

ÇA SE PASSE

**Concert du cœur**

///  
Pour la 15<sup>ème</sup> fois, un spectacle-concert au Centre culturel d'Auderghem (Boulevard du Souverain) est organisé au profit cette année encore de l'asbl "Opération Thermos". Concert du cœur vous invite à venir très nombreux applaudir le groupe Art Maniacs : une troupe composée de jeunes adultes, d'ados et d'enfants aux talents multiples... Leur spectacle original "Demain ne suffit plus" allie les ingrédients traditionnels des spectacles des Art Maniacs tels que le chant et la danse mais également – et pour votre plus grand plaisir – des airs connus de tous, des scénettes théâtrales, des intermèdes, des clips vidéo et toute une série d'adaptations inédites.

**Dates :** le vendredi 4 février à 20h et le samedi 5 février à 15h.  
**Lieu :** Centre Culturel d'Auderghem, 183 Bd du Souverain.  
**Prix :** 10 euros (7 euros pour les moins de 16 ans).  
**Infos et réservations :** <http://www.concertducoeur.net>

**Epilepsie : appel à témoignages !**

///  
La Ligue Francophone Belge contre l'Épilepsie organise le 10 février à 20h une soirée témoignages sur le thème "La place de l'épilepsie dans ma vie". A cet effet, elle souhaite rencontrer des candidats témoins qui accepteraient de s'exprimer à propos de leur vécu au quotidien de l'épilepsie.

**Date :** le jeudi 10 février à 20h.  
**Lieu :** Avenue Albert 49 à 1190 Forest.  
**Infos :** les personnes intéressées peuvent s'adresser à Mme Gillis ([clairegillis@ligueepilepsie.be](mailto:clairegillis@ligueepilepsie.be)) ou à Mme Motheu ([giselemotheu@ligueepilepsie.be](mailto:giselemotheu@ligueepilepsie.be)) ou par téléphone au 02/344.32.63.

**Epilepsie : groupe de parole**

///  
Vous souffrez d'épilepsie ou vous êtes un proche de patient épileptique ? Pour vous soutenir et vous accompagner, un groupe de parole est organisé le jeudi 27 janvier de 17h à 19h à la Salle Vincent (local P6 à l'étage -2) des Cliniques Universitaires Saint-Luc.

La maladie apporte au quotidien de réelles modifications dans votre mode de vie, que vous soyez patient ou proche de celui-ci : contraintes des traitements, disponibilités difficiles, contraintes professionnelles, conflits familiaux, course à l'efficacité... autant de raisons qui expliquent un mal-être.

Un membre du Centre pour l'Épilepsie Réfractaire accompagné d'une assistante sociale de la Ligue Francophone Belge contre l'Épilepsie vous accueillent dans un groupe de parole pour vous offrir écoute, soutien et accompagnement.

Vous n'y trouverez ni recettes toutes faites, ni solutions miracles ; ce ne sera pas non plus un lieu où les jugements et préjugés circuleront. Ces rencontres doivent permettre aux participants de prendre du recul, de reprendre confiance en eux et envers les autres, d'utiliser leurs ressources personnelles en recevant le soutien de compagnons solidaires.

**Date :** le jeudi 27 janvier de 17h à 19h.  
**Lieu :** Cliniques Universitaires Saint-Luc, avenue Mounier à 1200 Woluwe-Saint-Lambert.  
**Sans inscription. Bienvenue à tous !**

ALTÉO

**Connaissez-vous les différentes missions du service social de la MC ?**

///  
La section Altéo de Laeken et Jette vous convie très cordialement à sa rencontre mensuelle du vendredi 25 février. Le thème de cette réunion sera : les missions du service social de la Mutualité Saint-Michel.

Carine Vanhoudenhoven, assistante sociale, vous parlera notamment des "fiches informations" conçues par leur service sur base des questions les plus fréquemment posées par les personnes ayant des soucis de santé ou de handicap (convalescence, court séjour, tarif social, allocation d'aide à domicile...). Cette séance se veut interactive et vous pourrez donc bien sûr lui poser vos questions. Un goûter terminera la rencontre.

**Date :** le vendredi 25 février de 14h30 à 16h45.  
**Lieu :** Bd de Smet de Naeyer, 145 à 1090 Bruxelles.  
**Infos et inscriptions :** 02/501.58.16 (Geneviève Bary).

Gros plan sur...

**Le service Infor Santé : une ressource pour tous**

Infor Santé est le service de promotion de la santé des Mutualités chrétiennes. Il a comme mission de promouvoir le bien-être psychique, physique et social de tous par l'action communautaire et le développement des aptitudes individuelles et sociales dans le champ de la santé.

**Dans Infor Santé, on entend "information" : il s'agit d'informer à propos de la santé ?**

Oui, mais pas uniquement. Nous donnons en effet, aux personnes qui le souhaitent, des informations sur divers problèmes liés à la santé. Pour cela, nous recourons à différents moyens : création et diffusion de brochures (via les agences et différents partenaires comme des centres de Promotion de la Santé à l'école (PSE) ou des Maisons médicales), séances d'information et animations, conférences, rédactions d'articles...  
*Ce type d'information n'a pas un impact fort important au niveau de la prévention pour un large public, mais répond en général aux questions de personnes concernées par un problème de santé spécifique. C'est ce qu'on appelle de la prévention secondaire.*

**Et donc, pour un large public, que proposez-vous ?**

Au-delà de notre mission d'information, nous avons un objectif d'éducation à la santé. Cela signifie que nous visons "une transmission de savoirs concernant la santé avec une intensification éducative inscrite dans la durée" (selon la formule d'Alain Deccache). Pour ce faire, nous utilisons des outils, comme par exemple, le jeu Gargouilli pour les enfants de 5-8 ans.

*L'éducation à la santé s'inscrit plus dans le cadre de la prévention primaire, cependant dans la plupart des cas la personne "éduquée" reçoit une information descendante parfois de type assez scolaire...*

**Il faut alors développer encore d'autres moyens, pour éviter cet écueil ?**

En effet, il s'agit alors de faire à proprement parler de la "promotion de la santé".

Dans ce type d'actions, nous partons du constat d'un problème de santé, fait par un groupe, une équipe de travail ou une personne (d'une asbl, d'un service, d'une école...). Nous suivons alors une méthode de travail par processus qui commence par une analyse de la situation, des besoins et de la demande. Nous définissons ensuite des objectifs et déterminons les moyens disponibles et à mettre à disposition. Nous déterminons un plan d'action et le planifions pour enfin le mettre en œuvre et l'évaluer.



*Promouvoir la santé, c'est favoriser la prise de conscience du public et faire en sorte qu'il soit vraiment acteur de sa santé (par un processus participatif), et pas seulement consommateur de soins, de messages informatifs ou éducatifs.*

**La santé, c'est donc l'affaire de tous ?**

Effectivement. Chacun est "expert" de sa santé. Autant le public que nos partenaires de terrain. Il nous faut donc privilégier l'engagement de la population dans une prise en charge collective et solidaire de la vie quotidienne.

*Pour ce faire, nous utilisons des outils, comme par exemple, le jeu Gargouilli pour les enfants de 5-8 ans.*

Un travail participatif, de collaboration est dès lors essentiel. Il nous faut également partir des représentations individuelles, des expériences de chacun.

Partir des gens/du public permet aussi de respecter les différences et la culture de chacun. Prendre en compte les spécificités, les difficultés, les attentes, les ressources et les pistes d'action de tous, afin que chacun soit au cœur de la construction du projet et des

actions envisagées, permet aux personnes et aux communautés de mieux s'approprier leur santé.

Notre objectif final est de rendre les gens acteurs de leur bien-être. A cet effet, nous allons donc :

- > Soutenir des initiatives locales
  - > Faciliter la création de sens dans les projets
  - > Soutenir l'émergence de nouveaux projets
  - > Produire, initier et mener des projets
  - > Coordonner des projets
- Ce type d'action demande beaucoup de temps, suit une méthodologie de travail bien précise et demande un travail de fond.*

**Présent sur le terrain bruxellois**

Enfin, étant continuellement en projet sur diverses thématiques, avec des publics différents, mais aussi sur le terrain avec les mouvements et les autres partenaires, nous pouvons détecter, ressentir, être informé des problématiques de santé pour lesquelles la MC Saint-Michel peut prendre position ou agir dans la région bruxelloise.



Outil pédagogique

# Et toi, tu manges quoi ? Petits débats entre ados

// PROFESSIONNELS,  
UNE FORMATION  
POUR VOUS ! //

Le service Infor Santé propose aux écoles secondaires de découvrir et obtenir gratuitement son outil "Et toi, tu manges quoi ?" à destination des ados de 14 à 18 ans.

Cet outil pédagogique a été créé afin de favoriser l'esprit critique des 14-18 ans en matière d'alimentation. Plutôt que de partir des risques et de ne parler que des problèmes, il cherche à intervenir sur ce qui influence les jeunes dans leurs choix, en évitant de les juger. La culture du débat "Et toi, tu manges quoi ?" permet à l'enseignant, l'éducateur ou encore l'infirmière scolaire d'utiliser le débat et la réflexion pour aborder l'alimentation avec les jeunes. Le dossier propose des repères scientifiques et un guide d'animations. Plusieurs thèmes peuvent être abordés indépendamment : les régimes, l'alcool, le fast-food, les médias, les produits light...



l'animation et ainsi, d'être capables d'utiliser l'outil de manière autonome avec des jeunes. Aucune connaissance préalable n'est requise. Toutes les personnes en contact avec les 14-18 ans sont les bienvenues (infirmières, enseignants, éducateurs, assistants sociaux, etc.).

L'outil pédagogique sera remis au terme de la formation.

Une séance est organisée le mercredi 23 février de 13h à 16h.

Pour vous inscrire, renvoyez le talon ci-dessous avant le 10 février. Vous recevrez un e-mail (ou un courrier) de confirmation.

Vous souhaitez en savoir plus ?  
Contactez Aude Picavet, service Infor Santé de la MC, 02/501.55.19 ou [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be).

## FICHE D'INSCRIPTION

A RENVoyer POUR LE 10 FÉVRIER PAR FAX AU 02/501.55.02 OU PAR COURRIER À LA MUTUALITÉ SAINT-MICHEL, SERVICE INFOR SANTÉ, BOULEVARD ANSPACH 111-115 À 1000 BRUXELLES. UNE FICHE PAR PERSONNE.

Nom :	Prénom :
Fonction :	
Institution ou école :	
Code postal :	Ville :
Téléphone :	Fax :
GSM :	
E-mail (obligatoire) :	

### Une formation

Pour découvrir cet outil, une formation gratuite de 3 heures est prévue. Celle-ci permettra aux enseignants, éducateurs ou animateurs participants de s'approprier la philosophie du projet, de vivre concrètement

## Du temps à donner

# Si le cœur vous en dit...

Vous le savez peut-être, cette année 2011 a été décrétée, au niveau européen, année internationale du volontariat.

A cette occasion, Altéo vous invite à découvrir le volontaire qui sommeille peut-être en vous, qui n'attendait que d'être rassuré sur un point précis ou de ne pas s'engager tout seul...

Est-ce qu'un petit coup de fil à Altéo peut vous éclairer, vous en dire plus long ? Ou simplement vous renseigner

sur nos activités ? Et peut-être vous donner l'envie de vous inscrire à une formation et de vous engager comme volontaire dans nos multiples actions ?

Si vous êtes intéressé(e) par le volontariat et que vous voulez vous engager dans un mouvement social tel qu'Altéo (le mouvement social des personnes malades, valides et han-

dicapées de la Mutualité chrétienne, ouvert à tous), nous vous proposons de prendre contact avec nous et de vous inscrire aux formations qui débiteront très prochainement. Vous en trouverez un aperçu ci-dessous.

Infos : 02/501.58.15 de 9h à 12h30 tous les jours de la semaine.

## Formation 2011 pour les Nouveaux Volontaires

### Le mouvement et mon engagement

Les motivations - projet social et objectifs du mouvement - rôle du volontaire - modalités pratiques séjours, transports, section de base.

**Formateur :** D. Penez  
**Dates :** Samedi 5 février et vendredi 11 février de 9h30 à 16h30.  
**Lieu :** Altéo 111 bd. Anspach à 1000 Bruxelles.

### Nursing

Démarche de l'aide à la personne - éléments physiologiques et biomécaniques du dos - exercices pratiques d'aide - hygiène et comportement.

**Formateur :** M. Van Hagendoren  
**Date :** Jeudi 24 mars de 9h30 à 16h.  
**Lieu :** Aide & Soins à Domicile, rue Malibran 53 à 1050 Ixelles.

### Manutention

Parcours - exercices pratiques - principes de construction des aides techniques - utilisation matériel - déplacer - transférer.

**Formateur :** E. Lokker  
**Date :** Mardi 15 mars de 9h30 à 16h.  
**Lieu :** Services des aides techniques, 14 rue du Meiboom à 1000 Bruxelles.

### Approche de la personne

Appréhender la personne malade et handicapée - prendre conscience de l'autre, de ses craintes et de ses envies.

**Formateurs :** D. Penez - D. Noiret.  
**Date :** Samedi 5 mars de 9h30 à 15h30.  
**Lieu :** Altéo 111 bd. Anspach à 1000 Bruxelles.

### Nous communiquons, comment ?

Etudes et analyses de mises en situation sur le terrain de notre volontariat - communication non violente - empathie - feedback.

**Formateurs :** D. Noiret - D. Penez  
**Dates :** Samedi 12 mars et samedi 26 mars de 9h30 à 15h30.  
**Lieu :** Altéo 111 bd. Anspach à 1000 Bruxelles.

## UCP, MOUVEMENT SOCIAL DES AÎNÉS

### Sports Seniors : il est encore temps de vous inscrire !



**> Nouveau cours : Seniors pilates (gym douce)**  
**Date :** le lundi de 9h à 10h à partir du lundi 7 février.  
**Lieu :** Centre Culturel Armillaire, Bd. De Smet de Naeyer.  
**Responsable de l'activité :** Sports Seniors.  
**Infos et inscriptions :** 02/501.58.13.

**> Aquagym : Il nous reste de la place !**  
**Lieu :** Aquaclub, rue Darwin, 15 à Forest.  
**Date :** le jeudi de 14h à 15h.  
**Responsable de l'activité :** Sports Seniors.  
**Infos et inscriptions :** 02/501.58.13.

## PETITS DÉJEUNERS THÉMATIQUES DE L'UCP

### Le tri sélectif - un geste pour notre planète ?



Les sacs bleus, c'est pour les plastiques mais pas tous  
Les sacs jaunes, c'est pour les papiers mais pas tous  
Les sacs blancs, c'est pour le reste

Depuis quelques années, Louis nous a habitués au tri sélectif et à l'utilisation des sacs jaunes, bleus et blancs mais celui-ci n'est obligatoire à Bruxelles que depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2010. Malgré toutes ces années d'utilisation, il nous arrive encore souvent de nous retrouver devant ce maudit sac bleu et de nous poser l'éternelle question : "Puis-je y déposer mon pot de yaourt ?".

Malgré les campagnes nombreuses, les questions restent parfois sans réponse (les campagnes dans le métro sont-elles toujours explicites ?) et faute de mieux, on... ne trie pas du tout.

L'UCP vous propose pour son prochain petit déjeuner thématique, le 7 février prochain, de rencontrer des représentants de Bruxelles Propreté pour tenter d'apporter des réponses et aussi pour écouter nos revendications, pour entendre les difficultés rencontrées par les aînés et qui sait, peut-être, trouver des solutions.

**Date :** le lundi 7 février à partir de 9h30 (accueil café dès 9h).  
**Lieu :** Mutualité Saint-Michel, bd Anspach 111, 1<sup>er</sup> étage.  
**Infos et inscriptions :** 02/501.58.13.

## ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

### Intervention pour les séjours et les stages

Vos enfants ont participé à un séjour ou un stage durant les congés scolaires ? La Mutualité Saint-Michel intervient !



Pour connaître les conditions, appelez le 02/501.58.58, surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou parlez-en à votre conseiller mutualiste.

Mutualité chrétienne Bruxelles  
Mutualité Saint-Michel  
111-115, Bd Anspach 1000 Bruxelles  
Editeur responsable : Ch. Kunsch  
Fax 02/501.58.38 - Tél. 02/501 55 19

**Tél. 02 501 58 58**