

INTERGÉNÉRATIONNEL

Grands-parents et petits-enfants

///
A l'occasion du festival mondial des théâtres de marionnettes de Charleville-Mézière, Enéo Walcourt propose une journée de fête et de rêves.



Pour retrouver l'enfance, son goût de douceurs sur-créées, sa rêverie spontanée, son imagination à foison, ses yeux écarquillés d'admiration... Au programme : prise en charge dans les régions, arrivée à Charleville, distribution d'une collation, journée libre parmi les activités programmées : spectacles de rue et/ou en salle.

Quand : le vendredi 27 septembre (fête de la Communauté française).

Où : à Charleville-Mézière (France), au départ de Mariembourg, Walcourt et Philippeville.

Prix : 17 EUR (12 EUR pour les -12 ans). Ce prix comprend le déplacement en autocar, la collation d'accueil, l'accès au festival, l'accompagnement, les assurances.

Renseignements et inscription : auprès de Monique Belleflamme au 071/66.06.75.

SERVICE SOCIAL

Nouveaux numéros de téléphone

///
La rentrée est souvent synonyme de renouvellement et les numéros de téléphone du service social de la MC Province de Namur n'échappent pas à la règle. Retrouvez ci-dessous les numéros actualisés par localités et n'hésitez pas à vous rendre sur le site "mc.be" pour tout complément d'information.

- Andenne : 081/24.48.21
- Auvelais : 081/24.48.42
- Beauraing : 082/21.36.56
- Ciney : 082/21.36.58
- Couvain : 071/66.06.62
- Dinant : 082/21.36.59
- Florennes : 071/66.06.61
- Fosses-La-Ville : 081/24.48.40
- Mettet : 071/66.06.61
- Namur : 081/24.48.38
- Rochefort : 082/21.36.56
- Salzinnes : 081/24.48.41
- Tamines : 081/24.48.37
- Walcourt : 071/66.06.60

CONFÉRENCE/DÉBAT

Coaching du coeur

///
Chaque année, la MC Province de Namur répond présente à la semaine du cœur. Lors des conférences précédentes, l'accent a souvent été placé sur chacun des facteurs de risque : antécédents familiaux, stress, hypertension, cholestérol... Sur certains de ces facteurs nous n'avons pas d'influence, c'est le cas de notre genre, du décès précoce d'un parent par infarctus... Cette année, seront abordés les facteurs de risque qui sont à notre portée, avec comme conférencier, le docteur Christophe Laruelle, cardiologue et spécialiste en réhabilitation cardiaque (accompagné d'une diététicienne et d'un kinésithérapeute).
Quand : le mardi 24 septembre à 19h30.
Où : à l'Auditorium de la MC Province de Namur (rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur).
Entrée libre.
Infos : 081/24.48.74 - polsan@mc.be

Mobilité

Des transports publics accessibles

Altéo asbl lance une campagne pour des transports publics de qualité et accessibles à tous. Des actions de sensibilisation auront lieu dans différentes villes de Wallonie et à Bruxelles. L'occasion d'expérimenter les difficultés concrètes que rencontrent les personnes malades et handicapées lorsqu'elles doivent se déplacer.

"La mobilité est essentielle dans notre quotidien. Notre vie sociale, professionnelle et culturelle dépend de la possibilité de nous déplacer aisément. Tout le monde devrait pouvoir emprunter les transports publics quand il le souhaite et de manière autonome. Malheureusement, les personnes malades et handicapées rencontrent encore trop de difficultés à ce niveau. Par exemple, la plupart des bus ne sont pas accessibles et il faut s'annoncer 24h à l'avance pour prendre un train..." C'est en quelques mots le message qu'Altéo - mouvement social de personnes malades, valides et handicapées - souhaite faire passer au grand public. Objectif ? Sensibiliser aux difficultés quotidiennes des personnes malades et handicapées lorsqu'il s'agit de se déplacer.

Briser l'isolement

Depuis longtemps, Altéo réclame des améliorations dans le domaine de la mobilité. En effet, une mobilité facilitée permet aux personnes malades et handicapées de sortir de l'isolement dont elles souffrent



trop souvent et de participer comme tout le monde à la vie en société. La mobilité est donc un enjeu essentiel pour le bien-être et l'épanouissement de ces personnes fragilisées.

Des améliorations ? ... Oui, mais trop lentes !

Malgré les améliorations constantes dans ce domaine, le rythme de celles-ci apparaît trop lent. "Les

personnes malades et handicapées ont besoin d'une politique volontariste en la matière et des investissements conséquents", insiste Altéo. D'autant plus que ces investissements seront bénéfiques pour la population en général.

Contact :
Secrétariat d'Altéo Namur
081/24.48.16 ou 17.

Enéo Vacances

Séjours pour les fêtes de Noël

Noël... à La Panne

Chaque année, vous êtes plusieurs à apprécier ce séjour particulier. Venez vivre l'ambiance de paix et de fraternité de Noël à La Panne, avec ses rues ornées des plus beaux oripeaux et son littoral étincelant d'illuminations. La Panne garde le charme d'une station familiale. Elle est choisie par les touristes, entre autres, pour sa grande plage dont la largeur atteint par endroit 250m à marée basse, sa longue digue commerçante, et pour la proximité du parc naturel du Westhoek. L'accompagnement par Enéo Vacances assurera un séjour convivial.
Quand : du mardi 24 décembre au jeudi 26 décembre 2013.
Départ en autocar depuis des principales régions de la province de Namur, de Bièrges et du restoroute de Grand-Bigard. Hébergement à l'Hôtel du Parc à La Panne simple et confortable situé à 300 m de la plage.
Jour 1 : départ en fin de matinée. Dans l'après-midi, installation à l'hôtel et café de bienvenue. En soirée repas convivial.
Jour 2 : en matinée, messe de Noël. A midi, repas de fête. En fin d'après-midi, goûter aux saveurs de la nativité. Soirée libre.
Jour 3 : départ en début d'après-midi après le repas de l'au revoir. Retour en région à partir de 17H00.

Noël... en Alsace

Noël est souvent synonyme de recherche d'authenticité et de lumières scintillantes. Enéo Vacances propose, durant trois jours en Alsace, de tenir tous vos sens éveillés vers les facettes multiples du merveilleux.
Quand : du mardi 3 décembre au jeudi 5 décembre 2013 ou du mardi 17 décembre au jeudi 19 décembre 2013.
Départ en autocar tôt le matin à partir des régions du Namurois et du pays d'Arden. Hébergement à l'Hôtel Kastelberg (3 étoiles) situé dans un des plus beaux villages de France. Attention : l'hôtel ne dispose pas d'ascenseur.
Jour 1 : départ tôt le matin vers la Lorraine. Arrivée à Andlau vers 13h. pour le repas. Visite d'Andlau et de sa célèbre abbaye dédiée Sainte-Richarde. Visite d'une cave à vin avec dégustation.
Jour 2 : Colmar, visite guidée de la vieille ville sur le thème "la magie de

Noël" et du célèbre musée d'Unterlinden. Temps libre pour le repas de midi (non compris dans le prix). Retour à l'hôtel par la route des vins et halte à Riquewihr, perle du vignoble. Soirée du Père Noël avec un repas de fête de quatre services.
Jour 3 : visite du Musée du pain d'épices. Temps libre à Kaisersberg. Choucroute alsacienne pour le midi. Retour vers les régions (rentrée prévue vers 21h00).
Prix : 385 EUR (-75 EUR membre MC) + 40 EUR supplément single. Ce prix comprend le déplacement en autocar, le logement en chambre double (TV, salle d'eau, WC, téléphone), la pension complète (2 nuits/3 jours), la boisson de table, les entrées et visites prévues au programme, les assurances RC et accidents corporels, l'accompagnement Enéo Vacances. Ce prix ne comprend pas le repas de midi du deuxième jour à Colmar.
Infos et inscriptions auprès du secrétariat d'Enéo Vacances : rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur - tél. : 081/24.48.97 - fax : 081/42.06.49 - courriel : vacances.namur@mc.be. Heures de permanence: lundi et vendredi, de 9h à 12h - mardi, mercredi et jeudi, de 9h à 12h, et de 13h30 à 16h. L'affiliation à Enéo (groupeement local, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

Ascenseur d'escalier

QUALIAS

OCTOBRE

Chèque-cadeau 300€ valable sur la gamme Qualias

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

Retour sur

énoSport au beau vélo de Ravel

Ce samedi 31 août, énoSport était présent au beau vélo de Ravel, seule étape de la saison sur tout le territoire de la province de Namur. Le départ était situé sur l'esplanade de la citadelle namuroise et accueillait la "spéciale cap'48".

Le public a répondu en nombre au rendez-vous. La journée était pourtant annoncée comme "mitigée" par la météo, mais elle s'est révélée très agréable malgré une petite averse matinale...

Quel meilleur outil que "Le Vélo Presse Fruits" du service InforSanté de la MC Province de Namur pour faire le lien entre le sport aînés et la thématique mise à l'honneur du jour : le vélo ? Si certains connaissent déjà le concept - puisque c'en est un ! - du Vélo Presse-Fruits, il n'est toutefois pas inutile de présenter le comment du pourquoi du dernier arrivé dans la palette d'animations d'InforSanté. Le principe est simple, amusant et écologique : il s'agit en fait de pédaler pour mixer son propre jus de fruit ! L'astucieux montage relie la dynamo dudit Vélo à une batterie. Il se charge d'assurer le lien entre le moulinage des jambes et la mise en route de l'extension "electro-ménagère" de l'étonnant tricycle.

Jeunes, très jeunes et moins jeunes se sont relayés pour préparer leur smoothies - nom consacré de ces cocktails de fruits mixés. Certains refuseront même de boire celui qui leur était proposé tant l'idée de le "mériter" leur tenait à cœur. Pour sa première grande sortie, cet engin très particulier n'est pas passé inaperçu : le stand énoSport était en effet noir de monde et assailli par les "cyclomixeurs".

Cerise sur le gâteau, et petit cadeau apprécié par ceux qui en ont bénéficié, toute personne de plus de 50



ans s'est vue offrir une photo souvenir. Les aînés gardent la forme, ils l'ont une fois de plus prouvé, à l'image de l'un des membres de énoSport de 80 ans, qui est venu jusqu'au stand en vélo, en empruntant, bien sûr, la fameuse "route merveilleuse" !

La dizaine de volontaires présents sur place n'ont eu de cesse de couper des fruits, gérer le Vélo Presse-Fruits, prendre des photos, les imprimer et renseigner les personnes présentes, ... tout cela dans une am-

bianche décontractée et conviviale ! S'en ressort donc un bilan très positif pour cette nouvelle animation qui confirme, s'il en était besoin, que les aînés aussi gardent la pêche (et pas uniquement mixée dans un gobelet) !

// SYLVIE PETIT, ANIMATRICE ÉNÉOSPORT - PROVINCE DE NAMUR

Le Ravel du Vélo Presse-Fruits en quelques chiffres : 23,6 kilos de fruits, 24 litres de jus, 520 smoothies distribués...

Ça se passe

Accès aux lieux publics

Chacun peut être confronté à des obstacles qui limitent voire interdisent l'accès à de nombreux lieux publics... D'autant plus les personnes en situation de handicap ou bien âgées. Ce samedi 26 octobre, le mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, Altéo et Jaccede organise une action commune, dans le cadre de la journée de l'accessibilité.

Ce sont des marches à l'entrée des magasins ou des restaurants, des guichets trop hauts, des portes trop étroites, des salles de spectacles et des musées mal conçus, des toilettes inaccessibles ... Jaccede et Altéo s'unissent non seulement pour sensibiliser à l'accessibilité, mais également pour référencer un maximum de lieux accessibles. Le but ? Améliorer la participation sociale et l'inclusion des personnes en situation de handicap dans la société. Tout commence par une prise de conscience collective. Pour cela, Jaccede et Altéo entendent fédérer toutes les bonnes volontés, citoyens

engagés et partenaires. Ils invitent à venir témoigner de votre attachement à une cité réellement accessible et ouverte à tous. Ils proposent de rassembler votre entourage, vos amis et connaissances afin de permettre l'organisation de cette journée de l'accessibilité à Namur, d'aller à la rencontre des commerçants, des institutions, et du grand public, de faire parler du mouvement citoyen et d'enrichir le guide (www.jaccede.com) de nombreuses bonnes adresses accessibles. Cette action se fait en collaboration avec le service de Cohésion sociale de la Ville de Namur.

Quand : le samedi 26 octobre à 10h à 17h.

Où : rdv à l'Hôtel de Ville, rue de Fer à 5000 Namur.

Programme : Dès 10h30, information sur l'action, répartition en équipe, départ en ville (repas libre). Retour à l'Espace citoyen vers 15h pour encoder les données recueillies. Discours de clôture et animation musicale pour terminer la journée dans la bonne humeur.

Renseignements et inscription : secrétariat d'Altéo-Namur - 081/24.48.16 ou 17.



Altéo
Jaccede.com

ÉNÉOSPORT

Marche Nordique : une initiation pour les 50+



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 balancier des bras, qui propulsent le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons... énoSPORT propose d'enfiler des chaussures de marche et de le rejoindre. Une bonne paire de chaussures de marche suffira amplement pour participer à l'initiation à la marche nordique, ce mardi 24 septembre prochain, à partir de 10h. Après une brève introduction théorique et l'explication pour régler les bâtons de marche qui seront prêtés, les marcheurs partiront pour un petit parcours d'initiation. Envie d'aller plus loin ? Si cette expérience a été concluante, énoSPORT propose un cycle de 4 séances pour se perfectionner dans la discipline et pouvoir, le cas échéant rejoindre un groupe de marcheurs. L'occasion de goûter au plaisir de ce sport en pleine expansion ...

Quand : le mardi 24 septembre de 10h à 11h30. Inscription obligatoire. Suivie pour ceux qui le désirent de 4 séances pour devenir marcheur nordique, les 1/10, 8/10, 15/10, 22/10.

Où : esplanade de la citadelle de Namur.

Prix : 30 EUR pour les membres MC - 35 EUR pour les non-membres.

Infos et inscription : secrétariat d'énoSPORT Province de Namur - 081/24.48.13 - eneoSport.namur@mc.be - rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur.

LA MC À VOS CÔTÉS...

Supporters des Diables Rouges... et des joggings namurois !

A moins de vous être tenus éloignés de toutes sources médiatiques ces derniers mois, vous êtes maintenant au courant que nos Diables Rouges s'acheminent à grands pas vers le Brésil... ses paysages, son ambiance, sa coupe du monde de football 2014 !

Si vous avez eu l'occasion d'assister à la retransmission sur écran géant d'au moins un des deux derniers matches de notre équipe nationale, vous aurez certainement remarqué que la MC Province de Namur était présente sur le site de la Place Saint-Aubain. Elle proposait pour l'occasion de venir prendre la pose dans le cadre d'un grand concours "Facebook". Une occasion comme une autre pour la MC Province de Namur d'être présente "à vos côtés pour les supporter" !

Dans le même esprit, et soucieuse de son objectif de la promotion du sport plaisir à taille humaine, la MC Province de Namur est également et avant tout partenaire de quantité de joggings sur tout le territoire de la province de Namur. En garantissant aux organisateurs la présence d'une arche gonflable sur la ligne de départ/arrivée, la distribution de petits cadeaux utiles à tous les participants et une importante couverture photo de l'événement, la MC Province de Namur permet à tous les participants, ainsi qu'aux organisateurs, de voir, revoir (et télécharger !) les souvenirs d'une journée placée sous le signe du sport plaisir.

- Vous organisez un jogging et désirez la présence (gratuite !) de la MC Province de Namur (ce qui inclut donc l'arche, les cadeaux, les photos et la promotion sur la page "Bougez Mieux, Bougez Plus"**) ? N'hésitez pas à appeler le 081/24.48.11.

- Vous voulez nous rejoindre pour le prochain match des Diables Rouges sur écran géant ? Rendez-vous le vendredi 11 octobre à partir de 18h30 à la Place Saint-Aubain de Namur.

- Vous voulez en savoir plus sur les initiatives sport-plaisir de la MC et être tenus informés des prochains événements et concours, likez nos pages Facebook :

**"A vos côtés pour les supporter"

***"Bougez Mieux, Bougez Plus"

//Mathias Anciaux

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