



Belgique-België
P.P
6000 Charleroi 1
BC 10805
P605048

impact associatif

Le livre de la maison pour associations

→ sa genèse... son avenir...

Pourquoi un livre de la mpa ?

Après 5 années de fonctionnement, la maison pour associations prend le temps de faire son bilan et surtout d'envisager son avenir. Le livre proposera donc une réelle stratégie pour le futur de la mpa afin qu'elle adapte ses services en fonction des nouveaux besoins des associations carolos. Pour ce faire, une large consultation du secteur a été menée (200 associations ont été interrogées), ce qui a permis de prendre le pouls du terrain et amener les associations à participer à notre projet.

Concrètement, que contiendra le livre ?

Le livre retracera la naissance de la mpa et les raisons de son implantation à la Porte Ouest, il décrira aussi l'évolution de ses services et de ses activités. Une analyse chiffrée exposera les critères des associations de notre région (champs d'activités, taille, statut, type d'emploi, type de financement...). Enfin, des pistes de réflexion pour l'avenir de la mpa et des associations carolos seront proposées.

Qui bénéficiera du livre et quand ?

Il sera distribué automatiquement au réseau associatif, soit plus de 800 associations de la région, à nos partenaires et aux personnes ressources qui ont été rencontrées. Bien entendu, le livre pourra être envoyé à la demande selon la disponibilité du stock. Il paraîtra dans le courant du dernier trimestre 2006.

ROUTE 90

Plus d'un an sur
la Route 90...

« Route 90, une radio chanson française, une vitrine pour les associations, un label découverte pour les artistes sur la route du succès, Route 90, la radio qui vous transporte... ». C'était le 1er mars 2005 que retentissait pour la toute première fois sur le Net, le slogan de Route 90, la webradio lancée par la maison pour associations de Marchienne-au-Pont. Petit retour en arrière sur une année et demi d'émissions...

Tout a commencé avec deux ou trois jingles, quelques émissions, une programmation faisant la part belle à la chanson française et aux artistes carolos. « Nous voulions avant tout disposer d'un nouveau canal de diffusion pour promouvoir les activités de nos associations ainsi que les jeunes talents du Pays de Charleroi » explique Pascal Maufort, responsable de Route 90. « Nous nous sommes donc mis au travail et avons mis au point différents concepts collant à nos objectifs. Depuis lors, de nouveaux programmes ne cessent d'être mis à l'antenne ». Et il y en a pour tous les goûts : du sport, des reportages, des présentations d'associations, un agenda culturel et associatif, des concerts « live », la chronique du médiateur communal, une séquence dédiée aux artistes locaux, du jardinage, des infos multiculturelles et l'actualité des Maisons de Jeunes. « Pour réaliser certaines de ces émissions, nous collaborons avec le Centre Régional d'Intégration de Charleroi, le Cercle Horticole de Ransart, Gazo Music Session, For'J, la Ville de Charleroi et la Maison du Hainaut. Les partenariats sont très importants à nos yeux et nous continuerons à les développer » ajoute Pascal.

Depuis peu, le site Internet de cette webradio a fait peau neuve ! La page statique du début a fait place à une interface dynamique réalisée en flash et entièrement relookée. Mais assez de bla-bla, allez faire un petit tour sur www.route90.be où une mine d'infos n'attendent que vous !

Bon voyage sur Route 90 !

Dossier : Le bien-être !

« Existe-t-il pour l'homme un bien plus précieux que la Santé ? »
Socrate

Et encore...

P.3 Partenariat : le partenariat mpa/ULB se porte bien

P.6 Portrait : Corinne De Leenheer, conceptrice du site www.schizolife.com

P.7 Fiche technique : le bien-être au travail

P.8 Du côté de la mpa : l'actualité de la mpa et de Route 90



Edito

Annonces

Une étude comparative menée dans trente pays européens démontre que la Belgique dispose d'un système de santé publique d'excellente qualité : des services à la hauteur, des contributions peu élevées, un accès facile et une liberté de choisir les professionnels médicaux.

Mais la santé va bien au-delà du « bien se porter », elle vise le bien-être. Ce bien-être est lié à notre cadre de vie. Des facteurs culturels auront ainsi un impact sur notre santé.

L'Impact associatif s'inscrit dans notre paysage culturel. Rien de tel donc qu'un « check-up », un bilan de santé avant sa cinquième parution. Les rubriques « Paroles d'acteur sur... » et « Portrait » présentaient trop de similitudes, nous les avons donc regroupées. La dernière page sera désormais consacrée à l'actualité de la maison pour associations et de sa webradio « Route 90 ». Vous verrez que notre actualité passe par la vôtre...

Bonne lecture et Portez-vous bien !

Marc Parmentier, Président.



Le Cercle Horticole Ransartois vous invite à participer, le jeudi 5 octobre à partir de 18h30, à une conférence sur le thème "Tout savoir sur les choux" ainsi qu'à la tombola annuelle de la Toussaint. Ces deux activités se dérouleront dans la salle du réfectoire de la Maison Communale de Ransart, 69, rue Appaumée.

Pour déposer une annonce, il vous suffit de nous envoyer votre texte et vos coordonnées à helene@mpa80.be. La mpa se réserve le droit de publication.

maison pour associations. 80, Route de Mons. 6030 Marchienne-au-Pont. Tél. : 071/53.91.53. Fax : 071/53.91.54.

INTERREG III

L'Europe associative en question.

C'est avec beaucoup de plaisir et d'intérêt que nous recevions les 30, 31 mai et 1er juin, le réseau français des maisons des associations auquel la mpa adhère depuis bientôt 2 ans. Une vingtaine de responsables de ces associations originaires des quatre coins de la France et même de la Réunion, nous avaient rejoints à cette occasion dans le cadre de notre projet form'acteurs soutenu par le programme européen InterregIII.

Après les deux rencontres précédentes sur le thème du bénévolat et des relations salariés-administrateurs, cette première édition belge était consacrée à la thématique de l'Europe associative. Les aspects juridiques et pratiques des associations internationales sans but lucratif ont été abordés, une journée complète sur les financements européens y a fait suite.

Cette rencontre est une réussite à plus d'un titre. La richesse des échanges et des thématiques qui nous ont rassemblés et l'esprit de rencontre et de convivialité qui a marqué cette réunion en témoignent. Quelques « têtes de réseau » carolos s'étaient également jointes à nos travaux et ont pu échanger leurs expériences avec les partenaires français.

Ce bilan positif vient confirmer une fois de plus la pertinence et l'intérêt pour la mpa et ses membres d'un tel rapprochement entre le réseau français et la maison pour associations.

Des associations wallonnes et bruxelloises actives dans l'appui au secteur associatif ont déjà marqué leur intérêt pour l'organisation de rencontres en Belgique. Peut-être peut-on y voir les prémices d'un futur réseau belge et pourquoi pas européen ?



Impact
Magazine de la maison pour associations de Charleroi
Editeur responsable : Marc Parmentier
Rédaction : Sonia Bailly, Bruno Blanchart, Véronique Dauginet
Caroline Davini, Vincent Debouny, Sabine George, Hélène Malnoury
Graphisme : David Chantrenne
Impression : Paragraphe sprl 071/ 376.707

INTERREG III
Fonds Régionaux de Développement
La Maison Pour Associations est une A.S.B.L. Avec le soutien de la Ville de Charleroi, du Ministère de la Politique des Grandes Villes, de la Région Wallonne, du Fonds Social Européen et du Fonds Européen de Développement Régional.

Une question sur ...

La loi sur le bien-être au travail



Quelles sont les mesures imposées par la loi?

Les mesures de bien-être au travail à prendre par l'employeur ont trait à :

- la sécurité du travail
- la protection de la santé du travailleur au travail
- la charge psycho-sociale occasionnée par le travail
- l'ergonomie
- l'hygiène du travail
- l'embellissement des lieux de travail
- les mesures prises par l'entreprise en matière d'environnement pour ce qui concerne leur influence sur la sécurité et l'embellissement
- la protection des travailleurs contre la violence et le harcèlement moral ou sexuel au travail

L'employeur doit prendre les mesures nécessaires afin de promouvoir le bien-être des travailleurs lors de l'exécution de leur travail. A cette fin, il devra notamment éviter les risques, les évaluer, les combattre à la source, remplacer ce qui est dangereux par ce qui n'est pas dangereux.

Les travailleurs doivent, quant à eux, prendre soin de leur sécurité et de leur santé ainsi que de celles des autres personnes concernées du fait de leurs actes ou des omissions au travail.

Les travailleurs devront notamment utiliser correctement les machines, appareils, outils et signaler immédiatement à l'employeur toute situation de travail dont ils ont un motif raisonnable de penser qu'elle présente un danger grave et immédiat pour la sécurité et la santé.

Tout employeur doit s'assurer le concours d'au moins un service pour la prévention et la protection au travail. Ce service jouera essentiellement un rôle préventif.

Le contrôle de santé est obligatoire pour tous les travailleurs qui occupent un poste de sécurité, une fonction qui requiert une vigilance accrue, une activité présentant un risque donné ou encore une activité liée à des denrées alimentaires. Ce contrôle consiste, par exemple, à évaluer la santé du travailleur préalablement à l'embauche ou encore à évaluer périodiquement sa santé (annuellement ou deux fois par an si le travailleur a moins de 18 ans). Les examens médicaux ont lieu pendant les heures de travail régulières et le temps consacré à ceux-ci est rémunéré comme temps de travail.

Pratique

Cotisations annuelles minimales dues par les employeurs

Entreprises jusqu'à 9 travailleurs :

88,23 € pour l'ensemble de l'entreprise

Entreprises de plus de 9 travailleurs et moins de 20 travailleurs :

176,46 € pour l'ensemble de l'entreprise

Entreprises de 20 travailleurs ou plus :

14,70 € par travailleur non soumis à l'examen médical

102,93 € par travailleur soumis à l'examen médical



Corinne De Leenheer

Conceptrice du site www.schizolife.com

Il y a quelques années, Corinne De Leenheer, 26 ans, assistante de Direction, est confrontée à la schizophrénie d'un de ses proches. Cette psychose, caractérisée par une désagrégation psychique (ambivalence des pensées, des sentiments, conduite paradoxale), la perte du contact avec la réalité, le repli sur soi, est alors quelque chose d'inconnu pour cette jeune personne qui, passionnée d'Internet décide de se tourner vers le réseau des réseaux pour tenter d'y voir plus clair. « Avant de rencontrer un thérapeute, on a envie d'en savoir plus et de connaître les différents modes de traitement. De plus, une simple demande d'information peut être onéreuse quand on fait appel à un professionnel » explique Corinne De Leenheer. Ces informations récoltées sur Internet permettent de préparer l'entretien que l'on aura par la suite avec le spécialiste, c'est une motivation supplémentaire pour les malades et leurs familles qui bien souvent hésitent à consulter.

Mais ses recherches sur les sites belges sont vaines, aucun d'entre eux ne traite de la question. Elle trouve alors quelques informations sur un site français au contenu lapidaire.

Lui vient alors l'envie, début 2002, de créer un site dédié à la schizophrénie et à ses traitements.

« L'idée était alors d'aider bénévolement les personnes malades et leurs proches qui vivent une situation similaire, en leur donnant accès gratuitement à toute l'information... » poursuit Corinne.

Dès son lancement, on dénombre une cinquantaine de personnes qui se connectent chaque jour. Et on en compte pas moins de 150 actuellement. 296 membres ont accès, à l'aide d'un mot de passe et d'un login, à la plate-forme sécurisée et entre 50 et 70 personnes demandent des informations chaque jour.

« Il s'agit d'un site portail sur lequel on trouve de l'information sur les services en Belgique et à l'étranger, des renseignements sur les neuroleptiques, les différentes thérapies comportementales et cognitives » commente Corinne.

Les visiteurs ont accès à des forums sur lesquels ils peuvent discuter, échanger des informations ou simplement poser des questions.

Le site comprend également une section « articles ». On y trouve l'actualité de la recherche ainsi que des articles de la presse internationale qui parlent de la schizophrénie.

Notons encore la présence d'une FAQ sur la maladie, l'organisation d'une séance d'info hebdomadaire (le jeudi) où Corinne et un psychiatre répondent aux questions des membres du site sur un chat hyper sécurisé et enfin une rubrique « téléchargement » où l'on



peut trouver toute une série de rapports gouvernementaux, compte-rendus d'associations, textes législatifs au format pdf. Notons enfin l'existence d'un annuaire spécialisé dans le domaine de la santé mentale francophone contenant, entre autres, des liens vers des sites d'associations en Belgique, mais aussi à l'étranger. Une aisbl dont les statuts seront publiés fin septembre est en constitution. L'idée serait à terme de créer un, voire deux emplois afin de faire face à la charge de travail en augmentation constante depuis la création du site. Cela permettrait en outre d'envisager un développement des activités de l'association. « De nouveaux services pourraient voir le jour, une écoute et un accueil « physique » des malades, une orientation vers les services spécialisés est envisagée » ajoute Corinne. La création d'un groupe de parole, l'organisation de petites formations ainsi que la mise en route d'une campagne de sensibilisation visant à casser l'image stéréotypée de la maladie sont également à l'étude.

Différents partenaires belges, suisses et irlandais soutiennent l'association et plusieurs sociétés pharmaceutiques apporteront un soutien financier au projet.

www.schizolife.com - Tél. : 0479/58.54.85

Le partenariat MPA / ULB se porte bien



Le partenariat maison pour associations / ULB campus de ParentVille est né en 2002, à partir d'une demande émanant du professeur Philippe Vincke, à l'époque vice-recteur à la politique wallonne. Une des missions premières attribuées à l'un des sites wallons de l'Université Libre de Bruxelles, hormis sa dimension académique (comme son Centre de Culture Scientifique) est de sortir de sa tour d'ivoire. « L'université doit s'intégrer dans la cité, nouer des contacts avec les citoyens. La première mission de notre campus de ParentVille est d'être un modèle d'intégration de cette institution dans la ville. Nous voulons en faire un lieu d'échanges, de rencontres » explique Philippe Vincke.

Dès lors, c'est tout naturellement que l'ULB prend contact avec la mpa qui a dans ses attributions, le culturel, les loisirs et le social.

Du concret

La maison pour associations et l'ULB se sont donc retrouvées avec la même volonté de se faire connaître du grand public carolo en organisant une journée commune, une journée familiale, en plein air dans le magnifique parc du campus de Couillet.

La première journée (en 2002), s'intitulait « **La santé, ça sert à quoi ?** ». Elle rassemblait une quarantaine d'associations sur le thème, avec un tas d'animations gratuites interactives, des conférences/échanges, des petits films scientifiques, des expos... (pour mener à bien cette initiative les deux institutions se sont adjoint la participation du Centre Local Pour la Santé).

Il ne s'agissait pas de « donner des leçons » mais bien de conscientiser le public sur l'importance et le bonheur de bien gérer son capital santé.

Un millier de visiteurs ravis nous ont rendu visite et la presse a salué cette initiative. Nous avons donc décidé de faire du dimanche de la mi-septembre un événement convivial récurrent.

Pendant trois années consécutives et toujours avec le même succès, nous avons opté pour le thème du « **Monde en Jeu** ». L'édition 2006 est revenue aux sources en s'axant principalement sur le « bien-être ».

Le 10 septembre 2006, la place était donnée à « **Priorité la forme** », toujours sur la même trame.

Pour conclure

Marc Parmentier, Président de la maison pour associations, confirme que ce partenariat entre la mpa et l'ULB s'inscrit, depuis plusieurs années, dans une volonté de reconnaissance mutuelle entre le monde universitaire et le monde associatif dans sa diversité culturelle et sociale.

« Dès les premières heures de cette franche collaboration, il est apparu clairement que l'ULB, non seulement ouvrait ses portes et l'accès à son splendide écrin de verdure, mais s'inscrivait dans une volonté d'ancrer la vie de la cité carolo au cœur de son projet pédagogique universitaire. Le cheminement commun ne se dément pas à ce jour, et se renforce au fur et à mesure de la construction d'une confiance réciproque »

Dès lors pourquoi changer une formule qui marche ?



Santé, cité...



Être en forme physiquement et moralement dans notre société est un atout absolu contre les petits pépins quotidiens... Mais oui, vous savez... Le stress d'arriver en retard au boulot, les montagnes de tâches ménagères, les marmots parfois turbulents... Vous connaissez la chanson. Le monde associatif possède ses propres structures en terme de « relais santé ». Du simple cours de yoga jusqu'au soutien en soins palliatifs, en passant naturellement par la prévention, les asbl axées « santé » vous proposent un large éventail de réponses à vos questions sur le bien-être... En voici quelques-unes passées à la loupe.



Carolo Prévention Santé

« Kit » à être bien dans son assiette...

Bien s'alimenter requiert souvent des connaissances sérieuses, nécessaires pour éviter les « sirènes de la malbouffe » ou encore d'autres pièges disséminés dans la jungle alimentaire de nos grandes surfaces. Il existe néanmoins de sérieuses parades face à ce qui est devenu un véritable fléau dans notre pays.

Le kit d'animation « Notre santé à table », élaboré par l'asbl Carolo Prévention Santé, a pour but de véhiculer une « image positive » de l'alimentation équilibrée par le biais d'une série d'activités d'éducation nutritionnelle. « Ce kit est destiné aux associations ainsi qu'aux organismes scolaires et parascolaires. Sa vocation est d'informer le grand public sur les manières les plus appropriées de se nourrir » commente Michèle Lejeune, coordinatrice du projet.

Trois thèmes sont abordés : « l'équilibre alimentaire : de la théorie à la pratique », « alimentation et budget » et enfin « étiquetage alimentaire : à lire et à comprendre ». Ce kit est utilisable par les acteurs de terrain (éducateurs, assistants sociaux, animateurs mais aussi

professeurs). Des séances peuvent être organisées par ces derniers parfois même dans certaines grandes surfaces... Histoire de combattre la « malbouffe » sur son propre terrain !



Mais Carolo Prévention Santé a d'autres cordes à son arc dans cette croisade nutritionnelle : elle propose des entretiens d'aide à l'équilibre alimentaire ouverts au grand public. L'association est également à l'origine de la bande dessinée « Ta santé, un capital à préserver » plus axée sur les 10-15 ans.

Plus d'informations ? Pour le kit, contactez l'asbl Carolo Prévention Santé au 071/92.53.51 ou par mail à carolo.preventionsante@scarlet.be. Pour les entretiens d'aide alimentaire, téléphonez au 071/33.11.55.

Charleroi Coronary club

Cardiaque et sportif ? Pourquoi pas !

Ce n'est pas un secret, notre mode de vie et notre alimentation mettent souvent à rude épreuve notre « pompe à vie » : le cœur. Et puis un jour, brusquement, c'est l'accident. S'ensuivent des interventions lourdes et une rééducation stricte pour le patient. Une période de doute vient souvent compléter le tableau, la rechute étant une épée de Damoclès présente constamment dans l'esprit des patients. En dehors du suivi de l'hôpital, la personne cardiaque devra faire preuve d'autodiscipline afin de préserver ses paramètres vitaux. Ces « pseudo-sacrifices » constituent parfois une barrière infranchissable pour l'individu. C'est à cette période charnière que Charleroi Coronary Club se propose d'être un partenaire pour « passer le cap » mais surtout le maintenir !

Cette asbl bientôt trentenaire propose, par le biais d'activités sportives collectives, d'améliorer non seulement les paramètres physiques des personnes ayant subi une intervention cardiaque, mais également de les renforcer d'un point de vue mental.

« Les bienfaits cardiaques d'une activité sportive constituent, naturellement, un pan important de notre action. Cependant, la dimension psychologique est également présente dans nos activités et indissociable de l'aspect sportif. Chacun peut ainsi venir se dépenser physiquement tout en partageant ses expériences, son vécu par rapport à ses problèmes cardio-vasculaires. Des liens solides se tissent d'ailleurs entre les membres du club » confie Vincent Swartenbroekx, responsable de l'asbl.

Mais attention, pas question de parler de compétition au Charleroi

Coronary Club !
« Nous vivons dans une société où il faut être sans cesse compétitif, ce qui génère beaucoup d'aspects négatifs, en l'occurrence du stress, une des causes des accidents cardio-vasculaires. D'où notre volonté de ne garder que la dimension conviviale et ludique du sport ».
Charleroi Coronary Club propose du volley-ball, du badminton, du ping-pong ainsi que de la gymnastique. De la natation est aussi au programme. Toutes les disciplines sont encadrées par du personnel qualifié (paramédical, médical et sportif) conférant ainsi la sécurité aux participants.
« Nous n'avons pas eu un seul problème cardiaque majeur » ajoute M. Swartenbroekx.
Plus d'infos sur Charleroi Coronary Club ? Contactez le 071/31.21.42

Charleroi Coronary Club
1, rue de l'Ancre
6000 Charleroi



L'Hêtre d'Or... pour se rapprocher de l'Être d'Or que nous sommes...



Être bien dans notre corps, se sentir en harmonie avec le monde, prendre conscience de notre propre fonctionnement, apprendre à utiliser les énergies qui nous entourent, se former à différentes techniques de gestion du stress... Voilà en quelques mots ce que propose l'asbl l'Hêtre d'Or.

Créée il y a quatre ans, cette association organise une série de formations et d'ateliers axés sur le bien-être. « Nous enseignons plusieurs disciplines parmi lesquelles le Reiki, la Kinésiologie et le massage métamorphique. Cet été, nous avons également mis sur pied une petite nouveauté, un atelier théâtre « Mon théâtre intérieur » au cours duquel les participants explorent leur monde intérieur par le biais de scènes choisies par leurs soins » explique Cécile Hancart, responsable de l'asbl.

Vous souhaitez en savoir plus sur ces techniques ? Ce qui suit est pour vous !

Le Reiki, en japonais « force de vie universelle », est une technique simple et efficace qui nous permet de nous réapproprier et d'utiliser une énergie présente tout autour de nous et dont nous n'avons pas nécessairement conscience. Elle permet d'amplifier et d'équilibrer les forces naturelles de la vie, la capacité d'auto-guérison et le système immunitaire dans le respect total de l'être.

La Kinésiologie ou « science du mouvement » est, quant à elle, une méthode inspirée de la médecine chinoise qui nous aide, sur base d'un test musculaire de précision, à mieux gérer notre stress, à développer notre potentiel et à augmenter nos performances. « Nous enseignons trois techniques lors de nos formations, le « Touch for health » qui nous aide à préserver notre santé, le « Three in one concept » qui nous libère de nos croyances limitatives et de nos difficultés d'apprentissage et le « Brain gym » qui est axé sur les troubles de la dyslexie. Chacune de ces formations est validée sur un passeport délivré par la Fédération Belge de Kinésiologie » ajoute Cécile.

Envie d'une journée de détente ? L'atelier en massage métamorphique n'attend que vous ! Celui-ci permet, grâce à un massage de zones spécifiques des pieds, des mains et de la tête, de lever certains blocages d'énergie et de réactualiser le potentiel d'auto-guérison présent en chacun de nous.

La pratique vous tente ? Un petit coup de fil et le tour est joué...

L'Hêtre d'Or
43, rue Defuisseaux.
6001 Marcinelle
071/43.55.53
Hetredor@skynet.be

