

AGENCES

Fermetures définitives

À partir du 1^{er} avril, 4 de nos agences fermeront définitivement leurs portes après des années de bons et loyaux services. Il s'agit de Bouge (St-Luc), Yvoir, Mariembourg et Flawinne.

>> Nous vous recevons désormais :

BOUGE (ST-LUC) : à Bouge CSC, chaussée de Louvain 510.
FLAWINNE : à Salzinnes, rue Patenier 70 ou à Namur, rue des Tanneries 55.

MARIEMBOURG : à Couvin, rue de la Gare 1.

YVOIR : à Dinant, avenue des Combattants 16.

>> Autres possibilités pour nous contacter :

081/244 811 : des conseillers mutualistes vous répondent : le même service qu'en agence, le déplacement en moins !

0800 10 9 8 7 : un centre d'appel, simple et gratuit.

namur@mc.be : des conseillers répondent à vos questions dans les 48h.

www.mc.be : nos infos et votre dossier personnel consultables 24h/24 !

Nos boîtes aux lettres vertes pour nous transmettre vos documents (excepté vos certificats médicaux) en toute sécurité.

ÇA SE PASSE

Vivre au quotidien en maison de repos

Tel est le thème de la soirée qui clôturera le cycle de conférences sur les aînés organisé par la Mutualité chrétienne.

Monsieur Alain Remy, directeur de "La Villette" sera notre invité et tentera, par son exposé, de répondre aux questions que les personnes âgées et leurs familles se posent sur la vie quotidienne en maison de repos ou en maison de repos et de soins : la perception de la maison de repos, les listes d'attente, les prix, les coûts cachés, l'organisation des soins, de l'hôtellerie, de l'animation, le rôle du médecin coordinateur, du comité des résidents,... Qu'en est-il de l'intimité des personnes, de leur liberté ?, etc.

La soirée se poursuivra avec la présentation de l'ouvrage collectif proposé par l'UCP, mouvement social des aînés : "Envie de vie ! Produire de la qualité de vie en maison de repos... ça ne s'improvise pas". Une publication pour s'informer, échanger, faire avancer la réflexion sur le bien-être des résidents que nous serons peut-être un jour.

Quand : le mardi 22 mars à 19h30.

Où : Auditorio de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries, 55 à Namur.

Renseignements : 081/24.48.62 (uniquement le matin).

Entrée gratuite. Bienvenue à tous

Gros plan sur...

Une grande solidarité chez Altéo !



Le bénévolat à Altéo, c'est mille façons de donner un peu de soi et de recevoir beaucoup !

Avec plus de 10.000 membres, Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, cherche à promouvoir l'altérité et l'altruisme. Le bénévolat y joue un rôle important.

Altéo ? C'est quoi ?

2011 est l'année européenne du volontariat. C'est donc le contexte idéal pour célébrer les 50 ans d'Altéo. Cette asbl, fondée en 1961 à l'initiative de la Mutualité chrétienne, ne serait pas pareille sans ses bénévoles, moteur de ses activités. Elle encourage un système d'éducation permanente où les personnes sont actrices du changement et elle souhaite sortir du champ "aidant-aidé" afin de valoriser l'entraide entre des individus égaux. L'objectif poursuivi par Altéo est de briser l'isolement des personnes malades, valides et handicapées, changer le regard que les gens portent sur elles et défendre leurs droits.

Pour ce faire, Altéo dispose de cinq grands secteurs d'activités :

> Une septantaine de personnes participent dans la Province aux activités d'entraide de proximité où elles assurent les transports et les accompagnements pour des rendez-vous médicaux, des activités de loisirs, des visites de compagnie à domicile...

> Les activités de culture et de loisirs permettent aux membres d'Altéo de sortir de chez eux et d'avoir une vie sociale ! Pour cela, des centres de rencontre sont organisés selon les envies de chacun, ainsi que des groupes à thème (chorale, informatique...).

> Les amateurs de sport y trouvent aussi leur compte. Ceux-ci évoluent en fonction de leurs capacités et sont entourés de moniteurs sportifs et de bénévoles lors des séances de cyclo-danse ou de natation par exemple.

> Les actions politiques sont indispensables afin de faire entendre les revendications des personnes malades, valides et handicapées, et de défendre leurs droits auprès des mandataires politiques.

> Les séjours organisés, aussi bien en Belgique qu'à l'étranger, comptent un nombre important de bé-

névoles. Les personnes valides et moins valides y sont constamment encadrées par une infirmière et des volontaires, sans que ces voyages ne seraient pas réalisables.

Des parcours particuliers

Annick, Marie-Thérèse, Paul et sa compagne sont tous des bénévoles assidus chez Altéo depuis des années. Les trois derniers se sont d'abord engagés afin de se sentir utiles, faire des rencontres et ne pas rester isolés chez eux alors que tant de personnes ont besoin d'aide. Quant à Annick, ayant commencé plus jeune, elle cherchait d'abord à s'occuper, s'amuser et n'a jamais conçu le bénévolat dans le cadre "aidant-aidé". Cela fait 24 ans qu'elle est bénévole à Altéo. C'est grâce à son parcours dans l'asbl qu'Annick a totalement et rapidement accepté la sclé-



rose en plaque qui lui a été diagnostiquée : "le fait de côtoyer des personnes souffrant de cette maladie mais néanmoins épanouies a facilité mon acceptation".

Des activités pour tous

Chaque bénévole a une préférence pour un secteur d'activité. Annick a arrêté de partir en séjour et se consacre désormais à son rôle de monitrice de cyclo-danse. Marie-Thérèse participe surtout aux voyages. Paul transporte quotidiennement les personnes malades, valides et handicapées, tandis que son épouse les accompagne en tant qu'infirmière dans les séjours.

Une expérience unique

Tous ont donc un parcours qui leur est propre, des raisons personnelles quant à leur engagement dans le bénévolat et ils y vivent une expérience unique. Mais ils sont tous les quatre arrivés à la même conclusion : contrairement aux éventuels préjugés de départ (la peur d'être confronté au handicap ou de ne pas être à la hauteur), ils reçoivent autant qu'ils donnent, voire plus. Le bénévolat permet aussi d'atteindre un niveau de bien-être personnel, une certaine réalisation de soi. Et c'est cela qui les motive, entre autres, à continuer à se consacrer au volontariat.

Être bénévole, c'est aller à la rencontre de l'inconnu, de l'autre, différent, et recevoir autant, voire plus, que donner.

Altéo est ouvert à tous (personnes jeunes ou âgées, isolées, malades, handicapées, valides...). Promouvoir l'intégration, c'est son objectif !

Nouer des contacts !

Marie-Thérèse s'est engagée en 2002 suite à un voyage à Lourdes auquel elle a participé pour son petit-fils handicapé avec Altéo. Veuve et pensionnée, elle a y trouvé ce qui lui manquait : nouer des contacts. "Lors d'un séjour en tant que bénévole, il

QUALIAS
www.qualias.be

Respirez !
Aérosol C28 de Omron

> Dernière technologie : s'adapte à votre respiration.
 > Diffusion plus efficace du médicament dans les poumons par un débit réglable.
 > Appareil compact et léger, facile à transporter.
 > Simple d'utilisation.
 > Garantie 3 ans.
 > Kit complet.

75€

À l'achat d'un aérosol Omron C28, un coussin Sissel Balu gratuit.

Liste des magasins

Walcourt	071/66.06.71	Tamines	071/77.52.70
Dinant	082/21.36.30	Couvin	060/31.03.15
Namur	081/24.48.45		

Promotion valable du 01 au 31 mars 2011. Les prix s'entendent TVA et recoup inclus. Offre valable uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Mutualité chrétienne Province de Namur
 Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur
 Éditeur responsable : Alexandre Verhamme
 Fax : 081/23.08.94 - e-mail : namur@mc.be

Tél. 081 24 48 11



Appel aux volontaires

La présence des bénévoles est essentielle pour le bon déroulement de nos projets ! Si vous avez envie de vous engager bénévolement, de vous sentir utile, de rencontrer des personnes incroyables, rejoignez-nous ! Contactez la régionale Altéo la plus proche de chez vous afin de construire votre projet de volontariat. Un cycle de formation (manutention, écoute active, approche de la personne handicapée) vous y sera proposé.

Secrétariat d'Altéo (le matin) : Namur 081/24.48.17, Dinant 082/21.36.69, Walcourt 071/66.06.73.
 Par mail : alteo.namur@mc.be ou surfez sur www.alteoasbl.be

// HÉLÈNE BONNIER

Ça se passe

La sanction aide-t-elle l'enfant à grandir ?

Dans le cadre des réunions de la "Plate-Forme Santé", la Mutualité chrétienne, invite Patrick Traube à nous présenter son expérience, et nous parler de l'éducation des enfants lors d'une conférence qu'il donnera le mardi 15 mars à Namur.

C'est pour tous une évidence : les habitudes éducatives ont changé. Dans les années 50, les enfants étaient éduqués 'à la dure', peut-être par manque de temps, surtout parce que cela correspondait aux conseils dispensés par les psychologues de l'époque. "Ne bercez pas bébé, ne vous laissez pas aller aux étreintes ni aux baisers avec vos enfants". Ces préceptes faisaient partie de l'"esprit du temps", où le père incarnait l'autorité et la loi, les faisait respecter et laissait souvent à la maman la charge de dispenser caresses et petits soins.

Il est interdit d'interdire

Puis dans les années 60-70, le vent tourne à 180°. L'ouragan de la contestation déferle sur les capitales européennes et américaines. Dans le sillage de la révolution des mœurs, l'idéologie éducative entame son nettoyage de printemps. Qu'on se souvienne des slogans qui fleurissaient sur nos murs : "Il est interdit d'interdire". L'autorité aliène les enfants, casse leurs élans, les traumatise de façon irréparable. A la Bourse des valeurs éducatives, l'amour voit sa cote s'enflammer. Et puisqu'il importe que les enfants sachent qu'on les aime, on va le leur montrer, les gratifier de toutes

les manifestations d'amour possibles et imaginables. Tout leur sera dû. Ainsi s'initie le règne de l'enfant-Roi. Quand Benjamin ou Aurore causent, les parents se taisent et attendent...

Des règles pour grandir

Aujourd'hui, trente ans après, on est en droit de se poser des questions. Bien sûr, nos enfants ont besoin de tout l'amour qu'on peut leur donner, mais est-ce incompatible avec un respect des règles, d'une autorité bien comprise ? L'enfant n'a-t-il pas besoin de lois, de règles, d'obstacles pour se structurer, pour se développer ?

ET de loi. La présence de règles éducatives est indispensable à sa structuration, mais ces règles doivent répondre à une série de conditions. Il faut qu'elles soient connues des enfants, claires et non ambiguës. Comment poser ces règles ? les formuler ? les faire respecter ? Dans son livre "Eduquer, c'est aussi punir", duquel s'inspire cet article, Patrick Traube, psychologue, s'appuie sur des situations vécues et des questions concrètes et nous apporte des solutions claires et pragmatiques. Relativisant les 'avant c'était mieux', il démontre que la règle et la sanction éducatives peuvent aider les jeunes à grandir.

// PATRICK MAILLEUX

Je te dis non parce que je t'aime

Soirée conférence-débat avec Patrick Traube, psychologue, écrivain, auteur de "Eduquer, c'est aussi punir" et "Où va le monde ?".

Quand : le mardi 15 mars à 19h30.

Où : Facultés Notre-Dame de la Paix à Namur, auditorium CH3 rez-de-chaussée, faculté de sciences, rue Grafé, 2 à Namur.

Prix : 3 EUR.

Renseignements : Tél. 081/24.48.44 ou 081/24.49.44.



Service vacances

Séjours à la Côte belge

Le service Vacances+50 de la Mutualité chrétienne invite les + de 50 ans à ses séjours 'tradition' à la Côte belge.

Des lieux de séjours confortables pour des vacances simples et agréables, avec une équipe d'animateurs vous invitant à partager leur enthousiasme et leur amitié. Bonne table, confort apprécié et disponibilité des accompagnateurs font de ces séjours le rendez-vous des habitués. A quelques mètres de la mer, nos lieux de villégiature proposent des chambres accessibles par ascenseur, équipées de salle d'eau, WC, et télévision.



La Panne, hôtel du Parc :
du 16 au 23 mai, et du 2 au 9 juillet.
Prix MC en chambre double : 460 EUR.

La Panne, hôtel des Princes :
du 10 au 17 et du 17 au 24 septembre.
Prix MC en chambre double : 460 EUR.

La Panne, hôtel des Princes :
du 10 au 24 septembre.
Prix MC en chambre double : 865 EUR.

Nieuport, hôtel Sandeshoved :
du 23 au 27 mai,
Prix MC en chambre double : 308 EUR.
Supplément studio (min. 2 personnes par studio) : +25 EUR

Nieuport, hôtel Sandeshoved :
du 25 juin au 2 juillet
ou du 20 au 27 août
Prix MC en chambre double : 483 EUR.

Supplément studio (min. 2 personnes par studio) : +42 EUR
Réduction déplacement individuel : - 15 EUR

Les prix comprennent : les déplacements en autocar au départ des principales régions, la pension complète en chambre double, tous les repas avec boisson, les animations, l'accompagnement et l'assurance Vacances "+50". Non-inclus : les excursions proposées sur place.

Tarif préférentiel accordé aux membres de la MCPN qui bénéficient de l'intervention majorée (BIM) : 25 EUR de réduction.

Renseignements et inscriptions :
secrétariat Vacances +50 province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur. Tél. 081/24.48.97, Fax 081/42.06.49, vacances.namur@mc.be.

Les heures d'accès : lundi et vendredi (8h30 - 12h) mardi, mercredi, jeudi (8h30 - 12h et 13h30 - 16h). L'affiliation à l'UCP (amicales, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

ALTÉO

Concours de Couyon

/// La section Altéo d'Anhée-Yvoir vous invite à participer à son concours de Couyon le jeudi 24 mars. Celui-ci aura lieu comme d'habitude en trois manches. Le goûter et la remise des prix meubleront l'après-midi des joueurs. Lots pour les 40 premiers joueurs.

Quand : le jeudi 24 mars. Inscription dès 13h, début du concours à 14h30.

Où : Salle Le Chérumont à Bioul.

Prix : Pour les joueurs : 12 EUR (comprend deux boissons, un goûter au dernier tour - tartines de fromage de Maredsous - une bière ou un café). Lot pour tous les joueurs. Le goûter seul : 5 EUR. Apéritif - tarte - café - tartines de Maredsous.

Renseignements : Rossomme R-Marie au 071/79.80.64, Bonifaci Pierre au 071/79.93.31 (Laissez sonner au moins 6x avant de raccrocher SVP), Cornet Mireille au 0476/22.67.35 ou Landrain Marie au 071/79.99.60.

BON À SAVOIR

Centre d'accueil de jour pour personnes âgées

/// A partir de mai 2011, les "Jours heureux" ouvrent un centre d'accueil de jour qui permettra d'accueillir 15 personnes du lundi au vendredi (sauf jours fériés) de 8h à 18h.

Objectifs : favoriser la vie chez soi tout en permettant de sortir de l'isolement, rassurer la famille en accueillant les parents pendant la journée, offrir des activités culturelles et ludiques, des soins, une écoute et le repas de midi.

Petit-déjeuner, souper et transport par véhicule adapté possibles (y compris pour personnes à mobilité réduite).

Renseignements : Christine Verpoorten, 081/51.23.01, christineverpoorten@joursheureux.be, www.joursheureux.be, rue Marcel Hubert, 2 à 5310 Longchamps.

Le centre d'accueil est en liaison fonctionnelle distincte avec la Maison de repos et de soins.

UCP

Ateliers et formations

/// >> L'UCP, mouvement social des aînés, vous propose quelques ateliers :



> Atelier GSM de base

Pour découvrir les diverses possibilités d'utilisation élémentaire de votre portable. Atelier dispensé en 3 séances de 3 heures.

Quand : les mardis 8, 22 et 30 mars de 9h à 12h ou les mercredis 23, 30 mars et 6 avril de 13h à 16h.

Prix : Membre MC : 15 EUR, autres 20 EUR.

>> Quelques places sont encore disponibles aux ateliers suivants :

> Lecture

Atelier animé par une bibliothécaire qui vous donnera la passion de lire d'autres auteurs.

Quand : le lundi de 14h à 16h30 à raison d'une rencontre par mois : les 14 mars, 4 avril, 9 mai et 6 juin.

Prix : Membre MC : 8 EUR, non membre : 12 EUR.

> Ecriture

Une après-midi pour le plaisir d'écrire, pour le partage des textes avec les autres participants, etc.

Quand : Mardi 15 et 22 mars, mardi 5 et 26 avril, mardi 10, 24 mai, mardi 7 et 21 juin

Prix : Membre MC : 15 EUR, non membre : 25 EUR.

>> Vous pouvez encore vous inscrire pour nos formations suivantes

> Les émotions

Celle-ci se déroulera en 2 séances de 6 heures. Atelier d'exercices pratiques et questions - réponses tout au long de la journée.

Quand : les vendredis 18 et 25 mars de 9h à 16h.

Prix : Membre MC : 30 EUR, non membre : 50 EUR.

Pour participer à nos ateliers, il est obligatoire de s'affilier à l'UCP si vous ne l'êtes pas encore.

Où : Locaux UCP, rue du Houx, 8 à 5003 Saint-Marc.

Renseignements : secrétariat de l'UCP, 081/244.813.

Nous recherchons des animateurs volontaires afin de créer des tables de conversation en italien, espagnol et allemand ainsi que pour animer un atelier d'œnologie.

Merci de communiquer vos coordonnées à notre secrétariat, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur. Tél. : 081/244.813.