

Au service de votre santé

MOUVEMENTS

Le volontariat, une alternative solidaire dans une société marchande

///

Colloque sur le sens, les enjeux et l'évolution de l'engagement volontaire et citoyen.

Le samedi 22 octobre 2011 au CEME de Dampremy.

Dans le cadre de l'année européenne du volontariat, la Mutualité et ses mouvements souhaitent offrir un moment de réflexion aux volontaires et professionnels des associations et montrer la Mutualité chrétienne et ses associations partenaires comme des organisations porteuses de nombreux projets et mobilisatrices de nombreux volontaires. Bienvenue à toutes et à tous.



>> Programme

Dès 9h, accueil et séance plénière sur le sens, la valeur ajoutée, l'évolution et les enjeux du volontariat, suivis de 6 ateliers de discussion :

ATELIER 1 : Relation professionnels - volontaires. Quelle place, quel rôle, quelle responsabilité, quel pouvoir pour chacun au sein d'une association ?

ATELIER 2 : Équilibre entre bonne volonté, épanouissement du volontaire et efficacité, qualité du service au public. Quelles compétences, quelles formations et quelles limites pour les volontaires ?

ATELIER 3 : Équilibre entre militance ou responsabilité de gestion et volontariat de service. Comment faire coexister les différentes formes d'engagement volontaire au sein d'une même association ?

ATELIER 4 : Équilibre entre la cohérence, l'image, la responsabilité d'une association et l'autonomie de ses groupes de base.

ATELIER 5 : Professionnalisation ou déprofessionnalisation de certains services. Quel équilibre dans l'organisation d'une société entre la professionnalisation des services et les solidarités de proximité ?

ATELIER 6 : Séance d'info : la loi sur le volontariat. Droits et devoirs des volontaires et associations.

12h45 échos des ateliers et conclusion décalée par les comédiens de cortex-formation

13h cocktail dînatoire

>> Adresse du jour :

Charleroi espace meeting européen (CEME)
Rue des Français 147 à Dampremy

La participation est gratuite.

Pour toute information : 071/54.84.28 - mcho_colloquevolontariat@mc.be

Programme et inscription : pour accéder au programme complet et au bulletin d'inscription en ligne, rendez-vous sur www.mc.be et dans la page d'accueil, cliquez sur "choisir une autre mutualité" et ensuite sur "Hainaut Oriental".

Votre mutualité ne se contente pas de gérer efficacement le remboursement de vos soins de santé ou le paiement d'indemnités. Elle se préoccupe également de vous maintenir en bonne santé. Information, prévention, expérimentation... sont les objectifs du programme d'action du service Infor Santé.

Si toutes les mutualités ont l'obligation de mener des actions de promotion de la santé, toutes n'y investissent pas de la même façon. À la Mutualité chrétienne, cela fait plus de 20 ans que cette préoccupation a été confiée à un service spécifique : Infor Santé. Aujourd'hui, quatre personnes y travaillent (ce qui représente 2,5 temps pleins) tout au long de l'année, menant des projets à l'attention de tous les affiliés.

La santé pour tous

C'est à la fin des années 70 que la Mutualité chrétienne décide de créer un service d'éducation à la santé pour jouer la carte de la prévention. À l'époque, une conférence internationale sur les soins de santé accouchait d'une belle déclaration. Elle incitait tous les gouvernements à protéger et promouvoir la santé de tous les peuples du monde, de façon urgente ! Près de 40 ans plus tard, il reste encore du chemin à parcourir.

"Mais ce n'est pas pour autant que l'on a fait du sur place, commente Dominique Serbruyns qui coordonne le service Infor Santé à Anderlues. Si l'on se replace dans le contexte, l'approche était très influencée par le monde médical, avec l'enjeu de normaliser des comportements. On parlait d'ailleurs plus d'éducation sanitaire. Les enjeux aussi étaient différents. Je me souviens plus de campagnes d'information sur l'avortement que de mises en garde sur les risques liés au tabagisme. Et l'alimentation ne faisait pas l'objet d'autant d'attention comme aujourd'hui."

Il est vrai qu'il ne suffit pas d'être informé des bienfaits ou de la nocivité d'un comportement ou d'une habitude alimentaire pour changer sa façon de faire. Si l'être humain n'était fait que de rationalité, tous les problèmes seraient résolus depuis bien longtemps. La stratégie d'approche et d'accompagnement des questions de santé a d'ailleurs évolué au fil du temps. Notamment en 1986 quand l'Organisation mondiale de la santé (OMS) revisite la définition de la santé. La considérant plus comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie. La santé n'est plus uniquement un état statique en cas d'absence de maladie. C'est un concept positif mettant en valeur les capacités physiques bien sûr et aussi les ressources sociales, culturelles...

"On peut dire que c'est à ce moment-là que l'on échappe à la vision quasi uniquement sanitaire de la promotion de la santé. On adopte alors une



Dominique, Anne-Lise, Anne-Catherine et Julie. Une équipe qui défend l'approche positive de la promotion de la santé !

approche beaucoup plus globale qui vise le bien-être en général. Mais bien sûr, ce beau concept théorique a pris du temps à être digéré par les différents acteurs du secteur et à être apprivoisé par les personnes elles-mêmes."

Evolution permanente

Auparavant, le service était souvent sollicité pour des interventions ponctuelles. Arrivée dans une classe le matin, animation ludique sur le thème du petit déjeuner par exemple, distribution de tracts pour garder une trace du passage, rangement du matériel et bonne continuation... Et justement, la question qui se posait était de savoir s'il y avait vraiment un suivi.

"Nous fonctionnons désormais différemment. Nous analysons chaque demande pour bien cerner l'objectif. Nous tentons dès le départ d'impliquer les différentes personnes pour qu'elles soient elles-mêmes porteuses du projet. Nous pensons au suivi à donner, après l'évaluation de la démarche. Si l'on reprend l'exemple de Gargouilli, un projet récent sur l'alimentation, nous avons travaillé avec des écoles pendant toute l'année scolaire, en multipliant les façons de décliner le thème. D'abord une information basée sur un jeu, des expérimentations en classe, un concours de recettes, une remise de prix... Cette façon d'emballer un projet donne des résultats plus ancrés, un impact plus large en sensibilisant jusqu'aux familles."

Travail en réseaux

Dans cette nouvelle méthodologie, un autre élément est capital : le réseau. Vous augmentez vos chances de mener une action à la réussite en y associant d'autres partenaires. Parce qu'ils connaissent mieux le terrain, parce qu'ils maîtrisent la problématique choisie, parce qu'ils vous aident à diffuser le message d'une façon ou d'une autre... "Nous collaborons régulièrement avec les enseignants, les comités locaux, les CPAS, les maisons de quartier, les maisons médicales. C'est devenu indispensable, conclut Dominique Serbruyns, surtout face aux problèmes de société et des inégalités qui les accompagnent. Il faut travailler avec des relais si l'on veut toucher un public précaire à différents niveaux."

C'est d'ailleurs en partenariat qu'un concours photo sur les déterminants de santé a récemment été lancé. De nouveau un bel exemple d'action visant à faire réfléchir le grand public sur ce qui influence sa santé, à l'outiller pour une gestion responsable. Car les défis restent malheureusement de taille : surpoids, manque d'activités physiques, santé mentale... voilà quelques futurs projets que l'équipe d'Infor Santé va développer, avec votre collaboration.

La santé n'est plus uniquement un état statique en cas d'absence de maladie.

ÇA SE PASSE

Baby-foire de l'ONE

///

Le samedi 29 octobre de 9h30 à 14h30 à la Salle communale de Gerpinnes-centre (en face de l'église), venez nombreux pour acheter des vêtements (0-12 ans), du matériel de puériculture, des jouets en bon état, des jeux de société...

Infos : Marylène Boulanger 0499/57.27.17 du lundi au vendredi de 9h-18h.

Tricothon

///

Vivre Ensemble, asbl de lutte contre la pauvreté en Wallonie et à Bruxelles, lance l'opération Tricothon pour récolter de l'argent au profit des personnes démunies.

L'opération consiste à faire tricoter des milliers de petits bonnets destinés à coiffer les bouteilles de smoothies (jus 100% naturels de la marque "innocent"). En novembre, pour chaque bouteille avec un bonnet vendue (magasins Delhaize), innocent reverse 0,30 EUR à Vivre Ensemble. Avec cet argent, l'ASBL va soutenir 88 associations améliorant les conditions de vie de milliers d'enfants et d'adultes. Pour participer, tricotez 1, 25 ou 100 petits bonnets avant le 22 octobre 2011 ! Il en faut des milliers !



Voyez le mode d'emploi sur le site www.innocentdrinks.be ou www.vivre-ensemble.be et envoyez vos créations à Vivre Ensemble, Rue Joseph Lefèvre 59 à 6030 Marchienne-au-Pont. Autres infos au 071/32.77.42 ou via charleroi@entraide.be.

Découvrez les différents outils pédagogiques et publications du service sur www.mc.be

Infor Santé
Rue du Douaire 40
6150 Anderlues
071/54.83.18



Mouvements

40 ans, ça se fête ! Santé la Jeunesse !

Plus de 400 personnes ont foulé le sol de la charmante Ferme Forestaille à Sars-La-Buissière pour célébrer l'éternelle jeunesse de J&S !

Les enfants ont pu s'en donner à cœur joie ! Entre les rires provoqués par les rebonds du grand château gonflable, les "waouh" d'admiration devant Renan le magicien, les mines concentrées sur la réalisation de chapeaux rigolos proposés par des animateurs de Jeunesse & Santé, sans oublier les bravos offerts au spectacle de "L'école des Chèvres à pull", les petites canailles ont sans doute vécu une journée chargée en émotions !

Les plus grands, animateurs, parents, anciens de J&S ont pu se retrouver et échanger des souvenirs de leurs grands moments dans ce monde incroyable qu'est Jeunesse &



Santé. Après avoir siroté un breuvage au bar, rempli leurs estomacs affamés, tous ont pu continuer la fête en se déhanchant sur les rythmes entraînants de "Butter Spray".

A la tombée de la nuit, l'émerveillement a continué grâce à la compagnie Cirk'Emoi qui nous a proposé un splendide spectacle de feu...

Et puis "Mister Cover" est arrivé et peu importe les âges, tous se sont déchaînés ! Et nous avons tous pu nous rendre compte qu'en 40 ans, une chose n'aura jamais changé,

c'est cette ambiance exceptionnelle faite de rires et d'amitié ! Longue vie à Jeunesse & Santé ! Merci aux animateurs et toutes les personnes qui ont fait de cette fête une réussite ! A dans 10 ans ?

// LINDA SCAINI



Infor santé

Prenez soin de votre dos et de votre forme !

Devant le succès rencontré par les ateliers de prévention des maux de dos à Gilly, la Mutualité chrétienne a décidé de mettre en place une activité hebdomadaire pour vous donner la possibilité de renforcer votre dos et de prévenir les lombalgies chroniques.

Au programme, 20 séances d'exercices de prévention des maux de dos : renforcement musculaire, manutention, relaxation, informations sur l'anatomie du dos... Cette activité est encadrée par un kinésithérapeute et peut accueillir un groupe de 15 participants. Nous vous proposons une séance chaque mardi de 19h à 20h30.

Dates : à partir du 18 octobre tous les mardis de 19h à 20h30 à l'Institut Saint-Valentin Rue du Calvaire 29 à 6061 Montignies-sur-Sambre.

Première séance le mardi 18 octobre à 19h00

Prix pour 10 séances : 50 EUR pour les membres MC, 70 EUR pour les non-membres.

Nombre de places limité à 15 personnes.

Infos et inscription : service Infor Santé 071/54.83.18 (messagerie indisponible) Anne-Lise Schayes 0494/22.03.28 ou anne-lise.schayes@mc.be Anne-Catherine Loriaux 0475/47.29.28 ou anne-catherine.loriaux@mc.be

Activité organisée à l'initiative du service Infor Santé et de la circonscription de Gilly

Assurance complémentaire

Le sport, c'est plus agréable que vous ne le pensez !

En cette période de rentrée des clubs et autres reprises d'abonnements, c'est le moment idéal pour vous rappeler que votre Mutualité rembourse 35 euros par an aux moins de 30 ans qui font du sport régulièrement !

Quelles sont les conditions pour bénéficier de cet avantage ?

- > Etre membre de la MC et en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.
- > Etre inscrit dans un club, une association ou une infrastructure sportive et justifier, en complétant le formulaire de demande d'intervention, d'une pratique sportive régulière pour une saison couvrant tout ou partie de l'année civile en cours.

Vous pouvez obtenir le formulaire de demande d'intervention dans votre permanence. Il est aussi télé-

chargeable sur www.mc.be. Cliquez sur "Assurance complémentaire" dans le menu à gauche et ensuite sur "Avantage sport" dans la rubrique "Activités et vacances". Pour plus d'informations, téléphonez gratuitement au 0800 10 9 8 7.

Conseils santé

Vous savez que le sport est bon pour la santé, mais vous manquez de temps ou vous n'aimez tout simplement pas le sport... Toujours sur www.mc.be, cliquez sur "Avantages et services" dans le menu à gauche et ensuite sur "Réflexe santé" dans la rubrique "Conseils et services



d'aide". Et découvrez tous les mois des conseils qui peuvent vous aider à améliorer votre bien-être.

QUALIAS
www.qualias.be

Le nouveau Tena Protective Underwear.
Si discret qu'il passe inaperçu !

Découvrez le nouveau **TENA PROTECTIVE UNDERWEAR**. Cette nouvelle génération de Pants offre la sensation, le confort et même l'apparence d'un sous-vêtement ce qui le rend très discret. Existe également pour les hommes.

À l'achat d'un paquet de Tena Protective Underwear

-2,50 €*

Nom :
Code postal :

Liste des magasins

Courcelles	071/468 151	Montigny-Le-Tilleul	071/519 000
Charleroi	071/302 772	La Louvière	064/222 560
Soignies	067/645 826	Anderlues	071/548 395
Chimay	060/414 029	Nalines-Gerpinnes	071/228 229
Châtelet	071/382 037		

QUALIAS
Boutique - Matériel d'orte et de soins

*Promotion valable du 01 au 31 octobre 2011. Contre remise dans votre magasin Qualias. 1 bon par personne échangeable jusqu'au 31 octobre 2011

OFFRE EXCEPTIONNELLE sur vos lentilles de contact CIBA VISION®

Sur présentation de ce coupon, **lentilles d'essai & adaptation offertes**

A l'achat de 2 boîtes de 30 lentilles journalières DAILIES® AquaComfort Plus®, **10 lentilles offertes.**

A l'achat de 6 mois de lentilles mensuelles AIR OPTIX®, **1 mois offert.**

OPTIROU CHARLEROI
Boulevard Tirou 165
Tél. 071 30 40 00

OPTIROU LA LOUVIERE
Rue S. Guyaux 39
Tél. 064 222 430

OPTIROU SOIGNIES
Rue de Mons 18
Tél. 067 670 986

CIBA VISION®
Shared Passion for Healthy Vision and Better Life

Optirou
Votre opticien conseil

Offre valable du 1/10/2011 au 31/10/2011 - AIR OPTIX, DAILIES, NIGHT & DAY, AquaComfort Plus, CIBA VISION and the CIBA VISION logo are trademarks of Novartis AG. © 2011 CIBA VISION AG, a Novartis AG company. Un bon par personne.

Mutualité chrétienne Hainaut Oriental
Rue du Douaire, 40 • 6150 Anderlues
Éditeur responsable : Jean Michel Namurois
Fax : 071/548.550
e-mail : anderlues@mc.be

Tél. 071 548 548