

SERVICE SOCIAL

FOSSÉS-LA-VILLE : à partir du 18 octobre, la permanence sociale ouvrira à nouveau ses portes, 2 avenue Albert 1^{er}, dans le local communal tous les mardis de 10h30 à 12h.

OFFRE D'EMPLOI

La FEDITO (fédération wallonne des institutions pour toxicomanes) recherche :

un(e) coordinateur(trice), CDI, temps plein pour Namur.

Envoyer CV + lettre de motivation uniquement par e-mail à Jacques Van Russelt (Président), feditowallonne@skynet.be pour le 14 octobre. Séance d'information prévue le 28 octobre à 15h à Namur pour les candidats retenus.

ALTÉO DINANT

Thé-Autres, festival de théâtre

Altéo régionale de Dinant vous invite à la 6^{ème} édition du festival Thé-Autres, à Dinant le dimanche 23 octobre.

Cette manifestation, organisée tous les deux ans par l'association Dinant pour Tous et le Centre culturel régional de Dinant, vise une meilleure intégration et une reconnaissance de la personne handicapée par le biais d'activités culturelles.

- >> Au programme :**
- "100 € de blablatages", par Les Berdelles du Bati (Houdremont)
 - "Ah... Temps!", par l'Atelier Théâtre d'Altéo, Itinériss (Dinant), en collaboration avec la Compagnie Buissonnière. Bienvenue au musée du temps. Les comédiens vont vous faire visiter chaque salle. Entre les souvenirs du bon vieux temps et les contraintes dues au temps qu'on ne maîtrise pas, Ah...Temps! propose de prendre le temps... d'un spectacle!
 - "Ramène-toi en pyjama!", par l'Atelier Théâtre du Gardian V3 (Chapois)
 - "L'homme de Cro a tout découvert, même...", par la Troupe des Matous-Vu du Tournevent (Anthée)
 - "La valse de Léon", par l'Atelier Théâtre de Amah (Mesnil-St-Blaise)
- Quand** : le dimanche 23 octobre à 14h. **Où** : Centre culturel régional de Dinant, Salle Bayard. **Prix** : le jour même : 6 EUR (Prévente : 5 EUR au CCRD, 37 rue Grande à Dinant, dans les ateliers participants, auprès des membres de Dinant pour Tous), Gratuit pour les moins de 12 ans.
- Renseignements** : 082/22.20.95 (Mariette Coulonvaux - Dinant pour Tous) - 082/22.33.75. (Anne-Marie Burnay - Dinant pour Tous) - 082/21.39.39. (CCRD)



Gros plan sur...

L'accompagnement à domicile, un réseau s'active autour de vous.

La Mutualité chrétienne vous invite à découvrir toutes les aides possibles pour le maintien et l'aide à domicile lors d'une journée découverte le samedi 22 octobre à Namur.

Lors de cette journée, vous aurez l'occasion de vous informer sur les différents types d'aides concernant le maintien à domicile pour les personnes âgées, mais également pour les personnes en convalescence, handicapées... Les professionnels présents sur place pourront répondre à vos questions. Accès libre et gratuit !

- Gardes malades et d'Aides ménagères qualifiées et encadrées
- **Qualias** : bandagisterie, matériel d'aide et de soins en vente ou en location
- **Solival Wallonie-Bruxelles** : conseils en aides techniques pour aménager son domicile
- **Accueil et Solidarité** : des alternatives à l'hébergement en maison de repos telles que la résidence-service, le centre de jour ou le court séjour.



chrétienne le jour-même).
A 10h et 14h : Comment éviter les chutes à domicile ?, par Cécile Leleux, ergothérapeute à Solival Wallonie-Bruxelles.
A 11h et à 15h : dépistage individuel du risque de chute des aînés, par Sylvie Petit, animatrice Sports Seniors UCP.

Des stands d'information

- **Vitaltel Téléassistance** : un émetteur pendu à votre cou ou en bracelet vous permet d'appeler la centrale d'écoute 24h/24. Votre réseau d'aide est alors activé.
- **Mutualité chrétienne** :
 - > Service social : une information, un conseil, une orientation
 - > UCP : mouvement social des aînés
 - > Altéo : mouvement social de personnes malades, valides et handicapées
 - > Infor Santé : le service de promotion de la santé
- **Aide et Soins à domicile** : aides familiales, infirmières, gardes-malades...
- **Aide à Domicile en Milieu Rural** : une équipe d'aides familiales, de

4 conférences + débats

- (durée : +/- 45 min) :
- A 10h et à 14h** : Coordination de l'aide et de soins à domicile, ou comment organiser au mieux la prise en charge au domicile ? Par une coordinatrice de l'ASBL ASD.
 - A 11h** : L'esthéticienne sociale : un métier du futur ?, par Cédrine GORREUX, esthéticienne sociale.
 - A 15h** : La dénutrition : prévention et détection, par Marie-Aude Delmotte, diététicienne nutritionniste.

Des ateliers

(durée : 40 minutes - 12 personnes max. par atelier, uniquement sur inscription au stand de la Mutualité

En pratique :

Quand : le samedi 22 octobre de 9h30 à 16h.
Où : Palais des Congrès de Namur, place d'Armes 1. Parking accessible à la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55.

Renseignements : 081/244.942.

Ça se passe

Handiproche, salon de la personne handicapée

Le 22 octobre de 10h à 17h aura lieu Handiproche à Philippeville, un salon qui nous rassemble, qui nous ressemble.

Vendredi 21 octobre

Colloque "Le Handicap en milieu rural" de 16h à 18h, entre autres, l'intervention d'un trio d'experts :
 - La mobilité des personnes handicapées,
 - L'accessibilité des services,
 - Les spécificités du monde rural

tion par Horizon 2000 de Charleroi
 - Film de présentation des différents métiers de maintien à domicile par l'ASD - Aide et Soins à Domicile en Province de Namur.
 - Projection d'un film sur l'hémiplégie par G.E.H., Groupe d'Entraide pour Hémiplégiques de Grez-Doiceau.
 - Film "Ligne de vie" et échanges par Altéo Walcourt

Samedi 22 octobre

> **Ça vaut le détour dans les stands de 10h à 17h**
 - Démonstration de la manipulation d'un patient du fauteuil à la chaise roulante, à l'aide d'un souleve-malade et exposition de petits matériels d'aide par Qualias
 - Artisanat par Altéo Walcourt
 - Atelier de mises en situation
 - Jeux sur table
 - Cube Snoezelen par le projet "Badiane" de Namur
 Etc.

- Etc.
 > **Sport** :
 De 10h à 17h :
 - Activités de sport adapté
 - Découverte de la Joëlette
 - Parcours accessibilité de l'AWIPH
 - 13h30 : spectacle de Cyclodanse.
 > **Expositions de 10h à 17h** :
 Exposition de photos "Le sport adapté et moi", exposition de peintures par l'ASPH Philippeville, exposition de photos "Etat d'Ames" par ALTEO Walcourt.

> **Animation - débat** :
 - Court métrage "Zig Zag" et atelier de démythification - mises en situa-

tion par Horizon 2000 de Charleroi
 > **Spectacles** :
 - Conférence théâtralisée par l'Asbl Terre Inconnue



- Conférence "La vie affective et sexuelle des personnes porteuses d'un handicap" par Alain Joret.
 - Spectacle de contes "Différent" par Pescalume à destination d'un public familial
 15h00 : Spectacle "Et si on créait le monde" de l'Albatros à Petite-Chapelle.

Où : CARP, rue de la Gendarmerie 38, Entreprise de travail adapté.
Prix : gratuit

Renseignements : Handicontact, Nathalie Durant, Tél. 071/66.04.01 - 0473/50.01.82, www.philippeville.be

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

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

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

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

Stressé ? 6 séances pour retrouver un équilibre

Il reste encore quelques places pour le programme "Stressé ?", à Namur et à Philippeville.

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

Les séances se dérouleront 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 (mem-

bre MC BIM ou OMNIO : 30 EUR), non membre MC : 125 EUR.

Renseignements et inscriptions : Jean-Benoît Ruth, service Infor Santé, Tél. 081/244.847 ou infor.sante.namur@mc.be

Ça se passe

L'AVC, le prévenir, le reconnaître et le soigner

L'accident vasculaire cérébral, AVC de son petit nom, doit être traité très rapidement. Encore faut-il pour cela en reconnaître les signaux d'alerte. C'est le thème de la prochaine conférence-débat de la Mutualité chrétienne.

L'accident vasculaire cérébral (AVC) peut résulter d'un saignement dans le cerveau ou autour du cerveau (on parlera d'accident hémorragique), ou bien être le résultat du blocage du flux sanguin par un caillot ou un fragment de plaque d'athérome (un dépôt de cholestérol sur la paroi interne d'un vaisseau sanguin). La cause peut être locale, mais souvent le caillot provient d'une autre partie du corps : il a été emporté dans la circulation sanguine pour arriver dans le cerveau et boucher une artère. Si le caillot est petit et se dissout vite, les symptômes seront fugaces, réversibles et dureront moins d'une heure. On parle alors d'accident ischémique transitoire (AIT). Mais quand le caillot est plus gros et ne se résorbe pas, les dégâts risquent d'être définitifs.

Pourquoi l'urgence ?

L'urgence est double. D'une part, parce que lorsqu'une personne développe un AIT, elle risque de développer un AVC dans la semaine qui suit, et donc une lésion définitive. D'autre part, parce que reconnaître les signes avant-coureurs de l'AVC et réagir immédiatement à leur apparition en contactant le médecin traitant, le 100 ou en accourant aux services d'urgences a une incidence considérable sur les chances de survie et de rétablissement. Si on diagnostique un AVC causé par un caillot, les médecins ne pourront administrer au patient un médicament capable de dissoudre les caillots qu'à l'hôpital et uniquement pendant les quelques heures critiques qui suivent l'apparition des symptômes.

Les cinq signes

Un AVC peut être traité, c'est pourquoi il est important de savoir reconnaître ses cinq signes avant-coureurs et de se rendre immédiatement au service d'urgence



Faiblesse : perte soudaine de force ou engourdissement soudain au visage, à un bras ou à une jambe, même temporairement.

Trouble de la parole : difficulté soudaine d'élocution, de compréhension ou confusion soudaine, même temporaire.

Trouble de vision : problème de vision soudain, même temporaire.

Mal de tête soudain, intense et inhabituel.

Étourdissement : perte soudaine de l'équilibre, en particulier si elle s'accompagne d'un des autres signes.

Quel traitement ?

Le traitement sera souvent multidisciplinaire, associant médicaments, soins de nursing adaptés et parfois chirurgie vasculaire. Après une brève période d'hospitalisation aiguë, la réhabilitation devra débuter très précocement et se poursuivra souvent dans un centre spécialisé, puis au domicile. Le patient sera régulièrement suivi pour éviter des récurrences. Dans certains cas, l'AVC peut malheureusement influencer considérablement la qualité de vie du patient et de son entourage.

Conférence-débat

L'AVC, le prévenir, le reconnaître et le soigner

Les problématiques liées à l'AVC, la nécessité d'un diagnostic extrêmement précoce, et l'énergie à déployer par après pour limiter les déficits seront traités lors d'une conférence-débat par le Dr Laurence Warscotte, neurologue à la Clinique St-Luc Bouge et Marc Trémouroux, responsable francophone de l'ASBL Stroke.

Quand : le mardi 18 octobre à 19h30.

Où : auditorio de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55 à 5000 Namur.

Prix : Entrée gratuite.

Ça s'est passé

Nouveau centre d'autodialyse

Grâce aux efforts conjoints de la Clinique St-Pierre d'Ottignies, de la clinique et Maternité Ste-Elisabeth de Namur et de la Clinique St-Luc de Bouge, un centre d'autodialyse vient de s'ouvrir à Perwez Brabant. Situé auprès du Centre Médical St-Luc, chaussée de Wavre 5, il pourra accueillir les patients trois jours par semaine.

Début septembre, à Perwez, l'assistance était nombreuse et variée lors de l'inauguration officielle : parmi les nombreux invités se trouvaient les ministres Eliane Tillieux et André Antoine, mais également les futurs patients du centre, fort intéressés par l'événement. Car l'insuffisance rénale chronique touche de plus en plus de personnes, en raison de l'allongement de la vie, de l'hypertension et du diabète. Cette insuffisance conduit de nombreux patients soit à une greffe de rein (et à la dialyse en attendant de l'obtenir), soit à la dialyse quand la greffe s'avère impossible. Et qui dit dialyse, dit allers-retours vers l'hôpital 3 fois par semaine, pour des séances qui durent 4 heures... L'auto-dialyse constitue une alterna-



tive au traitement classique intrahospitalier : elle s'adresse surtout aux patients plus jeunes et autonomes. Avec cette technique, le patient devient acteur de son traitement : on lui apprend à préparer sa machine et à surveiller le bon déroulement de la séance de dialyse,

sous la supervision d'un personnel infirmier expérimenté. Elle prend place dans un cadre convivial, propice au dialogue, plus proche du domicile du patient et permet parfois le maintien d'une activité professionnelle.

VACANCES +50

L'Alsace en fête du 7 au 9 décembre

/// >> Pour accueillir les fêtes de fin d'année, l'Alsace se fait plus belle et vous enchantera par ses merveilles.



Au programme :

découverte de la commune médiévale d'Obernal, tour de ville panoramique de Strasbourg, visite libre du Marché de Noël, visites d'artisans locaux...

Prix : membre MC : 289 EUR, autre : 327 EUR. Supplément Single : + 40 EUR, Acompte : 82 EUR. Inscription rapide jusqu'au 14 octobre : -12,50 EUR.

Le prix comprend : le déplacement en autocar, le logement en chambre double (TV, salle d'eau, WC, téléphone), la pension complète (2 nuits/3 jours), les boissons de table, les entrées, visites et dégustations prévues, l'accompagnement et l'assurance Vacances +50, la gratification au chauffeur. Non inclus : le repas de midi à Strasbourg.

Renseignements et inscriptions : Vacances +50, Tél 081/24.48.97 ou vacances.namur@mc.be

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.

Opti Namur	Rue du Lombard, 24A	5000 Namur
Opti Dinant	Rue des Combattants, 16	5500 Dinant
Opti Tarnines	Rue des Prairies, 2A	5060 Tarnines
Opti Bouge	Rue Saint-Luc, 8	5004 Bouge



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. Un bon par personne. © 2011 CIBA VISION AG, a Novartis AG company. Un bon par personne.

SPORTS SENIORS

Bien-être et détente à Dinant et Namur...

/// >> Vous avez 50 ans ou plus ? Venez pratiquer le yoga au sein de Sports Seniors.

Technique millénaire originaire d'Inde, le mot yoga signifie union. Il cherche à installer l'harmonie et l'équilibre dans les différents composants de la personnalité : aspects physique, psychique et spirituel. Bien qu'il puisse se pratiquer à tout âge, le yoga ne sera pas donné de la même manière s'il s'adresse à des personnes de 20 ans ou à un groupe de 60 ans. Les mouvements sont adaptés à chaque personne, en fonction de ses capacités et de son ressenti. Chacun évolue à son rythme vers un objectif qui lui est propre.

- **A DINANT :** Séance d'information et d'initiation gratuite le mercredi 12 octobre de 17h15 à 18h15. Pour ceux qui souhaitent continuer, une série de 10 séances peut être suivie moyennant une participation financière de 60 EUR.

Renseignements et inscription (obligatoire - groupe limité à 12 personnes) : Sports Seniors Dinant : 082/213.668 ou Sylvie petit : 0478/888.533, sportsseniors.dinant@mc.be

- **A NAMUR :** Un atelier supplémentaire va être mis en place. Renseignements : 081/244.813, sportsseniors.namur@mc.be

Vous n'avez pas encore 50 ans mais désirez recevoir des informations concernant des cours de yoga à Dinant : vous pouvez contacter Chantal De Clercq au 082/67.85.13 de préférence après 20h.