

Élections mutualistes

# Le renouvellement des instances de votre mutualité en Province de Namur

Le processus relatif à l'élection des représentants des membres de la Mutualité chrétienne de la Province de Namur (MCPN) au sein de l'Assemblée générale bat son plein depuis le mois de janvier.

Voici quelques semaines, par le biais du journal En Marche, nous lançons officiellement l'appel aux candidats désireux de siéger à l'Assemblée Générale de la MCPN et de représenter les membres dans les différents organes de décision de la mutualité durant les six années à venir.

L'enjeu était de taille. Avec l'ambition de renouveler les cadres, de davantage les féminiser et de garantir une représentation de l'ensemble de la Province namuroise, nous avons organisé une "campagne de sensibilisation" visant à la fois :

- à susciter de nouvelles vocations,
- à relancer les membres actuels de l'AG.

**Les résultats :**

Le nombre de mandats à pourvoir est fixé pour chaque circonscription au prorata du nombre d'affiliés. Voici les détails :

- > **Dinant** : 26 mandats à pourvoir, 24 candidatures validées,
- > **Sambreville** : 19 mandats à pourvoir, 18 candidatures validées,
- > **Namur** : 60 mandats à pourvoir, 54 candidatures validées
- > **Philippeville** : 11 mandats à pourvoir, 9 candidatures validées.

En effet :

- > toutes les circonscriptions sont bien représentées :
- > 30% des candidats sont issus des mouvements socio-éducatifs (Altéo et Enéo);
- > la moyenne d'âge est de 58 ans (rajeunie de 2 années par rapport à 2010);
- > près d'un tiers de nos candidats sont des candidatES.

Pas d'élections donc, mais globalement l'objectif est atteint. Gageons que cette nouvelle équipe nous permette de mesurer pleinement les enjeux pour le futur de notre sécurité sociale et de les traduire par des actions et des projets en Province de Namur.

Les candidats, élus d'office ont été informés de la situation lors des soirées CMS organisées en mars. Nous nous permettons à nouveau de les remercier et de les féliciter chaleureusement !

Les candidats sont présentés par circonscription ci-après.



## ELECTIONS MUTUALISTES



Notre conseil d'administration a pris acte que le nombre de candidats est inférieur au nombre de mandats pour les quatre circonscriptions. De ce fait, les élections ne seront pas organisées. Néanmoins, l'appel aux candidats se traduit par quelques résultats significatifs, preuve d'un engouement encore fort pour l'investissement bénévole dans notre institution.

### Circonscription de Dinant

Les habitants de Dinant, Hastière, Onhaye, Anhée, Yvoir, Beauraing, Houyet, Rochefort, Ciney, Hamois, Havelange, Somme-Leuze, Bièvre, Vresse et Gedinne ne devront pas élire leurs représentants à l'AG de la MCPN, le nombre de candidats étant inférieur au nombre de mandats. Nous vous présentons les 24 personnes élues d'office.

**Pol ADAM**  
71 ans, pensionné, volontaire Altéo transports et séjours vacances dans la région de Dinant.  
Pouvoir informer mes collègues volontaires et nos bénéficiaires de leurs droits et devoirs.

**Sonia BALDINI**  
67 ans, infirmière en retraite  
Je suis active chez Altéo depuis 10 ans. Le bien-être, l'ouverture des personnes handicapées et des autres me tiennent à cœur.

**Michel BARBEAUX**  
67 ans, ancien sénateur et député wallon, échevin honoraire, Président sortant de la MCPN.  
Je souhaite continuer à œuvrer pour une société attentive aux personnes défavorisées ou en difficulté en matière de santé.

**André-Marie BOUCHAT**  
Kinésithérapeute pensionné et ancien président du CPAS de Ciney  
Je suis toujours attentif et intéressé par l'accessibilité aux soins de santé pour tous. C'est la raison de mon engagement.

**Gérard BRASSEUR**  
68 ans, retraité de la Mutualité chrétienne  
En mettant mon expérience (46 ans) et ma disponibilité au service des instances de la MCPN, je voudrais m'assurer du maintien de la solidarité et d'un système de soins de santé de qualité.

**Vincent BURON**  
39 ans, Secrétaire général de Résonance à Rochefort  
S'investir dans une organisation qui prône à la fois la solidarité et l'éducation permanente, une organisation en mouvement, dans une dynamique de mouvement.

**Marie-Madeleine (Mady) CHALON**  
62 ans, retraitée de l'enseignement dans la région de Beauraing-Dinant  
Volontaire active au sein d'Enéo depuis 2009 : vacances +50, Commission sociale provinciale, cours Viactive, secrétaire régionale pour Enéo Dinant.

**Philippe DAMOISEAUX**  
62 ans, médecin interne diabétologue, Dinant  
Œuvrer à des projets de prévention à la santé, favoriser l'information et la communication entre soignés et soignants ; en particulier au sein d'Enéo et des séjours.

**Patrick DE COSTER**  
Chargé de missions à la Haute Ecole Louvain en Hainaut (HELHa).

**Pascale DEVILLE**  
55 ans, employée à Dinant  
Adhérer concrètement aux valeurs défendues par la Mutualité chrétienne, m'y investir dans la mesure de mes moyens.

**André DIDIER**  
72 ans, retraité à Ciney  
Défendre l'accès aux soins et la sécurité sociale en général. Humaniser la vie des patients en milieu hospitalier. Préoccupations relatives au troisième âge (pensions, maison d'accueil, maisons de repos, soins à domicile,...).

**Vincent FORTEMPS**  
44 ans, gestionnaire de plans de formation dans le secteur médico-social. Yvoir  
Promouvoir le bien-être ainsi que l'implication des personnes sourdes au sein du réseau associatif de la mutualité.

**Benoît HALLET**  
57 ans, marié, 3 enfants, économiste de formation, Directeur-adjoint à la Fédération des institutions hospitalières  
Je mets au service de la mutualité mon expérience de la gestion, du management, du travail en équipe, dans le secteur du non-marchand et en particulier dans les soins de santé. Président de l'ASBL Rémoéo, membre du Bureau et Administrateur de la MCPN.

**Pascal HENRY**  
Chargé de missions à la Haute Ecole Louvain en Hainaut (HELHa).  
Ma candidature à l'AG de la MCPN s'inscrit dans le prolongement de mes engagements dans les milieux associatifs (aide à la jeunesse, Aviq, Fédération d'employeurs...). Je suis attentif à créer des ponts entre des institutions du secteur de la santé et d'autres secteurs sociaux.

## VOTRE RÉGION



**Jean-François JACQUES**

42 ans, marié, trois enfants, responsable d'un internat pour enfants et adolescents handicapés moteur à l'Irahm.

Ancien animateur J&S. Je souhaite mieux connaître les enjeux de notre sécurité sociale et pouvoir me positionner.

**Joseph KNUTS**

Volontaire pour contribuer à mener à bien le projet mutualiste.



**Amal MAHIOUS**

48 ans, mariée, maman de trois enfants et biologiste

Mon engagement : renforcer la prise en charge des enfants présentant des troubles particuliers ainsi que sensibiliser aux questions d'hygiène alimentaire.



**Pierre MOREAU**

62 ans, pensionné de l'enseignement depuis août 2015

Venant d'une zone rurale et proche des gens par diverses activités dont l'administration de biens de personnes, cela me conduit à porter les difficultés tant des jeunes que des personnes protégées, dans l'étude des choix d'interventions à opérer par notre mutualité.



**Jean-Luc MORELLE**

64 ans, marié, père et grand-père, pensionné, Hastière

Membre du Conseil d'Administration sortant de la MCPN, je désire continuer à assurer le relais entre les affiliés locaux de toutes générations et les instances de la mutualité.



**Marc ROBINET**

58 ans, marié, trois enfants, infirmier en hématologie au CHU/UCL/Namur, Namur

Ancien délégué et conseiller. Ma motivation : défendre les valeurs mutualistes dans ma région tout en invitant les membres à devenir responsables de leur santé dans un contexte économique délicat.



**Francis SETTON**

71 ans, pensionné, Dinant

Après deux mandats, mon souhait est de rester un acteur actif face aux défis qui menacent les idéaux de notre mutualité.



**Axel TIXHON**

43 ans, professeur d'histoire à l'Université de Namur

Adepte de la course à pied et coach dans le programme "Je cours pour ma forme". Bouger c'est se soigner.



**Auguste VANDERSTICHELEN**

36 ans, directeur Qualias, Hamois

Plongé dans le monde mutualiste depuis ma naissance, c'est tout naturellement que j'ai voulu m'engager pour promouvoir nos valeurs et participer à l'évolution et aux défis futurs de notre mutualité.



**Nestor WARSCOTTE**

71 ans, retraité, Dinant-Beauraing

Aider, c'est ma motivation.

## Circonscription de Sambreville

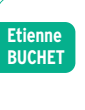
Les habitants de Sambreville, Gembloux, Jemeppe-sur-Sambre, Sombrefe, Fosses-la-Ville, Floreffe et Mettet ne devront pas élire leurs représentants à l'AG de la MCPN, le nombre de candidats étant inférieur au nombre de mandats. Nous vous présentons les 18 personnes élues d'office.



**André AMOND**

69 ans, ingénieur civil en construction, licence SNAP UCL

Ancien délégué de la MCPN. Ma motivation : promouvoir la solidarité entre nos membres au travers de l'action mutualiste et défendre leurs intérêts ainsi que leurs avantages au niveau de la santé.



**Etienne BUCHET**

Courtier en assurances

Je souhaite apporter mes connaissances dans mon domaine, principalement avec un regard social et mutualiste.



**Francine DE BUYSSER**

68 ans, pensionnée, ancienne aide familiale, Biesmes (Mettet)

Deux mandats au Conseil d'Administration de la MCPN. Il est important que la parole des membres puisse être portée dans les différentes instances de la mutualité afin que les soins de santé restent accessibles à tous.



**Esméralda DEFAUX**

40 ans, mariée, belle-mère de quatre jeunes, employée administrative à la CSC Namur-Dinant, Grand-Leez.

Atteinte d'une pathologie chronique et ex aide-soignante, je reste attentive à la dignité humaine ainsi qu'au respect des patients et de leurs familles.



**Eugène DEHOUX**

90 ans, retraité, Gembloux

Délégué local à Ernage de décembre 1954 à octobre 1998 et membre d'office de l'AG de janvier 1955 à mi 92. Membre élu depuis 1992.



**Nicolas DELHAUTEUR**

44 ans, directeur d'agence dans le secteur bancaire, Tongrinne

Engagé dans la coopération au développement, je souhaite m'impliquer dans un projet ayant un impact social dans ma région.



**Jean-Claude FALQUE**

67 ans, pensionné des Glaceries Saint-Gobain Sekurit à Auvclais

Durant mes années de travail, étant militant et délégué de la CSC, j'ai toujours eu la fibre sociale. C'est pour cette raison que j'ai posé ma candidature à l'élection de l'AG de la MCPN en espérant apporter ma pierre à l'édifice.



**Rita GEERTS**

70 ans, retraitée

Je suis intéressée par les problèmes liés à l'évolution de la santé et aux solutions proposées par la Mutualité chrétienne.



**Yvonne GRUSSELLE**

72 ans, pensionnée de la Poste, région de Namur

Volontaire au sein d'Enéo/EnéoSport, Présidente de la Commission sociale provinciale, très intéressée de suivre et défendre le financement des mouvements et les prises de décisions en matière de sécurité sociale.



**Laurette HENNE**

63 ans

Active dans les mouvements citoyens de Sombrefe, je mets mes compétences d'économiste au service des associations pour promouvoir la solidarité et la santé pour tous.



**Claude HOUARDY**

74 ans

Prolonger l'œuvre de nos prédécesseurs.



**Baudouin MANTEAU**



**Xavier MUSCHART**

36 ans, médecin hospitalier, Gembloux

Motivé par une participation active (de tous) dans la gestion de nos soins de santé.



**Monique PIRE**

68 ans, puéricultrice de formation, pensionnée, Gembloux.

Présidente de la régionale d'Enéo Namur et soucieuse du bien-être des aînés.



**Christiane SCHELKENS**

71 ans, pensionnée de la fonction publique

Membre du conseil consultatif communal des aînés de Gembloux, secrétaire du comité régional d'Enéo Namur. Ma motivation : défendre le droit des aînés et des plus défavorisés ainsi que promouvoir l'adhésion à la MCPN.



**Edmond THIBAUT-BUFFART**

60 ans, coordinateur de la plateforme communale des Quartiers de Sambreville

Administrateur de la MCPN et de l'ASBL Aide & Soins à Domicile depuis 2010. S'engager à la Mutualité, c'est se battre pour l'accessibilité pour tous à des soins de santé de qualité. Notre préoccupation centrale : l'humain !



**Jean-Pierre TRISOLINO**



**Vladimir ZUCHELLI**



## VOTRE RÉGION

### Circonscription de Namur

Les habitants de Namur, Profondeville, Eghezée, Fernelmont, La Bruyère, Andenne, Assesse, Gesves et Ohey ne devront pas élire leurs représentants à l'AG de la MCPN, le nombre de candidats étant inférieur au nombre de mandats. Nous vous présentons les 54 personnes élues d'office.



**Guy ALARD**

70 ans, pensionné, Namur

"Il vaut mieux allumer une bougie que maudire l'obscurité".



**Stéphane BELIN**

54 ans, marié, deux enfants, Eghezée

Mon engagement : essayer de défendre au mieux l'intérêt des membres et plus particulièrement les personnes âgées et/ou fragilisées et d'aider la MCPN à évoluer dans ses nouveaux défis.



**André BERNARD**

63 ans, employé au SPF Finances, président du CPAS de Gesves.

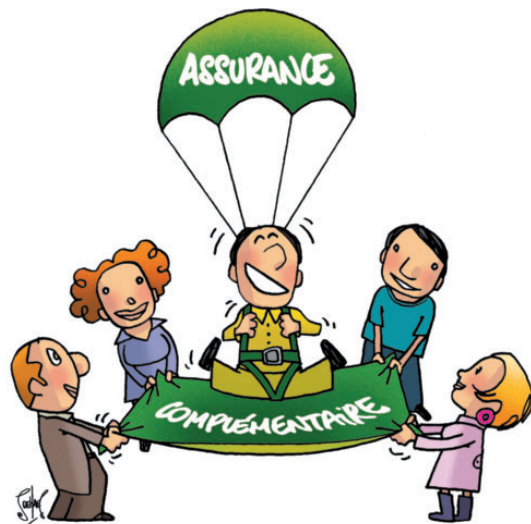
Je souhaite mettre mon expérience, mes connaissances et la maîtrise de dossiers sociaux et fiscaux à disposition de la mutualité et de ses membres.



**André BIHAIN**

60 ans, marié, deux enfants, cadre prépensionné du secteur privé, Namur

Je souhaite mettre du temps et mon expérience au service de la collectivité et de la Mutualité chrétienne en particulier.



**Patrick BISCIARI**

43 ans, deux enfants.

Je suis attaché au lien social créé notamment par les mouvements (Jeunesse & Santé, Enéo et Altéo).



**Pierre BOUHY**

68 ans, pensionné, Namur

Président de l'ASBL Santé et Prévoyance (Cliniques Saint-Luc). Je souhaite poursuivre mon investissement pour la création d'un centre hospitalier solidaire, performant, proche, respectueux des patients et impliquant ses collaborateurs.



**Monique BRAL**

63 ans, agent du Service Public de Wallonie

Affiliée depuis toujours à la MC, je souhaite participer aux débats et porter les attentes des plus précaires en matière d'accès aux soins de santé afin d'éviter une médecine à deux vitesses en cette période économiquement morne.



**Bernadette BRISFER**

72 ans, pensionnée, Andenne

Je suis une personne sensible, saisie aux tripes par la détresse humaine et sociale. Je veux continuer à militer pour des soins de santé de qualité accessibles à tous. J'adhère aux valeurs humanistes de solidarité et d'entraide portées par la MC.



**Francisca CAUWE**

65 ans, pensionnée, région de Namur

Je suis motivée par une solidarité participative à la mutualité après tant d'années en tant que membre bénéficiaire.



**Étienne CLÉDA**

42 ans, Namurois

Engagé professionnellement et comme volontaire dans des associations de jeunesse, d'éducation à l'environnement et de promotion de la santé. Je milite pour une plus grande reconnaissance de la place des associations comme créatrices de liens sociaux.



**Joseph COOLEN**

69 ans, cadre retraité et consultant du secteur médico-social (MRS, hôpitaux...)

Actif dans les Conseils d'administration de "Carpe Diem", l'ADMR, SLBO, Stations de Plein Air... Je défends l'accessibilité financière à la santé et je dis non à la médecine duale.



**Christophe CRUQUENAIRE**

Permanent syndical, trois enfants

Je désire faire entendre la voix des jeunes parents au sein de l'AG de la MCPN.



**Ariane DEBOUCHE**

58 ans, laborantine en milieu hospitalier, Namur

Volontaire transports et vacances Altéo. Particulièrement motivée à défendre les personnes handicapées et malades.



**Philippe DEFEYT**

Je suis plus que jamais convaincu qu'il faut défendre notre protection sociale pour tous !



**Lisette DEGOLLA**

Jeune de presque quatre fois vingt ans, diplômée assistante sociale, veuve, mère et grand-mère, namuroise.

Votre mutualité, la seule organisation qui s'intéresse à vous avant votre naissance et jusqu'à votre dernier souffle sans interruption. Si elle n'existait pas, il faudrait la créer ! J'y crois et m'engage à aider chaque personne à y recourir en tout temps !



**Jean-Philippe DEMARTEAU**

36 ans, coach professionnel et formateur

J'ai un profond attachement à l'engagement associatif depuis 20 ans. Prendre collectivement en main notre avenir est un moyen de relever les grands défis de la cohésion sociale et de l'accès à la santé.



**Nathalie DEVYVER**

43 ans, responsable pédagogique au sein d'une institution accompagnant des personnes polyhandicapées

Mettre à profit mon expérience professionnelle au sein du réseau médico-social de la mutualité.



**Pierre D'HEUR**

70 ans, avocat à Namur

Ancien Président de la MCPN (1992-2001), administrateur à la Clinique Saint-Luc de Bouge, administrateur à l'Hôpital Psychiatrique du Beauvallon à Saint-Servais.



**Paul d'OTREPPE**

50 ans, Directeur général de la Clinique Saint-Luc à Bouge

Président de crèche, école et autres associations. Juge consulaire au tribunal de commerce de Liège. Fervent adepte de l'associatif et de la bonne gestion.



**André-Marie DOUILLET**

67 ans, journaliste pensionné (Vers l'Avenir), Suariée

Défendre une sécurité sociale forte et juste à travers la Mutualité chrétienne et ses mouvements.



**Pascale DUPUIS**

3 (presque 4) enfants, responsable recherche et développement à la plateforme francophone du volontariat, collaboratrice à la revue Éducation Santé.

Je souhaite m'investir dans la vie citoyenne de ma nouvelle région, en particulier dans le domaine de la santé.



**Claude DUSSEN**

69 ans, Inspecteur principal de 1<sup>ère</sup> Classe retraité (Police de Namur)

Ancien permanent syndical CSCP (CSC), conseiller à International Police Association (Province de Namur). L'information vers les personnes âgées, personnes malades et autres... La convivialité, s'occuper des personnes isolées, être un conseiller.



## VOTRE RÉGION



**Leslie  
FLAMENT**

Éducatrice chargée de la coordination au sein d'un service résidentiel accueillant des personnes souffrant d'un handicap

Je souhaite contribuer au développement de projets dans le secteur médico-social en associant les professionnels du terrain ainsi que les bénéficiaires.



**Jean  
GENGLER**

77 ans, retraité de la Mutualité chrétienne  
Actif dans les instances d'Enéo.

**Dimitri  
GILOT**

49 ans, Belgrade, comptable indépendant

Ensemble, se soucier du quotidien-santé des personnes, des familles, s'impliquer activement dans le fonctionnement de notre Mutualité.



**Jacques  
GODERNAUX**

65 ans, nouvellement pensionné, namurois.

Coach "Je cours pour ma forme" pour la 6<sup>e</sup> année et coordinateur de séjours Intersoc. Désireux de défendre le mouvement Altéo, pour lequel je suis devenu volontaire pour des séjours et activités.



**Philippe  
HANSEVAL**

64 ans, secrétaire syndical à la CSC pré-pensionné.

Ma motivation est de défendre les soins de santé de qualité et lutter pour qu'il n'y ait pas de médecine à deux vitesses.



**Joaquim  
HERNAN DEZ-DISPAUX**

30 ans, aspirant au FNRS, Namur

En tant que jeune travailleur, je souhaite investir toute mon énergie pour préserver notre système de soins de santé afin que celui-ci puisse continuer d'être accessible à toutes et à tous.



**Lucy  
DUCHESNE-HOTTON**

Convaincue des enjeux et de l'importance des valeurs mutualistes (solidarité, défense des plus fragiles), je souhaite continuer à être relai : participer au soutien, à la gestion, à la création de services collectifs accessibles et de qualité.



**Lysiane  
JAUMOTTE**

49 ans, infirmière responsable de nuit

Master en santé publique option santé communautaire. Je souhaite défendre, soutenir la MC pour l'avenir de notre sécurité sociale ainsi que les différentes actions qu'elle mène dans le domaine de la santé.



**Pontien KABONGO  
MUAMBA BIBI**

58 ans, employé, Namur/Eghezée

Candidat pour la première fois. Je suis intéressé par les questions liées à la santé publique et m'interroge sur l'avenir des mutualités de santé face à l'avancée inexorable des assurances privées soutenues par les politiques belges et européennes. J'aimerais me battre avec d'autres pour l'avenir des mutualités.



**Charles  
KAREMANO**

66 ans, jeune retraité

Diplômé en sociologie et en administration de l'UCL, Vice-président Enéo de la région de Namur, je ferai entendre la voix des mouvements dans les organes de la MC.



**Marie-Claire  
LALLEMAND**

64 ans, pensionnée de l'enseignement supérieur paramédical (diététique)

Issue d'une famille nombreuse, ancienne conseillère communale et conseillère CPAS, présidente de la section locale Enéo d'Andenne-Seilles. Je souhaite porter les revendications des seniors et des familles.



**Gérard  
LAMBERT**

63 ans, Wépion

Expérience du secteur public, actif dans le secteur associatif, intérêt pour la gestion et l'international.



**Michel  
LAMBOTTE**

Pensionné de la Banque Nationale.

Mon but primordial est de garder tous les acquis tant pour nos jeunes que pour nos aînés et de recruter de nouveaux membres.



**René  
LANGE**

68 ans, enseignant retraité.

Actif à Enéo : membre de l'équipe Vacances 50+ et président du groupement local de Namur ville.



**Sophie  
LIBERT**

29 ans, animatrice CIEP-MOC Liège, Saint-Servais

Mes motivations : la défense des enjeux politiques en lien avec la santé et le renforcement de la politique de sensibilisation et de prévention au sein de la mutualité.



**Claude  
LIMAGE**

74 ans, pensionné.

Vice-Président sortant, je souhaite poursuivre mon implication uniquement au niveau de l'Assemblée générale de la MCPN



**Patrick  
MAILLEUX**

Médecin, trois enfants, époux d'une agricultrice

Je me suis engagé comme bénévole à la mutualité il y a 15 ans et je m'implique surtout dans des actions de prévention.



**Sébastien  
MARCO**

37 ans, directeur général de l'ASBL Accueil et Solidarité

Je souhaite mettre mes compétences au service des valeurs véhiculées par la Mutualité chrétienne et notamment au niveau de l'aide aux personnes fragilisées.



**Ahmed  
MELIGY**

48 ans, hôtelier, Andenne

J'ai pour objectifs d'augmenter le nombre de lits publics, repenser les remboursements de soins dentaires, prestations oculaires et encore améliorer la qualité des services.



**Michel  
MERCIER**

Professeur émérite Unamur, membre du CA de la MC de la Province de Namur, engagé dans le monde associatif (Altéo) et auprès de populations vulnérables.



**Jean-Claude  
NIHOUL**

67 ans, marié, trois enfants

J'ai consacré une partie importante de ma vie professionnelle au développement de Louvain-la-Neuve. Bourgmestre de Fernelmont depuis 1989, je suis impliqué dans la vie de la région Namuroise.



**Paul  
PIRET**

63 ans, ancien journaliste, Jambes

Membre volontaire d'organes d'institutions sociales et de santé. "La sécurité la plus vénérable est sociale".



**Christine  
PIRSON**

40 ans, permanente syndicale à la CSC de Namur depuis plus de 10 ans

Participer à la démocratie sociale est important, à mon sens, afin de veiller à des représentations équilibrées pour lutter avec force et conviction contre les injustices.



## VOTRE RÉGION



**Christophe PLOMPTÉUX**

45 ans, directeur des achats et de la logistique à la Clinique Saint-Luc Bouge, Namur

Diplômé infirmier et licencié en gestion hospitalière, passionné par le métier des soins aux patients exercé dans de structures hospitalières, membre de plusieurs associations, je souhaite apporter mes connaissances du secteur pour optimiser l'accessibilité aux soins des habitants affiliés à la MCPN.



**Agnès POSSET**

55 ans, infirmière, Saint-Servais

La santé, selon l'OMS, est un état de complet bien-être physique, mental et social. Tendres vers un bien-être optimal par tous les moyens, c'est embellir la vie de tous.



**Alain REMY**

62 ans, préretraité, Directeur général des cinq MRS de la MCPN (Acso), administrateur ASD et cliniques Saint-Luc de Bouge.

Je souhaite continuer à défendre les valeurs de la MC notamment au sein des institutions médico-sociales Namuroises.



**Claude RUOL**

Économiste de formation, directeur d'ASD depuis 20 ans

Dans un contexte de refonte du paysage des soins de santé, je souhaite continuer à défendre un modèle qui vise d'abord la qualité mais aussi la collaboration entre les différents lieux de soins, tout en respectant des principes de solidarité et d'accessibilité.



**Stéphanie SCALQUIN**

Juriste

Impliquée dans la vie communale, il me tient à cœur de poursuivre mon engagement au sein de la MC. Les valeurs de solidarité et de maintien des soins de santé pour tous sont fondamentales.



**André SIMON**

68 ans, directeur régional pensionné de la MC

Président de l'ETA Entranam, soutien aux institutions médico-sociales régionales.



**Valéry SIMON**

29 ans, consultant.



**Philippe STEVAUX**

Papy-boomer de 67 ans, pensionné, Assesse

Enthusiaste à l'idée de participer au travail d'un pilier associatif essentiel à la défense d'une société solidaire.



**Jocelyne VAN LIERDE**

57 ans, travaille dans le développement des communes rurales

Mon engagement au sein de la MCPN est motivé par la volonté de défendre une société accueillante pour les plus vulnérables avec une sécurité sociale fortement teintée de solidarité et d'égalité.



## Circonscription de Philippeville

Les habitants de Philippeville, Florennes, Walcourt, Cerfontaine, Couvin, Viroinval et Doische ne devront pas élire leurs représentants à l'AG de la MCPN. Le nombre de candidats étant inférieur au nombre de mandats. Nous vous présentons les 9 personnes élues d'office.



**Jean-Claude DAMILOT**

66 ans, pensionné, Frasnes-lez-Couvin

Je souhaite poursuivre les projets entrepris aux fins de défendre notre politique de santé.



**Jozef DE SPLENTERE**

59 ans, gérant de société, Yves-Gomezée

Passion d'engagement social et politique : conseiller communal actif dans les comités locaux, membre du CCR-CERA (conseil consultatif régional).



**Christian DECOUVREUR**

70 ans, enseignant retraité

Enéo régionale de Philippeville, animateur cyber-seniors, membre du Comité Régional et de la Commission Sociale Provinciale. 55 ans d'affiliation à la MC, commission Gérontologies + cyber-seniors, CCCA de Walcourt et Chevalier de l'Ordre de Malte.



**Véronique GRAVIER**

Présidente de la régionale Enéo de Philippeville, volontaire Altéo et Jeunesse & Santé.



**Jean-Pierre KATINUS**

84 ans, retraité, Couvin-Philippeville

Aide aux seniors et aux personnes défavorisées.



**André LEBEGUE**

68 ans, kinésithérapeute retraité, région de Philippeville

Actif dans les instances mutualistes depuis 1983, je souhaite continuer à défendre notre système mutualiste dans l'intérêt des membres notamment dans l'accessibilité aux soins.



**Jacqueline LEPERE**

60 ans, pré-pensionnée CSC Mariembourg

Ma motivation : être active dans le domaine de la santé et du bien-être ainsi que veiller à l'équité dans l'accès aux soins de santé.



**Dominique MICHEL**

53 ans, Florennes

Chargée de projets du Centre local de promotion de la santé de Namur, je pense pouvoir être utile dans le cadre des échanges.



**Jacques PAULY**

65 ans, retraité, région de Philippeville

Je suis devenu délégué de Walcourt en 1982 et je suis toujours motivé à rendre service à nos membres et à promouvoir notre mutualité.

## 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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7

AGENCES

Congé de l'Ascension : la MC de la Province de Namur adapte ses horaires

///  
 >> Afin d'éviter l'un ou l'autre désagrément et/ou déplacement inutile...  
 veuillez donc noter que :  
 > Du jeudi 5 au vendredi 6 mai : l'ensemble de nos services et agences seront inaccessibles.  
 > La permanence du samedi 7 mai à Namur ne sera également pas assurée.

PLAINES DE VACANCES

Les inscriptions aux plaines et séjours de Jeunesse & Santé sont ouvertes !

///  
 >> Comme chaque année, le mouvement de jeunesse partenaire de la Mutualité chrétienne organise des plaines de vacances (3 à 12 ans) et des séjours (7 à 17 ans) en Belgique et à l'étranger.  
 Ces plaines et ces séjours sont encadrés par des animateurs ayant bénéficié de formations reconnues par la Fédération Wallonie-Bruxelles. En tant que membre de la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez de tarifs avantageux (jusqu'à 170 euros par an et par enfant pour les séjours J&S!).  
 Pour recevoir les nouvelles brochures ou pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter les services :  
**Renseignements sur les plaines :**  
 Tel : 081/24.48.12  
 Mail : js.namur@mc.be  
 Web : www.mc.be/plainesjs-namur

**Renseignements sur les séjours :**  
 Tel : 081/24.48.97  
 Mail : vacances.namur@mc.be  
 Web : www.mc.be/vacancesjs-namur

"SOLIDARITÉS LOCALES"

Le service "Solidarités locales" : au-delà du transport, un accompagnement !

///  
 >> Peut-être vous, ou l'un de vos proches, avez-vous déjà fait l'expérience de l'une de ces situations ?  
 "Je dois me rendre en consultation à l'hôpital mais j'ai des difficultés pour marcher. J'aurai besoin d'accompagnement dans la clinique."  
 "J'aimerais m'inscrire à une activité organisée par Altéo mais je ne sais pas me déplacer seul."  
 "Je dois être opéré de la cataracte et le médecin m'a dit que je devrais être accompagné après l'intervention pour rentrer chez moi."  
 "Je dois me rendre à l'hôtel de ville pour une démarche administrative mais j'aurai besoin d'être guidé sur place."  
 Quelques exemples de situations fréquentes pour lesquelles un accompagnement est nécessaire.  
 Afin d'y apporter une réponse, Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées de la Mutualité chrétienne, organise un service le "Solidarités locales".

Partout sur la province

Que vous habitiez Gedinne, Ciney, Agimont, Couvin, Somzée, Philippeville, ou encore Namur, Eghezée ou Andenne, une équipe de volontaires formés est présente sur toute la province de Namur et se met à votre disposition en vous offrant un accompagnement de qualité adapté à vos besoins.

Comment faire pour bénéficier de ce service ?

Introduisez votre demande au minimum trois jours ouvrables à l'avance lors de la permanence téléphonique organisée du lundi au vendredi de 9h à 12h au 081/24.48.78

Le défraiement au kilomètre est de 0,34 euros. La distance est calculée à partir du domicile du volontaire jusqu'à son retour chez lui.

Le service est ouvert aux membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation chez Altéo (10 euros par an). Sous certaines conditions, il est également ouvert à toute autre personne pour une période d'essai de trois mois. Il s'adresse à toute personne qui, pour des raisons de santé, d'isolement ou de perte d'autonomie, éprouve des difficultés pour se déplacer. Outre ce service d'entraide, Altéo a également pour mission de briser l'isolement par l'organisation de diverses activités accessibles à tous (séjours de vacances, animations, groupes thématiques...), mais aussi d'accompagner les personnes malades et handicapées dans la défense de leurs intérêts et participer ainsi à la construction d'une société plus solidaire.

Gros plan sur...

Quelques bons conseils à conserver au frais !

Et hop, au frigo ! Ça semble facile, de nos jours. Pourtant, on ignore parfois quelques règles essentielles qui permettent d'éviter les indigestions (pour ceux qui n'ont pas fait attention) et le gaspillage (pour ceux qui regardent la date, mais trop tard, ou qui ne rangent pas les aliments au bon endroit).



À consommer avant le : voir couvercle

Comment faut-il interpréter les dates marquées sur les emballages ? Il y a globalement deux cas de figure : les aliments pour lesquels il s'agit d'une date indicative, et que l'on peut donc encore consommer sans danger même si la date est dépassée, et les aliments qu'il faut jeter une fois cette date dépassée, parce qu'ils seront devenus toxiques. Comment les distinguer ?

**Notez aussi ceci : une fois l'emballage ouvert ou l'aliment entamé, la date de péremption n'a plus aucune valeur.**

"À consommer de préférence avant le..." indique bien qu'il ne s'agit que d'une recommandation. C'est une date repère, au-delà de laquelle l'aliment aura peut-être perdu de sa saveur, changé de couleur ou de texture, mais sans que cela engendre le moindre danger pour la santé du consommateur. Le chocolat blanchit, les biscuits ramollissent, mais restent consommables.

On trouve dans cette catégories les aliments séchés (fruits et légumes secs, thé...). Les conserves, les produits à haute teneur en sucre ou en acide, le lait UHT (lait chauffé à plus de 100° C pendant quelques secondes puis refroidi très rapidement afin de détruire tous ses micro-organismes)... Ces denrées peuvent être conservées à température ambiante.

"À consommer jusqu'au..." sous-entend en revanche qu'après la date indiquée, si l'aliment n'a pas été consommé, il faut le jeter par mesure de sécurité. Autrement dit, pour les aliments de cette catégorie (viande fraîche, poulet, poisson, lait pasteurisé, repas préparés, légumes prédécoupés, salades prêtes à l'emploi...), soyez particulièrement attentif à cette date, histoire de ne pas gaspiller la nourriture. Ces denrées sont en effet extrêmement périssables et pourraient, passé cette date, présenter un risque pour votre santé : il vaut mieux

s'en débarrasser prudemment que risquer une intoxication alimentaire.

Globalement, cette deuxième catégorie rassemble tous les aliments frais que l'on conserve au frigo. Notez donc aussi ceci : une fois l'emballage ouvert ou l'aliment entamé, la date de péremption n'a plus aucune valeur. Vous devez alors tenir compte de la date d'ouverture (n'hésitez pas à la noter sur l'emballage) et savoir que l'aliment ne se conservera plus que pendant peu de temps.

Le frigo n'est pas une armoire comme les autres

La différence, c'est qu'il y fait très froid. Effectivement. Mais il y a plus : la température à l'intérieur d'un frigo peut varier de plusieurs degrés selon l'étage. Or, certains aliments ont justement besoin d'être plus au frais que d'autres.

Il est donc utile de connaître ces particularités afin de bien utiliser son frigo et surtout, d'assurer les meilleures conditions de conservation aux aliments que nous consommons.

Pour vous éviter la lecture fastidieuse du mode d'emploi de votre réfrigérateur, voici l'essentiel à savoir, en résumé.

La partie la plus froide correspond à l'étage situé juste au-dessus des bacs à légumes : c'est là que seront rangés la viande et le poisson frais, qui sont hautement périssables.

Quant aux œufs, aux produits laitiers, à la charcuterie, aux restes de repas, à la pâtisserie et aux produits portant la mention "à conserver au froid après ouverture", vous pouvez les ranger sur les étagères du milieu (4-5° C) et sur l'étagère du haut (8° C). Réservez les tiroirs du fond (jusqu'à

10°C) pour les fruits et légumes, qui pourraient être endommagés par des températures trop basses.

Enfin, les compartiments se trouvant à l'envers de la porte étant les moins froids (10-15° C), mettez-y les aliments qui ne doivent être que légèrement réfrigérés, comme les boissons, le beurre ou les sauces.

La santé de votre frigo, c'est aussi la vôtre

Idéalement, il ne faut pas trop remplir un réfrigérateur, afin de permettre une bonne circulation de l'air et maintenir ces conditions de température. C'est pourquoi il est également important de dégivrer votre frigo assez régulièrement. Pour cela, vous pouvez utiliser de l'eau chaude, avec un peu de vinaigre pour chasser les odeurs.

Il y a des aliments qu'il n'est pas nécessaire de conserver au réfrigérateur, ou qui même, y perdraient leurs qualités. Gagnez donc de la place en

conservant à température ambiante les fruits et légumes qui doivent encore mûrir, les fruits exotiques, les tomates, les haricots verts, les concombres, les courgettes et les aubergines.

**Il y a des aliments qu'il n'est pas nécessaire de conserver au réfrigérateur, ou qui même, y perdraient leurs qualités.**

Notez encore que lorsque les beaux jours reviennent, la température générale du frigo doit être réglée sur une position plus froide. Ouvrez la porte le moins souvent et le moins longtemps possible, pour éviter les variations de température. Et enfin, assurez-vous qu'elle ferme de façon hermétique : vous pouvez vérifier cela très simplement en la refermant sur une feuille de papier ; si celle-ci glisse, c'est que le joint doit être remplacé.

AURELIA JANE LEE



Actions

# Droits du patient : la MC et Altéo en actions !

Depuis quelques années, Altéo et la Mutualité chrétienne de la Province de Namur s'associent et mettent en place différentes actions pour informer le tout public de ses droits en tant que patient.

**En effet, la loi sur les droits des patients** prévoit que chaque personne ait accès à des informations claires concernant son état de santé et les soins qui lui sont proposés ou dispensés. Pour cela, chaque patient a le droit d'avoir un "dossier patient", consultable par lui-même, soigneusement tenu à jour par le prestataire de soins et conservé en lieu sûr. À l'heure actuelle, ces dossiers sont de plus en plus informatisés, ce qui offre une belle opportunité : le partage des données médicales entre les médecins et autres prestataires de soins (kiné, dentiste...).

Cet échange électronique est possible depuis 2011, notamment via le Réseau Santé Wallon ([www.rsw.be](http://www.rsw.be)). Il offre l'avantage d'un meilleur suivi thérapeutique (dossier unique), grâce à la rapidité de communication entre prestataires de soins, l'échange de résultats d'examen, le partage d'informations de manière sécurisée...

**Vous avez la main !**

Ce partage n'est pas automatique, le patient doit donner son accord auprès de son médecin traitant, dans les services administratifs des hôpitaux, auprès d'un conseiller mutualiste. Il peut également le faire via le site Internet du Réseau Santé Wallon.

**Un consentement vraiment éclairé**

Bien entendu, donner son accord pour le partage de ses données de santé n'est pas un acte anodin et chaque patient doit le faire en toute connaissance de cause. Vous vous posez probablement beaucoup de questions : Puis-je limiter l'accès à mon dossier ? Quels sont les prestataires concernés ? Mes données sont-elles bien protégées ? Comment puis-je m'inscrire ou me désinscrire ?

C'est pourquoi Altéo et la Mutualité chrétienne de la Province de Namur vous proposent quatre séances d'information. Lors de ces séances, Philippe Brasseur (défense des membres à la MCPN) vous présentera les droits du patient en général. Il sera suivi par



L'intervention du docteur Defour ou du docteur Jongen (Réseau Santé Wallon).

**Une séance près de chez vous :**

Ces séances se déroulent toutes entre 18h et 20h. L'entrée est gratuite mais l'inscription est obligatoire.

- À Dinant, le 12 mai, au sein de la MC (avenue des Combattants 16)
- À Philippeville, le 31 mai, au sein de la MC (rue de l'Arsenal 7)
- À Namur, le 7 juin, au sein de la MC (rue des Tanneries 55)
- À Taminnes, le 14 juin, au sein de la MC (rue des Déportés 11)

Infos et inscription : [www.mc.be/droitsdupatient-namur](http://www.mc.be/droitsdupatient-namur) • 081/24.48.16

Solival vous conseille

# Des aides pour le jardin



Les beaux jours reviennent. Il est temps de penser à l'entretien du jardin, du potager ou de la terrasse. Cependant, les douleurs et les limitations de mobilité peuvent rendre les activités de jardinage plus difficile qu'il n'y paraît.

**Une ergothérapeute** peut vous rencontrer chez vous, vous conseiller, vous informer, vous accompagner dans votre projet et tester du matériel avec vous. Elle cherchera avec vous les solutions les mieux appropriées pour mener vers plus d'indépendance.

**Différents matériels peuvent utilement faciliter vos activités de jardinage.**

**Déplacer ses outils**

Porter tous ses outils peut s'avérer compliqué, surtout si l'abri de jardin est éloigné de l'endroit où l'on s'active. Avec un porte outils sur roues, muni d'une poignée, vous aurez tous vos outils à portée de main et cela sans nécessité d'aller-retour.

**Utiliser des outils adaptés**

Les manches des outils traditionnels de jardinage ne conviennent pas toujours. Pour limiter les mouvements du poignet qui, à la longue, peuvent devenir douloureux, utilisez des outils munis de poignées modifiées et ergonomiques. Pour éviter de vous pencher, optez pour des outils munis d'un manche allongé. Ce type de matériel est idéal pour jardiner en station assise.

Le maintien de la position accroupie prolongée peut provoquer des dou-

leurs aux genoux, voir des difficultés pour se relever. À l'aide d'un tabouret de jardinage qui se retourne, vous pourrez reposer vos genoux sur une partie en mousse. Les deux poignées, situées sur le côté, vous aideront à vous relever.

Les buissons ou rosaires peuvent comporter des branches difficilement accessibles. Un sécateur à long manche vous permettra de les couper sans vous contorsionner, cela diminue le risque de perdre l'équilibre et de chute.

Pour ramasser vos branches et feuilles tombées au sol sans vous pencher, il existe des pincés à long manche que vous manipulerez à l'aide d'une poignée.

**Adapter la hauteur des plans de travail**

"Mon Dieu que la terre est basse", disons-nous parfois lorsque nous nous

penchons pour ramasser un objet. Ce qui n'est pas sans conséquences négatives pour le dos... La solution ? Relever les plans de travail à bonne hauteur c'est-à-dire opter pour des jardinières ou potagers sur pieds. Ce type d'adaptation permet de travailler debout et de limiter les mouvements de dos douloureux.

Autre possibilité pour jardiner en station debout : choisissez, par exemple, des espaces de plantations fixés au mur ou reposant sur des supports en hauteur.

**Arroser plus facilement**

Porter un arrosoir rempli d'eau sur des distances importantes n'est pas simple. La fabrication d'un support pour arrosoir mobile est très facile. La fiche technique de ce système D est à votre disposition auprès de l'ASBL Solival.

**Solival à vos côtés**

Si l'entretien du jardin est devenu un obstacle, il est possible que vous rencontriez d'autres difficultés : l'accès à votre jardin ou à votre maison ou encore des difficultés à réaliser des activités quotidiennes telles que se laver ou cuisiner. L'ergothérapeute pourra diversifier son conseil et chercher avec vous des solutions pour optimiser votre indépendance dans votre logement. Si vous souhaitez la visite d'une ergothérapeute, contactez-nous !

070/22.12.20 • [info@solival.be](mailto:info@solival.be)

ÉNÉO

## Au Carrefour des générations avec Énéo



>> Énéo, mouvement social des aînés et le Plan de cohésion sociale vous invitent au Carrefour des générations de Couvin le samedi 30 avril.

Le pari intergénérationnel, c'est encourager des relations réciproques et durables entre les générations en stimulant les solidarités quotidiennes qui recréent du lien au plan local, dans les quartiers, dans la vie associative. L'événement "Carrefours des Générations" contribue à une société où il fait bon vivre ensemble. C'est également l'occasion de présenter les projets de solidarité intergénérationnelle proposés par Énéo : le Pot'âge qui rassemble les membres Énéo, Altéo et de Jeunesse & Santé, le cycle de ciné-débat intergénérationnel ainsi que l'outil "I'M (AGE)" qui permettent le débat et l'élaboration de réponses ou de nouveaux projets avec différentes générations. Lors de cette journée, Énéo mettra en avant les groupes actifs sur le territoire de Couvin ; le groupement local de Frasnes, les Pesteleus, le Soleil vagabond et les Indiakools. Bien entendu, l'ensemble des activités des groupements locaux de la régionale seront présentés aux participants.

**Découvrez Énéo et énéoSport !**

- De 14h30 à 17h : badminton avec le Soleil vagabond
- De 13h30 à 15h30 : marche nordique avec Nordic'Philly
- De 14h à 15h : pétanque avec l'Amicale de Frasnes et les Pesteleus
- De 13h à 16h : gym douce avec Viactive

Infos : [www.carrefoursdesgenerations.be](http://www.carrefoursdesgenerations.be)

ÉNÉO RENDEZ-VOUS

## Gembloux : La troupe des Tamaloux d'Énéo vous donne rendez-vous !

>> Parle-moi, car je n'entends plus que les battements de mon cœur est une pièce de théâtre-action sur les solidarités intergénérationnelles, reconnue également comme outil d'éducation permanente.

Cette pièce est jouée par des comédiens amateurs, membres d'Énéo, guidés par Yvonne Gruselle et coachés par Bruno Hesbois, metteur en scène.



**Du théâtre action**

L'idée est de susciter la réflexion, l'échange, le débat autour des solidarités intergénérationnelles et des relations humaines entre différentes générations. La pièce se compose de 4 sketches qui mettent en scène des problèmes liés aux préoccupations des aînés dans le cadre des solidarités locales et familiales. Chaque sketch est suivi d'un débat avec la salle.

Date : le mardi 17 mai à 14h  
Lieu : au Centre culturel de Gembloux, rue du Moulin 55a  
Prix : 4 EUR en prévente (jusqu'au 6 mai, 6 EUR ensuite)  
Infos et réservations : 0479/67.98.74

# -20%

Dans nos magasins Qualias à Bouge - Dinant - Namur Philippeville - Taminnes

[www.qualias.be](http://www.qualias.be)

**QUALIAS**  
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Auditif  
Partenaire Mutualité chrétienne

**-20% sur la gamme de BAS**

Action non cumulable, valable du 1<sup>er</sup> au 31 mai 2016. Sous omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.