

RAPPEL

Spectacle solidaire : Jean-Luc Fonck !

///

Le mercredi 13 mars aura lieu le traditionnel **Spectacle Solidaire** organisé par la MC et Altéo, au profit du fonds social de la Mutualité chrétienne.

Cette année, ce sera Jean-Luc Fonck qui nous présentera pour la première fois en province de Namur son nouveau spectacle : "Jean-Luc Fonck raconte ses rêves" ! Un spectacle magique et détonnant entre le one man show et la performance. Les jeux de mots, la franche rigolade et la bonne humeur sont au rendez-vous. Et même de petites chansons inédites... Le pré-spectacle interpellant que nous vous proposons cette année est "Aïe love you", sur le thème de l'amour et de la sexualité chez les personnes handicapées. Pendant l'entracte les spectateurs pourront découvrir "Famille, je vous...", une exposition de photographies réalisée par un groupe de jeunes de LST.

Quand : le mercredi 13 mars à 19h.

Où : Maison de la Culture, Av. Golenvaux 22 à Namur.

Prix : 10 EUR (bénéficiaires de l'Article 27 : 1,25 EUR).

Renseignements et réservations : 081/24.48.16. Paiement

(après réservation indispensable par téléphone) sur le compte d'Altéo : BE10 7965 5031 3704.

Merci à nos sponsors : l'Abbaye de Leffe, Atelier 85, Atelier de Tromcourt, Canon, CBC Banque, Dherte Istasse SA, EGTB, Entranam, EPC Familia, la Fédération Wallonie-Bruxelles, Markima, MD Assurances, Laurenty, le Perron de l'Ilon, la Province de Namur, PSD-Vitael.



ÉNÉO WALCOURT

Atelier Cyber Seniors

///

Vous rencontrez des difficultés pour utiliser Internet ? Vous avez besoin d'aide pour créer ou gérer votre messagerie ? Vous aimeriez savoir comment vous connecter à votre homebanking ?...

Où : à la Mutualité chrétienne, rue Notre-Dame 1, à 5650 Walcourt (local informatique).

Quand : le 27 février. Accueil croissant-café de 9h à 9h30. Atelier de 9h30 à 12h.

Prix : 2 EUR.

Renseignements et inscriptions : 071/66.06.75.

//NOUVEAU//

RAPPEL

Fermeture définitive de l'agence de Cerfontaine

///

Nous sommes contraints de vous informer que cette agence fermera ses portes à partir du 1<sup>er</sup> mars 2013. Pour votre courrier mutualiste et vos attestations de soins, une boîte aux lettres sera installée à Cerfontaine, rue de la gare 10, et relevée une fois par semaine.



Action bas

En mars, Qualias vous propose une action 'bon d'achat' sur l'ensemble de la gamme des bas.

N'attendez plus et venez profiter d'un bon d'achat de 10€ par tranche d'achat de 50€ dans la gamme des bas.

Bon d'achat de 10€\*



Liste des magasins

Andenne	Rue de la Station, 66	085/61 34 02
Bouge	Rue Saint-Luc, 8	081/20 99 48
Couvin	Rue de la Gare, 1	060/31 03 15
Dinant	Av. des Combattants, 15	082/21 36 30
Namur	Rue du Lombard, 8	081/24 48 45
Tamines	Rue des Prairies, 2a	071/77 52 70
Walcourt	Rue Notre Dame, 1	071/66 06 71

\*action valable du 1<sup>er</sup> mars au 31 mars 2013. Les prix s'entendent TVA incluse. Les bons seront valables pour tout achat hors promotion de minimum 50€ dans votre magasin Qualias jusqu'au 30 avril 2013. Bon non remboursable en espèces. Offre non cumulable avec d'autres actions.

www.qualias.be

Énéo Vacances

Séjours +50 à Saint-Moritz et à Londres

De l'élégance alpine de la Suisse à la découverte de Londres en compagnie de vos petits enfants, énéo Vacances vous propose deux séjours à ne pas manquer.

Les +50 ans à Saint-Moritz du 7 au 13 juin



À bord du Bernina Express, un des plus beaux trains du monde, vous traverserez des gorges vertigineuses et découvrirez la petite localité italienne de Tirano. Au carrefour de plusieurs cols alpestres, Saint-Moritz est situé sur une terrasse ensoleillée de la Haute Engadine à proximité de nombreux lacs et à l'ombre des mélèzes. Vous voyagez en car, au départ des régions du Namurois, de Wanlin et du pays d'Arion et serez accueillis à l'hôtel de standing "Stahlbad" qui vous proposera tous les avantages nécessaires au bon déroulement de votre séjour, ainsi que de délicieux et copieux buffets qui vous ragaillardiront.

Programme :

Jour 1 : Belgique – Suisse

Départ, petit déjeuner au pays d'Arion. Repas en Alsace et trajet vers Zurich, Tiefencastel par le Col du Julier.

Jour 2 à 6

Fitness, natation, promenades, jeux, danse, soirées folkloriques, etc. Trois excursions sont comprises dans le prix (d'autres, facultatives, vous seront proposées sur place).

Jour 7 : Suisse-Belgique.

Retour (repas en Alsace), et arrivée entre 21h et 23h.

Excursions incluses :

- Scuol et les villages de la Basse Engadine (1/2 jour)

A Scuol, vous pourrez admirer les façades de l'Engadine, remarquables par leurs décorations et leurs fers forgés. Après la découverte des

curiosités locales, il restera à remonter vers le village moderne afin d'apprécier un rafraîchissement et de reprendre la route vers Saint-Moritz.

- Chiavenna – Lac de Côme (1 jour)

Départ pour Maloja, puis Chiavenna pour un bon cappuccino. Ensuite, direction Varenna et traversée en bateau jusqu'à Bellagio. Enfin, retour vers Chiavenna aujourd'hui connue pour son centre historique et qui possède encore des traces de son noble passé.

Formalité administrative : carte d'identité.

Prix : 805 EUR (MC : -75 EUR, single : +100 EUR). -140 EUR si vous venez par vos propres moyens. Acompte : 202 EUR. Ce prix comprend les déplacements, la pension complète, le vin aux repas, les repas avec boissons lors des trajets, les 3 excursions, les entrées et animations prévues, la carte des transports publics de la station, les assurances RC et accidents corporels et l'accompagnement. Ce prix ne comprend pas les excursions facultatives.

Les +50 ans et leurs petits-enfants à Londres du 8 au 10 avril

Grands-parents et petits-enfants, à la découverte de Londres avec une halte à Canterbury et Windsor ! Ce voyage organisé durant les vacances de Pâques sera un moment inoubliable à partager avec vos petits-enfants (âge suggéré : +10 ans). Trajet en car au départ de la province de Namur et du restaurant à Saint-Ghislain. Hôtel : "Thistle Brands Hatch Dartford".

Programme :

Jour 1 : Belgique – Canterbury – Londres

Départ vers Calais. Traversée. Visite



de Canterbury et de la Cathédrale. Repas de midi libre. Trajet vers Londres et après-midi libre. Repas du soir dans un pub. Transfert et installation à l'hôtel.

Jour 2 : Londres - Windsor

Petit-déjeuner. Visite de Londres. Repas de midi libre. Après-midi : visite guidée du château Windsor. Repas du soir dans un pub.

Jour 3 : Tour de Londres

Petit déjeuner. Visite libre de la Tour de Londres et des Joyaux de la couronne. Repas de midi libre. Départ vers Douvres et repas du soir sur le bateau. Arrivée tardive en région.

Prix : 644 EUR (MC : -75 EUR, single : +90 EUR). -15 ans : 450 EUR. Acompte : 161 EUR. Ce prix comprend : transport en car, trajets, logement double, demi-pension, repas dernier jour sur le bateau, boissons aux repas, assurances RC et accidents corporels, visites et accompagnement. Ce prix ne comprend pas les repas de midi.

Formalités administratives : carte d'identité et pour les -18 ans, autorisation parentale certifiée conforme auprès de l'administration communale.

Renseignements et inscriptions : énéo Vacances province de Namur, rue des Tanneries 55 à 5000 Namur, lundi et vendredi de 9h à 12h, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h. Tél. 081/24.48.97. Fax 081/42.06.49, ou vacances.namur@mc.be. L'affiliation à énéo est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

Sport

Je Cours Pour Ma Forme, c'est reparti !

La MC de la Province de Namur met en place, depuis 4 ans, ce programme de remise en forme adapté à tous les niveaux, débutant ou confirmé. Le JCPMF vous donnera toutes les clés pour pouvoir courir 5 ou 10km après 12 semaines d'entraînement.

Accompagné de nos coaches brevetés, vous progresserez à votre rythme tout en prenant du plaisir. Inutile d'être un athlète olympique ! Vous courez une fois par semaine en groupe encadré par l'un de nos coaches. Le reste de la semaine, vous évoluez en suivant votre carnet d'entraînement fourni lors de la première séance. Le premier entraî-

nement aura lieu la semaine du lundi 11 mars (jour variable en fonction des lieux). Notre programme de ce printemps s'organisera à : > La Citadelle : 5km. > Eghezée : 5km. > Florennes : 5 et 10km. > Malonne : 5km. > La Plante : 5km.

> Spy : 5km. > Jemelle : 5km. > Floreffe : 5 et 10km. > Anhée : 5 et 10km. > Mettet : 5 et 10km. Prix : 20 EUR pour les membres de la MC, 30 EUR pour les non-membres.

Infos et inscriptions : www.mc.be/jcpmf-namur



Gros plan sur

# Changements d'horaires dans nos agences !

A partir du 4 mars, les horaires de la plupart de nos agences vont être modifiés. Plus d'ouvertures à des horaires tardifs et multiplication des possibilités de rendez-vous, pour un service plus adapté et plus personnalisé !

**Cette modification** fait suite à l'arrêt du remboursement en face à face qui évolue en vous invitant à déposer vos documents mutualistes et demandes de remboursement directement dans nos boîtes aux lettres vertes. Vous trouverez ci-dessous les nouveaux horaires d'ouverture de chacun de nos points de contact.

**ANDENNE**

Mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Mercredi de 13h30 à 16h30.

Jeu de 9h à 12h (et de 13h30 à 18h sur rendez-vous).

Vendredi de 9h à 12h.

**Service social :**

Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> mercredis de 13h30 à 14h30.

**Service pensions :**

Les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> mercredis de 9h à 12h.

**AUVELAIS**

Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

**Service social :**

Mardi de 14h à 15h30.

**BEAURAING**

Lundi de 9h à 12h.

Mardi de 13h30 à 18h sur rendez-vous.

Mercredi de 9h à 12h.

Jeu de 9h à 12h.

**Service social :**

Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> mardis de 14h30 à 16h.

**Service pensions :**

Les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> mercredis de 17h à 18h.

**BIEVRE**

Mardi de 9h à 12h.

**BOUGE (CSC)**

Lundi de 9h à 12h.

Mercredi de 9h à 12h.

Jeu de 9h à 12h.

**CINEY**

Lundi de 9h à 12h.

Mardi de 13h30 à 16h30.

Mercredi de 9h à 12h (et de 13h30 à 18h sur rendez-vous).

Jeu de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

**Service social :**

Les mardis et jeudis de 9h à 11h30.

**Service pensions :**

Les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> mercredis de 9h à 10h30.

**COUVIN**

Mardi de 13h30 à 16h30.

Mercredi de 9h à 12h (et de 13h30 à 18h sur rendez-vous).

Vendredi de 9h à 12h.

**Service social :**

Mardi de 9h à 11h30.

**Service pensions :**

Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> mercredis de 13h30 à 15h.

**DINAN**

Lundi de 9h à 12h.

Mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Jeu de 9h à 12h, de 13h30 à 16h30 (et jusqu'à 18h sur rendez-vous).

Vendredi de 9h à 12h.

**Service social :**

Du lundi au jeudi de 9h à 12h.

**Service pensions :**

Lundi de 9h à 12h (et l'après-midi sur rendez-vous).

**EGHEZEE**

Mardi de 9h à 12h.

Jeu de 13h30 à 16h30 (et jusqu'à 18h sur rendez-vous).

**FLORENNES**

Lundi de 9h à 12h.

Jeu de 9h à 12h.

**Service social :**

Mardi de 14h à 16h30.

**Service pensions :**

Les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> jeudis de 14h à 16h.

**FOSSÉS**

**Service social uniquement :**

Mardi de 10h30 à 12h.

**GEDINNE**

Mardi de 13h30 à 18h sur rendez-vous.

Mercredi de 9h à 12h.

Vendredi de 9h à 12h.

**Service pensions :**

Les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> mercredis de 15h30 à 16h30.

**GEMBLOUX**

Lundi de 9h à 12h.

Mardi de 9h à 12h (et de 13h30 à 18h sur rendez-vous).

Mercredi de 13h30 à 16h30.

Vendredi de 9h à 12h.

**Service pensions :**

Les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> jeudis de 9h à 11h30.

**JAMBES**

Mardi de 13h30 à 16h30.

Jeu de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

**METTET**

Mardi de 9h à 12h (et de 13h30 à 18h sur rendez-vous).

Jeu de 13h30 à 16h30.

**Service social :**

Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> lundis de 9h30 à 11h.

**Service pensions :**

Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> mercredis de 14h à 15h30.

**NAMUR**

Lundi de 9h à 12h.

Mardi de 9h à 16h30.

Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Jeu de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Vendredi de 9h à 12h.

Samedi de 9h à 11h30.

**Service social :**

Lundi de 9h à 12h.

Mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Jeu de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Vendredi de 9h à 12h.

**Service pensions :**

Mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

**PHILIPPEVILLE**

Jeu de 13h30 à 16h30.

**ROCHFORT**

Mardi de 9h à 12h.

Jeu de 9h à 12h (et de 13h30 à 18h sur rendez-vous).

**Service social :**

Lundi de 9h30 à 11h.

**Service pensions :**

Les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> mercredis de 13h30 à 14h30.

**SALZINNES**

Mardi de 9h à 12h.

Jeu de 13h30 à 16h30.

**Service social :**

Lundi de 9h30 à 11h30.

**TAMINES**

Lundi de 9h à 12h.

Mardi de 9h à 12h.

Jeu de 13h30 à 18h sur rendez-vous.

Vendredi de 9h à 12h.

**Service social :**

Jeu de 9h30 à 11h30.

**Service pensions :**

Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> mercredis de 9h à 12h.

**WALCOURT**

Lundi de 9h à 12h.

Mardi de 9h à 12h.

Mercredi de 9h à 12h (et de 13h30 à 18h sur rendez-vous).

Jeu de 9h à 12h.

Vendredi de 9h à 12h.

**Service social :**

Du lundi au jeudi de 9h à 12h.

**Service pensions :**

Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> mercredis de 9h à 12h.

JEUNESSE & SANTÉ

Anicrack's

///

**ANI(mations) C(itoyens) R(esponsables) A(ctifs) C(réatifs) (au)K(ou) S(olidaire)**

Jeunesse & Santé organise un groupe d'animation et d'intégration de jeunes pour les enfants valides et invalides de 6 à 14 ans. Une équipe enthousiaste d'amateurs brevetés reconnus par la fédération Wallonie-Bruxelles, encadrant vos enfants via des activités variées (excursions, paralympic's, grands jeux, bricolages...) dans une ambiance joviale !

**Quand :** un samedi par mois, de 14h à 17h. Prochainement : 23 février, 16 mars (Paralympic's), 20 avril et 4 mai (Piscine).

**Prix :** 2 EUR par enfant et par animation (affilié ou non à la MC).

Ce prix comprend un délicieux petit goûter.

Renseignements et inscriptions : Ernaud Isaline : 0494/64.55.32 ou isaline1001@hotmail.com. Noiret Coralie : 0474/20.83.69 ou saturne3@hotmail.com. Ou encore la Mutualité chrétienne au 081/24.48.12.

ALTÉO

Un autre regard sur le handicap



///

**Vous êtes enseignant à l'école primaire, en humanité, à l'école supérieure ? Vous êtes en contact avec des jeunes ? Ce projet peut vous intéresser !**

Parcourir l'école, le village, la ville en voiturette, se promener les yeux bandés avec une canne blanche, débattre et faire des activités créatives et ludiques avec des personnes handicapées physiques, mentales et sensorielles : c'est l'expérience que le groupe Regard Différent d'Altéo propose aux enfants, aux jeunes et aux adultes. Le but de ce projet est de dédramatiser le handicap et de sensibiliser les jeunes à la différence. Renseignements : Altéo Namur au 081/42.06.27 ou catherine.goffinet@mc.be.

ÇA SE PASSE

La maltraitance des aînés... et si on en parlait ?

///

Pour que la maltraitance ne soit plus un tabou, l'équipe de Respect Senior présentera durant cette matinée ce qu'est la maltraitance. Cette présentation sera suivie d'un temps d'échange autour de vos questions et réflexions et de pistes d'action à mettre en œuvre pour y faire face. Où : à Walcourt (centre culturel, rue Montage, 3) et à Dinant (salle Meuse de la Mutualité chrétienne, 3<sup>ème</sup> étage, av. des Combattants, 16). Quand : le 26 février (à Walcourt) et le 28 février (à Dinant).

**Prix :** 2 EUR.

Renseignements et inscriptions : pour Walcourt : 071/66.06.75 ou eneo.walcourt@mc.be. Et pour Dinant : 082/21.36.68 ou eneo.dinant@mc.be.

**-30%\***  
**SUR LES VERRES PROGRESSIFS**

P F P G T E  
N C T O Z E G  
U B C F Z T A D P  
D Y I C P P F T O Y

**QUALIAS**  
Bandagisterie - Orthoptique - Optique - Audition  
Partenaire Mutualité chrétienne

En tant qu'affilié à la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez aussi de nombreux autres avantages !

**Optique**

**Toujours un "Qualias optique" près de chez vous :**  
BOUGE : rue Saint-Luc 8 • 081 20 99 48 (Opti Bouge)  
DINANT : av. des Combattants 7 • 082 67 90 17  
NAMUR : rue du Lombard 24a • 081 65 41 17 (Opti Namur)  
TAMINES : rue des Prairies 2a • 071 77 52 70

**Mutualité chrétienne Province de Namur**  
Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur  
Éditeur responsable : Alexandre Verhamme  
Fax : 081/23.08.94  
e-mail : namur@mc.be

Tél. 081 24 48 11

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