

SERVICE SOCIAL

Congé des travailleuses sociales

ANDRE Simone : du 5 au 12 septembre.  
LAMBILLOTTE Marie-Hélène : du 22 au 26 septembre.  
MERTENS Dominique : du 28 au 30 septembre.  
STIENLET Lina : du 26 au 30 septembre.

COUVIN : à partir du 1<sup>er</sup> septembre, la permanence sociale aura lieu tous les mardis de 9h à 11h30 (au lieu des jeudis après-midi).

ALTÉO

Porte ouverte au Rond Point

Altéo - mouvement social de personnes malades, valides et handicapées - section Ciney vous invite à la porte ouverte de son Centre de rencontre et d'expression "Le Rond Point". Venez découvrir les artistes à l'œuvre et les nombreuses techniques d'artisanat.  
Quand : le jeudi 22 septembre de 14h à 17h.  
Où : Centre culturel, salle 1 (rez-de-chaussée), Place Baudouin 1<sup>er</sup> à Ciney.  
Renseignements : Jacques Pierson au 083/21.73.13.

UCP

Le pilulier électronique intelligent

>> L'UCP - mouvement social des aînés - de Dinant propose un petit-matin "Qualité de vie" sur un sujet de télémédecine : le pilulier électronique intelligent.  
Peut-être l'avez-vous déjà lu dans la presse : il est question d'un projet pilote pour les personnes atteintes de démence consistant en la mise en place d'un "pilulier électronique intelligent". La technologie est mise au service du soutien à domicile. Un tel projet de télésurveillance à domicile visant à expérimenter un distributeur automatisé de médicaments est mis en place par les Aîdés et soins à domicile (ASD) en partenariat avec la clinique Saint-Luc à Bouge et PSD (Permanence Soins à Domicile). Informations et débat avec Stéphane Belin de PSD.  
Quand : le lundi 19 septembre à 9h30.  
Où : salle Meuse, Mutualité chrétienne, 16 av. des Combattants à 5500 Dinant.  
Renseignements et inscriptions auprès de l'UCP de Dinant : 082/21.36.68. Inscription gratuite mais souhaitée.

Recherche choristes

Le groupement local de l'UCP, mouvement social des aînés, d'Auvelais recrute de nouveaux membres pour sa chorale Olivier Grégoire. Pour ceux qui aiment les contacts, les ambiances joyeuses et qui possèdent une jolie voix.  
Quand : tous les lundis de 14h30 à 17h.  
Renseignements et inscriptions auprès de Marie-Louise Carlier, 071/77.85.05 ou Christine Baestens, 071/77.53.99.

Gros plan sur...

Les multiples facettes de la crise cardiaque

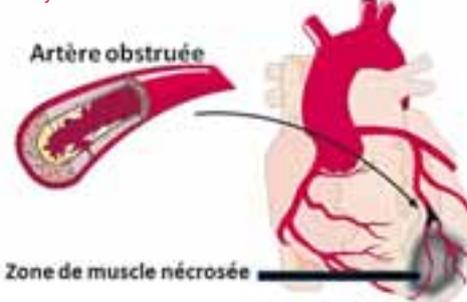
L'infarctus du myocarde, plus communément appelé "crise cardiaque" nécessite une intervention très rapide dans les toutes premières heures. Néanmoins, il faut également agir avant et après.

L'infarctus du myocarde représente l'une des multiples facettes de la maladie athéromateuse (dépôt d'une plaque de cholestérol dans les artères). Il agit comme suit : avec l'obstruction d'une artère du cœur, une partie plus ou moins étendue du muscle cardiaque manque d'oxygène de manière prolongée et meurt (fig 1). Les conséquences immédiates sont la douleur typique ou atypique, des risques de mort subite par trouble du rythme et, à plus long terme, un muscle cardiaque affaibli et moins efficace. La gravité de l'accident augmente lors d'un deuxième ou d'un troisième épisode puisque le muscle est déjà partiellement nécrosé.

Les causes de l'obstruction

Dans une majorité des cas, deux éléments au moins participent au rétrécissement ou à l'obstruction du vaisseau cardiaque : l'élément chronique constitué par une plaque chargée de cholestérol et de calcifications (la plaque d'athérome, périphérique), et l'élément aigu, un caillot qui se forme soudainement sur la plaque et bouche totalement une artère déjà rétrécie (fig 2). Aussitôt que le diagnostic est posé, un traitement médicamenteux peut être instauré dès l'ambulance pour tenter de dissoudre le caillot. Il sera suivi, à l'arrivée à l'hôpital, par une coronarographie, examen permettant de visualiser l'artère rétrécie et, dans nombre de cas, de réouvrir l'artère en y plaçant un stent (sorte de petit treillis de métal qui écrase la plaque d'athérome et ouvre l'artère). Il faut donc tout faire pour un diagnostic précoce et un transfert urgent vers l'hôpital.

Fig 1



Mortalité en baisse

La mortalité liée à l'infarctus a diminué de 30% en dix ans en Europe de l'Ouest et aux Etats-Unis. Ce pronostic a été amélioré grâce à un ensemble de progrès, avant, pendant et après l'infarctus. En effet, les mesures diététiques, l'activité sportive et le traitement préventif ou curatif du cholestérol ont diminué les risques d'infarctus et de récidive. Par ailleurs, un meilleur encadrement et un réapprentissage contrôlé de la pratique sportive ont également contribué à prolonger nettement la vie du patient après un infarctus.

Traitement rapide

Mais les améliorations principales résultent de modifications dans le traitement de l'infarctus aigu (ou crise cardiaque) car le pronostic dépend de la rapidité de prise en charge : tout doit être fait pour arriver à déboucher l'artère avant que meurent les cellules cardiaques dépendant de cette artère. La restauration du flux dans les quatre ou cinq premières heures est associée à une certaine survie du muscle car-

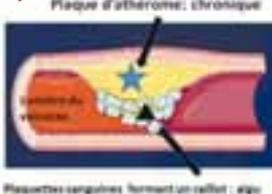
diaque, mais l'effet positif est optimal si le flux sanguin a repris dans l'artère bouchée endéans les deux premières heures.

Le défibrillateur, sauveur de vies

La fibrillation ventriculaire, une contraction anarchique et trop rapide du cœur équivaut à un arrêt cardiaque et représente la cause principale de mort subite dans les cas d'infarctus aigus. Le défibrillateur, un appareil présent dans l'ambulance ou dans certains lieux publics, employé pour arrêter la fibrillation cardiaque au moyen d'un choc électrique, permettra de sauver la vie de certains patients cardiaques.

Le meilleur pronostic de l'infarctus résulte également d'améliorations des techniques chirurgicales, qui permettent souvent la réalisation de pontages sans imposer systématiquement l'arrêt du cœur ou l'utilisation de pompes externes.

Fig 2



Conférence-débat dans le cadre de la semaine du cœur animée par des spécialistes de plusieurs hôpitaux du Namurois.

Les multiples facettes de la crise cardiaque

Les premières heures sont déterminantes, mais il faut aussi agir avant et après ! L'infarctus du myocarde : son traitement, sa prévention et son diagnostic.

Quand : le lundi 26 septembre à 19h30.

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

Prix : gratuit.

Renseignements : 081/24.49.44 (uniquement le matin).

Spectacle

Cabaret théâtre

Dans le cadre de la Fête de la Communauté française, l'UCP - mouvement social des aînés - de Namur présente l'atelier poétique de Wallonie dans "Rose de velours fanera un jour mais notre amitié durera toujours".

Cabaret théâtre, sketches et textes, du rire et de la bonne humeur... A consommer sans modération à toutes les sauces : douce, aigre-douce, de Brassens à Bénébar, en passant par Devos, Brel, les Vamps, Saint-Exupéry...

Quand : le mardi 27 septembre à 14h.

Où : Maison de la poésie à Namur.

Prix : 9 EUR pour la participation au spectacle, la remise du programme et l'accès à la tombola.

Renseignements auprès du secrétariat UCP, 55 rue des Tanneries (1<sup>er</sup> étage) du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 (pas de virement bancaire).

Entrées en vente dès à présent, et jusqu'à concurrence des places disponibles.

**QUALIAS**  
www.qualias.be

**Profitez de votre salle de bain en toute sécurité**

> SIÈGE DE BAIN ALIZÉ  
• Système de rotation sécurisé  
• Assise et dossier ergonomiques  
109,9 € **85 €**

> REHAUSSEUR WC AQUATEC  
• Ajustable en hauteur  
89 € **65 €**

> TABOURET DE DOUCHE  
• Ajustable en hauteur de 38 cm à 55 cm  
• S'utilise dans une douche ou un bain  
45 € **35 €**

Liste des magasins

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

Promotion valable du 01 au 30 septembre 2011. Les prix s'entendent TVA incluse. Offres valables uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Sports seniors

# Vivre Actifs, des ateliers équilibre

Pour réduire le risque de chute chez les personnes de plus de 65 ans.

### Un bon équilibre pour une bonne qualité de vie...

Les éléments perturbant notre équilibre sont nombreux : un trottoir irrégulier, une paire de chaussures usées, une bousculade, un objet traînant par terre... Si nos capacités d'adaptation à la perte d'équilibre déclinent avec l'âge, beaucoup d'éléments peuvent influencer le risque de chute. On note entre autres le niveau d'activité physique, la qualité de la vision, le surpoids, la prise de certains médicaments...

Certains facteurs sont immuables, mais nous pouvons agir sur d'autres. C'est ce que proposent les ateliers Vivre Actifs, initiative de l'ASBL Educa Santé et mis en place par la Mutualité chrétienne en collaboration avec Sports Seniors.

Ces ateliers sont proposés aux quatre coins de la province de Namur. Ils s'adressent aux personnes de plus de 65 ans confrontées à risque modéré de chute, qu'elles soient membres ou non de la Mutualité chrétienne. Aussi bien pour les groupes constitués qu'en individuel.

### La chute en chiffres...

- Une personne de plus de 65 ans sur trois fait au moins une chute dans l'année.
- Plus de 60% des chutes se produisent au domicile.
- A la suite d'une fracture du fémur, un tiers des personnes doivent quitter leur domicile.
- Une personne sur deux rechute dans l'année
- Pour beaucoup de seniors, la chute constitue l'évènement déclencheur d'une perte de mobilité et d'autonomie.

### En pratique

Vous avez plus de 65 ans et vous désirez en savoir plus sur ces questions d'équilibre ? Vous gérez ou êtes membres d'un club de seniors et désirez organiser une séance d'information et de dépistage pour vos membres ? N'hésitez pas à contacter Sylvie Petit de Sports seniors au 0478/88.85.33 ou par mail : sylvie.petit@mc.be pour un premier contact. Vous pouvez aussi contacter le ser-

vice Infor Santé au 081/24.48.47 (jean-benoit.ruth@mc.be) afin de recevoir gratuitement la brochure d'information "Bientôt à la maison".

### Calendrier des prochaines séances gratuites de dépistage de risque de chute :

Le test dure environ trois minutes et est entièrement gratuit.

**ANDENNE** : le jeudi 8 septembre de 13h30 à 16h au complexe sportif.

**NAMUR** : le mardi 13 septembre de 10h à 12h à la Mutualité chrétienne (rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur).

**BIESME** : le mardi 20 septembre à 14h, à la piscine (rue de la Tourette).

**GEMBLoux** : le jeudi 29 septembre de 10h à 12h à la Mutualité chrétienne (rue Docq 31)

**DINANT** : le vendredi 16 septembre de 10h à 12h à la Mutualité chrétienne (av. des Combattants 16)

**FLORENNES** : le jeudi 15 septembre de 10h à 12h à la Mutualité chrétienne (rue R. Chabot 39)

## Testez votre équilibre

### L'équilibre vous fait parfois défaut ?

Avez-vous fait une chute dans le courant de l'année ?  Oui (Avez-vous su vous relever tout seul ?  Oui  Non)  Non

Avez-vous parfois la sensation de perdre l'équilibre ?  Oui  Non

Lorsque vous restez debout sans bouger, devez-vous vous tenir au dossier ou à un autre support ?  Oui  Non

Lorsque vous relevez d'une chaise ou d'un fauteuil, avez-vous besoin de vous soutenir aux accoudoirs ?  Oui  Non

Pratiquez-vous une activité physique régulière ?  Oui  Non

- Si vous avez répondu oui à au moins l'une des quatre premières questions, les questions d'équilibre vous concernent. Nous vous proposons de passer un dépistage gratuit (voir informations ci-dessus).

- Si vous avez répondu non à toutes les questions, vous ne courez sans doute pas de grand risque de chute. Néanmoins, vous pouvez passer le dépistage.

- Si vous avez répondu non aux quatre premières questions et oui à la dernière, votre équilibre est bon. Continuez à pratiquer une activité physique. Si vous avez le moindre doute, contactez-nous, nous vous conseillerons.

## Ça se passe

# Stressé ? Six séances pour retrouver un équilibre

Après le succès rencontré l'an passé pour son programme " Stressé ? ", la MC a décidé de le rééditer à Namur et également à Philippeville.

Si le stress, c'est la vie, il peut aussi être source de mal-être, d'anxiété, de troubles du sommeil, de douleurs... Pour vous permettre de gérer votre stress et de mieux vivre au quotidien, la MC vous propose deux cycles de six séances d'information.

Le programme " Stressé ? 6 séances pour retrouver un équilibre " n'est pas une thérapie. Il a pour but d'aider à comprendre son stress et à pouvoir le gérer au quotidien. Que vous soyez un peu, beaucoup ou pas stressé, ce module peut vous être utile !

### Au programme

"Mieux comprendre le stress", "corps stressé/corps ressource", "influencer le stress", "construire de

nouveaux repères pour gérer les émotions", "l'anxiété, les problèmes de sommeil", "construire de nouveaux repères pour appréhender les sentiments dépressifs et le burn-out". D'autres thématiques transversales seront abordées comme "mieux vivre avec ses émotions" et "gérer son temps".

### Informations pratiques

Le cycle est ouvert à tous, dès 18 ans. La participation à l'ensemble des séances n'est pas obligatoire, mais le prix reste fixe pour l'ensemble du cycle.

Les séances se déroulent de 18h30 à 20h30

A **Philippeville** (locaux à définir), le mercredi dès le 19 octobre.

A **Namur** dans les locaux de la Mutualité chrétienne, le jeudi dès le 19 janvier.

**Prix** : Membre MC : 60 EUR (Membre MC BIM ou OMNIO : 30 EUR), Non membre MC : 125 EUR.

Ce prix comprend la participation aux six séances, une farde (complétée à chaque séance par un chapitre spécifique), un CD de relaxation et d'exercices de respiration.

Ne tardez pas à vous inscrire : l'an passé, les places ont été très vite remplies !

### Renseignements et inscriptions:

Jean-Benoît Ruth, service Infor Santé, 081/24.48.47 ou infor.sante.namur@mc.be.

## FORMATION

### Devenir animateur Viactive

///

>> Sports seniors province de Namur (Dinant, Namur, Walcourt) vous propose une formation de base pour devenir animateur du programme Viactive.

#### Programme Viactive

Le programme Viactive est un programme d'activités physiques mis au point au Québec. Conçu comme un outil de sensibilisation et/ou d'initiation à l'activité physique, il veut aider les plus âgés à prendre ou à reprendre l'habitude d'une pratique saine de l'activité physique. Ce programme comporte deux volets : le premier est collectif et se compose de pauses musicales de 15 à 30 minutes, pratiquées en groupe de façon régulière et animées par des bénévoles qui ont été formés dans ce but ; le second est individuel et permet de poursuivre l'activité chez soi.

Les mouvements sont faciles, simples à exécuter et le programme ne nécessite ni matériel spécifique ni tenue vestimentaire particulière. Lorsque le cadre le permet, la séance s'accompagne éventuellement d'une séance d'information sur la santé (médicaments, alimentation, sommeil...).

Les principaux objectifs du programme sont d'amener les aînés à prendre en main leur santé, à maintenir ou améliorer leur autonomie fonctionnelle et sociale, et à prévenir la solitude en favorisant des rencontres enrichissantes pour leur santé physique et mentale.

Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent animer un club Viactive dans leur région (Programme de base : P1).

Une condition : être membre UCP - mouvement social des aînés, ou le devenir.

Il n'est demandé aucune formation préliminaire en sport ou gymnastique.

**Quand** : le mardi 4 octobre et le jeudi 13 octobre de 9h30 à 16h.

**Où** : à Saint-Marc (près de Namur).

**Renseignements** : Monique Hyat ou Monique Belleflamme au 071/66.06.75 - rue Notre-Dame 1 à 5650 Walcourt ou par mail : sportsseniors.walcourt@mc.be.

## UCP WALCOURT

### Les cours reprennent en septembre à l'UCP Walcourt

///

>> C'est la rentrée des cours pour les +50 ans aussi à Walcourt !

**Anglais** : leçons et conversations en anglais pour semi-débutants, dès le 6 septembre. Une base suffit pour vous inscrire à ce cours les mardis matins à Walcourt.

**Renseignements** : daisy.bertrand@gmail.com ou 071/68.88.37.

**Informatique** : les mardis matins.

**Renseignements** : UCP Walcourt-Dinant : 082/21.36.68.

**Peinture** : le mercredi.

**Renseignements** : UCP Walcourt-Dinant : 082/21.36.68.

**Scrapbooking** : le jeudi après-midi 2x/mois, dès le 8 septembre.

**Renseignements** : UCP Walcourt-Dinant : 082/213.668.

**Matinées équilibrées tous les 3 mois** : un petit-déjeuner

et un sujet expliqué par un professionnel.

**Renseignements** : UCP Walcourt-Dinant : 082/21.36.68.

**Sophrologie** : à Walcourt ou à Florennes

**Renseignements** : Jocelyne Thomas au 082/21.36.68.

## ÇA SE PASSE

### Fêtes de Wallonie

///

Vivez les fêtes de Wallonie de manière solidaire et équitable du 16 au 18 septembre, place l'Ilon à Namur, quartier zéro déchet. Vendredi de 19h à 0h, samedi de 14h à 1h et dimanche de 14h à 23h. Animations diverses pour petits et grands.

Plus d'infos sur [www.pontspaloux.be](http://www.pontspaloux.be).



### 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**