

ALTÉO DINANT

Marche ADEPS

/// Circuit sportif en hommage à Jacques Tasiaux et organisé par "le chaînon", groupe de jeunes valides et handicapés de l'arrondissement de Dinant.

Trois parcours inédits et remplis de curiosités naturelles (5, 10 ou 20 km), vous sont proposés. Le circuit de 5 km est accessible aux landaus, voiturettes et joëlettes.

Pour les petits creux, vous pourrez profiter d'une petite restauration avec des produits régionaux et faits "maison".

Parlez-en autour de vous et venez nombreux pour prendre un bon bol d'air en ce début de printemps !

Quand : le dimanche 7 avril, à partir de 8h.

Où : Salle "Accueil Famenne" à Rochefort (rue d'Austerlitz, 56).

Informations complémentaires : Désiré Malet, 084/21 01 42.



Ça s'est passé

# Jean-Luc Fonck et Alexandre Verhamme en conférence de presse !

Le lundi 4 mars la Mutualité chrétienne de la province de Namur accueillait en ses murs un visiteur un peu spécial... Jean-Luc Fonck, himself !

Face aux journalistes ainsi qu'aux représentants de la Mutualité chrétienne de la province de Namur (MCPN), d'Altéo et de l'Envol, les deux orateurs du jour, Alexandre Verhamme, (directeur de la MCPN) et Jean-Luc Fonck ont présenté à la presse, avec sérieux et humour (authentique !), le projet et la philosophie du Spectacle Solidaire.

Rappelant tout d'abord les principes fondateurs de l'action, à savoir alimenter le Fonds Social de la MCPN et offrir un accès à la culture à un public qui en est généralement "écarté", Alexandre Verhamme a également insisté sur le fait que la MCPN, à travers ses actions et ses mouvements, reste proche de ses membres et des réalités du terrain. En effet, pas besoin de créer des événements "bling bling" ou d'occuper à tous prix le terrain médiatique s'il n'y a pas derrière des



projets solides, avec des personnes motivées et porteuses de vraies valeurs. C'est précisément et entoure le Spectacle Solidaire et, par extension, tous les volontaires qui évoluent au sein des mouvements et actions de la MC. En effet, il n'est pas inutile de rappeler qu'autour du Spectacle Solidaire, ce sont de nombreux volontaires et partenaires qui sont tous mus par des idéaux qui se concrétisent, entre

autres, à travers ce spectacle à taille humaine (et particulièrement déjanté cette année !). Jean-Luc Fonck, fidèle à lui-même, a fait preuve d'une proximité et d'une disponibilité très appréciée, entre rires, jeux de mots et ambiance détendue, le ton a de suite été donné pour ce spectacle, dont vous pouvez lire le compte rendu dans le prochain En Marche !

Jean-Luc Fonck, fidèle à lui-même, a fait preuve d'une proximité et d'une disponibilité très appréciées.

// MATHIAS ANCIAUX

VIACTIVE

Une activité physique "en douceur" pour nos aînés.

/// La manière la plus simple de définir le programme viactive est justement d'expliquer qu'il s'agit de gymnastique douce... mais ces deux termes vont-ils si bien ensemble ?

Saviez-vous que, chez les aînés, le plus grand nombre d'hospitalisations est dû aux chutes. Un manque d'équilibre peut faire chuter, et ainsi provoquer une fracture.

La pratique de l'activité viactive peut, entre autres, améliorer votre équilibre ! Vous ne viendrez donc tout d'abord pas à viactive pour améliorer votre condition physique, mais plutôt pour maintenir ou améliorer votre autonomie et prendre en main votre santé.

Le concept de cette activité, unique en Belgique, nous vient du Canada (du Québec plus précisément). La séance est animée par un membre du groupe, qui a suivi une formation spécifique. Cela procure aux séances un aspect très convivial et particulier. Des aînés se retrouvent entre eux, pour passer un moment agréable et se maintenir en mouvement.

Les exercices sont simples, réalisables par tous, quelle que soit la condition physique, et donnés de façon tout à fait sécurisée. Un fond musical accompagne la séance, pour encore plus de convivialité.

La pratique régulière de viactive procure de nombreux bienfaits. Elle augmente la force musculaire des jambes et des bras, améliore la circulation sanguine, favorise la coordination des réflexes, améliore la souplesse, active la digestion, accroît l'énergie, et de part sa pratique en groupe permet de vaincre l'isolement et la solitude.

Mais la meilleure façon de savoir de quoi il s'agit reste toujours de venir l'essayer et de vous laisser tenter par cette expérience "santé" tout en douceur...

Quand : tous les jeudis de 10h à 11h.

Où : au centre sportif de Miavoye (rue Sous-Lieutenant Piérad, 1 à 5520 Antheé)

Prix : la première séance est gratuite, le coût de l'activité est de 2 EUR par séance.

Conditions : les personnes souhaitant participer aux cours devront être en ordre d'affiliation énéo Sport (10 EUR par an), qui comprend une assurance en cas d'accident.

Renseignements et inscriptions : Jean-Pierre Briot, 082/69 97 98



Eneo Vacances

## Invitation aux +50 ans à voyager

Partez, en car, à la découverte de la Haute-Marne et de Colombey-les-deux-Eglises, du 28 au 30 avril pour une petite fugue de printemps à la rencontre de la vie du Général De Gaulle et des trésors de la culture et du terroir local.

L'abbaye d'Auberive fondée en 1135 sous l'impulsion de St Bernard, sera la première étape qui vous mènera vers la seconde journée qui sera consacrée au Général de Gaulle. Le Mémorial, situé au pied de la Croix de Lorraine, vient compléter un véritable parcours de mémoire constitué par la maison de famille et la sépulture du Général. Il constitue un rendez-vous avec l'histoire du XX<sup>ème</sup> siècle et une rencontre avec l'homme dans son intimité.

Au retour, Langres vous dévoilera ses charmes et vous découvrirez ses remparts, tours, portes monumentales, ruelles pittoresques et ses principaux monuments.

Au programme :

Jour 1 : Arrivée en Haute-Marne pour le repas de midi. Ensuite, visite guidée de l'abbaye d'Auberive, ancienne et riche abbaye cistercienne et découverte des vins du Muid Montsaugonnais. En soirée,

installation et dîner au Jum'hôtel à Saints-Geosmes.

Jour 2 : Colombey-les-deux-Eglises et visite guidée du Mémorial Charles de Gaulle.

Après-midi, visite guidée de la Boiserie, demeure historique du Général et balade dans le parc. Ensuite, découverte des caves Drappier à Urville et dégustation de Champagne.

Jour 3 : Visite de la ville fortifiée de Langres en train touristique.

Déjeuner à Montigny-le-Roi. Après le repas, départ pour la Belgique avec une halte à Pouilly-en-Bassigny pour y voir la source de la Meuse, située à 407 mètres d'altitude.

Hébergement : vous logerez au Jum'hôtel à Saints-Geosmes, Logis trois étoiles avec piscine couverte.

Prix : 487 EUR (- 75 EUR pour les membres MC). Ce prix comprend les déplacements en autocar au départ de la province de Namur et des routes de Wanlin et Arlon, la pension



complète en chambre double, la bison aux repas prévus, les assurances RC et accidents corporels, les visites, l'accompagnement énéo Vacances.

Infos et réservations : au secrétariat énéo Vacances province de Namur (rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur).

Tous les lundis et vendredis (9h-12h) mardis, mercredis, jeudis (9h-12h et 13h30-16h). Tél : 081/24.48.97.

Fax : 081/42 06 49,

courriel : vacances.namur@mc.be.

L'affiliation à énéo (Groupement local, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

BOÎTE VERTE DE GESVES

Changement de jour : du dimanche au lundi !

/// La levée hebdomadaire de la boîte aux lettres verte de Gesves se fera désormais tous les lundis. Pour rappel, n'hésitez pas à y déposer directement tous vos documents mutualistes ainsi que vos demandes de remboursements, et ce, dans n'importe quelle boîte verte MC au plus près de chez vous. Retrouvez la cartographie complète des boîtes MC sur la province (ainsi que les jours de levées) sur notre site www.mc.be.



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 ou auprès du 0800 10 9 8 7

Mutualité

# Fermetures des agences pendant les vacances de Pâques

Entre le 1<sup>er</sup> et le 12 avril, les horaires de la plupart de nos agences se retrouveront sensiblement modifiés à l'occasion des congés de Pâques. Notez dès à présent que toutes les plages de rendez-vous des conseillers mutualistes ne seront pas assurées ! Vous retrouverez ci-dessous le détail des fermetures...

**AUVELAIS**

Les mercredis 3 avril et 10 avril  
La permanence du service social ne sera pas assurée le mardi 2 avril

**BEAURAING**

Du lundi 1<sup>er</sup> avril au vendredi 5 avril inclus

**BIÈVRE**

Le mardi 2 avril

**BOUGE (CSC)**

Du lundi 1<sup>er</sup> avril au vendredi 5 avril inclus

**CINEY**

La permanence du service social ne sera pas assurée le jeudi 4 avril

**EGHEZÉE**

Du lundi 8 avril au vendredi 12 avril inclus

**FLORENNES**

Du lundi 1<sup>er</sup> avril au vendredi 5 avril inclus

**FOSSÉS**

La permanence du service social ne sera pas assurée le mardi 2 avril

**GEDINNE**

Du lundi 8 avril au vendredi 12 avril inclus  
La permanence du service pension reste accessible le mercredi 10 avril

**JAMBES**

Du lundi 8 avril au vendredi 12 avril inclus

**METTET**

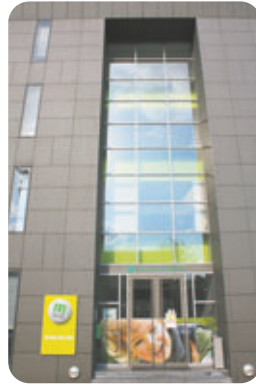
Du lundi 8 avril au vendredi 12 avril inclus

**NAMUR**

Les samedis 30 mars, 6 et 13 avril et les mardis 2 et 9 avril de 12h à 13h30.

**PHILIPPEVILLE**

Le jeudi 4 avril



**ROCHEFORT**

Du lundi 1<sup>er</sup> avril au vendredi 5 avril inclus

**SALZINNES**

Du lundi 1<sup>er</sup> avril au vendredi 5 avril inclus

Découverte

# A la découverte du bowling

Sport convivial par excellence, il peut se pratiquer à tous les âges et quel que soit l'expérience ou le niveau de la personne : le poids de la boule sera adaptée à vos capacités personnelles et n'entrera pas en compte dans les résultats que vous obtiendrez.

**Un peu d'histoire...**

Les premiers signes de l'existence du bowling remontent à 3200 avant JC, en Egypte : 3 pierres rondes et 9 quilles coniques taillées dans la pierre et quelques-unes dans le marbre ont été découvertes dans la tombe d'un enfant. Ce jeu de quilles traversa les siècles, laissant quelques traces de ci, de là.

Le mot "bowling" (de l'anglais "to bowl", lancer) est apparu pour la première fois en 1611 dans les archives de la ville de Jamestown en Virginie. Il y fut importé par les colons allemands, hollandais et anglais. "Knickerbocker Alleys" fut le premier bowling couvert aux Etats-Unis, construit en 1840. Ses pistes étaient faites en argile cuite et les 9 quilles disposées en diamant.

En 1841, une loi rendait illégal tous les jeux de 9 quilles, probablement parce que le bowling était devenu un jeu d'argent... Pour contourner cette loi et pouvoir continuer à jouer, les joueurs de l'époque ont juste rajouté une quille. Le bowling à 10 quilles était né. ("Ten pin bowling"). Paradoxe de l'histoire, si le jeu de bowling fut importé en Amérique par les colons au début du 19<sup>ème</sup> siècle, c'est en 1945 qu'il regagna l'Europe grâce aux soldats américains. En 1952, l'industrie favorise la mondialisation et la pratique du bowling en créant la première machine à "requiller", qui remplaça les pinboys (anciens "requilleurs" humains). Aujourd'hui, ce sport est pratiqué par 100 millions de personnes dans plus de 100 pays à travers le monde.



// SYLVIE PETIT

**Le bowling avec énéo Sport**

Pour pratiquer ce sport en toute sérénité et sécurité, deux clubs énéo Sport vous donnent rendez-vous régulièrement :

**A Auvelais**, proposé par le groupe local énéo de Tamines Saint-Martin

**Où** : rue des glaces nationales.

**Quand** : tous les jeudis à partir de 18h.

**Informations et inscriptions** : Dominique Diana (071/77 46 39).

**A Saint Servais**, proposé par le club énéo Sport de Saint-Servais.

**Où** : au bowling de Saint-Servais.

**Quand** : les vendredis à 14h.

**Informations et inscriptions** : Jacques Collignon (081/31 02 65).

Vous souhaitez découvrir ce sport et la convivialité de nos clubs sportifs ? Rendez-vous au tournoi régional organisé par le club de St Servais !

**Où** : au bowling de Saint-Servais.

**Quand** : le vendredi 26 avril à 15h30.

**Informations et inscriptions** : Danièle Baugniet (0477/80.83.10).

ENÉO DINANT

Excursion en car à Thuin



énéo Dinant vous propose une balade en Thudinie...

Le 3 mai, énéo Dinant organise une excursion à Thuin. La journée commencera par une visite de la basilique Saint-Materne de Walcourt, perle gothique dont les Walcouriens sont très fiers. Nous ferons ensuite la connaissance de Thuin, en déambulant dans ses ruelles et en visitant l'écomusée de la batellerie. Après un dîner au restaurant "A Notre Idée", c'est au château du Fosteau que nous nous rendrons.

**Où** : départ de Dinant (possibilité d'embarcation à Beauraing et Falaën).

**Quand** : le vendredi 3 mai, à 7h30 (retour vers 19h).

**Prix** : 50 EUR. Ce prix comprend le trajet en car, le café du matin, le guide, l'entrée à l'écomusée, le repas de midi avec apéritif, plat, dessert et café, l'entrée et le guide au château ainsi que l'accompagnement (par Madame Jeanine Donders).

**Infos et réservations** : auprès du secrétariat énéo Dinant jusqu'au 24 avril. Par téléphone (082/21.36.68), par email (eneo.dinant@mc.be) ou par courrier (Avenue des Combattants, 16 à 5500 Dinant).

## Conférence: Le diabète, suis-je concerné? Sa prévention, son dépistage



Qu'est-ce que le diabète ?  
Comment devient-on diabétique ?  
Peut-on éviter de devenir diabétique ?  
Comment savoir si l'on est diabétique ?

Vous voulez en savoir Plus ?...

Venez suivre la conférence du Docteur Yango accompagné d'une diététicienne de son équipe de Saint-Luc Bouge

**Le mardi 23 avril à 19h30**

au Foyer communal de Gembloux (Place Arthur Lacroix).

Infos et renseignements au 081/244.874 (me-je-ve) ou info@infor.sante.namur@mc.be



- Entrée libre -



**QUALIAS**  
Handicapés - Orthopédies - Optique - Auditif  
Favoriser l'autonomie

**Le bien-être de vos pieds passe par Qualias**

Vous ne savez plus où aller pour trouver chaussure à votre pied ?



Venez découvrir notre large choix de modèles hommes et femmes spécialement conçus pour le bien-être, le confort et la santé de vos pieds.

Liste des magasins \* sur toute la gamme des chaussures. Photos non contractuelles.

Andenne	Rue de la Station, 66	085/61 34 02
Bouge	Rue Saint-Luc, 8	081/20 99 48
Couvain	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

www.qualias.be

Promotion valable du 1<sup>er</sup> au 30 avril 2013. Les prix s'entendent TVA incluse.