

ENÉO

Enéo Vacances invite les +50 ans à la mer du Nord

///

>> Nieuport :

Situé sur la digue, l'hôtel propose des logements accessibles par ascenseur, équipés de salle d'eau, wc, et télévision.

Quand : du 17 au 24 août.

Où : à l'hôtel Sandeshoved.

Prix : pour une semaine en studio (2 personnes par studio) : 582 EUR (membre MC : -30 EUR /// BIM-OMNIO : -30 EUR /// Déplacement individuel : -12.5 EUR).

Compris dans ce prix : les déplacements en autocar au départ de la province de Namur, de Wavre et du restoroute de Grand-Bigard, la pension complète en studio, les boissons aux repas prévus, les assurances RC et accidents corporels, les animations, l'accompagnement Enéo Vacances. Les éventuelles excursions proposées sur place ne sont pas comprises dans ce prix.



>> La Panne :

Dans un cadre familial, une bonne table et le confort font de cette destination le rendez-vous des habitués. L'hôtel propose des chambres accessibles par ascenseur, équipées de salle d'eau, wc, et télévision.

Quand : du 31 août au 7 septembre (ou du 14 septembre) et du 7 au 14 septembre.

Où : à l'hôtel des Princes (à 50 mètres de la digue).

Prix : pour une semaine : 495 EUR /// pour deux semaines : 890 EUR (membre MC : -30 EUR /// BIM-OMNIO : -30 EUR /// Déplacement individuel : -12.5 EUR). Un acompte vous sera demandé (une semaine 124 EUR /// deux semaines : 223

Compris dans ce prix : le déplacement en autocar au départ de la province de Namur, de Wavre et du restoroute de Grand-Bigard, la pension complète en chambre double, les boissons aux repas prévus, les assurances RC et accidents corporels, les animations, une excursion en petit train, l'accompagnement Enéo Vacances. Non compris dans ce prix : les éventuelles excursions proposées sur place.



Renseignements et inscriptions : auprès du secrétariat Enéo Vacances

Province de Namur, rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur
Accessible les lundis et vendredis de 9h00 à 12h00, et les mardis, mercredis et jeudis de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h00.
Tél. 081/24.48.97 /// Fax 081/42.06.49 ///

courriel : vacances.namur@mc.be

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

Médicaments

Les médicaments génériques : aussi efficaces et... moins chers !

Un nouveau médicament lancé sur le marché par une firme pharmaceutique est protégé par un brevet durant 20 ans à partir de la découverte de la substance active à l'origine du médicament. Pendant la période de ce brevet, seule cette firme peut commercialiser le nouveau médicament comme "médicament de référence" et rentabiliser ainsi ses investissements.

Après cette période, d'autres firmes pharmaceutiques peuvent mettre ce médicament en vente, sous un autre nom de marque. Si elles apportent la preuve qu'il a le même effet et qu'il est au moins 31% moins cher que le médicament de référence, il s'agit d'un **médicament générique**.

Ce médicament doit être enregistré par le SPF Santé publique, comme tout médicament, et pour cela il doit répondre à une série de critères de qualité : il doit contenir le même principe actif (ou substance active) que le médicament original, le même dosage (quantité de substance active par médicament), se présenter sous la même forme (par exemple comprimé ou gélule, sirop...), avoir la même qualité thérapeutique. Son prix doit aussi répondre à des exigences légales.

Les **médicaments bon marché**, quant à eux, sont des spécialités originales dont le brevet a expiré et

dont le producteur a choisi d'abaisser le prix au niveau du ou des générique(s) concurrent(s), voire en-dessous. Il arrive donc parfois que l'original soit moins cher que la copie.

Les médicaments génériques sont présents en Belgique depuis pas mal d'années. Cependant, ce n'est qu'à partir de 2001 que leur part de marché a réellement augmenté.



En effet, avec le système de remboursement de référence, **l'assurance maladie rembourse moins qu'avant les médicaments de référence pour lesquels il existe une alternative générique remboursable**. Cela explique que des médicaments hier "gratuits" (lire entièrement remboursés) peuvent être "payants" aujourd'hui si c'est toujours le médicament de référence qui est prescrit.

Certains producteurs de médicaments de référence ont réagi en diminuant leurs prix. La différence de prix entre un médicament de réfé-

rence et son générique **varie donc d'une spécialité à l'autre**. Comme les 31% de baisse que la loi impose aux prix des génériques est un minimum, il existe souvent aussi des différences de prix entre les différentes marques de génériques pour un même médicament de référence.

...et pour la sécurité sociale

Les médicaments génériques sont aussi un moyen intéressant de faire des économies pour la sécurité sociale. Le remboursement des médicaments dépend effectivement du prix. Plus celui-ci est faible, moins l'assurance maladie doit rembourser. **Cela libère des moyens pour rembourser les nouveaux médicaments** qui améliorent réellement l'arsenal thérapeutique, et qui sont souvent chers.

Article extrait de notre site www.mc.be, retrouvez-y plus d'infos et de "petits trucs".

Plus d'infos dans notre brochure : "Ne loupez pas les médicaments moins chers" disponible dans nos agences ou au 0800/10.9.8.7.

Santé

30 minutes d'activité réparties sur la journée... c'est vite fait !

A 10, 25, 40 ou 60 ans et plus, il est facile d'accumuler 30 minutes d'activité physique en faisant des gestes de tous les jours et sans dépenser un euro....

Des statistiques alarmantes

Les médias et les statistiques tirent la sonnette d'alarme sur les risques d'obésité car nous mangeons trop gras, trop sucré et nous sommes trop "sédentaires". Une étude belge de 2001 montre que les enfants, les jeunes et les plus âgés ne bougent pas assez. 54 % des hommes et 40 % des femmes seulement ont une activité physique susceptible d'avoir un impact positif sur la santé. Etes-vous dans la "bonne moitié" ?

Les intérêts de la pratique d'une activité physique

• En passant moins de temps devant un écran (télé, ordinateur ou jeux vidéo) et en ayant des "loisirs actifs" ou des activités "utiles" (passer l'aspirateur par exemple, faire les courses...) et en retrouvant d'autres plaisirs dans des loisirs actifs ou des déplacements à pied ou à vélo ;

• En activant l'organisme, on fait de la prévention car le mouvement contribue à entretenir la santé et réduit les risques de maladies cardiovasculaires en renforçant le muscle qu'est le cœur. Bouger diminue la tension artérielle et le taux de cholestérol. En plus, on dort mieux ;

• À tout âge, l'exercice physique a une influence sur le poids. Une activité physique modérée permet de dépenser entre 120 et 200 kcal en une demi-heure. L'objectif "santé" pour une personne sédentaire serait d'accumuler sur une semaine, une dépense d'énergie entre 1000 et 1500 Kcal en y trouvant du plaisir et sans que cela devienne une obsession ou un martyre ;

• Pratiquée régulièrement, l'activité physique maintient aussi la force, la souplesse, la coordination. Vous investissez sur du long terme : ce seront des atouts précieux pour une plus grande autonomie au troisième âge ! Il est tout aussi important de découvrir le goût de s'activer dès l'enfance que de prendre le temps de bouger tout au long de la vie... pour la santé, le moral et la forme !

Une étude belge de 2001 montre que les enfants, les jeunes et les plus âgés ne bougent pas assez.



ALLONS COURIR ENSEMBLE !

L'équipe de "Bougez Mieux, Bougez Plus !" sera présente sur les événements suivants :

///

>> Dimanche 16 juin, Challenge de la Ville de Namur à Lesve - 10 km.

Où : rue du Chevauchoir, 9 à Lesve à 10h30.

Infos et réservation : henrymelotte@skynet.be /// 0474/22.70.90 /// www.radiochevauchoir.eu

>> Vendredi 21 juin, Challenge de la Ville de Namur à Flawinne (La Corrida Vital) - 9.5 km

Où : salle "Al Volée", rue Emile Vandeveld à Flawinne.

Infos et réservation : loisirs@ville.namur.be /// 081/73.92.03 (Guy Lefevre).

>> Samedi 29 juin, Challenge de la Ville de Namur à Belgrade - 10 km.

Où : rue Verbeek à Belgrade (fléché à partir du "contrôle technique") à 10h30

Infos et réservation : loisirs@ville.namur.be /// 0475/23.00.94 (Michel Lequeux)

N'hésitez pas à venir consulter, liker, et commenter les photos sur notre page Facebook "Bougez Mieux, Bougez Plus". A bientôt !

Gros plan

Horaire été 2013

Retrouvez ci-dessous les fermetures de nos agences pendant les vacances scolaires du 29 juin au 31 août. Ces dernières concernent à la fois les permanences des conseillers mutualistes, du service social ainsi que du service pensions.

Il est important de noter que pendant cette période, toutes les plages de rendez-vous sur le temps de midi, après 16h ou le samedi seront également inaccessibles. A noter encore que toutes nos agences seront fermées le jeudi 15 août et vendredi 16 août.

L'accueil téléphonique (081/ 24.48.11), quant à lui, sera uniquement accessible du 1^{er} juillet au 15 septembre en matinée de 9h à 12h.

Nous vous remercions pour votre compréhension et vous souhaitons d'ores et déjà un excellent été !

Fermeture de l'Agence d'Andenne

- Du lundi 5 août au vendredi 9 août inclus.
- Du lundi 26 août au vendredi 30 août inclus.

Fermeture de l'Agence d'Auvelais

- Les mercredis 31 juillet et 14 août.

Fermeture de l'Agence d'Agence de Beauraing

- Du lundi 22 juillet au vendredi 26 juillet inclus.
- Du lundi 12 août au vendredi 16 août inclus.

La permanence du service pension ne sera pas assurée le mercredi 14 août.

Fermeture de l'Agence de Bièvre

- Les mardis 6 août et 20 août.

Fermeture de l'Agence de Bouge (CSC)

- Du lundi 15 juillet au vendredi 19 juillet inclus.
- Du lundi 5 août au vendredi 9 août inclus.

Fermeture de l'Agence de Ciney

- Du lundi 15 juillet au vendredi 19 juillet inclus.
- Du lundi 12 août au vendredi 16 août inclus.

La permanence du service social ne sera pas assurée tous les jeudis du mois de juillet et août.

Fermeture de l'Agence de Couvin

- Du lundi 29 juillet au vendredi 2 août inclus.
- Du lundi 26 août au vendredi 30 août inclus.

La permanence du service social ne sera pas assurée le mardi 13 août. La permanence du service pension ne sera pas assurée les mercredis 7 août, 21 août et 4 septembre.

Fermeture de l'Agence de Dinant

La permanence du service pension ne sera pas assurée les lundis 5 août, 12 août, 19 août et 2 septembre.

Fermeture de l'Agence d'Eghezée

- Du lundi 5 août au vendredi 9 août inclus.
- Du lundi 19 août au vendredi 23 août inclus.



Fermeture de l'Agence de Florennes

- Du lundi 29 juillet au vendredi 2 août inclus.
- Du lundi 19 août au vendredi 23 août inclus.

La permanence du service social ne sera pas assurée le mardi 13 août.

Fermeture de l'Agence de Fosses

La permanence du service social ne sera pas assurée les mardis 18 juin, 2 juillet et 13 août.

Fermeture de l'Agence de Gedinne

- Du lundi 5 août au vendredi 9 août inclus.
- Du lundi 19 août au vendredi 23 août inclus.

La permanence du service pension ne sera assurée le mercredi 14 août.

Fermeture de l'Agence de Gembloux

- Du lundi 15 juillet au vendredi 19 juillet inclus.
- Du lundi 5 août au vendredi 9 août inclus.

Fermeture de l'Agence de Jambes

- Du lundi 22 juillet au vendredi 26 juillet inclus.
- Du lundi 12 août au vendredi 16 août inclus.

Fermeture de l'Agence de Mettet

- Du lundi 5 août au vendredi 16 août inclus.
- Du lundi 26 août au vendredi 30 août inclus.

La permanence du service pension

ne sera pas assurée le mardi 13 août.

Namur

La permanence du service pension ne sera pas assurée le mardi 13 août.

Fermeture de l'Agence de Philippeville

- Le jeudi 1 août.

Fermeture de l'Agence de Rochefort

- Du lundi 15 juillet au vendredi 19 juillet inclus.
- Du lundi 12 août au vendredi 16 août inclus.

La permanence du service social ne sera pas assurée le lundi 5 août.

Fermeture de l'Agence de Salzinnes

- Du lundi 29 juillet au vendredi 2 août inclus.
- Du lundi 12 août au vendredi 16 août inclus.

Fermeture de l'Agence de Taminés

- Du lundi 19 août au vendredi 23 août inclus.

Fermeture de l'Agence de Walcourt

La permanence du service social ne sera pas assurée les mardis 23 juillet et 6 août.

La permanence du service pension ne sera pas assurée les mercredis 7 août, 21 août et 4 septembre.

SERVICE PENSIONS

Fermeture exceptionnelle

Le service social de la MC Province de Namur vous informe que la permanence du service pensions du mardi 18 juin, à Namur, ne pourra être assurée. Nous vous remercions pour votre compréhension et vous rappelons que vous pouvez retrouver toute une série de documents et d'informations utiles sur notre site www.mc.be ou par téléphone au 0800/10.9.8.7.



COMMUNICATION QUALIAS

Extension et liquidation : profitez de prix avantageux !



L'équipe de Qualias de la Province de Namur a le plaisir de vous annoncer l'extension de son point de vente "Qualias Dinant" (partie Bandagisterie / orthopédie) !

Pour ce faire, l'activité "Optique" de ce point de vente sera arrêtée. Avant le début du chantier, profitez donc de la liquidation très avantageuse du stock de montures ainsi que d'autres promotions immanquables.

Le service optique, l'accompagnement professionnel et personnalisé, ainsi que ses nombreuses garanties, seront bien entendu toujours disponibles dans nos points de vente de Namur, Bouge et Taminés.

CONCOURS «LITTLE SUNSHINE»

Surfez sur www.mc.be/namur et tentez de GAGNER une paire de lunettes solaires enfant **ESPRIT**

La solidarité, c'est bon pour la santé.

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