

AGENCES

Fermetures pendant les congés de Pâques

Les fermetures des agences ci-dessous concernent à la fois les permanences des conseillers mutualistes, mais également du service social et du service pensions.

Pendant cette période, il n'y aura aucune permanence pendant le temps de midi, ni après 16h30, ni les samedis (31 mars, 7 et 14 avril).

Toutes les agences seront fermées le 9 avril (lundi de Pâques).

>> Agences OUVERTES pendant les 2 semaines de Pâques :

- ANDENNE
- CINEY (pas de permanence du service social le jeudi 12 avril)
- COUVIN
- DINANT
- GEMBLoux
- NAMUR
- WALCOURT

>> Agences FERMÉES pendant la 1<sup>ère</sup> semaine de Pâques, du 2 au 7 avril :

- AUVELAIS
- BEAURAING
- BOUGE
- METTET
- ROCHFORT
- SALZINNES

Service Pensions TAMINES : pas de permanence le mercredi 4 avril.

>> Agences FERMÉES pendant la 2<sup>ème</sup> semaine de Pâques, du 9 au 14 avril :

- EGHEZÉE
- FLORENNES
- GEDINNE
- JAMBES
- TAMINES

>> Agences FERMÉES pendant les 2 semaines de Pâques, du 2 au 14 avril :

- BIÈVRE
- CERFONTAINE
- HAVELANGE
- PHILIPPEVILLE

Pendant les congés de Pâques, comme pendant toute l'année, n'hésitez pas à utiliser nos autres moyens de contact :

- Le téléphone, via notre n° gratuit : 0800 10 9 8 7
- Le courrier, via nos boîtes aux lettres vertes
- Le mail : namur@mc.be
- Internet : www.mc.be (sur lequel vous pouvez consulter à tout moment votre dossier personnel)

Gros plan sur...

Esthéticienne sociale : être belle pour être bien



Procurer du bien-être via des soins esthétiques appropriés, c'est la mission de Cédric. Depuis 2 ans, elle rencontre des personnes en souffrance physique, morale ou sociale qu'elle tente de reconforter le temps d'un soin.

Cédric Gorreux est esthéticienne... "sociale" : les personnes qu'elle chouchoute ne sont pas ses 'clients', ce sont ses 'patients'. Depuis 2 ans, elle parcourt les chambres des hôpitaux, offrant réconfort et bien-être aux personnes malades par des soins esthétiques adaptés.

Ici, c'est Madame X qui la reçoit dans sa chambre du service d'oncologie, et lui demande avec beaucoup d'humour, d'accorder son vernis à ongles à la couleur jaune de sa peau, conséquence d'un cancer du foie.

En soins palliatifs, c'est une jeune maman qui, en phase terminale d'un cancer, lui demande si elle va mourir... Cédric s'accroche. Heureusement, les cours de psychologie qu'elle a reçus lors de sa formation, ainsi que l'aide d'une psychologue bénévole, lui permettent de 'déposer' le poids de ces souffrances dont elle est témoin.

Un parcours mûrement réfléchi

Avant de se lancer dans le métier d'esthéticienne sociale, Cédric a été esthéticienne 'classique' pendant 15 ans. Sa volonté d'apporter du réconfort aux personnes en souffrance vient du temps où elle assistait impuissante aux souffrances de sa grand-mère atteinte d'une succession de cancers. Lorsque, quelques années plus tard, sa tante a, elle aussi, été malade, Cédric, forte de son diplôme d'esthéticienne a alors pu lui apporter un peu de réconfort en lui apprenant des gestes pour prendre soin d'elle : dessins des sourcils, mise en valeur malgré la maladie...

Une formation adaptée

Au cours de sa formation d'esthéticienne sociale reconnue par la Communauté française, Cédric a appris les spécificités du métier : beaucoup de psychologie, des aspects techniques, biologiques, déontologiques. Elle a également étudié les interactions des médicaments avec certains soins, le jargon médical, l'hygiène, la désinfection... et bien sûr, les soins esthétiques spécifiques tels que la pose d'une perurque, le masquage des cicatrices...

Pour Cédric, cette formation est indispensable car elle permet de faire face aux problèmes techniques ou psychologiques plus fréquents avec les personnes fragilisées.

Se faire une place

Presqu'inconnu il y a quelques années, ce métier, pourtant assez répandu en France et au Québec, se fait peu à peu connaître au sein des hôpitaux belges. D'abord un peu méfiantes, les équipes soignantes acceptent à présent plus facilement ces personnes extérieures qui peuvent prendre le temps avec les patients et qui leur apportent une approche non médicale spécifique et complémentaire. Car, quelle que soit l'approche, l'objectif de tous reste le même : le bien-être des patients.



© Barbara Dorn

Spécificité

Contrairement à une séance d'esthétique 'classique', la prise en charge d'un patient par une esthéticienne sociale n'est pas minutée. Les patients profitent ainsi au maximum de cet instant suspendu où tout est fait pour qu'ils oublient leurs soucis. Et le fait que les esthéticiennes soient extérieures à l'hôpital, donc pas responsables de l'aspect médical, facilite la détente des patients.

Différents domaines

Le talent de Cédric s'exerce essentiellement en soins palliatifs, en oncologie et en maison de repos. Les soins commencent souvent par un massage des mains, tout en douceur. De fil en aiguille, la confiance s'installe, le patient se détend et Cédric peut étendre le massage, proposer un soin visage ou un maquillage.

La famille proche, souvent éprouvée elle aussi, est également concernée par les soins.

D'autres personnes, en souffrance sociale, bénéficient aussi des soins esthétiques : des adolescentes de foyer maternel, des

jeunes anorexiques, des personnes dépressives... Cédric leur apprend à trouver du plaisir à prendre soin d'elles, malgré leur situation. Elle les aide à prendre connaissance de leur corps dans son unité.

Travail en asbl

Pour pouvoir développer son activité et en faire profiter le plus de personnes possible, Cédric a créé, avec l'aide de bénévoles, l'asbl « Le temps d'un instant ». Parmi ceux-ci, on retrouve son ancien professeur d'esthétique sociale, Maria Chaliaso et son papa, soutien inconditionnel depuis le début. D'autres bénévoles donnent des coups de main ponctuels et précieux qui permettent à l'asbl de grandir. Celle-ci fonctionne donc avec beaucoup de bonnes volontés et... très peu de moyens. La plupart du matériel (désinfectant, matériel esthétique...) a été fourni pas des sociétés qui soutiennent le projet, mais le financement dépend de dons privés.

Futur

Le plus grand souhait de l'asbl serait que ces soins soient accessibles pour tous, nantis ou précarisés. Pour cela, rien de tel que de se faire connaître et reconnaître, afin de favoriser les remboursements de ce type de prestations. Malgré les obstacles, Cédric, forte de tous les mercis reçus, de la confiance donnée, continue à se battre tous les jours pour faire reconnaître son métier ô combien utile pour les plus fragiles.

// HÉLÈNE WULLUS

Le fait que les esthéticiennes soient extérieures à l'hôpital facilite la détente des patients.

**QUALIAS**  
Bénévoles - Mutualistes - Médicalisés

## Respirez ! Aérosol C28 de Omron

- > Dernière technologie : s'adapte à votre respiration.
- > Diffusion plus efficace du médicament dans les poumons par un débit réglable.
- > Appareil compact et léger, facile à transporter.
- > Garanti 3 ans.
- > Kit complet.

98€

75€ TTC

OMRON

Gratuit : à l'achat d'un aérosol Omron C28, un masque bébé offert (valeur : 3,10 €).

**Liste des magasins**

Walcourt	071/66.06.71	Couvin	060/31.03.15
Namur	081/24.48.45	Tamines	071/77.52.70
Bouge	081/20 99 48	Dinant	082/21.36.30

**QUALIAS**  
Bénévoles - Mutualistes - Médicalisés

Promotion valable du 1<sup>er</sup> au 30 mars.

"L'asbl offre des soins esthétiques et de bien-être, ainsi que des conseils, afin de permettre aux bénéficiaires d'avoir une meilleure estime de soi, de maintenir ou découvrir une attitude positive face à la maladie. Elle favorise le confort et la dignité des personnes en fin de vie en les accompagnant dans leur dernier voyage. Enfin, elle encourage l'expression et la réinsertion sociale par des ateliers." Actuellement, Cédric travaille principalement avec les hôpitaux de Charleroi, mais souhaite étendre son activité en Wallonie. N'hésitez pas à contacter l'asbl pour toute demande d'information. Tout don, aussi petit soit-il, est précieux. Renseignements : Asbl Le temps d'un instant, [www.letempsduninstant.be](http://www.letempsduninstant.be), 0473/97.57.41 - compte 001-6556612-70. Site d'une école d'esthéticienne sociale : <http://www.ipetpps.be/estheticienne-sociale.html>

Ça se passe

# Contraception et sexualité en 2012



Dans le cadre de son nouvel avantage "contraception", la Mutualité chrétienne de Namur organise une conférence-débat, en collaboration avec le Blé en herbe et Vie Féminine, le mardi 17 avril.

**Qu'en est-il** du travail des Centres de Planning familial plus de 40 ans après leur création ?

Fin des années 1960, l'enjeu majeur pour les femmes et les couples était le contrôle des naissances, "la planification familiale", d'où l'appellation de ces centres.

Les progrès en matière de contraception ont permis de séparer la sexualité et la fécondité en donnant une place plus sereine au plaisir sexuel. Le contrôle des naissances a fondamentalement modifié les relations entre les hommes et les femmes et a constitué un levier d'émancipation des femmes de leurs rôles exclusifs d'épouse et de mère.

Actuellement, les activités des centres se sont diversifiées en fonction des

évolutions de la société, des changements de modèles familiaux et des problématiques des personnes. Le Blé en herbe propose des consultations conjugales, psychologiques (enfant, adolescent et adulte), sexologiques, sociales, juridiques, de médiation familiale et médicales.

### Qu'en est-il de l'accès à la contraception en 2012 ?

Le Blé en herbe fera le point sur cette question à travers ses pra-

tiques d'accueil, de consultations psycho-médicales et de prévention. Vie Féminine apportera également son regard féministe sur la question.

**Quand :** le mardi 17 avril à 19h30.  
**Où :** Auditorio de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55, à 5000 Namur.

**Prix :** Entrée gratuite.

### Avantage

La MC intervient jusqu'à 40 euros par an sans limite d'âge dans le coût de la contraception féminine.

## Vacances +50

### Séjour en Italie du Nord

Le Service Vacances+50 de la province de Namur vous invite à découvrir Milan, Pavie, Turin et Aoste du 2 au 9 juillet, un patrimoine architectural et artistique de premier plan.

**Entre mer Ligure et Adriatique**, plaine et montagne, neige et soleil, l'Italie du Nord bénéficie d'une extraordinaire variété de climats et de paysages.

#### Au programme :

- **Milan :** Tour panoramique de la ville avec le Dôme, la Galleria Vittorio Emanuele II, Piazza della Scala et le Castello Sforzesco et le Teatro la Scala avec visite du musée, visite de la Pinacothèque de Brera.
- **Visite guidée de Côme :** Piazza Cavour, Piazza Duomo et sa cathédrale, le Broletto, la Piazza Verdi et l'Eglise de San Fedele. Promenade sur la Via Vittorio Emanuele. Continuation pour Pavie. Ensuite, découverte guidée de la Chartreuse, monument de l'art lombard.

- **Turin :** Découverte guidée des places les plus importantes : Piazza Carignano, Piazza Carlo Alberto, Piazza San Carlo, Piazza Castello au fond de laquelle se dresse l'Eglise de San Lorenzo, le Dôme de San Giovanni. Visite de la Chapelle du Saint-Suaire. Visite en car de la ville et montée à Superga pour la visite de la basilique.
  - **Excursion dans la Vallée de Susa,** terre de parcs naturels et abbayes millénaires. Visite guidée de la ville de Susa. Sur la route du retour, arrêt à Avigliana pour la visite de la Sacra di San Michele.
  - **Aoste - Andlau :** Visite guidée d'Aoste. Andlau : Visite guidée des villages de la route du vin - etc.
- Prix :** Membre MC : 965 EUR (non-

membre : 1040 EUR). Acompte : 260 EUR.  
Le prix comprend : le déplacement en autocar, la pension complète (7n./8j.) en chambre double, les boissons aux repas prévus, le repas du dernier jour à midi, les excursions, entrées prévues et le service des guides locaux, l'accompagnement et l'assurance "Vacances + 50".  
Non inclus : le repas de midi le jour du départ.

**Renseignements et inscriptions :** secrétariat Vacances +50 province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur. Les heures d'accès : lundi et vendredi (9h-12h) mardi, mercredi, jeudi (9h-12h et 13h30-16h).  
Tél. 081/24.48.97, Fax 081/42.06.49, courriel: vacances.namur@mc.be.

### Séjour à la mer du Nord

Le Service Vacances+50 de la province de Namur vous invite à Nieuport, à l'hôtel Sandeshoved du 28 mai au 1<sup>er</sup> juin ou du 23 au 30 juin.

**Bonne table**, confort et disponibilité des accompagnateurs font de ces séjours le rendez-vous des habitués. A quelques mètres de la mer, nos lieux de villégiature proposent

des chambres accessibles par ascenseur, équipées de salle d'eau, WC, et télévision.  
Non-inclus : les excursions proposées sur place.

**Renseignements et inscriptions :** secrétariat Vacances +50 province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur. Les heures d'accès : lundi et vendredi (9h-12h) mardi, mercredi, jeudi (9h-12h et 13h30-16h).  
Tél. 081/24.48.97, Fax 081/42.06.49, courriel: vacances.namur@mc.be.

#### Prix

	NIEUPORT MAI 4 N./5 J.	NIEUPORT JUIN 7 N./8 J.
Membre MC	303 EUR	480 EUR
Non Membre MC	333 EUR	510 EUR
Ristourne BIM (*)	-30 EUR	-30 EUR
Suppl. studio (min 2 personnes)	25 EUR	42 EUR
Réduction déplac. indiv.	-12.50 EUR	-12.50 EUR
Acompte :	83 EUR	127 EUR

(\*) Réduction préférentielle accordée aux membres de la Mutualité chrétienne qui bénéficient de l'intervention majorée (BIM)



## ÇA SE PASSE

### Marche historique à Spy

/// Venez découvrir 100 ans d'histoire dans le village de Spy, en 12,5 km, le samedi 21 avril.

A l'occasion des 5 ans du Club de Tennis de Table "Réflexe Santé", les membres du club et la Mutualité chrétienne vous invitent à découvrir Spy au travers d'une marche-découverte basée sur un nouveau concept. Les traditionnels fléchages seront ainsi remplacés par un livret de vues reprenant des anciennes cartes postales et des vues actuelles. Votre cheminement se fera donc via un road-book vous invitant à flâner au travers des différents paysages issus des alentours de ce village au passé préhistorique.



Votre promenade vous fera découvrir comment, au fil du temps, les paysages ont évolué. Vous découvrirez des sites tels que : la Grotte et le château de Spy, la Chapelle de Montserrat à Onoz...

Bienvenue à tous ! Parking aisé sur la place de l'église.

**Quand :** le samedi 21 avril à partir de 9h (dernier départ à 11h30).

**Où :** Salle Communale de Spy (rue de l'Enseignement).

**Prix :** 1,50 euros (marche) - 8 euros (marche + repas). Le repas (poulet-pdt) est prévu sur base d'inscription uniquement. Paiement sur le compte : BE71 3770 0917 9469 avec en communication : nom, prénom et nombre de repas.  
**Renseignements et inscriptions :** infor.sante.namur@mc.be ou 0495/87.67.77.

## ÇA S'EST PASSÉ

### Tombola Vacances+50

/// Voici les gagnants de la tombola des visiteurs organisée lors des journées "Vacances +50" des 28, 29, 30 et 31 janvier à Erpent, Dinant, Andenne, Gembloux, Couvin, Eghezée, Auvelais.

- Mireille DREZE, de Jemeppe-sur-Sambre : une valise à roulettes
- Roger GROUX, de Warêt-la-Chaussée : une valise à roulettes
- Francine CUSTINNE, de Hulsonniaux : un week-end surprise pour deux personnes
- Antoine VAN LIERDE, de Noville-sur-Mehaigne : un séjour en Alsace en chambre double
- Lucette LAMBOT, de Ciney : une valise à roulettes
- Bernadette GIOT, d'Assesse : un séjour en Alsace en chambre double
- Fernande MELON, de Forville : une valise à roulettes
- Benoît BILLY, de Netinne : une valise à roulettes
- Georgette MATHY, de Flavion : un séjour en Alsace en chambre double
- Gilberte ROOGEMAN, de Senzeille : un bon de réduction de 50 euros sur un séjour "Vacances+50 Namur"

Bravo à tous !  
Les heureux gagnants ont été informés personnellement par courrier.

## ÇA SE PASSE

### >> Stage d'initiation aux arts du Moyen Âge pour les 9-12 ans

Viens découvrir le monde du Moyen Âge, percer les secrets de fabrication des oeuvres d'art de cette fabuleuse époque et réaliser tes propres créations ! Une organisation d'Artichaut asbl.

**Quand :** du 2 au 6 avril de 9h à 16h (possibilité de garderie à 8h30 et jusque 16h30).

**Où :** Communauté scolaire Ste-Marie de Namur, rue du Président.

**Prix :** 105 EUR (+ frais de garderie).

**Renseignements et inscription :** 0478/34.00.60 - artichaut\_asbl@yahoo.fr

### >> Stages de Pâques des Nutons à la Citadelle

Organisés par l'ASBL C'est arrivé chez les Nutons, en collaboration avec la Ville de Namur.

Du 2 au 6 avril : Les Nutons au temps des Dinosaures. Pour les 3,5 à 6 ans et les 7 à 11 ans.

Du 10 au 13 avril : Dans le monde des fées, des elfes et des trolls. Pour les 2,5 à 5 ans et les 6 à 7 ans.

**Quand :** Activités : de 9h à 16h. Garderies : de 8h15 à 9h et de 16h à 17h.

**Où :** A Terra Nova 64 route Merveilleuse, citadelle de Namur.

**Prix :** de 60 à 98 EUR en fonction de la semaine et de la garderie.

**Renseignements et inscriptions :** www.citadelle.namur.be ou info@citadelle.namur.be ou dorothée.klein@live.be ou par téléphone : 081/65.45.00.

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