'apprend pas autre chose à ce moment-là.

À mort la TV, vive la tablette ?

C'est que la tablette séduit : au contraire de la télévision dont on connaît maintenant bien les effets néfastes chez les enfants surtout en dessous de trois ans (trop de stimulations du cerveau, surexcitation de l'enfant, dégâts potentiels pour les yeux, risque d'exposition à des scènes violentes, passivité...), les nouveaux appareils mobiles sont interactifs. Les tablettes digitales et les smartphones pousseraient à la réflexion et offrirai des jeux intelligents. Du moins, ce sont les arguments marketing avancés. L'avis des

experts est quant à lui moins idyllique, surtout pour les plus jeunes : c'est durant la petite enfance que le cerveau va se construire. L'appréhension du monde, les expériences vont favoriser les connexions neuronales et permettre alors le développement cognitif et comportemental.

La petite enfance est la période des grandes acquisitions et de la création des repères.

Dans ce contexte, le Dr François-Marie Caron, de l'Association française de pédiatrie ambulatoire, explique que "l'enfant ne sait pas acquiescer tout à la fois et que l'apprentissage d'une compétence signifie qu'une autre devra patienter avant d'être développée. On dit d'ailleurs qu'un enfant qui apprend à marcher ne sait pas en même temps apprendre à parler..." En d'autres termes, le jeune enfant qui apprend à manipuler une tablette n'apprend pas autre chose à ce moment-là.

Des compétences... différentes !

"Construire un édifice avec des cubes en bois virtuels en effleurant un écran, ça n'a rien à voir avec la manipulation de cubes en bois de plusieurs couleurs, qui ont un certain poids, une odeur, une surface plus ou moins lisse, qui reflètent la lumière du soleil de plusieurs façons différentes, qui font tel effet sous la dent quand l'enfant tente de les croquer..." poursuit le psychiatre Serge Tisseron. Si la tablette

mobilise la réflexion, elle réduit cependant les sens mis en action : la vue principalement, et le toucher qui se limite cependant au toucher de l'écran. Or, l'enfant a besoin d'appréhender son environnement et la façon dont celui-ci réagit à son action. Faire rebondir une balle sur le sol avec plus ou moins de force apprend plus à l'enfant que d'utiliser un curseur sur un écran. Enfin, rares sont les applications qui permettent à plusieurs enfants de jouer ensemble, or les contacts sociaux sont primordiaux pour le bon développement des compétences relationnelles de l'enfant, tout comme le développement du langage oral. La psychiatre Delphine Jacobs ajoute que l'enfant qui joue beaucoup sur la tablette "se retire plus facilement dans un monde virtuel parce que celui-ci demande très peu sur le plan social et lui offre du divertissement passif".

À intégrer au bon moment

Aux personnes qui diront que les enfants doivent évoluer avec leur temps et avec le niveau technologique actuel, les professionnels répondront qu'ils n'ont pas tort. Il faut simplement intégrer ces médias au bon moment. À une étape de développement où l'enfant peut vraiment en apprendre quelque chose. Avec des jeux et applications adaptés à son âge, et en limitant la durée d'exposition à ces médias. Rappelons une règle générale en matière de média audio-visuels, la règle du 3-6-9-12 :

- Éviter, dans la mesure du possible, de mettre les enfants devant les écrans avant l'âge de 3 ans.
 - Les consoles de jeu sont également déconseillées avant l'âge de 6 ans et Internet avant l'âge de 9 ans.
 - Prévoir un accompagnement parental pour Internet jusqu'à l'âge de 12 ans.
- Bien sûr, quel que soit l'âge, il est important d'établir des règles qui limitent le temps passé devant ces écrans.

// INFOR SANTÉ

Plus d'infos et de "petits trucs santé" sur www.mc.be



JEUNESSE

Les inscriptions aux séjours hiver 2015 de Jeunesse & santé sont ouvertes !

Jeunesse & santé (J&S) se veut le porte-parole des jeunes dans leur environnement. Tout comme les Patros, les Scouts, les Guides... l'ASBL Jeunesse & santé est une organisation de jeunesse reconnue et subsidiée par la Fédération Wallonie-Bruxelles.



Des séjours à gogo ! J&S, en partenariat avec la Mutualité chrétienne (MC), organise une panoplie de séjours dynamiques, actifs et créatifs pour le bonheur des enfants ! Le ski, la mer ou le cirque, il y en a pour tous les goûts ! Les séjours sont encadrés par des animateurs ayant bénéficié de formations reconnues par la Fédération Wallonie-Bruxelles. De plus, les membres de la MC obtiennent des réductions de prix très avantageuses ! Brochure, infos et inscription : pour recevoir la brochure ou pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter le service Vacances au 081/24.48.97 ou via vacances.namur@mc.be. Retrouvez également toutes les informations sur le site Internet www.jeunesseetsante.be avec la possibilité de s'inscrire en ligne.

SERVICE

Permanence sociale

Le service de l'aide sociale de la MC de la province de Namur vous informe qu'il n'y aura pas de permanences sociales à Namur, Dinant et Philippeville le vendredi 10 octobre.



Connaissez-vous le "Call social" ?

Un numéro unique pour joindre le service social : 081/24.48.38.

Besoin d'un formulaire ?

N'hésitez pas à vous rendre sur le site www.mc.be, rubrique Self-service pour télécharger quantité de formulaires et autres documents disponibles en ligne.

OXFAM

Joindre l'utile à l'agréable

Entre le 1^{er} et le 12 octobre, c'est la semaine du commerce équitable ! L'occasion de (re)découvrir les très populaires petits déjeuners Oxfam.



Cette fois-ci, c'est l'Unité scout de Bouge qui vous propose de venir déguster des produits issus du commerce équitable et locaux.
Date : le dimanche 12 octobre de 8h à 11h
Lieu : à la salle Notre Maison, Place des Tilleuls à 5004 Bouge
Prix : 5 EUR pour les adultes et 3 EUR pour les enfants
Infos : www.odm.be/petitsdejeuners

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