

ÇA SE PASSE

Ateliers "prendre soin de son stress, prendre soin de soi"

Après un franc succès à Dinant en décembre, les ateliers "prendre soin de son stress, prendre soin de soi" arrivent à Florennes et Namur.

Ce cycle de trois soirées, vous amène entre autres à faire le point sur votre niveau de stress, à comprendre pourquoi et comment celui-ci vous bloque. Vous découvrirez aussi comment apprivoiser vos émotions grâce au modèle RESP (Respiration, Emotions, Sensations, Pensées).

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 dérouleront de 19h à 21h.

Par souci de qualité, le nombre de places est limité. Ne tardez pas à vous inscrire dès maintenant! Clôture des inscriptions le 10 février.

>> Les 2 cycles se dérouleront à :

Namur : les lundi 18, 25 février, et 4 mars, à la Mutualité chrétienne.
Florennes : les mardis 19, 26 février et 5 mars, au Foyer Culturel, collaboration entre la MC et le Plan de Cohésion Sociale.

Prix : membre MC : 30 EUR (non membre : 50 EUR), membre MC BIM ou OMNIO : 15 EUR. Ce prix comprend la participation aux 3 séances et un dossier d'accompagnement.

Renseignements : 081/24.49.51 (le matin) ou infor.sante.namur@mc.be.
Inscriptions : renvoyez le talon ci-dessous au Service Infor Santé, Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55 à 5000 Namur.

TALON D'INSCRIPTION

A RENVoyer POUR LE 10 FÉVRIER AU PLUS TARD

Nom : _____
 Prénom : _____
 Rue : _____ n° : _____
 CP : _____ Localité : _____
 Tél/GSM : _____ e-mail : _____

Je suis membre MC
 non-membre MC
 membre MC BIM ou OMNIO

OU COLLEZ UNE VIGNETTE

Je m'inscris au cycle de 3 soirées sur la gestion du stress
 NAMUR FLORENNES
 J'autorise la MC à me tenir informé(e) de ses actions Oui Non

Signature _____

Ça s'est passé

Saint Nicolas est venu à Dinant !

Le mercredi 28 novembre après-midi, Saint-Nicolas a fait une halte à la MC de Dinant !

Environ 80 enfants ont pu y profiter d'animations sculpture de ballons et de grimages. Ils sont bien sûr repartis avec des petits cadeaux et une belle photo souvenir avec Saint Nicolas. Le tout dans une ambiance très chaleureuse avec un accueil personnalisé.



1129 fois MERCI !

Le 10 novembre, la Mutualité chrétienne de la Province de Namur a pris le temps de remercier tous ses 1129 volontaires par une journée festive et conviviale à Malonne.

1129 volontaires, c'est un chiffre !
 Le samedi 10 novembre, la MC de la Province de Namur a pris le temps de remercier tous ses bénévoles. Ils s'investissent avec passion et solidarité dans les mouvements de Jeunesse & Santé, d'Enéo et d'Altéo, au Service social *Le coffre à Linge* ou encore, pour Infor Santé. Un tel engagement méritait bien qu'on organise une journée pour les remercier.

Le samedi 10 novembre, la MC de la Province de Namur a pris le temps de remercier tous ses bénévoles.

Arrivés par des cars affrétés depuis Namur et Dinant, les invités ont été accueillis par une nuée de professionnels de la MC tout de vert vêtus à l'institut Saint-Berthuin à Malonne pour un café de bienvenue.

Les participants ont alors pu choisir entre trois animations :

- Un Bingo animé par la troupe TADAM de 3 comédiens à l'humour décalé.
- Une balade dans Malonne avec des Joëlettes permettant aux moins valides d'y participer.

- Une visite de Saint-Berthuin par Monsieur Lenoble qui a su partager sa passion et son amour des lieux.

À leur retour un discours de Michel Barbeaux, président de la MC de la Province de Namur, suivi d'un apéro et d'un repas servis par le Perron de l'Ilon ont conclu cet après-midi festif. Le tout dans une ambiance sereine et chaleureuse.

Cette journée a rencontré un grand succès, la preuve en images...

// ESTHER FAVRE-FÉLIX

Les remerciements sont à la hauteur de leur implication !



QUALIAS
 Bandagierie • Orthopédie • Optique • Auditif
 Pontonne Malouche chrétienne

Passez une excellente nuit grâce à TEMPUR

Ces oreillers ergonomiques sont conçus pour apporter un soutien optimal à votre nuque et à vos épaules. Ils vous offrent une position idéale pour un sommeil réparateur.

Profitez de nos offres exceptionnelles :

20% de réduction

2^{ÈME} OREILLER À MOITIÉ PRIX

A l'achat de 2 oreillers TEMPUR. Réduction sur l'oreiller le moins cher.

TEMPUR
 A l'achat d'un oreiller TEMPUR au choix

Demandez conseil en magasin pour choisir l'oreiller qui vous convient le mieux.

Magasin	Rue	Téléphone
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

www.qualias.be

*Promotion valable du 1^{er} au 31 janvier 2013. Les prix s'entendent TVA incluse.

Gros plan sur



Aide et Soins à Domicile (ASD) ont reçu un Active Ageing Award !

Le 29 novembre, ASD a été récompensé pour son approche intergénérationnelle des ressources humaines par un Active Ageing Awards lors la cérémonie de remise des prix organisée au siège de la Fédération des Entreprises de Belgique.

Les Active Ageing Awards sont organisés par la Fédération des Entreprises de Belgique et Business & Society. Ils récompensent les entreprises ayant une approche intergénérationnelle des ressources humaines, notamment lorsqu'elles favorisent l'emploi des travailleurs seniors. ASD a reçu cette récompense en présence des ministres Monica De Coninck (Ministre de l'Emploi), Alexander De Croo (Vice-premier Ministre et Ministre des Pensions) et de Ralf Jacob (chef d'unité, Active Ageing, Pensions, Healthcare et Social Services à la Commission européenne).



Le thème du vieillissement actif préoccupe beaucoup les entreprises actuellement, qui s'inquiètent de pertes de connaissances lors du départ à la retraite de travailleurs expérimentés. En parallèle, l'âge est le premier facteur de préjugés sur le lieu de travail, constituant un frein clair pour l'emploi des plus de 45 ans. Trouver des solutions nécessite l'implication de nombreux acteurs et notamment, des entreprises qui peuvent adapter leur stratégie en matière de gestion des ressources humaines. Les Active Ageing Awards récompensent justement des pratiques modèles en gestion des ressources humaines, pouvant être sources d'inspiration pour d'autres entreprises.

L'âge est le premier facteur de préjugés sur le lieu de travail, constituant un frein clair pour l'emploi des plus de 45 ans.

Lors de l'attribution des Active Ageing Awards, le jury a pris en compte la pertinence du projet, son caractère innovant, l'implication des parties prenantes, la présentation de résultats, la contribution du projet au vieillissement actif ou à la solidarité intergénérationnelle et enfin, son caractère reproductible. Seize candidats ont été sélectionnés et parmi eux, deux gagnants : l'entreprise Sodexo et Aide et Soins à Domicile (ASD).

ASD vient en aide aux personnes âgées, malades, handicapées ou en perte d'autonomie, leur permettant de bénéficier de soins et d'aide à la vie journalière sans quitter leur domicile. À Namur, ASD emploie plus de 650 personnes et vient ainsi en aide à plus de 3.000 personnes chaque mois dans toute la province. L'Active Ageing Award qui leur est attribué récompense le projet novateur qu'ASD a mis en place concernant la transmission intergénérationnelle des savoirs au sein de son entreprise. Afin de mettre en place son projet et d'obtenir des sources de financement, ASD a collaboré avec le Fonds de l'expérience professionnelle, le projet Génération +, le FOREM Charleroi et le CESI.

Tout commence en 2009, lorsqu'un dépistage participatif des risques révèle un besoin d'accompagnement de la part des nouvelles recrues ainsi qu'un besoin d'attentions spécifiques pour le personnel senior. En effet, 48% du personnel d'ASD Namur ont plus de 45 ans et ont une ancienneté importante au sein d'ASD. Ces métiers de proximité sont difficiles et souvent dévalorisés. Les jeunes n'ont pas d'équipe sur laquelle s'appuyer dans leur travail où ils sont souvent seuls au quotidien, ne pouvant ainsi pas demander de l'aide pour les actes techniques comme pour l'accompagnement relationnel. Il était donc important que les travailleurs plus expérimentés puissent les préparer à ces tâches dans lesquelles ils ont de l'expérience.

ASD Namur a donc décidé de lancer un projet de tutorat entre les travailleurs expérimentés et les nouvelles recrues. Un projet qui tient compte de l'allongement des carrières, valorise les compétences des seniors et promeut le bien-être au travail. Ce projet améliore aussi l'accueil des nouvelles recrues, mieux encadrées par des professionnels plus expérimentés ce qui réduit également leur stress au travail. Le projet valorise l'expérience des plus de 45 ans et leurs compétences dans un secteur à haute pénibilité, tout en permettant un transfert intergénérationnel des compétences. Par ailleurs, ce projet permet aussi une diminution de la charge de travail (et donc de la pénibilité) des tuteurs en réservant une partie de leur temps de travail à l'accompagnement des nouveaux travailleurs.

Le projet commence en 2010 par l'élaboration d'un référentiel des compétences pour chacun des métiers présents au sein d'ASD (compétences techniques, relationnelles, organisationnelles...). Une trentaine de membres du personnel de plus de 45 ans ont participé au sein de "focus groups" à la réalisation d'un document de travail à utiliser pour former les plus jeunes. Ensuite, 23 employés d'ASD de plus de 45 ans ont été formés au tutorat dans le cadre du projet Génération +. Cette formation pédagogique leur a appris à transmettre aux nouvelles recrues les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être propres à leur métier. En 2011, le projet est lancé et couronné de succès, notamment grâce à l'implication du personnel dans sa mise en place. Enfin, grâce à ce projet, les bénéficiaires d'ASD profiteront d'une meilleure qualité des services rendus par les plus jeunes, mieux formés et plus sereins.

// ESTHER FAVRE-FÉLIX

ÇA SE PASSE

Des joggeurs de JCPMF créent un club à Mettet

/// Des joggeurs de JCPMF ont décidé de continuer à courir ensemble et créent ainsi un club : "les motivés de Mettet", ouvert à tous. Envie de courir en groupe dans la bonne humeur et de découvrir des parcours dans les environs ? Rejoignez-les !

Quand : entraînements les mardi, jeudi et dimanche.
Renseignements et inscriptions : stephreul@skynet.be ou 0498/69.28.06 ou 0498/51.85.60.

ÉNÉO SPORT

Nouvelle session de l'atelier GSM de base

/// L'utilisation du GSM reste énigmatique pour vous ? N'hésitez pas dès lors à participer à cet atelier qui vous fera découvrir les diverses possibilités d'utilisation de votre portable. Il est cependant déconseillé de venir avec des tablettes ou GSM trop performants.

Programme :
> comment lire/envoyer des messages
> comment modifier les sonneries
> comment gérer son répertoire et créer des groupes
> comment découvrir les technologies du futur
> comment payer avec son GSM....

Où : salle informatique, au 8, rue du Houx à Saint-Marc.
Quand : 3 séances de 3 heures de 13h à 16h les mardis 29 janvier, 5 et 12 février.
Prix : 30 EUR pour les non mutualistes chrétiens, 20 EUR pour les mutualistes chrétiens.
Renseignements et inscriptions : secrétariat Énéo - 081/24.48.13 ou ucp.namur@mc.be.

QUALIAS

Un nouveau magasin a ouvert à Andenne!

/// Après Namur, Bouge, Tamines, Dinant, Walcourt et Couvin, Qualias et la MCPN sont heureux de vous présenter leur petit dernier : Qualias Andenne !

Ce tout nouveau magasin Qualias était déjà ouvert depuis quelques semaines mais son inauguration officielle a eu lieu le jeudi 22 novembre. Les points de vente Qualias regroupent l'ensemble des équipements liés aux soins et au bien-être, s'adressant à toute la famille, du plus petit au plus grand âge. La MC a distribué des dragées pour l'occasion le lendemain au marché d'Andenne. Ce magasin de bandagisterie, d'orthopédie et d'audition est ouvert à tous mais en tant qu'affilié à la MC, vous bénéficiez de réductions importantes sur la plupart des articles. Nous invitons tous les habitants de la région à venir découvrir ce nouvel espace et profiter des conditions exceptionnelles d'ouverture !

Adresse : rue de la Station 66 - 5300 Andenne
Infos : 085/61.34.02

JEUNESSE & SANTÉ

Vacances de Carnaval avec Jeunesse & Santé : il reste quelques places!

/// >> Séjour cirque pour les 7-13 ans (nés entre 2000 et 2006)
Où : à Rochefort.

Quand : du 10 au 15 février.
Prix : 127 EUR pour les membres MC.

>> Séjour Ski pour les 14 ans (nés en 1999)

Où : à St Luc en Suisse.
Quand : du 9 au 16 février.
Prix : 476 EUR pour les membres MC.

>> Séjour ski pour les 15-18 ans (nés entre 1995 et 1998)

Où : à Caspoggio en Italie
Quand : du 8 au 16 février
Prix : 645 EUR pour les membres MC.

Renseignements et inscriptions : 081/24.48.97 ou vacances.namur@mc.be

ACTIVE AGEING AWARDS
ALL GENERATIONS AT WORK



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