

AGENCES

Été : durant les vacances, la Mutualité chrétienne de la Province de Namur adapte ses horaires



///
 >> Afin d'éviter l'une ou l'autre mauvaise surprise, nous vous invitons à prendre connaissance des informations ci-dessous.
 Nos quatre centres mutualistes de santé restent accessibles de 9h à 12h et de 13h30 à 16h (hormis les lundis et vendredis après-midi, jours habituels de fermeture) :

- Dinant** : avenue des Combattants 16 • 082/21.36.70
 Les permanences du service social des jeudis 12,19 et 26 juillet, 2,16 et 30 août ainsi que la permanence du service pension du lundi 6 août ne seront pas assurées.
- Namur** : rue des Tanneries 55 • 081/24.48.11
 Seule la permanence du service pension du 7 août ne sera pas assurée.
- Philippeville** : rue de l'Arsenal 7 • 071/66.06.80
 La permanence du service social du 17 juillet ainsi que celle du service pension du 9 août ne seront pas assurées.
- Tamines** : rue des Déportés 11 • 081/23.94.14
 Les permanences du service social des mercredis 11, 18 et 25 juillet ainsi que la permanence du service pension du 1^{er} août ne seront pas assurées.

Fermetures d'agences prévues :

- Andenne** : du 9 au 20 juillet et du 13 au 17 août
 Par ailleurs, la permanence du service social du 25 juillet et celle du service pension du 8 août ne seront pas assurées.
- Beauraing** : du 23 au 27 juillet et du 13 au 24 août
 Par ailleurs, la permanence du service pension du 8 août ne sera pas assurée.
- Bouge** : du 9 au 13 juillet et du 6 au 24 août
- Ciney** : du 23 au 27 juillet et du 13 au 24 août
 Attention : les permanences du service social des 16 et 23 août seront quant à elles maintenues.
 Par ailleurs, les permanences du service social des 31 juillet, 7 et 28 août ne seront pas assurées ainsi que celle du service pension du 8 août.
- Couvain** : du 13 au 17 août et du 27 au 31 août
- Eghezée** : du 23 au 27 juillet et du 13 au 24 août
 Par ailleurs, la permanence du service social du 20 juillet ne sera pas assurée.
- Florennes** : attention, l'agence de Florennes fermera définitivement ses portes à partir du 1^{er} août. La dernière permanence se tiendra le lundi 30 juillet.
- Gedinne** : du 16 au 20 juillet et du 6 au 17 août
 Par ailleurs, la permanence du service pension du 22 août ne sera pas assurée.
- Gembloux** : du 9 au 13 juillet et du 6 au 17 août
- Jambes** : attention, l'agence de Jambes fermera définitivement ses portes à partir du 1^{er} août. La dernière permanence se tiendra le mardi 31 juillet.
- Mettet** : du 23 au 27 juillet et du 13 au 24 août
 Par ailleurs, les permanences du service social des 16 et 30 juillet ne seront pas assurées ainsi que celle du service pension du 1^{er} août.
- Rochefort** : du 6 au 17 août
 Par ailleurs, la permanence du service social du 9 juillet et celle du service pension du 22 août ne seront pas assurées.
- Walcourt** : du 6 au 24 août

Veillez également noter que tous les points de contact de la province seront fermés le lundi 23 juillet et le mercredi 15 août

Mesures d'application durant l'été :

- Pas de permanences ni de RDV après 16h, sur le temps de midi, ni le samedi
- Les boîtes aux lettres continuent à être relevées régulièrement

Pour nous contacter : 0800 10 9 8 7 • 081/24.48.11 • 081/24.48.38
 (call régional : assistants sociaux, accessible uniquement de 9h à 12h) • namur@mc.be • www.mc.be

SOLIDARITÉS LOCALES



Altéo : Service Solidarités locales
 Fermeture de la permanence téléphonique

///
 L'équipe d'Altéo Province de Namur vous informe que le service de transports "Solidarités locales" sera fermé pendant l'été du lundi 20 août au vendredi 31 août inclus. Il ne sera donc pas possible d'introduire de demande d'accompagnement pendant cette période. Pour tout transport devant avoir lieu pendant celle-ci, les demandes doivent donc être introduites pour le 14 août au plus tard (en tenant compte du fait que toute demande doit être introduite au minimum trois jours ouvrables à l'avance).

La permanence téléphonique pour l'ensemble de la province de Namur est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h au numéro unique 081/24.48.78

Intergénérationnel

Des stages pour les enfants en... maisons de repos !

L'Ourson Enrhumé, service de garde d'enfants malades à domicile, et les maisons de repos d'AcsoL (Accueil et solidarité) proposent, cette année encore, des stages intergénérationnels pour les enfants de 2 ans et demi à 5 ans, également en collaboration avec les communes de Floreffe, Ohey et La Bruyère. Expériences riches et inoubliables au programme !

Depuis plusieurs années déjà, quand arrivent les vacances, les couloirs des maisons de repos d'AcsoL résonnent de sons inhabituels... Rires et voix d'enfants viennent se mêler à ceux des résidents, pour le plus grand plaisir de tous.

Un programme varié

C'est en collaboration avec "l'Ourson enrhumé" que la Résidence Sainte-Anne, l'Institut Saint-Thomas et le Centre Sainte-Thérèse accueillent une quinzaine d'enfants de 2 ans et demi à 5 ans. Le temps d'une semaine, les petits partagent diverses activités avec les résidents de la mai-

son de repos : bricolage, ateliers culinaires, chant, gymnastique, repas... La rencontre enfants-ainés est, à chaque fois, l'occasion de moments d'échange et de complicité. L'encadrement est assuré par des puéricultrices et le planning de la journée respecte le rythme des petits.

- **Du 16 au 20 juillet** :
 - Namur
 - Gembloux
- **Du 20 au 24 août** :
 - Dinant
- **Du 27 au 31 août** :
 - Lustin
 - Ciney

L'Ourson Enrhumé propose également des stages classiques à Haillout, du 9 au 13 juillet.

Retrouvez toutes les informations sur : www.loursonenrhume.be
 • 083/21.18.57

En détails

Les inscriptions pour juillet et août sont ouvertes !
 Stages intergénérationnels en Maison de repos, quatre dates et sept lieux :

- **Du 9 au 13 juillet** :
 - Bouge
 - Longchamps

Découverte

énéoSport : Cet été, profitez des bienfaits de la marche nordique !

La pratique de la marche nordique apporte de nombreux bienfaits sur le plan physique. Elle permet de se maintenir en forme, de mobiliser les articulations en douceur, de perdre du poids dans certains cas, d'améliorer les performances cardio-respiratoires...

Un minimum de technique est toutefois indispensable, et pour profiter de ses vertus, une initiation vous sera nécessaire

Cinq séances d'initiation, mais pourquoi ?

Pour pratiquer la marche nordique au sein des cercles sportifs d'énéoSport (association sportive pour aînés), il est obligatoire de réaliser cinq séances d'initiation. Chacune de ces séances dure 1h30 et est encadrée par un initiateur qualifié.

Cette obligation interpelle certaines personnes, et en décourage d'autres. Cela peut paraître long, pour "simplement apprendre à marcher". Et pourtant, tous les participants sont unanimes : ces cinq séances sont nécessaires, voire trop courtes selon certains avis.

La technique de marche nordique est étudiée pour permettre au corps de profiter au maximum de l'utilisation des bâtons. Il ne s'agit pas d'un simple accessoire esthétique, mais d'un matériel à part entière, une véritable extension des bras qui permet de décharger les articulations jusqu'à un tiers de leur poids.

Lorsqu'elle est correctement pratiquée, la marche nordique fait travailler plus de 90% des muscles du corps. C'est pour ces raisons qu'énéoSport privilégie une bonne formation et une pratique de la marche nordique en groupe. La technique s'apprend et se construit au fil des séances. Les groupes de marcheurs nordiques énéoSport qui sillonnent la



province de Namur sont accompagnés par des animateurs qualifiés. L'entraide et la convivialité sont au rendez-vous de chaque balade.

Séance découverte le 4 juillet à la citadelle de Namur

Si vous souhaitez rejoindre un groupe de marcheurs au sein d'énéoSport, vous êtes cordialement invité à une séance découverte de la marche nordique le mercredi 4 juillet prochain. Pendant 1h30, vous pourrez profiter de cette séance gratuite pour découvrir les vertus de cette discipline, mais aussi pour prendre connaissance des différents cercles de marche nordique que vous pourrez intégrer.

Après la découverte, l'initiation

Si l'expérience vous a plu et que vous voulez pratiquer la marche nordique en groupe, nous vous proposerons

un cycle d'initiation pendant l'été. L'affiliation dans un cercle énéoSport est obligatoire pour participer et les cinq séances vous sont proposées au prix de 30 euros (membres MC) et 35 euros (non-membres). Le matériel vous est prêté pendant la durée de la formation.

- **En juillet** : **Lundi 9, mardi 10, mercredi 11, jeudi 12, vendredi 13** juillet de 10 à 11h30 à l'esplanade de la citadelle
- **En Aout** : **Lundi 6, mardi 7, jeudi 9, vendredi 10, samedi 11** août de 10 à 11h30 à l'esplanade de la citadelle

Les séances sont limitées à 10 personnes et l'inscription est obligatoire.

Infos et inscription : namur@enesport.be • 081/42.07.32

Gros plan

Le Blé en Herbe fête ses 50 ans !

Cette année, noces d'or pour le Blé en herbe, centre de planning familial et conjugal situé à Salzinnes. Isabelle Guébenne, coordinatrice du Blé en Herbe nous fait un retour sur 50 ans d'histoire, d'évolution de société et sur les événements organisés par l'institution pour l'occasion.

1968 : Au départ, une équipe de six conseillers conjugaux namurois (dont deux prêtres progressistes) ouvre un centre pour permettre à des hommes et des femmes de venir parler de difficultés dans leur vie conjugale à une époque où on ne parlait pas de tout ça ! Entre la confession et la consultation, les personnes venaient consulter sans donner leur identité.

Au fil du temps l'équipe s'est étoffée avec l'arrivée d'un médecin, d'un psychologue, d'une assistante sociale et d'une juriste, tous sous le statut d'indépendant pour leurs consultations et bénévoles pour l'accueil et les réunions.

Octobre 1988 : Le Planning familial pour jeunes, appelé le "Centre J" voit le jour.

Un médecin et une psychologue se sont associés pour offrir un espace d'accueil et de consultation médicale aux adolescents pour des demandes en lien avec leur vie affective et sexuelle.

Fin des années 80, plus de la moitié des demandes concernaient des grossesses non désirées. C'est le temps de la militance de médecins engagés pour accompagner ces jeunes filles avant la dépénalisation de l'IVG en 1991. Des animations sont proposées dans les écoles et les institutions pour faire connaître le centre mais très vite, le bouche à oreille fonctionne et les jeunes sont au rendez-vous.

Début des années 90 : Le centre de consultation conjugale et le Planning familial fusionne et se nomme "Le Blé en Herbe" en référence au roman de l'écrivaine Colette qui raconte une histoire d'amour entre deux adolescents.

Aujourd'hui, le Blé en Herbe a bien grandi ! C'est une équipe de 17 professionnels salariés et indépendants, composée de trois médecins, six psychologues (enfants-ados et adultes), quatre conseillères conjugales et familiales, un sexologue, une assistante sociale, un juriste et une responsable administrative.

Le centre est affilié à la Fédération des centres pluralistes de planning familial (FCPPF) et fait partie de Ré-méso (Réseau médico-social de la Mutualité chrétienne en Province de Namur).

Notre travail s'articule autour de trois grands axes : l'accueil, la consulta-

tion et la prévention pour des questions de vie relationnelle, affective et sexuelle. La prévention, appelée

Evras (éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle) se fait par l'animation de groupes scolaires ou institutionnels avec une attention particulière pour les personnes déficientes mentales.

Nous proposons des permanences d'accueil où les personnes peuvent pousser la porte ou téléphoner. Par contre les consultations pour les enfants, adolescents, adultes, couples ou famille se font sur rendez-vous.

// ISABELLE GUÉBENNE
COORDINATRICE DU BLÉ EN HERBE

Infos : Blé en Herbe, Espace Kegeljan, rue Henri Lecoq 47/5 à 5000 Salzinnes • 081/22.39.39 • info@ble-en-herbe.be • Facebook : Le Blé en Herbe

Notre travail s'articule autour de trois grands axes : l'accueil, la consultation et la prévention...



Le Blé en Herbe, en 2017, c'est...

- 293 consultations médicales
- 1.732 consultations psychologiques
- 49 consultations juridiques
- 168 consultations sociales
- 839 consultations conjugales et familiales
- Plus de 300 heures d'animations



Des festivités au programme

Pour fêter ce 50^e anniversaire, le Blé en Herbe a organisé deux événements.

Pour le grand public :

une soirée au Cinéma Caméo avec le film *Le rire de ma mère* suivi d'une rencontre avec Martin Winckler, médecin et écrivain connu pour ses positions éthiques engagées en faveur d'une médecine humaniste centrée sur l'écoute, le soin, la bienveillance et un profond respect des patients. Son roman *Le chœur des femmes* se passe dans un service de planification des naissances et a été fort inspirant pour notre équipe, en résonance avec notre pratique d'accueil et d'accompagnement de jeunes filles, de femmes et de couples confron-

tés à des grossesses désirées ou pas, à des questions de contraception, des inquiétudes par rapport au corps ou à la sexualité.

Pour les professionnels de notre réseau :

une après-midi d'étude a été organisée le 20 avril dernier sur le thème "Etats des lieux-Etats des liens" avec trois conférenciers (Mathias Mellaerts, chargé de projet en éducation permanente à la FCPPF, Martine Goffin, psychanalyste, et Vincent Flamand, philo-

sophe). Ces derniers ont croisé leurs regards pour questionner l'état des liens dans les configurations familiales actuelles et les nouvelles façons de se lier, ou pas, à l'autre par les réseaux sociaux. Des faits historiques qui interpellent, des théories qui nourrissent les pratiques, des idées qui questionnent, bref des échanges et débats passionnés ont ponctué l'après-midi ! Enfin, la fanfare du Dr Poumbach a joyeusement clôturé cette belle journée ensoleillée, avant de laisser place à un repas convivial destiné aux membres de l'équipe et du conseil d'administration.

FUITES URINAIRES?

Dans nos magasins Qualias à
Bouge - Dinant - Namur
Philippeville - Tamines
www.qualias.be

3+1 GRATUIT

sur les gammes
TENA Men, TENA Lady,
AMD Men, AMD Lady

Action non cumulable, valable du 1^{er} au
31 juillet 2018. Sauf omission ou erreur
d'impression. Voir conditions en magasin.

QUALIAS
Bandagisterie • Orthopédie • Optique • Auditif
Partenaire Mutualité chrétienne

Mutualité chrétienne de la Province de Namur

55 rue des Tanneries 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