

STAGE

Pour les 9-13 ans, à Namur : Notes de PEINTURE et gouttes de MUSIQUE, une organisation d'Artichaut asbl

///
Pendant cette semaine, nous proposons à votre enfant de peindre en dansant, d'inventer des partitions d'images, de découvrir la musique d'un tableau, de créer son instrument de musique, d'explorer des musées, de chanter et bien d'autres choses !

Quand : du 8 au 12 juillet de 9h à 16h (possibilité de garderie à 8h30 et jusque 16h30).
Où : Communauté scolaire Ste-Marie de Namur.
Prix : 110 EUR.
Renseignements et inscription :
0478/34.00.60 - artichaut_asbl@yahoo.fr



ÇA S'EST PASSÉ

Critérium international de la Joëlette : Défi réussi pour Altéo, régionale de Dinant, et la MC Province de Namur !

///
Ce dimanche 2 juin avait lieu le premier critérium international de la Joëlette à Marche-en-Famenne. Vingt-cinq équipages étaient présents pour ce challenge. Nous avons relevé le défi en 1 heure 24 minutes ! L'équipage était composé de six personnes et nous avons rallié l'arrivée au grand complet et... ensemble ! Point de longs discours, voici deux témoignages :

Rosa Marie Rossomme, la passagère :
"Pour moi, le pas de course en Joëlette qui m'a tant effrayée a été un régal. Bol d'air, visibilité exceptionnelle de la ville par des chemins plus étonnants les uns que les autres. Une équipe au top et solidaire qui se soutenait dans l'effort. Le fait d'être assise à hauteur a un charme qui vous donne de grandes sensations. Merci à tous pour cette journée inoubliable !"



Philippe Brasseur, Conseiller au service pension : "Quand Altéo-Dinant m'a sollicité pour cette course, j'ai eu quelques craintes devant le défi sportif : courir 10 kms avec une Joëlette dont j'ignorais le maniement et avec des personnes peut-être plus entraînées que moi, cela me paraissait un peu compliqué. Le lendemain de la course, je ne retire que des points positifs : une belle matinée ensoleillée, un parcours varié au cœur de la belle ville de Marche-en-Famenne, une superbe ambiance entre participants et avec le public présent, une organisation sans faille, une belle osmose avec les coureurs de mon équipe... et un défi sportif réussi par l'équipe. A refaire et je suis partant à tous les coups. Merci à Altéo et aux organisateurs de cette manifestation originale et solidaire."

L'équipe était complétée par Monique Collard (animatrice Altéo Dinant), Alexandre Verhamme (directeur de la MC Province de Namur) et deux joggeuses issues du programme "Je Cours Pour Ma Forme" dont la MC est partenaire.

D'autres membres de notre mouvement étaient dans la course : Maxime, son papa et des amis ont terminé deuxième alors que Clément, avec l'asbl "Rêves assis", ont complété le podium sur la troisième marche. Nous les félicitons également ! Quarante supporters membres d'Altéo Dinant avaient également fait le déplacement pour encourager l'équipe. Quelle ambiance le long du parcours... et le tout sous le soleil !

La journée s'est clôturée par trois balades : une sportive dans les bois, la visite de l'Eglise de Waha et une insolite dans les quartiers anciens de Marche-en-Famenne.

Nous tenons à remercier l'asbl "Joëlettes sans Frontières" sans qui cette journée n'aurait pu être aussi bien organisée. Nous serons bien entendu présents lors de la prochaine édition (qui sera relayée dans votre En Marche), qu'on se le dise !

/// Hugues Saudemont, Animateur Altéo Dinant

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

Gros plan

Retour sur le projet "Journées de la santé à Mettet"

Contexte : les "Journées de la prévention", un partenariat porteur de sens.

Chaque année, le service jeunesse de la commune de Mettet organise trois jours de découvertes à destination des enfants de l'enseignement primaire (tous réseaux confondus). Durant cette période, plus de trente classes participent à de nombreux ateliers visant à sensibiliser les enfants au bien-être ainsi qu'à la prévention des risques d'accidents.

Outre la Mutualité chrétienne, de nombreuses associations étaient sur le terrain pour animer les enfants. L'ASBL Pinocchio (prévention des brûlures), Child-Focus (disparitions), la Police (le racket), le Bep (halte aux déchets), Le 103-Service



Écoute Enfants, la DNF, les pompiers et bien d'autres...

La demande

Le Plan de Cohésion Sociale (PCS) de la commune de Mettet, porteur de l'événement, avait pour mission de trouver un partenaire "santé" pour animer les 6-9 ans. Demande a été faite au service santé de la MC pour animer le jeu "Gargouilli" (jeu coopératif qui aborde le "Manger mieux bouger plus" chez les 5-8 ans). Proposition que la MC a volontiers acceptée en y apportant quelques variantes.

Le projet

Cette fois, le service Infor Santé propose de ne pas animer personnellement le jeu. Pour plus de cohérence, et afin d'impliquer plus de monde autour du projet, nous avons pris le temps de former une petite équipe de seniors à l'utilisation du jeu Gargouilli. Ces mêmes seniors se sont retrouvés sur le terrain quelques jours plus tard face à des enfants un peu étonnés, mais heureux d'être animés par ces animateurs "grisonnants" !

Cette démarche a été portée à plusieurs titres. D'abord sur le plan du message santé diffusé aux enfants. Ensuite sur le plan "formation continue" donnée aux seniors. Enfin, l'action intergénérationnelle était très riche.

Après évaluation, des pistes se précisent pour l'avenir. Les animateurs, heureux de cette première expérience, souhaitent pouvoir gérer de nouvelles animations Gargouilli dans les écoles dès la rentrée mais aussi être formés à l'animation de nouveaux outils (abordant des thématiques aussi variées que la protection des maux de dos chez les 10-12 ans, la prévention des accidents domestiques chez les 3-6 ans ou la découverte et la dédramatisation de l'hôpital, du médecin et du dentiste).

Vous êtes acteur en santé, élu local, membre d'un PCS, enseignant ? N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez vous lancer dans ce type de démarche formative et/ou intergénérationnelle.

Renseignements : Jean-Benoît Ruth : infor.sante.namur@mc.be
Service Politique de santé

Plan de Cohésion Sociale

En province de Namur, vingt communes sur trente-huit se sont dotées d'un PCS. Il a pour mission de promouvoir la cohésion sociale.

Ils doivent répondre à deux objectifs :
Le développement social des quartiers et la lutte contre toutes formes de précarité, de pauvreté et d'insécurité.

Ils agissent sur 4 axes :

- l'insertion socioprofessionnelle
- l'accès à un logement décent
- l'accès à la santé et le traitement des assuétudes
- le retissage des liens sociaux, intergénérationnels et interculturels.



La Mutualité chrétienne de la Province de Namur, par les actions de ses mouvements et services, ses valeurs solidaires, son approche en matière de santé et ses connexions avec le réseau médico-social, développe des réflexions, des actions et des projets en lien avec les axes de travail des PCS. Sur le terrain, la Mutualité chrétienne collabore déjà avec plusieurs PCS. Ces collaborations et les partenariats auront vocation à se développer dans les années futures.

Intergénérationnel

Enéo Vacances invite les + 50 ans à découvrir, les charmes de l'Oise et de Paris avec leurs petits-enfants !

Le premier jour, nous découvrirons Compiègne, son château de Napoléon III et le carrefour où fut signé l'Armistice mettant fin à la guerre 1914-1918 ainsi que Pierrefonds et son château monumental. Le deuxième jour, Paris vous charmera avec la Sainte Chapelle et le Centre Baubourg, appelé Centre Georges Pompidou et son Musée National d'Art Moderne. Le périple se terminera à Chantilly, domaine enchanteur semblant émerger de son lac et entouré d'un vaste parc composé de parterres à la française, d'un grand canal et d'un parc boisé à l'anglaise.

Transport : en autocar au départ de la province de Namur et du restoroute à Saint-Ghislain (Mons).
Hébergement : à l'hôtel "le Relais de Paris".

Programme :

Jour 1, dimanche 25 août : Belgique - Oise
Arrivée à Compiègne pour la visite commentée du Château. Repas libre en ville. Début d'après-midi, visite guidée de la clairière de l'Armistice. Fin d'après-midi, visite guidée du Château de Pierrefonds. Installation et repas à l'hôtel.

Jour 2, lundi 26 août : Paris
Matin, visite guidée de la Sainte Chapelle. Repas au restaurant. Après-midi, visite guidée du Centre Georges Pompidou, retour à l'hôtel et repas.

Jour 3, mardi 27 août : Paris
Matin, visite guidée du château de Chantilly et du parc. Repas de midi libre. Retour.

Quand : du 25 au 27 août, avec Monique Pire et Anne Metten.
Prix : 399 EUR (pour les jeunes nés après 1998 : 250 EUR) - 75 EUR

pour les membres MC.
Un acompte de 100 EUR vous sera demandé. Non compris dans le prix : le repas de midi des premier et dernier jours.

Renseignements et inscription :
au secrétariat Enéo Vacances Province de Namur (rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur)
les lundis et vendredis (9h00-12h00) et du mardi au jeudi (9h00-12h00 et 13h00-16h00)
/// 081/24.48.97
/// vacances.namur@mc.be.



Mutas : l'assurance de vos sereines vacances !

Grâce à votre assurance complémentaire, si vous tombez malade ou êtes victime d'un accident lors de vacances à l'étranger, vous pouvez compter sur Mutas, l'assistance voyage de la MC (anciennement EuroCross). Cette assistance mondiale vous assure l'encadrement nécessaire et couvre vos frais d'aide médicale urgente.

Emportez toujours votre World Assistance Card comme aide-mémoire si vous devez contacter la Centrale d'alarme Mutas depuis votre lieu de villégiature pour un problème de santé ou de rapatriement. **Le numéro d'appel unique à former, 24h sur 24h et 7 jours sur 7, est le +32 2/272.09.00.**

Pour tous les pays de l'UE, la Suisse, la Norvège, l'Islande, le Liechtenstein, la Macédoine et l'Australie, emportez aussi la **Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)** et ce, même s'il s'agit d'un voyage scolaire ou de groupe. Au verso, vous retrouverez d'ailleurs le numéro de téléphone de la centrale d'alarme Mutas. Cette carte, personnelle et dont la durée de validité est limitée dans le temps, constitue la preuve que son titulaire (adulte ou enfant) est en ordre d'assurance soins de santé obligatoire. Elle permet de bénéficier du tiers-payant sur les coûts des soins hospitaliers et donc, de ne pas avancer l'argent dans les hôpitaux publics. Pour les pays ayant signé une convention avec la Belgique, un autre formulaire, spécifique à chaque pays, doit être emporté. Ces documents de voyage, gratuits, doivent être demandés, avant votre départ, auprès de votre conseiller mutualiste, au numéro gratuit 0800 10 9 8 7, ou peuvent être commandés ou téléchargés sur le site www.mc.be.

Quelles conditions d'interventions ? L'assistance voyage de la MC

s'applique uniquement aux séjours récréatifs à l'étranger, pour une durée maximale de trois mois à partir du premier jour des soins. L'aide médicale urgente est exclusivement réservée aux dommages physiques urgents. Elle ne couvre ni la perte ou le vol de bagages ni le dépannage de la voiture...

Une intervention dans les frais médicaux ambulatoires, d'hospitalisation et de rapatriement est valable pour les sinistres de 200 EUR ou plus, peu importe le pays où vous séjournez. Ils sont pris en charge par la MC, déduction faite, par dossier, d'une franchise de maximum 60 EUR (25 EUR pour les personnes bénéficiaires de l'intervention majorée ou du statut Omnio). Pour certains pays, si le montant total des soins médicaux est inférieur à 200 EUR, vous pourriez bénéficier d'une intervention de l'assurance soins de santé obligatoire.

Que faire en cas de maladie ou d'accident lors de votre séjour ?

- Les frais médicaux ambulatoires (consultations, médicaments...) sont à payer sur place. Ramenez en Belgique les factures originales, les preuves de paiement, les prescriptions médicales et présentez-les à votre conseiller mutualiste avec la demande d'intervention complétée. Pour les médicaments délivrés en France, conservez les emballages.
- En cas d'admission dans un hô-

pital, présentez toujours le document officiel au prestataire de soins (CEAM...) et contactez toujours, dans les 48 heures, la centrale d'alarme Mutas.

- En cas de demande de rapatriement en Belgique, contactez toujours la centrale d'alarme. Le rapatriement sera organisé si l'équipe médicale de Mutas l'estime nécessaire.

Pour plus d'infos sur l'assistance voyage de la MC, consultez le dépliant disponible auprès de votre conseiller mutualiste, appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou surfez sur www.mc.be



L'assistance voyage de la MC s'applique uniquement aux séjours récréatifs à l'étranger, pour une durée maximale de trois mois à partir du premier jour des soins

Promo juillet

QUALIAS
Remiseoptique - Orthoptiste - Optique - Auditif
France - Mutualité chrétienne

- 15%*

Votre confort sur mesure !

Découvrez notre gamme de fauteuils releveurs sur mesure.



- > De 1 à 4 moteurs avec position relax ou releveur
- > Adapter à votre morphologie
- > Tissu ou vinyle
- > Nombreux coloris
- > Nombreux accessoires en option

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

*Offre non cumulable, valable jusqu'au 31 juillet 2013. Possibilité de passer commande à partir du 15 juillet 2013. Photos non contractuelles.

RECHERCHE D'EMPLOI

"Retravailler Namur" vous propose deux formations en collaboration avec le Forem.



>> Vous recherchez un emploi... et ça ne fonctionne pas !
Vous êtes découragé ! Un atelier individualisé et gratuit organisé tous les mardis, jeudis et vendredis matin de 9h30 à 13h00 et complété par cinq séminaires vous aidera à construire votre CV et vos lettres de motivation, réaliser l'agenda de vos démarches, préparer vos entretiens d'embauche, recevoir des conseils de professionnels...

>> Construire mon projet professionnel
Vous souhaitez travailler ou retravailler ? Vous ne savez pas quel poste pourrait vous convenir ? Faites le point en réalisant un bilan d'orientation complet et gratuit pour clarifier votre profil professionnel et élaborer un réel projet d'emploi à partir de vos capacités et de vos intérêts. Un nouveau module démarre le 16 septembre et se termine le 13 décembre. A raison de deux jours par semaine, par le biais de travaux en groupe, de suivis individuels, d'enquêtes et d'un stage, vous serez amené à élaborer un avenir qui vous motive... Envie d'être soutenu et de passer à l'action ?
Contact : Retravailler Namur, 081/65.86.12

Pour qu'ils partagent EN TOUTE SÉCURITÉ vos meilleurs moments de l'été !

Festivals, fêtes de village, sports mécaniques, ... toutes vos activités préférées de l'été génèrent énormément de décibels... nocifs pour vos enfants !
Des expositions trop longues ou trop intenses au bruit provoquent :

- Des acouphènes (sifflements dans l'oreille)
- Du stress et des troubles du sommeil
- Une diminution de la capacité auditive.

Optez pour le casque antibruit !

24⁹⁹

Seul émission ou erreur d'impression. Photos non contractuelles. la solidarité, c'est bon pour la santé.

-5€ sur votre casque antibruit !

Valable dans les points de vente "QUALIAS" de la province de Namur.*

QUALIAS
Remiseoptique - Orthoptiste - Optique - Auditif

ANDENNE Rue de la Station 66	NAMUR Rue du Lombard 8
BOUGE Rue Saint-Luc 8	WALCOURT Rue Notre Dame 1
DINANT Av. des Combattants 15	TAMINES Rue des Prairies 2A
COUVIN Rue de la Gare 1	

→ www.qualias-namur.be

*voir conditions en magasin