

AGENCES

Fermeture définitive de l'agence d'Havelange

/// Nous sommes contraints de vous informer que cette agence fermera ses portes à partir du 21 décembre 2012. Pour votre courrier mutualiste et vos attestations de soins, une boîte aux lettres sera installée à Havelange et relevée une fois par semaine.

Fermeture exceptionnelle

/// Le service pension de l'agence de Namur sera exceptionnellement fermé le mardi 4 décembre.

ENÉO SPORTS DINANT

Nouvelles activités à Anhée

//NOUVEAU//

/// Où : Salle Al Royinète d'Annevoie - Rue de l'église, 25 A, Anhée.

Renseignements et inscriptions: 082/21.36.68 ou sportseniors.dinant@mc.be.

>> Gymnastique douce - Viactive

Une activité conviviale pour les plus de 50 ans et n'ayant pas l'habitude de pratiquer une activité sportive et souhaitant garder une autonomie le plus longtemps possible. Des exercices simples, réalisables par tous, quelle que soit sa condition physique, sur un fond musical.

Quand : les jeudis de 10h à 11h30 à partir du 8 novembre.

Prix : 50 EUR pour l'année, première séance d'essai gratuite.

>> Tennis de table

Une activité agréable encadrée par une animatrice, destinée aux personnes de 50 ans et plus ayant une capacité physique plus élevée. Elle se pratique au rythme de chacun : aucun esprit de compétition, juste un moment de convivialité et de bien être.

Quand : les mardis de 13h30 à 15h, à partir du 6 novembre.

Prix : 50 EUR pour l'année, première séance d'essai gratuite.

ENÉO NAMUR

Rappel des horaires du cyber club

/// Cet atelier est un complément indispensable pour progresser rapidement. Il est ouvert à tous, sans aucune réservation préalable, à concurrence des places disponibles. Une personne de référence sera toujours présente pour renseigner les utilisateurs qui en auraient besoin.

Calendrier : **Novembre** : lundi 5 et 19 et jeudi 15 et 29. **Décembre** : lundi 3 et 17 et jeudi 13. **Janvier** : lundi 14 et 28 et jeudi 10 et 24. **Février** : lundi 18 et jeudi 28. **Mars** : lundi 4 et 18 et jeudi 14 et 28. **Avril** : lundi 15 et 29 et jeudi 25. **Mai** : lundi 6 et 27 et jeudi 2 et 16. **Où** : 8 rue du Houx à 5003 Saint-Marc.

Quand : une fois par semaine, le lundi de 13h à 16h ou le jeudi de 9h à 12h.

Prix : 1 EUR de l'heure.

Renseignements et inscriptions : secrétariat au 55 rue des Tanneries à 5000 Namur, 081/24.48.13 ou enéo.namur@mc.be.





Votre confort sur mesure



Retrouvez en exclusivité dans les magasins Qualias le Fauteuil Merido

- > Fauteuil électrique (1 moteur) avec position releveur et relax
- > Mouvement du repose-jambes, du dossier et de l'aide au lever avec arrêt à tous les niveaux
- > Fauteuil adaptable à votre morphologie pour un confort optimal
- > Fauteuil sur mesure en tissu ou vinyl

999€ 799€ version tissu

1199€ 999€ version vinyl

Liste des magasins		
Andenne	Rue de la Station, 66	085/61 34 02
Bouge	Rue Saint-Luc, 8	081/20 99 48
Couvin	Rue de la Gare, 1	060/31 03 15
Dinant	Av. des Combattants, 15	082/21 36 30
Namur	Rue du Lombard, 8	081/24 48 45
Tamines	Rue des Prairies, 2a	071/77 52 70
Walcourt	Rue Notre Dame, 1	071/66 06 71

*Promotion valable du 01 au 31 décembre 2012. Les prix s'entendent TVA incluse.

www.qualias.be

Jeunesse & Santé

Formations pour devenir animateur

Comme chaque année, Jeunesse & Santé, le partenaire jeunesse de la Mutualité chrétienne, organise des formations pour devenir animateur, et offre une réduction de 50 euros aux membres de la Mutualité chrétienne.

Ces formations à l'animation permettent d'obtenir un brevet d'animateur reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles (anciennement appelée Communauté française). Disposer de ce brevet est un atout dans le monde de l'animation et le secteur de l'accueil et de l'encadrement de l'enfance. En effet, ce brevet constitue un réel gage de qualité pour tous les opérateurs (communes, organisations de jeunesse, associations, etc.) qui organisent des activités à destination d'enfants.

jeunes de 16 ans et plus. Chaque année de formation comprend une formation théorique et dix jours de stage pratique, au sein d'un séjour ou d'une de plaine Jeunesse & Santé.



Trois formations à l'animation sont organisées par Jeunesse & Santé dans la province de Namur. La formation de la régionale de Namur se déroulera durant les congés de Carnaval 2013 alors que les formations des régionales de Dinant et de Walcourt seront organisées durant les vacances de Pâques 2013.

Les formations s'étalent sur deux années et sont ouvertes aux

Renseignements et inscriptions en ligne sur www.mc.be (brochure téléchargeable) ou en contactant :
 Secrétariat J&S Namur : 081/24.48.12 ou js.namur@mc.be.
 Secrétariat J&S Dinant : 082/21.36.66 ou js.dinant@mc.be.
 Secrétariat J&S Walcourt : 071/66.06.65 ou js.walcourt@mc.be.

Bon à savoir

La sieste : une bonne attitude face au stress !

La sieste n'est pas réservée aux enfants. De nombreux hommes et femmes d'affaires la pratiquent car elle permet de réduire le stress mais aussi d'accroître les performances. Découvrez les bienfaits de ce sommeil au milieu de la journée.

Selon une récente étude de l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) sur les Français et leur sommeil, 45 % des personnes interrogées estiment dormir moins que ce dont elles ont besoin et 62 % rencontrent au moins un trouble du sommeil (difficulté d'endormissement, mauvaise récupération...). Un mauvais sommeil a des répercussions sur le quotidien : 48 % des personnes interrogées déclarent un impact négatif sur leur caractère, 45 % sur leur capacité de concentration et 32 % sur leurs activités quotidiennes. Pour remédier à ces problèmes, une solution : la sieste !

La sixième heure

Le mot sieste vient du latin sexta, qui signifie la sixième heure du jour et qui désigne en fait l'heure du midi chez les Romains. La sieste est donc le repos, accompagné ou non de sommeil, qui suit le repas de midi, explique Bruno Comby, auteur du livre l'Eloge de la sieste (éditions TNR). Contrairement aux idées reçues, la simple habitude de s'allonger quelques instants en cours de journée peut être considérée comme une sieste et donc comme un acte réparateur.

La sieste est donc le repos, accompagné ou non de sommeil, qui suit le repas de midi



moire et la concentration, libère la créativité et rééquilibre le fonctionnement nerveux. Ainsi faire une pause de quelques minutes permet de rester dynamique en rechargeant ses batteries. Les personnes qui ont un emploi du temps très chargé utilisent d'ailleurs leur sieste pour réduire leur temps de sommeil la nuit : pratiquée quotidiennement, cette dernière peut faire gagner 1 à 2 heures de sommeil par jour.

Quand et comment pratiquer la sieste...

Il n'existe pas de durée-type pour la sieste : la bonne durée est celle qui convient à chacun mais en règle générale elle ne devra pas

dépasser 20 minutes. Côté position, il faut avant tout se sentir à l'aise. Si vous ne pouvez pas vous allonger, vous pouvez rester assis le dos droit, si possible adossé, la tête appuyée en arrière ou au contraire penchée en avant. Le mieux est de décroiser les bras et les jambes, de fermer les yeux, de ralentir progressivement sa respiration en même temps que le rythme de ses pensées, et de décontracter tous les muscles du corps.

Dans l'avion, en voiture, dans le train ou même au travail, la sieste peut se pratiquer partout... Il ne vous reste plus qu'à convaincre votre employeur que vous voulez dormir plus pour travailler plus !

JEAN-BENOIT RUTH.

Ça s'est passé

La MC a participé au record du monde de réanimation cardio-pulmonaire : 25h non-stop !

Un événement exceptionnel a eu lieu le week-end des 13 et 14 octobre. A l'initiative de l'amicale des pompiers de la ville de Namur à laquelle a participé la MC, le record du monde de réanimation cardio-pulmonaire a été atteint : 25h non stop ! Un beau défi à la fois ludique, formateur et caritatif.

Ce défi a été organisé dans le cadre des Journées portes ouvertes du Service incendie de la Ville de Namur, par Pierre-Yves Paquot-Servais, sergent infirmier, urgentiste attaché au SMUR. 125 équipages de 4 personnes y ont participé, se relayant non-stop pendant 25h, pour réanimer un mannequin par massage cardio-pulmonaire, y compris donc pendant une nuit entière ! "À ma connaissance c'est la première fois qu'un tel défi est lancé" explique l'organisateur. L'idée est partie de deux constats faits par les pompiers de Namur. Tout d'abord, ils se sont rendus compte qu'en arrivant sur les lieux d'un accident, les témoins n'avaient généralement rien fait d'autre que d'appeler les secours. Or c'était dans les rares cas où des premiers gestes avaient été appliqués que la victime parvenait à être sauvée. En effet, 4 victimes sur 5 qui survivent à un arrêt cardiaque ont bénéficié de ces gestes simples pratiqués par un premier témoin. Par ailleurs, si les défibrillateurs se multiplient actuellement dans les lieux publics, la plupart des gens ignorent tout du fonctionnement de cet appareil. "Le but de cet événement est donc de partager notre savoir-faire en expliquant les gestes qui sauvent et le fonctionnement du défibrillateur", explique Pierre-Yves Paquot-Servais. Le principe du challenge et du record du monde a apporté à cette expérience une atmosphère ludique, conviviale et motivante.

"Il était important pour nous que ce record du monde soit réalisé par 'Monsieur-tout-le monde' et non par des professionnels car ce défi leur permet de suivre au préalable une formation d'une heure et donc d'acquiescer un savoir précieux," explique Pierre-Yves Paquot-Servais. Anne Avaux, de la Mutualité chrétienne, raconte : "La formation était très complète, expliquant vraiment ce qu'il faut faire dans le cas d'une victime inconsciente : massage cardiaque, bouche-à-bouche, position latérale de sécurité, appel des se-



cours, défibrillateur... On a aussi reçu une farde avec des infos. Evidemment, c'est probablement différent d'être confronté à une situation réelle mais c'est bien d'être préparé". Ce défi a rencontré un vif succès : en plus des 125 équipages de 4 personnes qui y participaient, de nombreuses autres personnes sont venues assister aux formations qui ont ainsi pu toucher entre 600 et 700 personnes. Un stand de réanimation pédiatrique était également organisé, où l'on pouvait apprendre à réanimer un enfant ou un bébé.

Plusieurs stands d'information étaient accessibles afin de sensibiliser le public à la prévention des maladies cardio-vasculaires. La Mutualité chrétienne était présente dans le chapiteau où s'activaient les participants réanimant leurs mannequins. Un stand "vélo presse fruits" animé par les bénévoles du service Infor Santé permettait de reprendre de l'énergie tout en s'amusant ! "Les gens doivent pédaler pendant une à deux minutes ; la dynamo du vélo est reliée à un mixer ; ils fabriquent ainsi leur propre smoo-

thie par leur énergie. Les visiteurs et participants se sont prêtés au jeu ; l'activité a eu beaucoup de succès, surtout le samedi." raconte Léna, qui animait le stand et a elle-même profité de la formation à la réanimation cardio-pulmonaire. À l'occasion de la semaine du commerce équitable, tous les fruits et jus étaient 'fair-trade'. "Cette activité met en avant simultanément deux grands objectifs de prévention santé : manger mieux et bouger plus", explique Jean Benoit Ruth, responsable Infor-Santé.

Trois équipes de quatre salariés de la Mutualité chrétienne ont également participé au défi. "C'était quand même physique car il fallait masser à une fréquence de 100 pressions par minute pour réanimer le mannequin, mais on a bien ri. C'était une expérience très intéressante et on a passé un bon moment entre collègues", explique Anne Avaux, responsable des ressources humaines. Le coût de leur inscription était pris en charge par la mutualité.

Les prix du défi, tirés au sort, étaient deux défibrillateurs d'une valeur de 2.000 euros chacun. Ils furent gagnés par l'école communale de Jambes et le club de plongée Akrodiva. Le montant des inscriptions des participants, quant à lui, a été entièrement reversé à la "Ligue cardiologique belge". Les organisateurs de ce beau défi espèrent que l'initiative sera reprise ailleurs en Belgique afin de sensibiliser et former le plus grand nombre de personnes. Pierre-Yves Paquot-Servais est cependant prêt à relever le défi une seconde fois, "cette fois-ci en homologuant le record au Livre Guinness des records"!

ESTHER FAVRE-FÉLIX.



ÇA SE PASSE

Conférence-débat : "Pourquoi adopter les médicaments génériques ?"

Présents en Belgique depuis de nombreuses années, ces médicaments "moins chers" permettent de faire de substantielles économies et participent ainsi à la bonne gestion et à l'accessibilité de nos soins de santé. Mais ils restent encore énigmatiques pour beaucoup d'entre nous : des craintes quant à leur qualité ou un simple manque d'informations en sont souvent la cause. Existe-t-il des médicaments génériques pour toutes les maladies ? Ont-ils prouvé leur efficacité dans tous les cas ? Sont-ils parfaitement équivalents aux produits d'origine ? Y a-t-il des limites à leur utilisation ? M. Peeters, directeur opérationnel des pharmacies Familia, et le Dr Delépine, médecin-conseil, vous présenteront les médicaments génériques et répondront à vos questions. Où : auditorio de la MC, Rue des Tanneries 55 à Namur. Parking accessible. Quand : mardi 27 novembre à 19h30. Prix : entrée gratuite. Renseignements et inscriptions : 081/24.48.74 (matin) ou par e-mail : namur@mc.be.

Conférence-débat : "Bien vieillir... avec la maladie d'Alzheimer ?"

Le diagnostic de la maladie d'Alzheimer tombe souvent comme un couperet annonçant un scénario catastrophe. "Mais s'il y a encore aujourd'hui bien des inconnues quant au traitement et à l'évolution [de cette maladie], nous pouvons être certains qu'il existe des moyens et des connaissances pour accompagner les malades et leurs proches, pour améliorer leur qualité de vie et pour leur assurer une place dans notre société". Après un détour sur la maladie d'Alzheimer (symptômes, troubles, facteurs d'influence, médication), la conférence abordera en détails et en pratique la question de l'accompagnement au quotidien et de la communication avec les personnes atteintes de cette maladie. La conférence sera animée par Valentine Charlot, docteure en psychologie, qui a soutenu une thèse de doctorat dans le domaine du vieillissement et de la mémoire. Elle possède de plus un certificat en gérontologie. Neuropsychologue, co-fondatrice et présidente de l'ASBL 'Le bien vieillir', elle y exerce également en tant que chercheuse, conférencière, animatrice, accompagnatrice et formatrice. Où : auditorio de la MC, rue des Tanneries 55 à Namur. Parking accessible. Quand : mardi 11 décembre à 14h. Prix : entrée gratuite. Renseignements et inscriptions : 081/24.48.13. le lundi et vendredi de 9h à 12h, le mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Avantage vaccination

Jusqu'à 25 euros par an

Intervention de 25% dans le coût des vaccins anti-infectieux et désensibilisants



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

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7