

SERVICE VACANCES

Noël en Alsace !



Le service énéo Vacances de la Province de Namur invite les 50+ en Alsace. Deux séjours sont organisés : du 3 au 5 décembre et du 17 au 19 décembre.

Il n'est plus nécessaire de vanter les charmes de Colmar : ses colombages, ses canaux... Condensée d'une Alsace idyllique, la capitale des vins d'Alsace est la gardienne d'un art de vivre que vous devez découvrir ! Elle offre l'intimité d'une ville moyenne alliée à une richesse patrimoniale des plus remarquables. La " Petite Venise " est aussi la ville natale du sculpteur Bartholdi, père de la fameuse statue de la Liberté. Cinq places accueillent le marché de Noël. Dans une ambiance musicale joyeuse et un décor illuminé par les guirlandes, votre découverte de Colmar débutera par la Place Jeanne d'Arc. Ensuite, direction la Place des Dominicains et la Place de l'Ancienne Douane où plus d'une centaine de chalets s'illuminent... Vous prendrez aussi du plaisir à déambuler dans le centre historique de la ville réputé pour ses maisons à colombages.

Renseignements et inscription : énéo Vacances : Rue des Tanneries, 55 à 5000 NAMUR - Tél. 081/24.48.97 - Fax 081/42.06.49 - vacances.namur@mc.be  
Les heures d'accès : lundi et vendredi (9h - 12h) mardi, mercredi, jeudi (9h - 12h et 13h30 - 16h).  
L'affiliation à Énéo (groupement local, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

ENÉO DINANT

Des ateliers pour les 50+

La régionale Énéo de Dinant vous propose trois ateliers à ne pas manquer !

Astrologie (débutant / confirmé) : à Dinant, un mercredi sur deux de 14h à 16h. 35 EUR pour 6 séances.  
Écriture : à Dinant, 20 lundis par an de 14h25 à 16h25. 30 EUR pour 5 ateliers.  
Renseignements et inscription : Énéo Dinant : Avenue des combattants, 16 à 5500 Dinant - 082/21.36.68 - eneo.dinant@mc.be

FERMETURES

Le point sur nos agences !

Retrouvez ci-dessous les dates de fermeture de certaines agences et de notre centrale téléphonique pour les prochaines semaines.

Toutes nos agences, sans exception, seront fermées le **vendredi 1<sup>er</sup> novembre**.

Les permanences des conseillers mutualistes des agences suivantes seront inaccessibles du **28 au 31 octobre inclus** :

Auvelais, Beauraing, Bièvre, Bouge, Eghezée, Florennes, Gedinne, Jambes, Mettet, Philippeville, Rochefort, Salzinnes et Tamines.

La permanence de Namur sera également inaccessible le 2 novembre.

Les permanences du service social seront fermées :

À Rochefort, le 28 octobre.

À Ciney, le 31 octobre.

Notre centrale téléphonique sera accessible uniquement le matin du 28 au 31 octobre.

BIEN ÊTRE

Vie Féminine Andenne organise sa troisième Journée Bien-être !

Au programme : fabrication de produits d'entretien et analyse d'étiquettes de produits alimentaires et de soins.

Quand : le samedi 9 novembre de 9h30 à 16h.

Où : Maison de quartier d'Andenne - rue Delcourt, 4 à 5300 Andenne.

Prix : 5 EUR (7 EUR pour les non membres). Soupe et goûter offerts.

Renseignements et inscription : inscription obligatoire au 0478/47.52.12 pour le 4 novembre au plus tard.

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](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7

Ça se passe

Journée de l'Accessibilité à Namur : appel aux volontaires !

Le 26 octobre, Altéo, Jaccede.com et la Ville de Namur organisent la " Journée de l'Accessibilité ". Le but : référencer les lieux accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Les bénévoles sillonneront les rues de Namur afin de référencer les établissements accessibles.

Les équipes, munies de kits de sensibilisation et accompagnées d'une personne à mobilité réduite, analyseront en détail tous les recoins des lieux visités. Toutes ces informations seront ensuite encodées par les bénévoles dans la base de données " Jaccede.com ".

Cette journée sera également l'occasion de rappeler au grand public que

l'accessibilité est l'affaire de tous, que l'on soit valide ou non. Soyez des nôtres !

Renseignements et inscription : [www.jaccede.com](http://www.jaccede.com) - 081.24.48.17



Quelques repères

Lancée en octobre 2011, la Journée nationale de l'Accessibilité a rassemblé en France, pour sa première édition, 13 partenaires et plus de 1500 bénévoles répartis dans 23 villes sur tout le territoire. 2600 établissements ont pu être référencés sur le guide collaboratif et 8000 commerçants sensibilisés aux enjeux de l'accessibilité pour tous.

Ça se passe

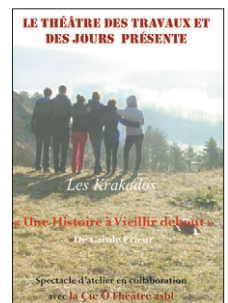
Théâtre-Action : " Une histoire à vieillir debout ! "

Vivre Ensemble asbl, l'asbl " le Bien Vieillir ", Respect Senior et énéo vous invitent à une après-midi Théâtre-Action...

Que nous ayons déjà dépassé les 65 ans ou que cette perspective nous semble encore lointaine, chacun de nous espère vivre sa vieillesse sans devoir renoncer à ses rêves. Tout comme Monsieur Grayet, 78 ans, qui n'a peur que d'une chose : renoncer. Ne plus pouvoir vivre sa vie en étant encore considéré comme une personne qui peut faire des choix. Et son message, il va le faire passer à un groupe de jeunes qu'il rencontre lors de sa fugue de la maison de retraite. Le spectacle pose la question de la

place de chacun dans la société, et en particulier des personnes âgées car... la dignité n'a pas d'âge ! Venez en débattre avec les intervenants présents après le spectacle.  
Quand : le samedi 16 novembre à 16h.  
Où : au " Quai 22 ", rue du séminaire, 22 à 5000 Namur.

Renseignements et inscription : asbl Vivre Ensemble - 081/41.41.22 - [namur@entraide.be](mailto:namur@entraide.be).



Accidents domestiques

Enfance : Le B-A BA anti bobos !

En Belgique, les accidents domestiques sont la première cause de mortalité des enfants de moins de 15 ans. Heureusement, ces accidents sont souvent évitables par des mesures simples.

L'environnement dans lequel nos enfants grandissent a été conçu par et pour des adultes. Face à des situations potentiellement risquées, les petits n'ont pas, ou pas assez, conscience du danger. En revanche, rien ne retient leur curiosité, leur envie de tout découvrir et d'imiter. Il revient donc aux adultes de mettre en place des conditions permettant de réduire les risques au maximum. Avec quelques conseils et un peu de bon sens, il est possible d'y parvenir.

Surveiller, accompagner et éduquer...

La première mesure de sécurité est bien entendu la surveillance de l'enfant. Mais cela ne suffit pas, car il faut aussi l'accompagner vers une prise d'autonomie : vous ne serez pas toujours là pour lui dire ce qui est permis ou pas. Il est donc important de lui expliquer ce qui est dangereux et pourquoi. Interdire sans donner d'explication n'est pas une attitude qui l'aidera à grandir. Enfin, il vous faudra compléter cette éducation à la prudence par des mesures passives efficaces.

Par exemple, on n'empêchera jamais un petit qui commence à marcher de tomber. Mais on peut éviter qu'il dégringole les escaliers grâce à des barrières de protection et en lui apprenant à se tenir en montant. Dites "non" lorsqu'il le fait ! Dès 18 mois, expliquez à l'enfant, avec des mots simples, adaptés à son âge, que certaines situations ou certains objets sont dangereux.

Checklist de la prévention !

La prévention repose sur quelques principes essentiels.  
- En aucun cas, ne laissez un jeune enfant seul : sur une table à langer (ou en équilibre sur un meuble), dans un bain, dans une maison, en présence d'un animal ou en voiture.  
- Mettez une bonne fois pour toutes hors de portée les produits dangereux, les médicaments, les cosmétiques.  
- Soyez attentif à ne pas laisser à sa portée de petits objets ou aliments (cacahuètes) que l'enfant pourrait avaler ou inhaler.  
- Ne laissez pas non plus à sa portée des objets coupants (ciseaux, cou-



teaux...) ou piquants.  
- Équipez votre logement de systèmes de protection tels que détecteurs de fumée, barrières de protection, systèmes de blocage (portes d'armoires, tiroirs, fenêtres...)  
- Réglez la température du chauffe-eau pour que l'eau ne sorte jamais brûlante des robinets. La peau d'un enfant est plus sensible que la nôtre : en 3 secondes, une eau à 60°C peut le brûler au 3<sup>ème</sup> degré.  
- Chez les plus grands, encouragez le port de matériel de protection (un casque par exemple) pour la pratique d'activités comme le skateboard, le roller, le vélo, etc.

Retrouvez encore plus de conseils pratiques sur les sites [www.mc.be](http://www.mc.be) et [www.mongeneraliste.be](http://www.mongeneraliste.be).

# "Vieillir se compose au pluriel" Une conférence-débat d'Enéo Namur et de l'asbl Le Bien Vieillir

Dans le cadre du projet Imag'Ainé et pour lancer le concours photos "Aînés Authentiques" (voir ci-dessous), Enéo vous propose une conférence qui souhaite stimuler la réflexion des participants sur l'image et la place des vieillesses dans nos sociétés occidentales.

En effet, ce qui est toujours appelé "la vieillesse" porte de nombreuses représentations négatives, homogènes et peu nuancées. Entre stéréotypes âgistes et injonctions jeunistes, il reste peu de place pour être soi-même et bien vivre cette période de sa vie.

Après avoir mis ces travers en évidence, nous envisagerons ensemble quelques pistes pour une réflexion globale sur un changement de regard, pour s'interroger sur la façon dont nous voulons penser le vieillissement, pour déployer la société que nous souhaitons pour nos vieux, pour nous-mêmes et pour nos enfants.

Et si changer les regards sur les vieillesses c'était tout simplement s'intéresser à la vie, sous tous ses aspects, à tous ses âges, magique et triste à la fois, plurielle et individuelle, lisse ou ridée ?

**Quand :** le mardi 5 novembre à 14h.  
**Où :** dans l'auditoire de la MC Province de Namur (rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur).  
**Prix :** 1 EUR (3 EUR pour les non membres Enéo).

**Renseignements et inscription :**  
Enéo - rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur - 081/24.48.13 - eneo.namur@mc.be.

## Concours photo "Aînés Authentiques"

**L'objectif du concours :** récolter une série d'images d'aînés authentiques. Pas question de mises en scène hasardeuses, d'images retouchées par ordinateur ! Il s'agit de montrer les aînés tel qu'ils vivent.

Montrez-nous les aînés dans de vraies situations et révélez leur diversité à travers ce concours photo aux prix très attractifs :

- Pour la catégorie des membres Enéo : des chèques cadeau sur un séjour Enéo Vacances au choix allant jusqu'à 350 EUR !
- Pour la catégorie des non-membres amateurs : des chèques cadeaux allant jusqu'à 250 EUR chez notre partenaire Brisbois Jambes (vente d'appareils photos et accessoires).
- Pour la catégorie des professionnels : la possibilité d'être publié et diffusé (journal En Marche, Enéo-Info...).

Le jury, composé de professionnels et d'aînés, sera sensible tant à la qualité de la photographie qu'au respect du thème. Nul besoin donc d'être un grand photographe pour transmettre les photos qui vous touchent, vous parlent ! En pratique, chacun peut envoyer 3 photos dans une catégorie précitée. Le concours a lieu du 15 octobre au 15 janvier. Les photos sont à envoyer à Enéo Namur - eneo.namur@mc.be - Rue des Tanneries 55 à 5000 Namur. Surprenez-nous, montrez-vous !

Règlement du concours disponible sur [www.eneo.be/namur](http://www.eneo.be/namur) et disponible sur demande auprès du secrétariat Enéo Namur - 081/24.48.13 - eneo.namur@mc.be

## Gros plan

# Adaptation du domicile



L'asbl Solival vous propose les services d'ergothérapeutes spécialisés dans l'adaptation du domicile. Ceux-ci peuvent vous rencontrer chez vous, vous conseiller, vous informer, tester du matériel avec vous, vous accompagner dans votre projet. Bref, chercher avec vous les solutions les mieux apprises pour plus d'autonomie.

Des ergothérapeutes sont disponibles pour vous conseiller gratuitement sur un choix d'aides techniques, élaborer un projet d'aménagement en fonction de vos besoins, vos capacités, vos habitudes de vie et de votre environnement.

Les ergothérapeutes se rendent également à domicile afin d'évaluer concrètement les différents obstacles rencontrés et élaborer un dossier qui sera enrichi par les essais dans la salle d'essais et d'apprentissages de Solival. Concrètement, Solival, c'est :

- Des conseils personnalisés, un accompagnement dans votre projet d'aménagement ou dans le choix de matériel (barres d'appui, couvert adapté...);
- Des spécialistes en solutions d'aides;
- Des plans, des informations précises, des solutions concrètes;
- En collaboration avec votre entourage : famille, aidants, thérapeutes, hommes de métiers...;
- Une asbl subsidiée et proposant des services gratuits pour tous.



### Salle d'essais et d'apprentissages

Grâce à ses salles d'essais et d'apprentissages, Solival offre un aperçu de différentes aides techniques, d'adaptations, et d'aménagements possibles. Les aménagements modulaires de nos salles permettent la réalisation d'un cahier des charges précis d'implantation (hauteur idéale du WC, emplacement des barres d'appui, aires de manœuvres, hauteur du plan de travail...). Cette salle est non commerciale, accessible gratuitement et vous pourrez y tester le maté-

riel "en situation". Vous aurez également accès à un "simulateur de logement" (espace modulable d'essais et de prise de mesures).

**Où :** à Mont-Godinne (rue du Docteur Gaston Thérasse 1, 5530 Yvoir).  
**Quand :** De 9h à 12h sur rendez-vous et entrée libre de 13h à 16 h. Fermé le 1<sup>er</sup> lundi du mois.

**Renseignements :** asbl Solival - 070/22.12.20 - [www.solivalwb.be](http://www.solivalwb.be) - [info@solival.be](mailto:info@solival.be)

## Pratiquer le Yoga avec énéoSport...

/// Gaëlle pratique le yoga depuis 30 ans. Dans le cadre d'Enéo, elle propose une méthode réparatrice et adaptée aux seniors. Les mouvements proposés sont doux, lents, ajustés, précis, conscients. L'idée sous jacente est que, au fil du temps, le corps s'est ankylosé, des zones corporelles ont été surinvesties et se sont fatiguées. D'autres zones ont été oubliées, créant ainsi déséquilibre, blocage, raideurs et douleurs. Le yoga tente donc d'amener chacun à faire bouger son corps différemment, dans la conscience pour ramener plus d'équilibre. Pour cela, il est essentiel d'accomplir des mouvements dans les grands axes du corps : colonne vertébrale, épaules, articulation coxo/fémorale. Le bassin, ce grand oublié dans nos pays occidentaux, est amené à retrouver son rôle vivant et vivifiant dans la posture debout, ou assise. Il s'agit donc d'apprendre à bouger autrement, en douceur, mais en justesse, afin d'améliorer le fonctionnement corporel, et changer des habitudes néfastes. Progressivement, les personnes retrouvent de la souplesse, un tonus musculaire mieux réparti, une meilleure tenue. En d'autres mots, moins d'efforts pour plus d'efficacité. La respiration est également une part importante du programme. C'est une aide précieuse pour accompagner les mouvements, libérer des tensions, prendre soin de son organisme et des douleurs, mieux oxygéner le corps et les cellules cérébrales. Chaque séance est suivie d'une relaxation.

**Intéressé(e) ?** Il reste des places pour le lundi (un atelier à 16h, l'autre à 17h) à Tabora (Namur).

**Renseignements et inscription :** énéoSport - rue des Tanneries 55 à 5000 Namur - 081/24.48.13 - [eneosport.namur@mc.be](mailto:eneosport.namur@mc.be)

NOVEMBRE

**QUALIAS**  
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition  
(Partenaire Mutualité chrétienne)

**DÈS NOVEMBRE, FAITES DE BEAUX RÊVES GRÂCE À QUALIAS !**

**Lit électrique**

- rétro-chauffe et relève-jambes
- sommier à lattes bois de 90x200cm
- barrières coulissantes
- poids max. 175 kg

**1470€**  
**1099€**

-20%

**Matelas ergonomique**

- circulation optimale de l'air
- régulation de l'humidité
- housse lavable

**Sur la gamme de matelas Ergomat**

-20%

Prix base valable du 01/11 au 30/11/2013, sauf omission ou erreur d'impression.

**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  
 COUVIN : Rue de la Gare, 1 • 060/31 03 15  
 DINANT : Av. des Combattants, 15 • 082/21 38 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

**QUALIAS**  
Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition  
(Partenaire Mutualité chrétienne)

**50€ 50€**

50€

**QUALIAS RACHÈTE 50€ vos anciennes lunettes à l'achat d'une monture et de verres.\***

Et en tant qu'affilié à la Mutualité chrétienne\*\*, vous bénéficiez aussi de :

- 20% sur les verres
- 10% sur les lentilles, solaires et autres accessoires

\*Offre non cumulable, valable du 23/09 au 26/10/13. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin. \*\*Offre valable pour les affiliés en ordre de prestations.

**Toujours un "Qualias optique" près de chez vous :**  
 BOUGE : rue Saint-Luc 8 • 081 20 99 48 (Opti Bouge)  
 GEMBLoux : Grand rue 7 • 081 60 02 22 (Ifergan)  
 NAMUR : rue du Lombard 24a • 081 65 41 17 (Opti Namur)  
 TAMINES : rue des Prairies 2a • 071 77 52 70