

CONFÉRENCE

Les relations connectées dites "relations 2.0"

/// >> Les jeunes passent désormais une partie de leur temps sur les réseaux sociaux. Inspiré par ce constat, le philosophe Michel Serres parle de "Petite Poucette" pour désigner cette génération qui communique avec son pouce sur les écrans... De la tablette et du PC au smartphone, les médias numériques occupent une grande place dans le quotidien. Quels sont leur impact sur les relations ? Dans cette conférence, quelques idées reçues classiques à l'égard d'Internet et de ses usages seront tout d'abord présentées. Ensuite, ce sont plusieurs pratiques typiques des jeunes sur le web qui seront passées en revue. À partir de ces observations, des repères seront identifiés pour comprendre comment les technologies modifient (ou non) les rapports sociaux. Enfin, un ensemble de pistes seront formalisées pour aborder la relation à travers ces nouveaux médias, non seulement au niveau des jeunes, mais aussi des adultes : comment prévenir les malentendus sur le web ? Comment y gérer un conflit ? Quelles sont les choses qui diffèrent par rapport à la vie "IRL" (In real life, dans la vraie vie) ? Tous ces moments seront accompagnés d'exemples illustratifs et études de cas. **Conférencier** : Julien Lecomte, diplômé (Master, 2009) et agrégé (professeur, 2010) en information et communication, plus spécifiquement en sociologie des médias.  
**Date** : le mardi 9 décembre à 19h30  
**Lieu** : à l'Université de Paix, boulevard du Nord 4 à 5000 Namur  
**Prix** : 7 EUR (5 EUR - 26 ans)  
**Infos et inscription** : Nadège Grondin au 081/55.41.40 • info@universitedepaix.be

SPORT ET SANTÉ

La Corrida de Namur, la course nocturne de Saint-Nicolas

/// >> La Corrida, c'est chaque année le jogging nocturne immanquable de fin de saison ! Et c'est aussi et surtout l'occasion unique de courir 7,8 km dans le centre-ville de Namur, au cœur de l'ambiance chaleureuse des fêtes de fin d'années. Le parcours se compose de trois boucles de 2,570 mètres. Il démarra de la place de l'Ange et terminera rue de fer. Petits et grands sportifs de tous âges peuvent y participer grâce aux nombreuses catégories. Notez que cette course à succès est limitée à 2.000 participants, ne traitez pas et rejoignez vite la page Facebook ([www.facebook.com/bougez-mieuxbougezplus](http://www.facebook.com/bougez-mieuxbougezplus)) pour être tenu au courant de l'actu jogging de la province de Namur et pour retrouver toutes les photos capturées par l'équipe de "Bougez mieux bougez plus !"  
**Date** : le samedi 6 décembre à partir de 16h (départ à 19h30)  
**Lieu** : rendez-vous à la Maison des Citoyens, Hôtel de Ville à 5000 Namur  
**Prix** : 8 EUR (5 EUR en prévente)  
**Parking** : Hôtel de Ville (1,5 EUR). Douche : Centre namurois des sports à Tabora  
**Infos et inscription** : 081/24.63.78 • [www.chronorace.be](http://www.chronorace.be) • [loisirs@ville.namur.be](mailto:loisirs@ville.namur.be)

TABLE RONDE

Semaine de prévention, d'information et de sensibilisation aux violences intrafamiliales

/// >> Le Service de cohésion sociale, en collaboration avec la plateforme "Violences entre partenaires" de la province de Namur, propose une table ronde : "De l'hébergement au logement, du logement à l'hébergement. Quelles urgences, quels accompagnements ?"  
**Les intervenants** :  
 - Madame **Stéphanie Scailquin**, échevine de la Cohésion sociale, du Logement, de l'Urbanisme, de l'Égalité des chances  
 - Madame **Catherine Juste**, coordinatrice "Axe" violences entre partenaires - Égalité des Chances - province de Namur  
 - Madame **Barbara Bovy**, psychologue de la cellule Solidarité du Service de cohésion sociale  
 - Madame **Myriam Sabrir**, cellule Solidarité du Service de cohésion sociale  
 - Mesdames **Gaëlle Berger**, **Pauline Liefbrig**, Les Trieux, maison d'accueil du CPAS de Namur  
 - Madame **Caroline Dodeur**, Monsieur **Roger Herla**, Collectif contre les violences familiales et l'exclusion de Liège  
 - Madame **Isabelle Ramoisy**, assistance policière aux victimes, Police entre Sambre et Meuse.  
**Les thèmes** : Les thèmes abordés seront ceux liés à l'accueil, l'orientation et l'accompagnement des personnes, des familles qui vivent des violences conjugales et familiales, qui vivent des situations de crises, d'urgence. Que vivent ces familles lors de ces situations ? Quelles sont les dimensions à prendre en compte dans la prise en charge de ces familles ? Quels types d'accompagnements proposer ? Comment le(s) préparer ? Comment se préparer ? Comment prendre en compte la séparation du lieu de vie, du réseau social ? Comment se séparer ? Faut-il se séparer ? Comment travailler les liens du couple, les liens entre les enfants-parents, entre les personnes et son entourage/famille/amis ? Comment créer, construire les liens entre les intervenants et les familles, les personnes ?  
**Date** : le jeudi 27 novembre, de 13h30 à 16h  
**Lieu** : à l'Hôtel de Ville de Namur (salle du Conseil Communal, 1<sup>er</sup> étage)  
**Infos complémentaires** : 081/24.63.90 ou par fax au 081/24.63.99

Blocus

Les jeunes et le blocus... toute une histoire

Depuis déjà six ans, Jeunesse & Santé, en collaboration avec le service Infor Santé, met en place des ateliers préparatoires au blocus à destination des "premières Bac".

**Assistés lors de ces ateliers** par le service d'aide aux étudiants "Cap Sup", de l'Hénallux et par les enseignants de l'école de soins infirmiers (ECNAS), les thématiques abordées se révèlent aussi variées qu'enrichissantes et porteuses de sens : le stress, l'alimentation, les vitamines, le sommeil, les dopants, les contacts avec les autres... En toile de fond, toujours des notions telles que la santé, les aspects organisationnels, la gestion des plannings, des périodes de pauses, les résumés, les synthèses, les trucs et astuces.  
 Après deux heures d'échanges, les étudiants emportent avec eux le Starting

blocke (qui a fait peau neuve cette année !), véritable kit du blocus qui va les accompagner durant cette période importante de leur cursus d'apprentissage.

En test cette année...

Cet automne, pour aller plus loin dans la démarche et afin de sensibiliser encore plus d'étudiants, ce ne sont pas moins de 18 jeunes volontaires de 2<sup>e</sup> année d'une école d'assistants sociaux et de gestion des ressources humaines qui ont été formés durant une demi-journée à l'animation de ces ateliers.  
 Dès novembre, grâce à cette démarche de tutorat, ils prendront

en charge les échanges avec plus de 300 étudiants de première année. Cette approche d'apprentissage par le pairs est un plus et un atout indéniable, et il est à souhaiter qu'en 2015 cette démarche dynamique touchera encore bien d'autres étudiants-relais et fera tache d'huile !  
 La MC et ses partenaires tiennent à remercier vivement les étudiants testeurs qui s'investissent cette année et leur souhaitent, d'ores et déjà, une belle réussite dans le cadre de la prochaine session d'examen !

JEAN-BENOÎT RUTH, INFOR SANTÉ NAMUR



Jeunesse & Santé, en collaboration avec le service Infor Santé, met en place des ateliers préparatoires au blocus à destination des "premières Bac".

Altéo

Altéo Saint-Servais tricote !

A l'appel de la Ville de Namur, Altéo a participé au projet de tricot urbain. Plusieurs objectifs : récupérer des laines abandonnées, remettre à jour le plaisir du tricot et du crochet, créer du lien social, égayer le centre de Namur...

Par cette initiative, des personnes isolées ont trouvé un nouveau centre d'intérêt et ont fait des rencontres agréables ; diverses associations se découvrent et partagent des centres d'intérêt communs ; la Ville se pare de couleurs et les passants apprécient cette nouvelle forme d'art dans la rue, dénommée *Street Art* (art de rue).  
 Mais au-delà de cette initiative spécifique, nous pouvons nous demander pourquoi cet intérêt pour le tricot ?

Qu'est-ce que cette pratique peut apporter comme sens, alors qu'acheter un nouveau pull dans un commerce ou le tricoter à la machine irait si vite ? Est-ce qu'intuitivement, les femmes et les hommes ne veulent pas retrouver le temps, le temps de l'équilibre, le temps de la vraie rencontre, le temps de la création ? Quand on pense aux vieilles dames ayant surmonté bien des épreuves tout en gardant la tête froide... Leur secret n'était-il pas de réaliser des "ouvrages de dames" pour les aider à passer les soirées d'hiver, et les multiples difficultés ? Elles comptaient inlassablement le nombre de mailles à tricoter, les points à broder, les fuseaux à passer comme pour vider leur esprit, comme une forme de méditation, en dehors de toute "rentabilité", mais à l'écoute d'elles-mêmes et de leur entourage. Au centre de rencontre de Saint-Servais, là où l'on trouve encore des dames qui tricotent, crochètent et brodent, on retrouve aussi cette ambiance tranquille, cet accueil chaleureux de chez les Grands-Mères. Les résultats du tricot urbain, gai et moderne et la



Leur secret n'était-il pas de réaliser des "ouvrages de dames" pour les aider à passer les soirées d'hiver, et les multiples difficultés ?

chaleureuse ambiance d'Altéo Saint-Servais prouvent que tricoter a encore bien du sens aujourd'hui !

DOMINIQUE FINKEN, ANIMATRICE ALTÉO NAMUR

Gros Plan

# La MC de la Province de Namur fête ses volontaires

Une mutuelle de santé c'est bien plus que des remboursements de soins. C'est pourquoi la MC soutient de manière significative ses mouvements socio-éducatifs : Énéo (mouvement social des aînés), Altéo (mouvement social de personnes malades, valides et handicapées), Jeunesse & Santé (organisation de jeunesse) et Infor Santé (service de promotion de la santé de la MC).

Leur vocation est d'animer et de dynamiser le réseau associatif autour de leur public cible respectif, de développer des activités et des projets à destination des membres des mouvements, de représenter et de défendre leurs droits et de susciter la participation démocratique.

**Des volontaires... en mouvement !**  
Si la MC soutient structurellement les mouvements, leur fonctionnement est entièrement l'affaire des volontaires qui les font vivre au quotidien. Plusieurs centaines de personnes se mobilisent au jour le jour pour organiser les activités (clubs, association, séjours de vacances, animations...) et s'investissent dans la vie du mouvement (participation aux organes de gestion et de pilotage). Sans eux, c'est une évidence, les mouvements ne peuvent ni vivre ni se développer ! La MC compte sur ses mouvements, sur les volontaires qui les font vivre,



et les volontaires peuvent compter sur la MC.

**Avant tout pour dire... merci !**

Dans cette perspective, la Mutualité chrétienne de la Province de Namur (MCPN) a décidé d'organiser, tous les deux ans, la "Fête de ses volontaires". Le 18 octobre dernier, au domaine de Massembré, écrin de verdure et de tranquillité à la frontière franco-belge, plus de 250 personnes (permanents et volontaires) se sont réunis pour faire la fête sous le soleil.

**Au programme de la journée :**

- Une après-midi récréative, artistique et ludique articulée selon divers ateliers (expression graphique, jeux de société, découvertes, nourrissage d'animaux, pétanque...).
- Une avant-soirée axée sur un speed dating géant (tables de rencontres) ponctué par le discours de la direction et un apéritif.
- Un repas convivial avec une animation musicale dansante.

De l'avis du plus grand nombre, un grand moment de plaisir partagé, de convivialité et d'adhésion. Encore une fois, à toutes et à tous : Merci !

**Wanted !**

Maintenant, qu'on ne se leurre pas, l'édifice est fragile. Comme dans bien d'autres domaines, les forces vives peinent parfois à se renouveler, à se régéné-



rer, et le sang neuf peut venir à manquer. Les mouvements en ont besoin, c'est pourquoi cette journée a également été mise à profit pour lancer le projet "I'M volontaire", dont l'objectif est de recruter de nouveaux volontaires. Par ce biais, l'objectif est de mieux faire connaître les activités de volontariat au sein des mouvements socio-éducatifs.



S'il n'y a pas autant de types de volontariat qu'il n'y a de volontaires, il existe cependant au moins quatre différentes manières de s'impliquer au sein d'un mouvement ou d'une structure à un niveau national, régional et/ou local : le volontariat de **militance**, le volontariat de **gestion**, le volontariat d'**animation** et le volontariat de **service**. Chacun peut y trouver son compte, encore faut-il avant tout savoir ce que l'on veut faire, concrètement... Pour ce faire les secrétariats et les animateurs des mouvements partenaires de la MC se tiennent à votre entière disposition !

Plus d'infos : 082/21.36.45 • [imvolontaire@mc.be](mailto:imvolontaire@mc.be) (coordonnées uniques pour tous nos mouvements sur toute la province de Namur)



la solidarité, c'est bon pour la santé.

SÉJOURS 50+

Destination Alsace



>> Il reste quelques places pour le séjour en Alsace du 16 au 18 décembre.

Le service Vacances de la Mutualité chrétienne de la Province de Namur propose une série de voyages adaptés aux 50 et plus ! N'hésitez pas à les contacter avec pour plus d'informations et pour recevoir la brochure complète des séjours Hiver 2014-2015 !

Date : du 16 au 18 décembre • Lieu : Alsace • Prix : 399 EUR  
Infos et inscriptions : secrétariat Énéo Vacances Province de Namur, rue des Tanneries 55 à 5000 Namur • 081/24.48.97 • [vacances.namur@mc.be](mailto:vacances.namur@mc.be)

AÎNÉS

Catupan : un service "aînés" de la province de Namur

>> Le Centre d'appel téléphonique unique pour personnes âgées de la province de Namur propose aux aînés de les écouter, les informer et les accompagner.

Une équipe de professionnels, joignables via un numéro d'appel unique (voir ci-dessous) vous renseigne et vous oriente vers les services les plus adéquats. De l'information législative à la recherche d'une activité de loisir en passant par toute une série d'autres thématiques, le Catupan répond à vos demandes et celles de votre entourage.

Votre voisin ne reçoit plus de visite ? Vous souhaiteriez vous remettre à la pratique sportive "douce" ? Vous recherchez un cours d'information adapté ? Vous vous posez une question d'ordre juridique (sur l'administration de biens...) ?

Vous serez accompagné(e), en liaison avec les acteurs de terrain, jusqu'à la résolution complète de votre demande.

Un seul numéro gratuit : 0800/23.147

La Mutualité chrétienne, ses services (Social, Pension, Infor Santé, Défense des membres...) et ses partenaires (Altéo et Énéo) vous proposent également toute une quantité d'informations et de réponses ainsi que d'activités sportives, créatives, formatives ou culturelles. N'hésitez pas à prendre contact avec eux via le numéro central : 081/24.48.11

Avantage MC

## La rubrique Self-service sur mc.be

Le site de la MC regorge, entre autres, de petits (et grands) "trucs", de documentations téléchargeables, d'infos et coordonnées utiles... Petit zoom sur une rubrique qui vous simplifie la vie : le Self service !

À travers cette rubrique, il est possible de :

- commander toute une série de documents : vignettes, enveloppes, étiquettes, certificats médicaux pour une déclaration d'incapacité de travail, Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)... ;
- télécharger des formulaires : soins au quotidien, naissance/petite enfance, aide et soins à domicile/maladie, hospitalisation, vacances et loisirs, incapacité de travail... ;
- rechercher un prestataire de soins conventionné ;

- calculer vos honoraires et remboursements ;
- commander/télécharger des publications (plus de 75 brochures) ;
- simuler vos frais de séjour hospitalier ;
- comparer les médicaments génériques ;
- ...

Comment retrouver cette rubrique sur le site ?

Rien de plus simple ! Connectez-vous sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be) et commencez par sélectionner votre région (onglet "Ma région" sur la page de garde). Une fois cette petite manœuvre accomplie, faites défiler la page de garde jusqu'à ce que vous voyiez apparaître le Self-service sur la droite : vous y êtes ! N'hésitez pas au passage à consulter les autres rubriques, toutes aussi utiles et/ou informatives les unes que les autres. Du conseil pratique (réduire sa facture) aux astuces "santé", vous trouverez tout ce que vous voudrez sur le site de la MC !

**VOTRE CONFORT SUR MESURE**

Découvrez notre gamme de fauteuils relax-releveurs sur mesure.

Plus d'infos : 082/21.36.45 • [imvolontaire@mc.be](mailto:imvolontaire@mc.be) (coordonnées uniques pour tous nos mouvements sur toute la province de Namur)

Dans nos magasins Qualias à Bouge - Dinant - Namur - Philippeville - Taminés

[WWW.QUALIAS.BE](http://WWW.QUALIAS.BE)

**-15% sur toute la gamme**

Qualias : Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Action non cumulable, valable du 1<sup>er</sup> au 31 décembre 2014. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.

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