

SPORTS SENIORS

Initiation à la marche nordique à Neufchâteau

///

Découvrez la marche nordique lors d'une initiation en 5 séances organisée en vue de développer un nouveau club sportif à Neufchâteau.

Bien plus qu'un sport, la marche nordique est un style de vie, un art de vivre et de mieux-être. Elle peut se pratiquer seul, mais la plupart du temps elle s'organise en compagnie de personnes partageant l'envie de respirer le bon air, de découvrir des endroits insolites, tout en améliorant sa condition physique. C'est tellement plus agréable ensemble ! Grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques, cette discipline sollicite toutes les chaînes musculaires du corps ainsi que le système cardio-musculaire et respiratoire.

Sports Seniors est une asbl créée par la Mutualité chrétienne proposant des activités sportives aux plus de 50 ans. Il n'y est pas question de performance mais d'amélioration de la condition physique et de détente.

>> L'initiation

Les séances auront lieu le **lundi 30 mai** et les **mercredis 1^{er}, 8, 15 et 22 juin** de 10h à 11h30 au terrain de football du RRC Longlier, rue des Hets à Neufchâteau. Cette initiation sera assurée par Guy Winand, animateur Sports Seniors en marche nordique. La marche nordique est un sport mixte.

Inscriptions limitées à 12 personnes. Les bâtons seront fournis.

PAF : 15 euros par personne (pour les 5 séances) à payer sur le compte IBAN BE40778598966163 (BIC: GKCCBEBB) de Sports Seniors, rue de la Moselle à 6700 Arlon. Communication: nom et prénom, marche nordique Neufchâteau.

Conditions : être membre de l'UCP ou le devenir, et être en ordre de certificat médical Sports Seniors. Infos auprès de l'UCP: 063 211 850 le mardi et le jeudi matin ou ucp.luxembourg@mc.be

Inscriptions : Yvette Pironet au 061 223 151 ou pironet.yvette@gmail.com



Culture et solidarité

Du théâtre pour soutenir le projet Bénin de l'UCP

Le samedi 28 mai à Bertrix, l'UCP, mouvement social des aînés, vous invite au spectacle "Imbroglios en cascade". Les bénéfices seront entièrement dédiés au projet solidaire de l'UCP en faveur des aînés du Bénin.

Le spectacle "Imbroglios en cascade" est un recueil de scénettes présenté par les étudiants du groupe Art de la Parole de l'Académie de musique de Bertrix. Rendez-vous le samedi 28 mai à 17h au Centre Bohaimont de Bertrix. L'entrée est fixée à 5 euros (gratuit en-dessous de 14 ans). Inscriptions à partir du 11 mai auprès du secrétariat de l'académie, rue de la Retraite 15, tél. 061 415 392.

Des seniors se mobilisent pour les aînés du Bénin !

Tout est parti d'un séjour au Bénin d'une des responsables de l'UCP dans le cadre du partenariat entre la Mutualité chrétienne et le Promusaf (programme de développement des mutuelles de santé en Afrique). Elle fut touchée par la situation des personnes âgées qui forment là-bas un groupe minoritaire. Il faut dire que l'espérance de vie y est relative-

ment courte (environ 60 ans). Exode rural, économie informelle, système de pension inexistant, évolution des modèles familiaux... en font un public d'autant plus fragilisé. A son retour, elle mobilisa des aînés de l'UCP afin de mettre sur pied un projet visant à transmettre leurs connaissances en matière d'éducation à la santé dans l'espoir d'aider les aînés de ce pays à "mieux vieillir". L'occasion, également, de s'enrichir des trésors de la culture béninoise et de pouvoir les transmettre en Belgique.

Les projets

En décembre 2010, deux aînés et une permanente de l'UCP se sont rendus à Dassa (centre du Bénin). Ils y ont récolté des témoignages d'aînés béninois dans le but de créer un outil de partage des connaissances et de sensibilisation. Le séjour les a également aidés à pré-

ser la suite du projet: en 2012, l'UCP réalisera un "séjour solidaire" où ils participeront à une grande action de sensibilisation menée par le Promusaf. C'est dans ce contexte que les aînés de l'UCP apporteront un soutien financier au développement des mutuelles de santé de Dassa, tout en y menant des actions de prévention santé ainsi qu'une activité de reboisement dans l'un des centres de santé de la commune. Ils profiteront également de ce contact avec les bénévoles des mutuelles béninoises pour établir des échanges sur les habitudes de vie et les pratiques sportives (autre facette de l'UCP) des deux cultures tout en s'aidant l'un l'autre à développer un mouvement social dynamique et de qualité.

Pour plus d'infos sur le projet Bénin de l'UCP, n'hésitez pas à appeler le 063 211 850 ou ucp.luxembourg@mc.be.

Séjours Vacances +50

Norvège en juin-juillet et Majorque en octobre

Un circuit en Norvège est organisé du 28 juin au 5 juillet au départ de Zaventem et jusque Oslo. En Norvège, vous voyagerez dans un autocar spacieux et confortable. Vous serez encadré par deux accompagnateurs UCP expérimentés et un guide francophone. Au programme : découverte de villes telles que Oslo, Bergen, Alesund, de la route des Trolls, d'un musée Viking, des églises en bois, des fjords...

Circuit en Norvège : logement et prix

Le prix de ce superbe circuit est de 1.579 euros pour les membres MC (1.617 euros pour les non-membres). Logement en chambre double, pension complète, dans des hôtels 3 étoiles. Chambres single : supplément de 245 euros. Le prix comprend les vols aller/retour, le circuit en autocar, toutes les excursions et visites mentionnées dans le programme ainsi que le logement et les repas.

Rendez-vous avec le soleil de Majorque

Organisé cette année du 10 au 24 octobre, ce séjour bien rôdé vous assurera des vacances paisibles, reposantes et variées, où chacun fera son programme au rythme de ses envies. Votre accompagnateur, René Michel, vous proposera des excursions et animations facultatives, et quelques animations comprises dans le prix : une demi journée dans une propriété majorquine, une soirée de danses locales, des films, une promenade en calèche...



Différentes excursions sont proposées pendant le séjour à Majorque.

Les hôtels 3 étoiles Dunas Blanca et Ayrón-Park sont situés à 50 mètres de la plage et sont très bien équipés. Les repas sont présentés sous forme de buffets variés. Au Dunas Blanca, les vins aux repas sont compris dans le prix. Le voyage en avion aura lieu au départ de Luxembourg (durée : environ 2h). Un ramassage en car est prévu à différents endroits de Wallonie, dont Marche, Libramont, Bastogne et Arlon. A Palma, un car vous attendra pour vous transférer vers votre hôtel.



Un circuit à la découverte des merveilles de la Norvège.

Le prix de ce très beau séjour est, pour les membres MC, de 1.075 euros au Dunas Blanca (1.113 euros pour les non-membres) et de 1.171 euros à l'Ayrón Park (1.209 euros pour les non-membres). Chambres single : supplément de 200 euros. Ce prix comprend le voyage aller et retour, les transferts, la pension complète, quelques animations, les assurances et la présence d'un accompagnateur UCP.

Des fiches détaillées sont à votre disposition auprès du Service Vacances de la MC. Pour toute information ou inscription, appelez le 063 211 723 ou 724.

QUALIAS
www.qualias.be

Tensiomètre OMRON M6 Comfort

NEW

- > Brassard préformé
- > Détection de pulsations irrégulières
- > Détection de mouvement
- > Mémoire

115€ 85€*

OMRON
www.msh.be

Liste des magasins

Virton	063/21.18.88	Place Paul Roger, 1
Arlon	063/21.31.95	Place Didier, 36
Marche	084/37.85.04	Rue Saint-Laurent, 1

QUALIAS
Bandagisterie - Matériel d'aide & de soins

*Recupel et tva inclus. Offre réservée aux membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg
(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

Rue de la Moselle 7-9 • 6700 Arlon
Éditeur responsable : Dr Pierre Poncelet
Fax : 063 211 999 - E-mail : arlon@mc.be

Tél. 063 211 711

Gros plan sur

Le service de garde d'enfant malade

Aide & Soins à Domicile propose dans toute la province de Luxembourg un service de garde d'enfants malades à domicile. Les membres de la Mutualité chrétienne bénéficient d'une réduction de 0,25 euro par heure de garde.

Rencontre avec la responsable du service, Anne-Sophie Lesceux (ASL) et deux puéricultrices, Laura Antoine (LA) et Anne Maquet (AM).

EN MARCHÉ (EM) : Anne-Sophie Lesceux, vous êtes responsable du service "garde d'enfants malades". Pouvez-vous nous le présenter ?

ASL : Ce service est ouvert à tous et existe depuis une dizaine d'années. Au départ, il était proposé uniquement dans le sud de la province, mais depuis deux ans, nous avons élargi notre zone d'intervention et nous couvrons l'ensemble de la province de Luxembourg. L'équipe est composée de dix puéricultrices diplômées.

EM : A quelles conditions intervenez-vous ?

ASL : Nous gardons des enfants de tous les âges jusqu'à 12 ans. Notre objectif est de permettre aux parents qui travaillent ou doivent se rendre à une formation de ne pas devoir s'absenter quand leur enfant tombe malade. Les parents nous fournissent un certificat médical qui indique que leur enfant ne peut pas aller dans son milieu de garde habituel (crèche, gardienne, école,...). Le prix de la garde est calculé à l'heure (de 1 à 2,50 euros + 5 euros de frais de déplacement), selon un tarif dégressif en fonction des revenus de la famille, et avec une réduction pour les membres de la Mutualité chrétienne. La garde peut durer un ou plusieurs jours, en fonction du besoin.

EM : Quels sont les horaires de garde ?

ASL : Les puéricultrices peuvent être présentes de 7h30 à 18h30. En téléphonant la veille avant 20h, on peut avoir quelqu'un dès le lendemain matin. Et en appelant le matin avant 10h30, il est possible d'avoir quelqu'un pour l'après-midi.

EM : Comment se passe le premier contact quand vous arrivez dans une famille ?

LA : Les parents sont souvent un peu stressés à l'idée de confier leur enfant. Avec l'enfant, on y va en douceur, on fait connaissance petit à petit. Le premier jour c'est parfois difficile, mais le lendemain ils sont heureux de nous voir. Notre métier c'est de nous occuper de l'enfant à temps plein : il est content d'avoir un adulte pour lui tout seul, toute la journée, et en plus dans sa maison!
AM : On demande toujours aux pa-



De gauche à droite : Laura Antoine, Anne Maquet et Anne-Sophie Lesceux

rents que l'enfant soit levé quand on arrive, au moins le premier jour. C'est important d'avoir cette transition, et aussi le soir quand les parents rentrent, pour pouvoir expliquer comment la journée s'est passée.

EM : Quels soins pouvez-vous donner à l'enfant ?

ASL : Les puéricultrices donnent les médicaments nécessaires : ceux prescrits par le médecin (antibiotiques,...) et ce qui est donné par les parents (pour la fièvre par exemple). Elles notent tout ce qu'elles donnent et à quelle heure, si l'enfant a bien mangé, a bien dormi... Les puéricultrices sont des professionnelles formées pour la garde des enfants, mais ce ne sont pas des infirmières: elles ne peuvent pas donner des soins comme changer un pansement, etc. Par contre, le médecin, le kiné ou l'infirmière peut venir pendant la journée de garde.

EM : Avez-vous des contacts avec les parents pendant la journée ?

AM : Si on a le moindre souci, on téléphone aux parents. On a tous leurs numéros au cas où.
LA : Et on leur dit toujours qu'ils n'hésitent pas à téléphoner pour prendre des nouvelles. Même si c'est 10 fois dans la journée, ce n'est pas grave: l'important c'est qu'ils soient rassurés, car ça rassure aussi leur enfant !

EM : Que faites-vous pendant la journée ?

LA : Déjà, on amène un box avec des jeux, du matériel pour faire des bricolages, etc. Les parents appellent ça la "boîte magique"... Si l'enfant veut faire un bricolage et qu'un peu après on voit que ça ne va pas trop, ce n'est pas grave : on lui dit de se recoucher un peu, on s'occupe de lui. Le bricolage, on pourra le reprendre plus tard si ça va mieux. Tout tourne autour de l'enfant.

EM : Et pour les repas ?

AM : On vient avec notre pique-nique, et on prépare le repas de l'enfant en fonction de ce que les parents nous demandent. Mais notre tartine leur paraît parfois plus intéressante que leur assiette! Une petite, une fois, était tellement intéressée par ma soupe que j'ai pris une portion de plus avec moi le lendemain!

EM : Pouvez-vous garder plusieurs enfants à la fois ?

ASL : Oui, on peut garder des frères et sœurs ensemble, à condition bien sûr qu'ils soient malades!

EM : Il est possible de s'inscrire à l'avance à votre service. Mais à quoi ça sert ?

ASL : Ce n'est pas obligatoire, mais ça permet de faire les choses à tête reposée, loin de la précipitation et des tracas. Ça permet aussi de mieux connaître le service. Il suffit de nous appeler au 063 23 04 04 pour demander les documents nécessaires. Ça n'engage à rien : même si les parents n'ont finalement jamais besoin de faire appel à nous, peu importe.

EM : En tant que puéricultrice, quels sont les aspects que vous préférez dans votre métier ?

AM : Le fait de s'occuper d'un seul enfant, c'est gai. C'est vraiment différent de l'enseignement par exemple, où il faut gérer toute une classe. Ce qui est gai aussi, c'est de changer tout le temps de maison : il n'y a jamais de lassitude.
LA : On a beaucoup de reconnaissance. Avec les enfants, on a une relation privilégiée. Ils ont un grand sourire quand ils nous voient, même si ils sont malades. Quand on va garder un petit qui ne marche pas encore par exemple, et qu'on y retourne quelques mois après et qu'il s'est mis à marcher, ça fait quelque chose... C'est gai de le voir grandir.

Pour toute information, vous pouvez appeler le 063 23 04 04.

INTERVIEW : FLORENCE ROMAÏN

PRÈS DE CHEZ VOUS

Hotton : Activités pour personnes diabétiques

Proposées par l'Association du diabète. Le **mercredi 11 mai** à 19h30, table de conversation "Qu'est ce que le diabète et comment bien le gérer ?", avec Hélène Gathy, infirmière spécialisée en diabétologie. A la Maison communale de Hotton, rue des Ecoles 50. Egalement à la Maison communale, le **mardi 17 mai** à 19h30, atelier "Comment décoder les étiquettes des aliments ?", par Emmanuelle Franco, diététicienne pour les Maisons du diabète. Enfin, le **mardi 24 mai** à 19h30, cours de cuisine "Pour faire rimer diabète avec bons petits plats", par Emmanuelle Franco, à la salle des fêtes de Marenne (rue du centre).
PAF pour les affiliés : 3 euros pour les 3 modules. Non-affiliés : 8 euros par module ou 20 euros pour les 3.
Infos et inscriptions : 084 313 766 (en soirée) ou www.diabete-luxembourg.be

Masbourg : Pollutions électromagnétiques

Conférence du Centre permanent pour la citoyenneté et la participation : "Quels sont les dangers des pollutions électromagnétiques pour notre santé ?". Le **jeudi 12 mai** à 19h30, salle "des grands Prés", rue de Saint-Hubert. Les systèmes de téléphonie mobile et de communication par micro-ondes sont-ils dangereux pour notre santé ? Les lignes à haute tension, les ondes électromagnétiques, les sources souterraines, le radon sont autant de pièges où la pollution est invisible mais très facilement mesurable. Que signifie la géobiologie, la radiesthésie, l'éthérapie, le magnétisme ? Avec Jean-Marie Danze, licencié en sciences chimiques, ex assistant à l'Institut de pharmacie à l'Université de Liège, consultant en biophysique.
PAF : 2 euros.
Infos : 081 325 065 ou koener@cpccp.be

Arlon : Pause Santé

"La mémoire, notre allié au quotidien". Comment fonctionne notre mémoire et comment l'empêcher de nous lâcher ? Par Denise Caprasse, infirmière sociale retraitée, bénévole pour la commission santé de l'UCP. Le **lundi 16 mai** de 12h15 à 13h15. Entrée gratuite. Bâtiment MC, rue de la Moselle 7-9, salle Gaume (entrée "Salles de réunion").
Infos et inscriptions (pour le 12 mai) : 063 225 625.

Arlon : Le droit d'ingérence

Le **mardi 17 mai** à 19h30, le CIEP propose une soirée sur "Les ambiguïtés du droit d'ingérence". Du droit d'ingérence à la responsabilité de protéger, quelles sont les notions ou valeurs qui justifient l'intervention des pays tiers dans des conflits internes, que ce soit en Afrique ou dans le Monde arabe ? Par Georges Dallemagne, ancien directeur adjoint de Médecins sans frontières (MSF) et ancien sénateur. A la CSC, rue P. Ferrero 1. Entrée gratuite.
Infos : 063 218 728.

Paliseul : Santé de la femme

Cycle de soirées-débats organisé par Vie Féminine. Les **mardis 31 mai et 28 juin** à 20h : L'incontinence urinaire ; dépression et blues. Avec Ingrid Mathieu de l'asbl Aparentissage. A la Salle Paul Verlaire.
PAF : 3 euros.
Infos et inscriptions : 0476 649 328.

Marche : Pause Santé

Pour cette dernière Pause Santé de la saison, le thème sera "La beauté à tout prix et l'estime de soi" : à chaque époque, des images idéales du corps sont érigées en normes par les sociétés et imposées aux individus. Avec quel impact sur l'estime de soi ? Le **mardi 14 juin** de 12h15 à 13h15. Entrée gratuite. Bâtiment MC, avenue de France 6, salle "La Marchette" (1^{er} étage).
Infos et inscriptions (pour le 10 juin) : 084 320 911.

Marche : Gymnastique et diabète

Un cours de gymnastique pour personnes diabétiques est organisé par l'Association du diabète à Marche, rue du Vivier 5.
Infos et inscriptions : 084 313 766 (en soirée) ou www.diabete-luxembourg.be

Notre objectif est de permettre aux parents qui travaillent ou doivent se rendre à une formation de ne pas devoir s'absenter quand leur enfant tombe malade.

re, si l'enfant a bien mangé, a bien dormi... Les puéricultrices sont des professionnelles formées pour la garde des enfants, mais ce ne sont pas des infirmières: elles ne peuvent pas donner des soins comme

changer un pansement, etc. Par contre, le médecin, le kiné ou l'infirmière peut venir pendant la journée de garde.

EM : Que faites-vous pendant la journée ?

LA : Déjà, on amène un box avec des jeux, du matériel pour faire des bricolages, etc. Les parents appellent ça la "boîte magique"... Si l'enfant veut faire un bricolage et qu'un peu après on voit que ça ne va pas trop, ce n'est pas grave : on lui dit de se recoucher un peu, on s'occupe de lui. Le bricolage, on pourra le reprendre plus tard si ça va mieux. Tout tourne autour de l'enfant.