

Gros Plan

Une rentrée "Mouvementée" !



Tout au long de l'année nos mouvements (Altéo, Énéo et Jeunesse et Santé) vous proposent quantité de loisirs, conférences, formations, ateliers, séjours... Quel meilleur moment que la rentrée pour se focaliser sur la reprise de ces activités ouvertes à toutes et tous ? Retrouvez ci-dessous les activités dites "de rentrée". N'hésitez pas à contacter les différents secrétariats afin d'obtenir une documentation plus ciblée et exhaustive sur les activités qui se déroulent le reste de l'année ! Bonne lecture et bonne rentrée...mouvementée !

Altéo / Altéo Sport

Régionale de Namur

Centres de Rencontre :

Andenne : Un lundi par mois de 14h à 16h30 à la cafétéria du hall sportif, square Melin à Andenne
/// Contact : Freddy Villers au 085/23.00.71.

Eghezée : Un lundi par mois de 14h à 17h, Home "Les jours heureux", rue M. Hubert, 2 - 5310 Longchamps
/// Contact : Philippe Goffin au 081/51.13.70.

Namur Nord : Un mardi par mois de 13h30 à 16h aux Centres d'accueil, rue saint-Luc 10 à Bouge
/// Contact : Catherine Goffinet au 081/42.06.27.

Saint-Servais : Les 1^{ers} et 3^{èmes} lundis de 13h30 à 17h, Home "Saint-Joseph", rue Ernotte 10 à Namur
/// Contact : Marie-Anne Thirion au 081/73.83.51.

Sambreville : Un mardi par mois au cercle des familles, rue rache, 28 à Auvélais
/// Contact : Cécile Chevalier au 071/76.06.68.

Sombreffe : Les 2^{ème} et 4^{ème} mardis du mois de 13h30 à 17h à la salle Saint-Laurent, Tienne de Mont à Sombreffe
/// Contact : Nicole Spourquet au 071/88.75.151.

Ateliers :

Atelier artistique : Chacun est invité à s'exprimer autrement, à sa façon et avec la technique qui lui convient (dessin, peinture, collage, photos-montage...)
Sombreffe : Les 2^{èmes} et 4^{èmes} mercredis du mois de 14h à 16h à la salle Hambraine, rue des Tanneries, 55 à Namur
/// Contact : Dominique Finken au 081/24.48.16.

Groupe "Scoubidou" : Ce groupe a comme spécificité d'adapter ses activités à des personnes qui ont des difficultés de compréhension ou de comportement. Rencontres les 2^{èmes} et 4^{èmes} mercredis de 16h30 à 18h30 à la salle du Cinex, rue Saint Nicolas à Namur (sauf contre-indication)
/// Contacts Dominique Finken au 081/24.48.16 ou Catherine Goffinet au 081/42.06.27.

Groupe témoin "Malades chroniques" : Ce groupe s'adresse à toute personne qui vit la maladie au quotidien. Il poursuit un triple objectif : être un lieu de parole et de partage d'expériences, un lieu d'informations sur différents thèmes liés à la maladie, un lieu d'expression des revendications par rapport aux difficultés rencontrées. Les réunions se déroulent un lundi par mois de 14h à 16h à la salle Hambraine, rue des Tanneries, 55 à Namur
/// Contact : Catherine Rase au 081/24.48.62.

Groupe des "Aidants proches" : ce groupe initié par Altéo, Vie Féminine et Énéo s'adresse aux personnes qui viennent en aide à un proche et qui sont en recherche d'un lieu d'échange, de soutien, de compréhension par rapport à leur vécu. Les réunions se déroulent un mardi par mois de 13h30 à 15h à l'Espace Femmes, Vie Féminine, 17 place l'Illon à Namur
/// Contact : Catherine Rase au 081/24.48.62.

Découverte du milieu : Une sortie mensuelle pour aller à la découverte de musées, expos, spectacles... sans l'appréhension de s'y rendre seul ou de rencontrer un obstacle d'accessibilité
/// Contact : Catherine Goffinet au 081/42.06.27.

Balades nature : Une nouvelle initiative pour que chacun, quelles que soient ses difficultés de mobilité, puisse sortir "prendre l'air" et "re-découvrir" les bienfaits d'une balade nature. Balade un jeudi par mois en bonne saison, de 14h à 16h dans la région namuroise
/// Contacts : Dominique Finken au 081/24.48.16 ou Catherine Goffinet au 081/42.06.27.

Regard différent : Ce groupe va à la rencontre d'enfants et de jeunes pour "démystifier" le handicap. A la demande
/// Contact : Catherine Goffinet au 081/42.06.27.

Groupe "Action" : Ce groupe vise principalement à mener des actions de sensibilisation et d'interpellation en vue d'améliorer l'insertion des personnes malades et handicapées

dans la société. Réunions mensuelles selon la disponibilité des membres du groupe
/// Contacts : Dominique Finken au 081/24.48.16 ou Catherine Goffinet au 081/42.06.27.

Activités Sportives :

Multisports avec Sporti-Ho Go : Les jeudis de 17h à 18h au centre sportif de TABORA à Salzinnes.

Natation avec Sport Santé Namur : Les samedis de 10h à 11h30 (sauf durant les vacances scolaires) à la piscine de Salzinnes.

Cyclodanse avec Sport Santé Namur : Les 1^{ers} et 3^{èmes} jeudis du mois à l'institut des Sœurs de Notre-Dame de 18h30 à 20h.

Multisports avec le Cercle Adapté Andennais : Les mercredis de 16h30 à 18h au hall sportif Arena à Andenne.

Infos et inscriptions : Catherine Goffinet au 081/42.06.27.

Régionale de Dinant

Centres de Rencontre :

Anhée-Vvoir à Bioul : Tous les jeudis à 14h
/// Rosa Marie Rossumme au 071/79.80.64.

Beauraing : 4^{ème} jeudi du mois à 14h
/// Jacqueline Bouty au 082/71.14.55.

Ciney : Tous les jeudis à 14h
/// Jacques Pierson au 083/21.73.13.

Dinant : 2^{ème} mardi du mois à 14h
/// Anne Marie Ronval au 082/22.33.75.

Gedinne : 2 octobre après-midi : Bingo
/// Jeannine Baijot au 061/58.81.63.

Rochefort : Tous les lundis à 14h
/// Joseph Martin au 084/21.24.55.

Le chaïnon : Groupe intergénérationnel. Activités tous les 2 mois en weekend
/// Nicole Bourdain au 083/21.54.61.

Ateliers :

Date à déterminer : CyberCentre à Dinant.

9 septembre : Atelier peinture, de 14h à 16h (2^{èmes} et 4^{èmes} lundis) à l'Abbaye de Leffe.

14 septembre : Repas régional à l'Ecole de Belle Vue à Dinant.

17 septembre : Action "semaine de la mobilité" à Jemelle.

Infos et inscription : Altéo Dinant, Avenue des Combattants, 16 à 5500 Dinant // 082/21.36.69.

Activités Sportives :

4 septembre : Cyclo Danse et Multisports à Miavoye (Hastière-Onhaye) de 14h à 16h (tous les mercredis)
/// Christine Calapristi au 0487/01.79.63.

24 septembre : Natation à Ciney de 16h à 17h (tous les mardis)
/// Jacques Pierson au 0478/23.60.66.

Énéo / Énéo Sport

Régionale de Namur

Ateliers

16 septembre : De 14h à 16h. Reprise de l'atelier de lecture.

17 septembre : De 14h à 16h30. Reprise de l'atelier d'écriture.

18 septembre : De 9h à 10h30. Reprise de l'atelier de néerlandais.

19 septembre : Reprise des ateliers d'anglais.

Niveau 1 (débutants) : De 13h à 14h20.

Niveau 2 (elementary) : De 9h à 10h20.

Niveau 3 (pre-intermediate) : De 10h30 à 11h50.

20 septembre : De 10h30 à 12h. Reprise de l'atelier d'allemand.

20 septembre : De 14h à 17h. Reprise de l'atelier de couture créative.

Septembre / Octobre : Reprise des nombreux ateliers informatique :

Cours débutants
/// Linux
/// Cloud Computing
/// Découverte de l'univers de Tablettes.

Modules de perfectionnement : Photo numérique Basique
/// Photo numérique Avancé
/// Internet Avancé
/// Traitement de texte et Tableur.

Tous les ateliers ci-dessus se donnent au sein du local Énéo de Saint-Marc (Rue du Houx, 8 à 5003 Saint-Marc).

5 septembre : De 17h30 à 21h. Reprise de l'atelier onéologie et découverte de fromages.

20 septembre : De 17h30 à 21h. Reprise de l'atelier cuisine.

Les ateliers ci-dessus se donnent au sein du restaurant "Le Perron de l'Illon", à Namur, dans le cadre d'une cuisine professionnelle et adaptée à la formation.

Infos et inscription pour tous les ateliers d'Énéo Namur : Secrétariat régional d'Énéo Namur, Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur // eneo-namur@mc.be // 081/24.48.13.

Activités sportives

16 septembre : 16h. Reprise des ateliers de yoga (éventuellement deux groupes le lundi en fonction des inscriptions, ainsi qu'un groupe supplémentaire le jeudi).

18 octobre : Journée sportive au complexe sportif de Miavoye (Onhaie). Vous pourrez y pratiquer de la gymnastique, de la Zumba Gold, de la marche nordique, du vélo, du badminton, différents parcours de marche, de l'Indiaka et bien d'autres sports ! Un tournoi de tennis de table ainsi

qu'un tournoi de pétanque y seront organisés.

Vous pourrez assister à une conférence sur les bienfaits du sport chez les aînés.

En pratique : La participation à la journée est entièrement gratuite. Un accompagnement en car ainsi qu'un repas vous seront proposés (inscription obligatoire pour le 20 septembre au plus tard et participation aux frais).

Infos et réservation : auprès du secrétariat régional d'Énéo Sport, 081/24.48.13 // eneosport-namur@mc.be

Régionale de Dinant

Ateliers / Excursion

16 septembre : Ecriture, de 14h25 à 16h25.

18 septembre : Astrologie (pour les confirmés), un mercredi sur deux, de 14h à 16h.

21 septembre : Excursion en train à Bruxelles. Visite du Sénat et du Musée de la dentelle et du costume.

25 septembre : Astrologie (pour les débutants), un mercredi sur deux, de 14h à 16h.

Infos et inscription : Énéo Dinant, Avenue des Combattants, 16 à 5500 Dinant // 082/21.36.68 // eneo.dinant@mc.be.

Régionale de Walcourt

Conférences / Animations

23 septembre : "La mémoire n'a pas de retraite". Salle du centre culturel de Walcourt à 9h30.

30 septembre : Dans le cadre du projet ImagAînés, projection du film "Indian Palace", suivie d'un débat. Au cinéma de Couvin (place Général Piron, 6 à 5660 Couvin), à 14h.

Atelier / Excursion

10 septembre : De 9h à 10h40. Atelier d'informatique à destination des débutants.

24 septembre : De 9h00 à 11h30. Atelier d'Anglais "Premier contact et inscription".

24 septembre : 13h30. Reprise des animations du CyberSeniors.

27 septembre : Excursion "grands-parents et petits enfants" au Festival Mondial des Théâtres de Marionnettes de Charlevilles-Mézières (France).

Infos et inscription : Secrétariat régional d'Énéo Walcourt, Rue Notre-Dame, 1 à 5650 Walcourt // 071/66.06.75 // eneo.walcourt@mc.be.

Tout au long de l'année nos mouvements (Altéo, Énéo et Jeunesse et Santé) vous proposent quantité de loisirs, conférences, formations, ateliers, séjours...

N'hésitez pas à contacter les différents secrétariats afin d'obtenir une documentation plus ciblée et exhaustive sur les activités qui se déroulent le reste de l'année !

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

Ça se passe

Semaine du Cœur : Faites-vous coacher !



A l'occasion de la Semaine du Cœur qui débute ce 20 septembre, la Ligue Cardiologique Belge lance un coach en ligne et une foule d'animations pour aider les Belges à éviter les maladies cardiovasculaires, une des principales causes de décès dans notre pays.

Chaque année, à cette époque, nous évoquons dans ces pages la santé de votre cœur, profitant de la Semaine du Cœur, organisée depuis 34 ans par la ligue cardiologique belge. Le but ? Faire comprendre à la population belge qu'un cœur, on n'en a qu'un et qu'il est tout à notre avantage d'en prendre soin. D'année en année, au fil des semaines, l'accent a été placé sur chacun des facteurs de risques de la maladie coronaire, la maladie des artères du cœur, responsable de la grande partie des infarctus et de nombreuses insuffisances cardiaques. Les antécédents familiaux, le stress, l'hypertension, le cholestérol furent ainsi passés en revue. Certains de ces facteurs de risques ne dépendent pas de nous : le fait d'être de sexe masculin ou le décès précoce d'un parent par infarctus, par exemple, sont des facteurs de risques importants, mais sur lesquels nous n'avons aucune influence.

L'accent cette année portera sur les facteurs de risque qui sont à notre portée. Quelle est la bonne formule ? **Elle n'est pas nouvelle : s'alimenter sainement, faire du sport et ne pas fumer.** Mais pour beaucoup d'entre nous, il s'agit bien souvent de bonnes résolutions non tenues. Opter pour un menu équilibré débordant de fruits et de légumes (au moins 5 portions de fruits et légumes), faire régulièrement de l'activité physique (bouger au moins 30 minutes au minimum 5 jours par

L'accent cette année portera sur les facteurs de risque qui sont à notre portée.

semaine), ne pas fumer, tout cela aide à être en bonne santé à long terme. Facile à dire, mais difficile à tenir. D'où l'intérêt d'un coaching, de conseils.

Pendant la semaine du cœur, dans la région namuroise, les hôpi-

taux Saint-Luc (Bouge), Sainte-Elisabeth et le CHR de Namur ainsi que les Cliniques Universitaires UCL de Mont-Godinne auront chacun leurs stand d'information et d'animations.

Aller plus loin ?
www.liguecardiologica.be
www.jecoachmoncoeur.be

Cette problématique sera également le thème d'une conférence spécifique au sein de la MC Province de Namur. Vous pourrez y poser toutes vos questions et recevoir des informations bien utiles. Un débat avec questions-réponses suivra un exposé du Docteur Christophe Laruelle, cardiologue et spécialiste en réévaluation cardiaque, ainsi que de diététiciens et kinésithérapeutes, aides précieuses pour nous aider à rester en forme et à soigner notre cœur.

Quand : le mardi 24 septembre à 19h30.
Où : dans l'auditoire de la MC Province de Namur, rue des Tanneries 55 à Namur. Parking accessible et gratuit.

AGENCES

Les agences de la MC Province de Namur seront inaccessibles ce vendredi 27 septembre (ainsi que le samedi 28 septembre pour l'agence de Namur).

A noter également les fermetures exceptionnelles ci-dessous :

Andenne, le vendredi 13 septembre.
Couvain et Taminés, le vendredi 20 septembre.
Gembloux, le vendredi 4 octobre.

Téléphonie des Agences

A partir du mois de septembre, la plupart de nos agences changent de numéro de téléphone. Bien que ces numéros soient maintenant précédés du préfixe "081", ce sont toutefois bien ceux de nos agences locales...

Andenne : 081/23.94.00.
Auvelsais : 081/23.94.01.
Bouge (CSC) : 081/23.94.03.
Couvain : 081/23.94.05.
Eghezée : 081/23.94.06.
Florennes : 081/23.94.07.
Gedinne : 081/23.94.08.

Gembloux : 081/23.94.09.
Jambes : 081/23.94.10.
Mettet : 081/23.94.11.
Rochefort : 081/23.94.12.
Salzinnes : 081/23.94.13.
Taminés : 081/23.94.14.

PRÉVENTION

Réduire les chutes chez les 65 ans et +...



Vous avez plus de 65 ans et vous désirez savoir si vous êtes à risque de chute ? Vous gérez ou êtes membres d'un club de seniors et souhaitez participer une séance d'information et de dépistage ? Les informations ci-dessous sont pour vous !

Dates et lieux des prochains dépistages :

Annevoie : le lundi 9 septembre de 14h à 16h. Avec le soutien de la commune d'Anhée, à la salle "Al Roynette" (Rue de l'église, 4 à 5538 Annevoie).
Infos et inscription : Virginie Simon, 082/69.86.33 /// virginie.simon@anhee.be.

Andenne : le mardi 10 septembre à 10h. Avec le soutien de la commune d'Andenne, au complexe sportif "Arena" (Rue docteur Melin, 14 à 5300 Andenne).
Infos et inscription : Marylène Carrier, Place des Tilleuls, 48 à 5300 Andenne /// 085/84.96.81.

Grand-Leez : le mercredi 18 septembre à 10h. Avec le soutien de la commune de Gembloux, à l'espace "Grand-Leez" salle du rez-de chaussée (Place communale de Grand-Leez).
Infos et inscriptions : Françoise Jeanfils, 081/62.63.26.

Pour plus de renseignements sur d'autres dépistages ou sur les clubs sportifs pour aînés de votre région : Contactez EnéoSport au 081/24.48.13 ou eneosport.namur@mc.be. Contactez également le service Infor Santé au 081/24.48.47 (infor.sante.namur@mc.be) afin de recevoir gratuitement la brochure d'information "Bientôt à la maison".

QUALIAS Nouveau chez Qualias

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition
Fédération Mutualité chrétienne

FUITES URINAIRES

encore +
Une solution adaptée avec la nouvelle gamme de protection AMD*

- + performant
- cher

*Disponible dans vos magasins Qualias dès septembre 2013

Toujours un Qualias près de chez vous :

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
TAMINÉS : Rue des Prairies, 2a • 071/77 52 70
WALCOURT : Rue Notre Dame, 1 • 071/66 06 71

Apprenez 5 à courir et 10 km

je cours pour ma forme.com

Début des entraînements mi-septembre

Retrouvez un club JCPMF près de chez vous !

Méthode progressive - Adapté à tous les niveaux - Coachs brevetés

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 5 & 10km - Anhée | Florennes - 5 & 10km |
| 5km - Champion - Vedrin | Havelange - 5 & 10km |
| 5km - Dinant | La Citadelle - 5km |
| 5 & 10km - Eghezée | La Plante - 5km |
| 5 & 10km - Floreffe | Spontin - 5km |
| | Mettet - 5 & 10km |

Infos & inscription

www.mc.be/jcpmf-namur



La solidarité, c'est bon pour la santé.