

MOUVEMENT

Altéo - Arrondissement de Philippeville



/// Trois centres permettent à nos membres de se rencontrer et de s'exprimer à travers diverses activités comme l'artisanat, la cuisine, le théâtre...

**A walcourt**, à la salle communale (ruelle du Coq), un mercredi sur deux, de 13h30 à 16h30. **Contact** : Stiers Marcelle, au 071/ 61.14.17.

**A Morialmé**, à la salle école Ste-Marie (rue du Moulin) un mardi sur deux, de 13h30 à 16h30. **Contact** : Lempereur Anne-Marie, au 071/ 68.84.59.

**A Mariembourg**, à la salle paroissiale (boulevard des Combattants, 5), un mercredi par mois de 13h30 à 16h30. **Contact** : Dardennes Noémie, au 0476/75.72.37.

Nous vous proposons également un groupe "Jeunes" Solimitié, un groupe "Malades Chroniques", une commission "Sens et foi", une commission "Voyages" ainsi qu'un groupe de travail "communication" qui rédige notre périodique Oasis. Vous retrouverez également des activités sportives où valides et moins valides osent le sport, malgré leur différence :

**A Florennes**, au complexe sportif "Docteur Rolin", tous les vendredis de 13h à 15h. **Contact** : Ferreira Adelina, au 071/66.81.78.

**A Walcourt**, à la salle communale (ruelle du Coq), tous les mardis de 10h à 11h15. **Contact** : Masset Christiane (voir ci-dessous).

Altéo Philippeville, c'est également une équipe de volontaires qui encadrent toutes ces activités ! Si le volontariat vous titille et que l'envie vous dit de rejoindre notre mouvement, n'hésitez pas à prendre contact avec l'animatrice responsable :

Masset Christiane au 071/66.06.73 ou [christiane.masset@mc.be](mailto:christiane.masset@mc.be).

CARREFOUR DES CULTURES

Expos, débats, rencontres, concerts... Quand l'expression féminine embrasse la diversité.

/// Cet événement grand public alliant l'art à la réflexion citoyenne se déroulera du 18 au 26 octobre à l'Espace Culturel d'Harscamp, rue Saint-Nicolas, 2 à 5000 Namur.

Au programme :

- 18 octobre : vernissage de l'exposition Les 7...
- 21 octobre : Médias et Diversité, ateliers de réflexion.
- 24 octobre : rencontres littéraires et nocturne de l'exposition.
- 25 octobre : Rythmes et voix de femmes, récitals musicaux.

Programme complet sur [www.carrefourdescultures.org](http://www.carrefourdescultures.org).



AÎNÉS EN MOUVEMENT

énéoSport : Journée sportive à Miavoie.

/// Envie de trouver l'activité sportive qui vous convient le mieux ? Pratiquer votre sport favori ? Découvrir énéoSport dans une ambiance conviviale ?

L'association vous invite à Miavoie, au sein d'un complexe sportif flamant neuf. Ancienne ferme récemment rénovée en centre culturel et sportif, au cœur de la campagne Mosane et de la vallée de la Mollignée, pour une journée sportive pas comme les autres !

Au programme :

Gymnastique, viactive, yoga, zumba gold, badminton, indiaka, divers parcours de marches, marche nordique, vélo, tennis de table, pétanque.

Vous pourrez pratiquer jusqu'à quatre disciplines sportives différentes, en fonction de leur durée et surtout de vos envies !

La participation à cette journée est entièrement gratuite. énéoSport couvre les membres et non membres en assurance pour toutes les activités proposées et sur le chemin aller et retour.

Quand : le vendredi 18 octobre, de 9h30 à 16h30.

Où : Complexe Sportif et Associatif de Miavoie, rue sous-Lieutenant Piéard, 1 à 5520 Anthée.

Infos et inscription : auprès du secrétariat d'énéoSport au 081/24.48.13 et [enesport.namur@mc.be](mailto:enesport.namur@mc.be)

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

Gros Plan

Point Info malades chroniques :

Des malades chroniques et la MC, ensemble pour un nouveau projet !

Vous l'avez certainement découvert dans votre journal En Marche (numéro 1503), un nouveau service



a vu le jour à la MC : le Point Info malades chroniques.

Dédiée aux personnes malades chroniques, cette porte d'entrée favorise l'accès à l'information grâce à une adresse e mail et à une page web spécifiques.

Construire un projet au plus près de la réalité

Le 19 août, la MC a rencontré le groupe "malades chroniques" d'Al-



téo Namur. Le but ? Récolter les avis, écouter les attentes, s'enrichir des expériences afin d'offrir un service répondant aux besoins du public. Une vingtaine de personnes s'est investie cet après-midi là. Le point d'attention qui a été mis en avant concerne essentiellement l'importance d'offrir une réponse personnalisée, compréhensible et précise. L'équipe du Point Info veille donc à écouter ce besoin au quotidien.

Et par après ?

L'adresse e-mail et la page web ne sont qu'une première concrétisation. La MC attend d'évaluer les premiers mois de fonctionnement du Point Info afin de le développer au plus près des besoins du public.

/// FRÉDÉRIQUE MAERLAN  
CHARGÉE DE PROJETS AU SERVICE SOCIAL  
ALLIANCE NATIONALE DES MUTUALITÉS  
CHRÉTIENNES

Pour contacter le Point Info malades chronique :

[info.maladeschroniques@mc.be](mailto:info.maladeschroniques@mc.be)  
[www.mc.be/info.maladeschroniques](http://www.mc.be/info.maladeschroniques)

Afin de faciliter le traitement de votre demande, merci de préciser votre nom et votre adresse légale ou votre numéro de registre national.

Enéo Vacances

Leysin : les aînés font du ski !



Le Service Vacances de la Province de Namur invite les +50 ans à vivre des vacances d'hiver à Leysin du 22 février au 1<sup>er</sup> mars 2014.

Selon vos goûts, vous pourrez découvrir la montagne en ski, en raquettes ou à pied vers Vevey, Aigle... Vous serez hébergés à l'hôtel Intersoc Reine Fabiola qui se situe non loin du centre du village au milieu des Alpes Vaudoises. Vous pourrez, armé de votre forfait de ski, passer à la vitesse sportive supérieure.

Il n'y a pas d'âge pour débiter ou se perfectionner mais il faut être en bonne condition physique. Dans le doute, demandez à votre médecin. Il vous sera possible de suivre des leçons les matinées avec des moniteurs de l'Ecole Suisse de ski (6 X 2h). Le domaine est équipé de 17 remontées mécaniques. Les non-skieurs peuvent partir à la découverte de nombreux sentiers soit à pied, soit équipés de raquettes. Encadrés par un accompagnateur énéo, vous pourrez également participer à différentes excursions à réserver sur place :

- **Broc-Gruyère-Château-d'Oex**. Le voyage débute par une visite libre de la chocolaterie Cailler-Nestlé à Broc, près de Fribourg. Ensuite, direction Gruyères, la cité fromagère moyen-

âgeuse. Au retour, passage par Château-d'Oex où il vous sera proposé, entre autres, d'admirer la capsule du Breitling Orbiter. (11,00 CHF)

- **Villeneuve-Montreux**. Depuis Villeneuve, un apéritif sera servi sur le bateau pour découvrir le lac Léman (lac de Genève). Ensuite, visite de Montreux la mondaine. La statue de Freddy Mercury, qui y travailla et vécut longtemps, est un clin d'oeil au festival international de jazz annuel. (15,00 CHF)

- **Château d'Aigle**. Descente en funiculaire à travers bois et vignes jusqu'à Aigle, village viticole de la vallée du Rhône. Visite de l'imposant château du 12<sup>ème</sup> siècle et de son musée de la Vigne et du Vin, qui illustre, à travers 17 salles, l'importance culturelle de la viticulture et du vin dans le canton de Vaud, en Suisse et dans les pays voisins. (9,00 CHF - sans funiculaire)

- **Vevey**. Visite citadine d'une des perles de la riviéra suisse. Situation en bordure du lac avec vue splendide sur les Alpes, douceur exceptionnelle du climat, vignobles et fiers pédalos

sur le lac de Genève caractérisent la ville. Sur la rive a été érigée une statue de Charlie Chaplin. (11,00 CHF).

**Prix** : 927 EUR (- 75 EUR membre MC, - 30 EUR BIM/OMNIO). Ce prix comprend : transport en autocar, séjour en pension complète, vin à discrétion lors des repas de midi et du soir, apéritif et café lors du repas du soir, assurances annulation, RC et accidents corporels et l'accompagnement énéo Vacances. Les repas de midi du premier et dernier jour, les excursions et l'option ski ne sont pas compris dans le prix. .

**Option ski** : Forfait aux remontées mécaniques : 200 EUR. Location du matériel de ski : 64 EUR. Leçons de ski : 149 EUR.

**Location des raquettes** : (à louer à l'hôtel) 7 CHF la journée, 4 CHF la demi-journée.

Renseignements et inscriptions au secrétariat énéo Vacances province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur - 081/24.48.97 - Fax 081/42.06.49 - [vacances.namur@mc.be](mailto:vacances.namur@mc.be)

L'affiliation à Enéo (groupement local, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

Retour sur

## "Mobilité en milieu rural, quelle solution ?"

Le 17 septembre dernier, pour le semaine de la mobilité, Altéo Régionale de Dinant organisait une table ronde dans la gare de Jemelle.

De nombreux citoyens étaient présents ainsi que des représentants des communes de Ciney, Houyet et Rochefort. Monsieur Gaspard, directeur d'exploitation du TEC Namur- Luxembourg et invité à cette occasion, s'est montré à l'écoute des problèmes rencontrés par les citoyens suite aux changements récents de l'offre de transports. Des changements qui concernent principalement les lignes Jemelle-Houyet et Ciney-Yvoir. "Le TEC ne laissera pas tomber le milieu rural", a-t-il affirmé. Suite aux différentes interpellations, une évaluation des changements aura lieu et devrait permettre de réajuster certains parcours et fréquences dans le cadre des moyens disponibles.

soutenir les partenaires ruraux (sous forme d'expertise ou de financement) et être présent dans la recherche d'alternatives.

"Des transports publics de qualité accessibles à tous".

Altéo régionale de Dinant, assumant son rôle de mouvement d'éducation permanente, entendait bien adapter son action au regard de l'actualité régionale. En effet, soucieuse de la mobilité des publics dits "fragilisés", l'association a voulu élargir ses revendications à un public plus large que celui des personnes à mobilité réduite. Cette action est cohérente avec le

slogan d'Altéo dans le cadre de la semaine de la mobilité : "Des transports publics de qualité accessibles à tous".

Selon Altéo, le problème de la mobilité en milieu rural ne peut être résolu qu'à un niveau supra-communal et dans la mesure où toutes les énergies tant politiques que citoyennes se fédèrent et font preuve de créativité et d'innovation. Le secteur public, à travers le TEC, doit être actif dans cette démarche et apporter un soutien logistique et financier.

// HUGUES SAUDEMONT, ANIMATEUR ALTÉO



Altéo s'était associé au mouvement citoyen initié par Monsieur Michel Dubois qui a réussi à rassembler plus de 1150 signatures lors de sa pétition dénonçant la situation. Monsieur Gaspard a également annoncé qu'une convention était en finalisation entre le TEC et le CA-WaB (Collectif Accessibilité Wallonie Bruxelles) afin d'améliorer l'accès des lignes de bus pour les personnes à mobilité réduite. Il a également affirmé que le TEC, en tant que manager de la mobilité, veut

Ça se passe

## Journées portes ouvertes du Service incendie de Namur.

L'Amicale des sapeurs-pompiers de Namur organise la deuxième édition des "25 Heures Réanimation" les 12 et 13 octobre.

**Le défi est accessible à tous**  
Clubs sportifs, écoles, entreprises, administrations, mouvement de jeunesse, services de secours... Mais aussi en famille et entre amis.

**Un principe très simple**  
Il vous suffit de former une équipe de 4 personnes (pas besoin de

connaissances en réanimation) et chaque équipe participera pendant 1h30 à l'événement. Durant la première heure, vous pourrez apprendre à utiliser un défibrillateur et à acquiescer les gestes qui sauvent. Ensuite, pendant 30 minutes, votre équipe pratiquera la réanimation du mannequin des "25 Heures".

Vous ne connaissez pas l'utilisation d'un défibrillateur ? Vous ne connaissez pas les manœuvres de réanimation ? Cet événement est fait pour vous ! Une formation sera donnée en continu sur place par des professionnels qualifiés.

**Quand :** le samedi 12 et dimanche 13 octobre.  
**Où :** sur le parking des casernes (face à la caserne des pompiers, rue des Bourgeois, 10 à 5000 Namur).

**Prix :** 30 EUR par équipe, au profit de la Ligue cardiologique belge.  
**Infos et inscription :** [www.reanimation.be](http://www.reanimation.be)  
**A gagner :** un défibrillateur semi-automatique (à placer dans un lieu de votre choix).



GYMNASTIQUE DOUCE

Devenir animateur Viactive avec énéoSport !



Un programme de gymnastique douce et adaptée spécialement destiné aux aînés et mis au point au Québec.

Conçu comme un outil de sensibilisation et/ou d'initiation à l'activité physique, il veut aider les plus âgés à prendre ou reprendre l'habitude d'une pratique saine de l'activité physique et aider ainsi à lutter contre les méfaits de la sédentarité.

Ce programme se compose de séances généralement hebdomadaires de 15 à 30 minutes et se pratique au rythme d'une musique adaptée à l'exercice. Il se réalise en groupe, de façon régulière et est animé par des volontaires spécialement formés dans ce but. Les mouvements sont faciles et simples à exécuter. Ils peuvent également être pratiqués par des personnes en fauteuil roulant. La dépense d'énergie est minime et chaque senior peut participer en fonction de ses possibilités.

**Vous souhaitez devenir animateur(trice) Viactive ? Rien de plus simple. Aucun prérequis n'est nécessaire si ce n'est l'envie d'animer bénévolement un groupe d'aînés. Pour obtenir le diplôme d'animateur Viactive, il faut avoir suivi les deux journées complètes de formation et avoir réussi le test de la deuxième journée.**

**Formation de base P1.**

**Quand :** les jeudis 24 et 31 octobre de 9h30 à 16h.

**Où :** au local Enéo rue du Houx, 8 à 5003 Saint-Marc.

**Renseignements et inscription auprès du secrétariat d'éneoSport Province de Namur - Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur - 081/24.48.13 - [eneosport.namur@mc.be](mailto:eneosport.namur@mc.be).**

LA MC À VOS COTÉS !

Connaissez-vous l'avantage future maman ?

Vous attendez un heureux événement ? Félicitations. Dans le cadre d'une grossesse de plus de 3 mois, la Mutualité chrétienne de la Province de Namur souhaite s'associer à votre bonheur en vous offrant un cadeau. Celui-ci vous permettra de prendre soin de vous et de votre enfant.

**>> Un avantage unique en Wallonie**

La MC de la Province de Namur vous offre le choix entre :

- Un coussin d'allaitement d'une valeur de 60 EUR (marque "doomoo").
- Un kit de produits de soins naturels Weleada. Ces deux produits vous sont offerts par nos magasins Qualias ([www.qualias.be](http://www.qualias.be)).



**>> Comment profiter de cet avantage ?**

Après le 3<sup>ème</sup> mois, lorsque votre médecin vous a confirmé votre grossesse, faites-le nous savoir en remplissant le formulaire en ligne "Avantage Future Maman" sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be). Communiquez-nous vos coordonnées, faites le choix de votre cadeau et de l'agence dans laquelle vous souhaitez le retirer.

Un courrier vous sera envoyé pour vous confirmer la date de disponibilité pour l'enlèvement.

**>> Bébé arrive ? 400 euros de prime... et bien plus !**

Après neuf mois d'attente, votre bébé a pointé le bout de son nez. Afin de vous aider dans votre quotidien, la Mutualité chrétienne de la Province de Namur a développé des services et avantages spécialement adaptés à votre situation. Parmi ceux-ci vous retrouverez :

- L'avantage naissance : 400 euros de cadeaux pour lui et vous.
- Le Kit naissance : Notre façon de bien l'accueillir.
- Photo Puzzle : Son premier cadeau !
- Soins des petits : Ses soins 100% remboursés de 0 à 7 ans.
- L'assurance "Hospi Solidaire" : Une assurance hospitalisation pour vous et votre famille déjà comprise dans votre cotisation. Uniquement à la MC !



**Afin de préparer au mieux tous les aspects de l'arrivée de bébé et de profiter de tous les avantages que vous offre votre MC, n'hésitez pas à nous contacter : [www.mc.be](http://www.mc.be) - [namur@mc.be](mailto:namur@mc.be) - 081/24.48.11 ou dans une de nos nombreuses agences (toutes les infos sur notre site web).**