

JEUNESSE & SANTÉ

Deviens animateur(trice) J&S !



» Tu vas avoir 17 ans en 2018 ? Tu habites la province de Luxembourg ? Tu veux découvrir le monde de l'animation et animer des enfants ? La session de formation J&S est pour toi !

La formation J&S, c'est quoi ?

Durant une semaine tu vas découvrir et acquérir toutes les facettes d'un bon animateur. Tu suivras différents ateliers (animation, animations spécifiques, chant, bricolage, sécurité...) qui te permettront de pouvoir animer et encadrer des enfants. À la fin de cette semaine de formation, tu devras valider celle-ci via un stage pratique, et animer un séjour J&S durant l'été 2018. Nous organisons des séjours à la mer, à la ferme... et également des plaines dans toute la province. Ensuite, pour obtenir le brevet d'animateur reconnu par la Communauté française, il te faudra faire la deuxième année de formation qui aura lieu au même endroit. Attention, il s'agit bien d'une formation, pas d'une semaine de vacances ! Nous te demanderons d'être actif et l'emploi du temps sera bien chargé (en effet, la formation se donne tous les jours de 8h à 22h).

En pratique

La session aura lieu du samedi 31 mars au 7 avril 2018 au Home Saint-Antoine à Coxyde. Au même moment et au même endroit sont organisées deux autres formations : celle des animateurs en deuxième année de formation et celle des responsables en première année de formation. Au total, plus de 150 personnes vivront et partageront une semaine intense, riche en découvertes, en apprentissages et en rires.

Le prix

Les frais de participation pour cette première étape de la formation s'élèvent à 180 euros. Ce montant couvre les frais de déplacement, de logement, de repas, de matériel, d'assurances...

L'aventure te tente ?

Si tu veux t'inscrire à la formation et/ou si tu as des questions, n'hésite pas à contacter J&S au 063/21.17.21 ou par mail à jspl.arlon@mc.be. Tu peux aussi t'inscrire en quelques clics sur la page www.jeunesseet-sante.be/formations (sélectionner la régionale "Province de Luxembourg" puis cliquer sur l'onglet "M'inscrire à la formation"). La date limite pour les inscriptions est le 31 décembre 2017.

Offre d'emploi

La Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg (MCPL) recrute pour son siège central à Arlon un Directeur adjoint en charge des services financiers (H/F)

Votre fonction

- Vous êtes chargé d'organiser et de superviser les services financiers de la Mutualité :

- vous établissez et veillez à préserver l'équilibre financier des budgets de la Mutualité ;
- vous êtes attentif à la viabilité financière des projets de la Mutualité, récurrents ou ponctuels ;
- dans ce cadre, vous fournissez aux instances de décision les indications nécessaires à la prise de décision ;
- vous veillez au respect des règles, délais et obligations qui régissent la comptabilité et la gestion financière des Mutualités ;
- vous assurez la représentation et la participation de la Mutualité à la politique financière globale de l'institution au niveau national.

- Vous dirigez l'ASBL patrimoniale et participez à la gestion des ASBL médico-sociales en vue de les aider notamment dans les matières financières.
- Vous rappelez directement au directeur de la Mutualité.

Votre profil

- Vous êtes titulaire d'un diplôme de niveau universitaire en relation directe avec la fonction ou vous possédez une expérience équivalente (sciences économiques, comptabilité, gestion...).
- Vous disposez d'une expérience significative dans un service financier, comptable ou de gestion, idéalement dans le secteur associatif.
- Vous possédez le sens de la rigueur ainsi qu'une capacité d'analyse, de prise de recul et de créativité.
- Vous disposez de réelles capacités de leadership et d'animation de réunions ; vous êtes assertif dans les contacts.
- Vous êtes en capacité de gérer des projets, de piloter des groupes de travail dans vos matières ainsi que dans le cadre de projets plus larges.

- Vous êtes à l'aise dans différents environnements informatiques, en gestion comptable et financière comme en bureautique de base.
- La connaissance du néerlandais constitue un atout.

Nous offrons

- Un contrat à temps plein à durée indéterminée.
- Une rémunération adaptée, assortie d'avantages extralégaux.
- L'opportunité de participer activement au développement de la Mutualité.

Intéressé(e) ?

Votre candidature dûment motivée et votre curriculum vitae détaillé sont à adresser à Jean-Marc Richard - Directeur, rue de la Moselle 7-9 - 6700 Arlon ou par mail à l'adresse secretariat.arlon@mc.be (Objet : Dir Fin) pour le jeudi 30 novembre 2017 au plus tard.

Conférence

Enfants et écrans, des pistes pour s'y retrouver

Ce titre, c'est celui de la conférence que le groupe "Enfants et écrans" - composé de membres des Centres de Planning familial d'Arlon et Bastogne, du Centre pluraliste de Planning familial de Virton et du Service Info Santé de la Mutualité chrétienne (MC) - vous a proposée à 5 reprises en avril, mai et juin derniers. Vous n'avez pas pu y participer ? Voici une nouvelle chance : rendez-vous le jeudi 23 novembre à Jamoigne !

TV, tablette, ordinateur, smartphone, console de jeux... Les écrans sont partout... Cette invasion dépasse parfois les parents qui se posent beaucoup de questions sur la manière de gérer la cohabitation enfant/écrans.

Comment limiter le temps passé sur la tablette ? Comment faire lorsque son enfant a vu des images choquantes à la TV ? Quels jeux choisir pour la console ? Que faire s'il s'ennuie et réclame d'office la télévision ?

Arnaud Inglebert, coordinateur régional de la MC et Sylvie Reuter, responsable du service Info Santé de la MC, tenteront de faire le point sur le sujet, de vous permettre d'en comprendre les enjeux pour l'enfant et surtout de vous faire une réserve de pistes et astuces concrètes à mettre en pratique. Un livret de pistes et de repères sera distribué à tous les participants à l'issue de la conférence. Une organisation de la bibliothèque de Jamoigne dans le cadre d'un pro-

jet parentalité. Une représentation théâtrale sur le même sujet par la troupe "Les Arad'jis" aura lieu le 2 décembre au Centre culturel de Chiny.

Le jeudi 23 novembre à 20h à la bibliothèque de Jamoigne (site du Château du Faing - salle à l'étage). Entrée gratuite - sans inscription.

Infos : 061/28.95.28 • bibjamoigne.direction@hotmail.com // CÉCILE DERLET

Prenez soin de vous !

Matelas et oreillers Tempur :

- Soutien du corps unique
- Détente immédiate
- Repos paisible
- Confort supérieur

Dans nos magasins Qualias à Arlon - Libramont - Marche

www.qualias.be

-25% de remise sur la gamme des matelas et oreillers Tempur

QUALIAS
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Auditif

TEMPUR MED
REPOUS ASSURÉS DE VOS MÊMES

Action non cumulable, valable du 1^{er} au 31 décembre 2017. Seul omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg
(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

7-9 Rue de la Moselle à 6700 Arlon
Éditeur responsable : Jean-Marc Richard
Fax : 063/21.19.99 • Courriel : arlon@mc.be

Tél. : 063/21.17.11

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

Écho

Nouveau succès pour la Fémina de Bouillon !

Ce 22 octobre avait lieu la seconde édition de la Fémina Bouillon, une course sans chrono qui vise à sensibiliser le public et à récolter des fonds pour la lutte contre les cancers féminins. Comme en 2016, la MC et les magasins Qualias étaient partenaires officiels de l'événement.

Les participants ont eu droit à un échauffement en musique, avant de s'élancer pour le joli parcours de 6 km à travers les rues touristiques et bois de la ville. Nouveauté cette année : la course était également ouverte aux messieurs qui ont été nombreux à se mobiliser pour la cause ! En tant que partenaires officiels, la MC et les magasins Qualias proposaient un stand d'infos, un concours et distribuaient des médailles aux enfants. La mascotte MC était quant à elle au top de sa forme ! Qualias avait également mobilisé son partenaire Anita Care afin de proposer

de l'information sur les produits adaptés aux femmes opérées du sein (prothèses extérieures, lingerie, maillots, tenues de sport...). Bravo aux plus de 1.000 inscrits pour ce bel élan de solidarité et la bonne humeur ambiante que même la pluie n'a pu ternir ! Un coup de chapeau particulier aux trois équipes en joëlètes d'Altéo ! Bravo également à l'ASBL Ardenature pour l'organisation. L'an passé, 5.000 euros avaient pu être reversés à la Fon-



dation contre le Cancer. Selon les premiers échos, le record devrait être battu cette année !

// ANNELISE NANQUETTE

Écho

Du temps pour soi, du temps en famille

Le 13 octobre dernier, la MC vous donnait rendez-vous à Habay pour une soirée conviviale et sans tracas. Le thème : le temps qui file, et semble manquer à beaucoup d'entre nous !

Nombreux sont ceux qui ressentent le besoin de ralentir. C'est par ce premier constat que Diane Ballonad Rolland, l'intervenante de cette soirée, coach et formatrice en organisation et gestion du temps, a débuté son exposé. Selon le chiffre présenté, ce besoin toucherait 8 personnes sur 10 ! C'est en tout cas ce qui a réuni quasi à l'unanimité les quelque 85 participants à cette soirée.

Le temps accélère-t-il vraiment ?

Non, évidemment, le temps ne passe pas plus vite à présent qu'il y a 20 ou 30 ans. Ce qui change, ce sont les contraintes et obligations, les rythmes de vie qui s'intensifient. On en rajoute, on s'en rajoute parfois... et pourtant ni le temps ni nos ressources (énergie, attention...) ne sont extensibles à l'infini. On voudrait dire stop ! Mais comment y parvenir ?

Le week-end prochain... peut-être

Comme tout ce qui semble compliqué à mettre en œuvre, la tendance est souvent de repousser ce besoin de ralentir dans un coin de son esprit. Pas le temps de prendre le temps pour l'instant : bientôt, peut-être... Mais, comme une bulle d'air remonte toujours à la surface de l'eau, le besoin non écouté revient, encore et encore. Le danger ? Atteindre ses limites physiques et finir par "craquer", à travers des maux divers (insomnie, dos, estomac...) ou encore un burn out. Ce n'est pas pour rien que la MC s'intéresse à cette problématique : la prévention a toute son importance pour éviter d'en arriver là ! Et prendre le temps de se poser une soirée pour y réfléchir est un très bon début.

Ils ont participé en famille !

Ce 13 octobre au soir, pendant que papa et maman assistaient à la conférence, le grand frère et la petite sœur participaient aux activités avec les animateurs de Jeunesse & Santé : "On a joué en équipe au jeu 'la super star', on devait chanter, reconnaître des musiques, faire un défilé de mode et tout ça. On a aussi dessiné des mandalas. Les animateurs étaient sympas, et on en connaissait déjà un parce qu'on a fait la plaine à Neufchâteau. C'était un peu court, le temps passe vite !"

Sarah, la maman, nous confie ce qui l'a marquée lors de cette soirée : "Je pense que c'est important de définir ses priorités et se recentrer sur soi. On place les activités pour les enfants d'abord, mais il faut aussi penser à soi parce que ça va nous permettre d'être plus en accord avec nous-mêmes et plus disponibles pour être à l'écoute pour eux. On peut aussi essayer de trouver dans les moments qu'on 'subit' des moments pour nous : moi par exemple quand je les conduis à une activité je profite de l'heure d'attente pour aller courir ou lire un livre qui me plaît ! J'ai aussi retenu l'importance de prendre le temps de faire les choses, simplement goûter ce qu'on mange par exemple".

Participer à une conférence en couple, pour eux, c'était la première fois ! "Je suis contente que mon compagnon ait pris le temps de m'accompagner ! Lui est différent, il n'a pas de problème pour prendre du temps pour lui, pas de culpabilité. Je me rends compte qu'on n'a pas la même vision. Venir ce soir m'a permis d'avoir une autre ouverture."



À gauche, Diane Ballonad Rolland, intervenante de la soirée, et à droite, Sylvie Reuter, responsable du service Infor Santé de la MC

Le masque à oxygène

Pour beaucoup, parvenir à prendre du temps pour soi reste difficile et souvent culpabilisant. Parce qu'il faut trouver le temps, mais aussi parce que cela demande de se l'autoriser. De par nos croyances, notre éducation, agir d'abord pour les autres peut sembler normal, alors qu'en réalité, il faudrait commencer par soi ! Pour convaincre son assistance, Diane Ballonad Rolland a utilisé l'image du masque à oxygène : en cas de problème en avion, l'une des consignes de sécurité est de placer d'abord son masque à oxygène avant de s'occuper des personnes autour de soi. En effet, comment parvenir à les aider si nous sommes tombés évanouis-entre-temps ?

Écouter son rythme et faire retomber la pression

Alors par où commencer ? Le premier conseil de l'oratrice est de

s'observer agir pendant quelques minutes, de prendre conscience de son rythme. Instinctivement, cette observation nous invite déjà à ralentir nos gestes. Ensuite, se ménager des petits moments de pauses : un café ou un verre d'eau, un trajet en voiture en silence ou avec une musique agréable, un moment pour quelques respirations, sortir marcher dix minutes... Le tout est d'identifier ce qui nous fait le plus de bien et parvient à nous extraire quelques instants de notre "contre la montre" quotidien.

L'éloge de la simplicité

Si nos vies sont si remplies, c'est aussi la faute du "trop" dans lequel nous baignons... Trop de possibilités, trop de sollicitations, trop d'informations de toutes parts, trop de choix dans les rayons... et ce n'est pas les rayons remplis de jouets, de chocolats et de décorations à cette période de l'année qui viendront contredire cette affirmation ! À force, ce "trop" fatigue et amène le cerveau à saturation. L'oratrice nous invite ici à prendre le contrepied et à nous interroger : assez, c'est combien pour moi ? La modération, le

Jepenseaussiàmoi.be : un concentré de bien-être !

Le site www.jepenseaussiàmoi.be, ce sont de nombreuses idées, des conseils d'experts, des témoignages, des articles, des vidéos et un agenda bien fourni avec de nombreuses activités.

Depuis 2015, ce site web est votre indispensable allié pour maintenir ou retrouver un certain bien-être, un bon équilibre de vie.

Vous y retrouvez des articles d'experts sur les émotions, les besoins, l'estime de soi, le sommeil... mais également des témoignages, des propositions de solutions adaptées à votre situation ou encore des adresses utiles.

Envie de savoir tout ce que la MC et ses partenaires organisent pour votre bien-être (activités, conférences, etc.) ? Rendez-vous dans la rubrique "activités" du site !

Et pour vous tenir informés régulièrement, rejoignez la page Facebook "Je pense aussi à moi".

www.jepenseaussiàmoi.be



Une belle soirée pour les grands comme pour les petits !

La MC avait tout prévu pour une soirée sans tracas. Cinq animateurs de Jeunesse & Santé ont pris une vingtaine d'enfants en charge le temps de la conférence. Inutile de dire que ces derniers n'ont pas vu le temps passer ! Après l'exposé, la discussion s'est agréablement poursuivie un verre à la main. En ce vendredi 13, la chance a plus particulièrement souri à certains lors du tirage au sort des quelques lots mis en jeu : livres de l'oratrice, bons pour une future activité bien-être de la MC (le programme 2018 se prépare tout doucement !), billets de loterie... Enfin, les participants ont pu se faire photographier et écrire des cartes postales à leurs proches avec un message bien-être. Avec les 75 cartes envoyées dès le lendemain par la MC, le facteur a eu un peu plus de travail qu'à l'accoutumée !

Des parents qui viennent en couple, certains même avec un tout petit bébé, des habitués que l'on voit revenir, des remerciements en fin de conférence... voilà qui motive la MC à poursuivre ce genre d'initiatives !

Pas facile, mais nécessaire

Ralentir, désencombrer son emploi du temps, prendre du temps pour soi... sont des concepts simples mais pas pour autant faciles à mettre en œuvre. C'est pourquoi il est préférable d'y aller par étapes. Prendre conscience de l'importance voire de la nécessité de s'accorder du temps est un premier pas de bon augure pour la suite, car il est toujours plus facile de faire de la place dans son agenda pour quelque chose d'important. Et si VOUS deveniez votre priorité ?

// FLORENCE ROMAIN

