

OFFRE DE SERVICES

Cherche volontaires

///  
L'ASBL Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées lance un appel URGENT aux volontaires ! Vous avez du temps libre ? Vous avez envie de vous rendre utile tout en faisant de nouvelles rencontres ? Rejoignez-nous vite ! Nous avons besoin de vous !

Nous recherchons des volontaires en particulier pour...  
> accompagner des personnes malades et handicapées dans les actes de la vie quotidienne à l'occasion de séjours de vacances ; en particulier pour un séjour à Nieuport du 8 au 15 juillet et pour un séjour à Spa Nivezé du 5 au 12 août ;  
> accompagner des personnes malades, âgées ou handicapées à un rendez-vous médical, une consultation, à l'hôpital, dans un centre de convalescence ou à un loisir (en particulier dans la région d'An-den-ne).  
Nous vous proposons une formation sur la manutention, l'écoute active, l'approche de la personne handicapée, les techniques de base en nursing.

Cet appel vous intéresse et vous souhaitez en savoir plus ? Contactez Catherine Rase, Altéo Namur au 081/24.48.62, les lundi, mardi, jeudi et vendredi entre 9h et 12h.

ALTÉO

50 ans de mouvement

///  
Pour marquer son 50<sup>ème</sup> anniversaire, Altéo vous donne rendez-vous ce samedi 14 mai à Ciney Expo, de 9h30 à 18h.

Venez y découvrir et partager différents espaces présentant près de 100 activités diverses : Sport - Artisanat - Théâtre - Expos - chorales - Danses - Cirque...  
Les membres du mouvement, valides, malades et handicapés et les volontaires qui les accompagnent dans leurs activités, séjours et déplacements vous feront partager leur vie au quotidien. Des navettes assureront la liaison entre la gare de Ciney et Ciney Expo.

Vous souhaitez donner un coup de main lors de cette journée exceptionnelle et vivre une expérience de volontariat ? Alors téléphonez au 081/42.07.37.

Ou si vous souhaitez participer à la vie du mouvement Altéo comme membre ou volontaire : www.osonsdescouleurs.be ou www.alteoasbl.be ou téléphonez au 081/42.07.37.

Gros plan sur...

10 ans de Spectacle Solidaire !

Cela fait déjà une décennie qu'a eu lieu le premier "spectacle solidaire" organisé par Altéo en collaboration avec la Mutualité chrétienne ! Venez découvrir cette dixième édition avec nous le mercredi 15 juin.

Du premier spectacle à aujourd'hui, les succès ont été variés : Bruno Coppens a fait le plein deux fois alors que d'autres artistes, moins connus mais non moins talentueux, ont attiré un peu moins de monde. Une chose est sûre cependant : le concept plaît et a toujours de nombreux supporters.

Au fil des ans, l'organisation de la soirée a légèrement évolué puisqu'elle privilégie actuellement la mise en avant du travail de personnes fragilisées. Ainsi, nous avons quelquefois accueilli en première partie de spectacle des prestations de groupements de jeunes ou de personnes handicapées pour lesquelles cette soirée était une belle opportunité de présenter leur spectacle.

Apport financier

Grâce à l'argent récolté au fil des ans, le service social de la Mutualité chrétienne ainsi qu'Altéo (mouvement social de personnes malades, valides et handicapées) ont pu soutenir de nombreuses personnes. L'un dans l'achat d'une paire de lunettes non remboursée par l'assurance soins de santé obligatoire. L'autre dans le prix d'un transport. Un troisième pour faire face à un problème de santé, etc.

Accès à tous

Une grande importance est accordée à l'accès à tous au "Spectacle Solidaire". C'est pourquoi le prix d'entrée est minimum. Nous collaborons avec l'asbl 'Article 27' dont la mission est de faciliter la participation à toute forme de culture pour toute personne vivant une situation sociale et/ou économique difficile. Dans ce cadre, le Spectacle Solidaire est accessible avec le ticket Article 27 pour la somme de 1,25 euros.

Tête à claques, un spectacle qui a déjà fait ses preuves dans plusieurs pays et qui a été programmé cette année au Théâtre national.



Le spectacle

Cette année, nous accueillons le spectacle des Ateliers de la Colline : Tête à claques. Un spectacle qui a déjà fait ses preuves dans plusieurs pays et qui a été programmé cette année au Théâtre national. Voici ce qu'en a dit la presse au moment de sa création : "Avec Tête à claques, les Ateliers de la Colline offrent un très grand moment de théâtre, de beauté et d'émotion."

"Le-bon-heur ! Pas d'autre mot pour dire l'état dans lequel on sort de Tête à claques (dès 9 ans), des Ateliers de la Colline. Pas grand-chose d'heureux pourtant dans le parcours des jeunes, Stef et Mika. D'épisode en épisode, la vie de Stef et Mika est un vrai calvaire mais les Ateliers de la Colline nous la racontent avec un humour sauvage, une inventivité, une générosité qui emportent tout sur leur passage. Portés par deux comédiens formidables, le spectacle est un émerveillement de tous les instants grâce aux poupées géantes et à l'univers graphique de Dominique Renard, manipulés sur le plateau par Vanessa Lequeux. Grâce surtout à l'écriture superbe et à la mise en scène de Jean Lambert. Sans aucun misérabilisme, il évoque le monde ouvrier et agricole dans sa crue réalité. 'Il faut oublier', dit Stef à la fin. 'Non, il faut raconter', tranche Mika. Il a mille fois raisons. Le-bon-heur ! on vous dit !" (propos écrits par Jean-Marie Wynants dans Le Soir).

lisme, il évoque le monde ouvrier et agricole dans sa crue réalité. 'Il faut oublier', dit Stef à la fin. 'Non, il faut raconter', tranche Mika. Il a mille fois raisons. Le-bon-heur ! on vous dit !" (propos écrits par Jean-Marie Wynants dans Le Soir).

Le spectacle sera précédé d'un spectacle de magie présenté par le centre de jour "La Ramure" de Bouffloulx.

Quand : le mercredi 15 juin à 19h.  
Où : Maison de la Culture de Namur.

Prix : 9 EUR (1,25 EUR pour les personnes bénéficiaires de l'Article 27).

Renseignements : tél. 081/24.48.17.

Les cartes sont en vente au siège de la Mutualité chrétienne, 1<sup>er</sup> étage, Altéo, rue des Tanneries 55 à Namur. Réservation indispensable avant paiement sur le compte : 796-5503137-04. Si vous ne pouvez venir au spectacle mais désirez néanmoins soutenir l'initiative, merci de mettre en communication : "spectacle solidaire soutien".

Avec le soutien du Perron de l'Ilon, PSD-Vitatel, OptiNamur, Dexia, ING, CBC, EGTB, Canon, Laurenty, Entranam, MD Assurances.

Sports Seniors Walcourt

Journée multisports

Sport Seniors Walcourt vous invite à participer à sa première journée Multisports. Ce superbe événement, destinée aux plus de 50 ans, est l'occasion pour le cercle régional de Sports Seniors de promouvoir une palette de disciplines sportives auprès d'un large public.

Venez tous découvrir la magnifique région de Couvin le samedi 21 mai. Une journée pour se rencontrer, se détendre...

Que vous soyez membre ou non d'un club de Sports Seniors, venez tester l'une ou l'autre de ces activités. Elles sont données par des moniteurs sportifs reconnus. Le niveau est adapté aux plus de 50 ans et vous pouvez venir accompagné de vos enfants et petits-enfants...

Programme sportif de la journée à choisir : Viactive, grande marche (+/- 7,8 km), petite marche (+/- 4 km), badminton, indiaka, gym douce, aquagym.

Un bulletin d'inscription est à remettre pour le 16 mai au plus tard. Demandez-le rapidement ! Pensez à prendre les tenues et le matériel adéquats (maillot de bain, bonnet, chaussures de marche, tenue sportive...).

Quand : le samedi 21 mai à partir de 8h30 jusque 18h.

Où : Complexe sportif du Couvidôme, rue de la Foulerie 12/2 à 5660 Couvin.

Prix : 15 EUR pour les membres UCP - Sports Seniors et 17 EUR pour les non membres. Le prix comprend : le café d'accueil, l'apéritif, une copieuse assiette froide, les sports, l'assurance.

Renseignements et inscriptions : Sports Seniors 071/66.06.75 ou 0473/65.05.21, e-mail : monique.belleflamme@mc.be et monique.hyat@mc.be

**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 www.qualias-namur.be

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		

**QUALIAS**  
Bandagisterie - Matériel d'aide & de soins

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

A votre service

# Votre Mutualité à domicile

Votre dossier accessible 24h/24, 7 jours/7, des documents à imprimer, des infos pour payer moins : tout cela vous est proposé par le site de la Mutualité chrétienne : [www.mc.be](http://www.mc.be).

**Vous disposez d'un accès à internet ?** Plus besoin de vous déplacer pour obtenir des formulaires, des attestations... : tout est en ligne ! "Mon dossier" sur [www.mc.be](http://www.mc.be), c'est la mutualité à domicile : un site entièrement sécurisé relié à votre dossier mutualiste. Bref, un tas de possibilités sont prévues pour vous éviter déplacements et temps d'attente.

**Accès sécurisé**

Afin de protéger votre vie privée, la procédure pour vous connecter est celle sécurisée du service public fédéral, c'est-à-dire la même que pour remplir votre déclaration d'impôt en ligne : soit avec votre carte d'identité électronique via le lecteur ad hoc, soit avec des codes personnels : un token (un token est une carte qui contient 24 codes personnels. Vous pouvez la demander gratuitement). Ainsi, tous les membres de la Mutualité chrétienne peuvent consulter leur dossier en ligne.

**Bon à savoir**

Dès que vous vous êtes enregistré dans "Mon dossier", nous vous demanderons votre adresse e-mail. Cela vous permettra de recevoir directement et gratuitement par mail un relevé de vos remboursements de soins de santé et de vos indemnités d'incapacité de travail éventuelles.

**Le site vous donne accès à toutes sortes d'informations :**

- > sur vos données personnelles (votre n° de registre national, les personnes à votre charge, votre adresse, etc.) et celles des personnes de moins de 18 ans à votre charge ;
- > sur votre assurance maladie : votre statut, votre droit ou non à l'intervention majorée, ou au statut OMNIO, etc. ;
- > sur votre carte SIS : est-elle toujours en ordre ? ;
- > sur l'état de vos cotisations : les montants et les dates de paiements à l'assurance complémentaire, à l'assurance obligatoire, éventuellement à une assurance hospitalisation, etc. ;
- > sur votre dossier médical global : sa période de validité, le médecin en charge, l'historique ;

"Mon dossier" sur [www.mc.be](http://www.mc.be), c'est la mutualité à domicile : un site entièrement sécurisé relié à votre dossier mutualiste.



> sur vos remboursements : l'historique et détails des remboursements de soins de santé et des assurances hospitalisations facultatives ;

> sur vos indemnités : l'historique et détails des indemnités (si applicable).

**Nous avons également prévu dans "Mon dossier" des applications qui permettent de :**

- > télécharger le formulaire de demande d'une nouvelle carte SIS ;
- > communiquer la date de reprise du travail (après une période d'incapacité de travail) ;
- > imprimer ou commander une déclaration d'incapacité de travail ;
- > imprimer une attestation de remboursements ;
- > commander des vignettes jaunes ;
- > commander des enveloppes pré-adressées ;
- > s'enregistrer aux services par e-mail pour recevoir un relevé de chaque remboursement et/ou être averti lors du versement de chaque indemnité d'incapacité de travail ;
- > modifier vos données personnelles : adresse e-mail et numéro(s) de téléphone.

L'information dans votre dossier électronique est constamment actualisée. La plupart des modifications sont visibles dans votre dossier électronique après quelques heures.

**Des outils en ligne pour réduire votre facture en soins de santé**

Le site internet de la MC, c'est aussi un site accessible à tous qui propose de nombreuses informations utiles et des outils en ligne pour réduire votre facture en soins de santé. Vous pourrez ainsi :

- > comparer les pratiques tarifaires des hôpitaux et estimer combien une hospitalisation pourrait vous coûter ;
- > vérifier les tarifs officiels d'une consultation (médecin, dentiste, kiné...) et connaître le montant qui vous sera remboursé par votre mutualité ;
- > vérifier si votre prestataire de soins est conventionné (c'est-à-dire s'il pratique les tarifs officiels INAMI), partiellement conventionné ou non-conventionné ;
- > calculer l'avantage financier que vous procurera la consommation de médicaments génériques (aussi efficaces et moins chers que le produit de référence).

Vous trouverez tous ces outils et modules de calculs sur [www.mc.be/self-service](http://www.mc.be/self-service)

**Lettre d'info**

Vous souhaitez recevoir tous les mois des conseils santé, les dernières actualités de l'assurance soins de santé, des infos sur vos avantages, des nouvelles sur les activités près de chez vous... ? Surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be) et abonnez-vous à la lettre d'information !

ALTÉO WALCOURT

Groupe malades chroniques

/// Vous vivez au quotidien une maladie chronique ? Le groupe des malades chroniques de la régionale Altéo Walcourt est relancé et propose aux personnes intéressées de participer aux réunions.

**Au programme :** partages d'expériences et organisation de conférences-débats autour d'une thématique santé ou maladie. Lors de la prochaine réunion, nous parlerons de la maladie d'Alzheimer et travaillerons sur l'organisation d'une conférence santé et environnement.

**Quand :** le 12 mai à 13h30.

**Où :** Mutualité chrétienne, 1 rue Notre-Dame à Walcourt.

**Renseignements :** Hélène Lepère - 071/66.06.73 (le matin) ou [helene.lepere@mc.be](mailto:helene.lepere@mc.be)

ÇA SE PASSE

Quelles aides pour rester chez soi ?

/// Conférence débat animée par Claude Ruol (Aide & Soins à Domicile). Pour tout savoir sur les services d'aide et de soins à domicile : aides familiales, infirmières, gardes à domicile...

**Quand :** le mercredi 18 mai à 19h30.

**Où :** Foyer Paroissial, rue Camus à 5300 Andenne.

**Prix :** entrée gratuite.

**Renseignements :** 081/244.944 (uniquement le matin).

Le bistro des parents

/// Un cycle de conférences-débats pour mieux vivre avec nos ados. "L'adolescent face à toutes les formes d'addictions"

Tabac, cannabis, gsm, jeux, vidéo, internet, Facebook... Pour un adolescent, ce ne sont pas les tentations qui manquent ! Comment faire pour qu'elles ne prennent pas toute la place ? Avec Philippe Béague, psychologue et psychanalyste, président de l'association Française Dolto, créée en 1989 avec comme mission le soutien des parents et des professionnels d'éducation.

**Quand :** le mardi 24 mai à 20h.

**Où :** Salle communale, rue Joseph Piret à Floreffe.

**Prix :** Gratuit.

Tour de Belgique en tandem

/// Le jeudi 2 juin (Jour de l'Ascension) aura lieu la première étape du 25<sup>ème</sup> tour de Belgique tandem pour non et malvoyants. Venez nombreux encourager ces sportifs hors du commun !

**Au programme :**

12h : prologue - contre-la-montre de 5 km.

15h : course en ligne de 80 km.

Animation musicale par un chanteur non-voyant.

Une organisation de l'association TBTG (tour de Belgique tandem Gedinne).

**Où :** Gedinne.

**Prix :** Entrée gratuite.

**Renseignements :** Serge Poncelet au 061/58.80.21.

Plus d'emplois et de meilleure qualité

/// "Mise en œuvre de la stratégie 2010-2020" : un colloque organisé par le Centre européen du travail.

"Stratégie européenne de l'emploi à l'horizon 2020 et qualifications requises", "analyse approfondie du marché du travail en 2011" : ces deux exposés permettront de voir comment créer plus d'emplois et de meilleure qualité. Quelles sont, dans le contexte de crise, les possibilités d'emplois pour des publics marginalisés, notamment jeunes ? Quelles sont les potentialités de l'économie sociale qui semble être un secteur socio-économique particulièrement porteur d'emplois.

**Quand :** le vendredi 17 juin de 8h45 à 17h.

**Où :** Centre l'Illon, espaces séminaires, place l'Illon 17 à 5000 Namur.

**Renseignements :** Mireille Colson au 081/83.05.01 ou [lvnamur@illon.be](mailto:lvnamur@illon.be).

Service Vacances

## Des séjours pour les + 50

Le service Vacances+50 de la MC invite les + de 50 ans à son séjour "tradition" à la côte belge à Nieupoort (hôtel Sandeshoved). Ils restent des places pour deux périodes : du 23 au 27 mai et du 25 juin au 2 juillet.

Il reste aussi quelques places pour le séjour "Les délices de Provence", du 26 juin au 2 juillet. Villages provençaux, sites naturels, paysages de vignes et d'oliveraies... tout un programme d'excursions au cœur d'une des plus belles régions de France.

**Renseignements et inscriptions :** Service vacances province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur. Tél. 081/24.48.97, Fax 081/42.06.49, [vacances.namur@mc.be](mailto:vacances.namur@mc.be). Le lundi et vendredi de 9h à 12h et du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

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](mailto:namur@mc.be)

**Tél. 081 24 48 11**