

ANNONCE

Salon Namurois des outils pédagogiques !

Après un premier succès en 2011, le salon Namurois des outils pédagogiques revient pour une seconde édition à l'initiative d'Annoncer la Couleur (A.I.C.), du Centre d'Action Interculturelle (C.A.I.) et du Centre Local de Promotion de la Santé (C.L.P.S) en province de Namur. L'entrée et la participation à l'événement sont gratuites. Amateurs, enseignants, travailleurs ou intervenant sociaux, éducateurs, formateurs... y trouveront de quoi sensibiliser, former, informer ou conscientiser leurs publics autour de trois thèmes que les organisateurs souhaitent placer "à la croisée des chemins": interdépendances Nord-Sud, interculturalité ainsi que santé et qualité de vie. Cette approche décloisonnée est importante à explorer quand il s'agit d'aborder au plan éducatif les problématiques sociétales actuelles, de plus en plus complexes et interdépendantes. **Vous êtes intéressés ?** Venez découvrir un large éventail d'outils pédagogiques, échanger avec plus de 20 structures ou associations présentes et participer aux animations pour une approche fine et concrète des outils. Le programme complet est disponible sur [www.cainamur.be](http://www.cainamur.be) et [www.annoncerlacouleur.be](http://www.annoncerlacouleur.be) (l'inscription aux animations est nécessaire). Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne; aura le plaisir de vous recevoir sur place avec de nombreux outils pédagogiques.

**Quand :** le mercredi 24 et le jeudi 25 avril de 10h à 18h.  
**Où :** dans les locaux du CPAS de Namur (rue de Dave, 165 à 5100 Jambes).  
**Prix :** entrée libre mais inscription nécessaire.  
**Renseignements et inscription :** au 081/75.00.46 ou sur [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be).

JOGGING

Allons courir ensemble !

Vous le savez, la MC Province de Namur est partenaire de nombreux événements sportifs (ainsi que du programme "Je Cours Pour Ma Forme") dans la Province de Namur. N'hésitez pas à nous rejoindre lors de nos prochains rendez-vous :

- Gesves : "Les foulées de Saint-Jo" - 5.3 et 10.4 km.**  
**Quand :** le dimanche 21 avril à 11h (10h pour les enfants).  
**Où :** au complexe Sportif de Gesves (chaussée de Gramptinne).  
**Prix :** 5 EUR, cadeaux pour tous (gratuit pour la course des enfants).  
**Inscription :** sur place.
- Salzines : "Jogging caritatif du foyer Saint-François" - 6 et 12.490 km.**  
**Quand :** le mercredi 1<sup>er</sup> mai à 10h45.  
**Où :** au foyer Saint-François (rue Louis Loiseau, 39 à 5000 Salzines).  
**Prix :** 6 EUR / 6 km et 9 EUR / 12.490 km.  
**Inscription :** sur place.  
**Renseignements :** Pierre-Yves Erneux, 081/22.00.82 ou Madame Darakhshan, 081/74.13.00, [direction@foyersaintfrancois.be](mailto:direction@foyersaintfrancois.be).
- Floreffe : "Les Boucles du Lakisse" - 2 et 5 km (ballade pour tous, accessibles aux poussettes) et jogging de 10 km.**  
**Quand :** le mercredi 1<sup>er</sup> mai dès 9h30 (départ des circuits 2 et 5 km entre 10h30 et 11h30 et départ du circuit de 10km entre 10h et 10h30).  
**Où :** Floreffe (chemin des Italiens).  
**Prix :** 2 EUR (gratuit pour les - de 3 ans et pour les + de 75 ans).  
**Inscription :** sur place, mais préinscription souhaitée par email : [secretariat@lakisse.be](mailto:secretariat@lakisse.be).  
**Renseignements :** [www.lakisse.be](http://www.lakisse.be).

**QUALIAS**  
Association d'Associations de Services aux Personnes  
Formez-vous à la Qualité de Vie

## Bougeons !

**Roll Z**  
 Le déambulateur et chaise roulante : 2 en 1 !  
 Continuez à bouger, à découvrir et à avancer !  
 Profitez de la liberté de mouvement.  
 RollZ de Mobio, ce déambulateur design et ergonomique vous permettra d'aller là où vous voulez, aussi longtemps que vous le voulez.

En effet, le RollZ Motion peut se transformer en chaise roulante en un tour de main !  
 Demandez conseil à votre spécialiste mobilité Qualias et venez découvrir toute notre gamme mobilité en magasin.

- 10%



+ 1 sac gratuit (valeur: 85€)



**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> mai au 31 mai 2013. Offre non cumulable avec d'autres actions.

Ça se passe

# Université de Paix : cycle de conférences



L'Université de Paix vous donne rendez-vous le 30 avril et le 28 mai pour deux conférences : l'une traitant de la "discipline positive", et l'autre du "harcèlement à l'école".

**La discipline, un jeu d'enfants !**

Par Brigitte Racine (Canada)  
 Venez découvrir la **MÉTHODE ÉDUCOEUR** et pratiquer une discipline positive auprès d'enfants et d'adolescents grâce à des moyens simples, efficaces et éprouvés par des milliers de parents et d'éducateurs.  
**Quand :** le mardi 30 avril à 19h30.  
**Où :** à l'Université de Paix (Boulevard du Nord, 4 à 5000 Namur).  
**Prix :** 10 EUR.- Etudiant/chômeur : 7 EUR (Cette conférence est accessible aux conditions Article27).

**Harcèlement à l'école : comprendre, identifier, agir.**

Par Alexandre Castanheira, Intimidation, (cyber)harcèlement, bouc émissaire, souffre-douleur, brimades, moqueries, rejet social... Les mots ne manquent pas pour désigner les diverses formes de violences à l'école.  
 Pourtant, en ce qui concerne le harcèlement, le phénomène est souvent sous-estimé, voire ignoré ou passé sous silence, alors que ses conséquences psychologiques, sociales et scolaires peuvent s'avérer graves.

En se basant sur diverses initiatives et les dernières enquêtes en la matière, cette conférence vous permettra d'approcher le harcèlement en milieu scolaire sous 4 angles : comprendre, identifier, prévenir et intervenir.  
**Quand :** le mardi 28 mai à 19h30.  
**Où :** à l'Université de Paix (Boulevard du Nord, 4 à 5000 Namur).  
**Prix :** 7 EUR - Etudiant/chômeur : 5 EUR (Cette conférence est accessible aux conditions Article27).

**Renseignements et inscription :**  
 081/55.41.40

Énéo Sport



## Marche Nordique : +50, en avant toute !

Une bonne paire de chaussures de marche (pas trop hautes) vous suffira pour participer à notre initiation à la marche nordique. Après une brève introduction théorique et l'explication pour régler les bâtons de marche qui vous seront prêtés, vous partirez pour un parcours d'initiation.

Si cette expérience vous plaît, nous vous proposerons un cycle de 5 séances d'initiation. Vous pourrez alors, à raison d'une fois par semaine, goûter au plaisir de ce sport en pleine expansion, et, qui sait... en redemander.

**- Séance d'information / initiation :**  
**Quand :** Le mardi 30 avril de 10h à 11h30.  
**Où :** à l'esplanade de la citadelle.  
**Prix :** gratuit.

**- Séances en vue de l'obtention du brevet de "marcheur nordique"**  
**Quand :** le vendredi 03 mai, le mardi 07 mai, le vendredi 10 mai et le mardi 17 mai de 10h00 à 11h30.  
**Où :** à l'esplanade de la citadelle.  
**Prix :** 30 EUR (35 EUR pour les non membres de la MC) - affiliation à énéo obligatoire !

**Renseignements et inscription :**  
 au secrétariat énéo Sport de la Province de Namur, rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur /// 081/24.48.13 /// [eneosport.namur@mc.be](http://eneosport.namur@mc.be).

**Le saviez-vous ?**

La marche nordique est née en Finlande à l'initiative de la fédération de ski loisirs. Elle est basée sur la technique d'entraînement estivale des compétiteurs de ski nordique. Elle consiste en une accentuation du mouvement naturel de balancer des bras, qui propulsent le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.

**Tellement simple, et pourtant...**

La technique de la marche nordique est très simple et naturelle : il suffit de marcher normalement... mais en tenant un bâton dans chaque main, ce qui amplifie le mouvement.  
 C'est pourtant à ce moment que cela se complique ! Quand on commence à réfléchir à la manière de marcher "normalement", on s'emmêle, on se désynchronise et rien ne va plus. Ne vous découragez pas pour autant : c'est pour cela que l'on vous propose 5 séances au total. Détendez-vous, laissez votre corps vous guider et vous serez un excellent marcheur nordique.

**Un sport accessible à tous**

La marche nordique peut se pratiquer par tous, quelle que soit votre condition physique, il suffit d'adapter la cadence.  
 Souvent conseillée par les kinésithérapeutes car elle fait travailler tous les muscles du corps en douceur, elle est aussi bénéfique pour augmenter votre endurance et favoriser la perte de poids. La marche nordique comporte très peu de contre indications : n'en pratiquez pas si vous avez des tendinites au niveau des bras, ou si vous êtes en poussée d'arthrite.

**Marcher pour mieux respirer...**

En termes d'intensité d'effort, la marche nordique peut être comparée à un jogging à allure normale à modérée. L'ouverture des bras pour planter le bâton permet d'augmenter l'amplitude pulmonaire et donc de mieux respirer, ce qui augmente l'oxygénation jusqu'à 60% de plus par rapport à une pratique classique de la marche. Une meilleure oxygénation favorise les mécanismes de production d'énergie de l'organisme.

Sylvie Petit.

Gros plan

# Garde d'enfants malades : la Mutualité chrétienne dénonce les promesses non tenues !

Que vous soyez parents (employés ou indépendants) ou employeurs, vous avez tous été confrontés un jour à la question de la garde d'un enfant malade. Et donc à l'urgence de devoir réorganiser votre journée de travail dans la précipitation, donner ou prendre congé faute d'une autre solution...

**A l'écoute de ses membres et des professionnels de la petite enfance**, la Mutualité chrétienne (MC) renforce son service de garde d'enfants malades pour répondre à un besoin de société. "Alors que la déclaration de politique de la Communauté française prévoyait 500 nouveaux emplois pour y remédier, quasiment rien n'a été fait jusqu'ici", explique Alda Greoli, secrétaire nationale de la MC. Le besoin est pourtant largement relayé tant par les représentants des travailleurs et des employeurs que par les services qui organisent l'accueil de la petite enfance.

Une réponse à des besoins largement non couverts

La création d'emplois dans ce secteur participerait pourtant, de manière utile et efficace, à la relance des politiques économiques et d'emplois. Sur le terrain, certaines initiatives communales ou associatives existent déjà. Elles sont subventionnées par les pouvoirs publics, en particulier au travers du dispositif des aides à l'emploi "Mais les besoins restent largement non couverts. Avec le risque de suppression du Fonds d'Equipements et de

Sur le terrain, certaines initiatives communales ou associatives existent déjà.

Services Collectifs (FESC), ce dispositif basé sur une cotisation patronale dont les moyens seront prochainement transférés vers les communautés, le danger est grand de fragiliser encore plus l'équilibre financier de certains services existants, ajoute Alda Greoli. La pérennisation des services est donc pour nous un enjeu fondamental."

Estimant qu'elle ne pouvait plus attendre, la MC a conclu un nouveau partenariat avec la FASD (Fédération de l'Aide et des soins à domicile) et de la FSMI (Fédération des Services maternels et infantiles) de Vie Féminine. Trois nouveaux services ont donc vu le jour en 2013, permettant la création de 40 nouveaux emplois pour environ 3 800 jours de garde supplémentaires. Au total, les 12 services de garde d'enfants malades partenaires de la MC représentent aujourd'hui 115 équivalents temps plein, soit 200 salariés.

### La garantie de prestations de qualité

En contactant le 0800 10 9 8 7 ou via [www.mc.be/garde-enfant-malade](http://www.mc.be/garde-enfant-malade), le parent est orienté vers l'un des 12 services spécialisés partene-

naires de la MC, répartis sur l'ensemble du territoire francophone et germanophone. Ces services répondent dans l'heure aux demandes de garde grâce à une accessibilité téléphonique assurée 7j/7, 24h/24.

La qualité des prestations est garantie grâce à des puéricultrices formées et encadrées par des structures compétentes (FASD et FSMI), ayant l'expertise de la petite enfance et de l'aide et des soins à domicile. Ces services sont ouverts à tous mais les membres de la MC voient leur facture entièrement couverte pour une durée de 10 jours, par enfant et par an.

Tout en invitant les autorités à mieux respecter leurs engagements, la MC et ses partenaires témoignent, en renforçant leur service de garde d'enfants malades, de leur volonté de répondre aux besoins de santé et de bien-être de la population mais aussi de soutenir le développement économique des régions et communautés.

Retrouvez de plus amples détails dans l'édito d'Alda Greoli (En Marche n°1494 - [www.enmarche.be](http://www.enmarche.be)).

MARIE STROWEL, SERVICE COMMUNICATION DE LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE.

ENÉO

## Excursion en car à La Roche !

Enéo Walcourt vous propose une balade dans la région Rochoise.

Nous visiterons les Grés et replongerons dans l'histoire des métiers d'antan. Après un dîner au restaurant, nous découvrirons les légendes de la ville à bord du petit train et nous terminerons sur une note gourmande en visitant une chocolaterie.



Quand : le lundi 13 mai.  
Prix : 50 EUR (55 EUR pour les non membres MC).

Lieux et heures d'embarcation : Mariembourg (Marie) : 07h30; Walcourt (Place) : 08h00; Philippeville (Euro Center) : 08h20.

Renseignements et inscription : au secrétariat enéo Walcourt (rue Notre-Dame, 1 à 5650 Walcourt) jusqu'au 2 mai : 071/66.06.75, [eneo.walcourt@mc.be](mailto:eneo.walcourt@mc.be).

TOMBOLA

## Tombola enéo Vacances - portes ouvertes 2013 : les gagnant(e)s !



Retrouvez ci-dessous la liste des gagnants et les prix de la tombola des visiteurs des journées portes ouvertes d'"Enéo Vacances" des 26 - 27 - 28 - 29 janvier 2013 à Erpent, Dinant, Andenne, Gembloux, Couvin, Eghezée, Auvelais.

- BORREMANS Josiane de Taminés : une valise à roulettes.
- DENIS Emile d'Ermeton-sur-Biert : une valise à roulettes.
- DESSY Maria d'Evrehailles : un bon de réduction de 50 EUR sur un séjour "Enéo Vacances Namur".
- DUPONT Thierry de Vierves-Sur-Viroin : une valise à roulettes.
- DUVAL Marie de Namur : un bon de réduction de 50 EUR sur un séjour "Enéo Vacances Namur".
- JAL Josée de Taminés : une valise à roulettes.
- LAMBILLOTTE Roland de Falisolle : une valise à roulettes.
- ROSART Mariette de Jambes : un séjour en Haute Marne en chambre double, organisé par "Enéo Vacances Namur" du 28 au 30 avril 2013.
- TIMMERMANS Gabrielle de Dinant : un bon de réduction de 50 EUR sur un séjour "Enéo Vacances Namur".
- WERY Marcel de Marche-les-Dames : un séjour à Disneyland en chambre double, organisé par "Enéo Vacances Namur" du 27 au 28 septembre 2013.

Bravo à tous !  
Les heureux gagnants ont été informés personnellement par courrier.

Ça se passe

# Race for the Cure® ...

Participez au plus grand évènement mondial en faveur de la lutte contre le cancer du sein !

### Le principe

La "Race for the Cure" trouve son origine en 1983 aux Etats-Unis et est rapidement devenue l'un des évènements mondiaux les plus importants en faveur de la lutte contre le cancer du sein. Actuellement, la Race for the Cure® est organisée dans plus de 130 villes américaines et dans des dizaines de pays à travers le monde. En 2013, la Race propose 3 km de marche ou 6 km de jogging, la participation peut être individuelle ou en groupe quels que soient l'âge et la condition physique des participants. En s'associant à la Race for the Cure®, les participants célèbrent leur victoire sur le cancer du sein, soutiennent celles et ceux qui sont encore malades et honorent la mémoire de celles et ceux qui n'y ont pas survécu. Lors de la Race for the

Cure®, toutes les personnes concernées ou ayant été concernées par la maladie porteront un t-shirt rose, tandis que les familles amis et sympathisants se verront offrir un t-shirt blanc.

### L'organisation

La Race for the Cure® à Namur est organisée par la campagne nationale du cancer du sein, Think Pink, et de nombreux bénévoles. Les bénéfices seront destinés à soutenir deux projets actuellement menés par les Clinique et maternité Sainte-Elisabeth à Namur.

Quand : le dimanche 5 mai (début de la course à 11h).

Où : à l'Arsenal (rue Bruno, 11 à 5000 Namur).

Prix : en ligne ([www.raceforthe-cure](http://www.raceforthe-cure)) : 12 EUR /// Sur place : 15 EUR /// Groupe (+ de 5 personnes) : 10



EUR / Brunch : 10 EUR (gratuit pour les rescapées).

Renseignements et inscription : [www.raceforthe-cure.be](http://www.raceforthe-cure.be)

RAPPEL FERMETURES EXCEPTIONNELLES

## Permanences des conseillers exceptionnellement inaccessibles !

Afin de toujours vous recevoir et vous renseigner au mieux, nos conseillers Mutualistes seront en formation ces jeudi 25 et vendredi 26 avril. Les permanences ne seront donc pas assurées lors de ces deux journées.

Notez également que la permanence du samedi 27 avril, à Namur, sera également supprimée. Merci pour votre compréhension !

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](mailto: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