

Noël en Alsace

///

>> Le Service Vacances de la Province de Namur invite les 50+ en Alsace du 3 au 5 décembre

Condensée d'une Alsace idyllique, Colmar, 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. Vous aurez le plaisir de déambuler, dans le centre historique de la ville réputé pour ses maisons à colombages du Quai de la Poissonnerie. Dans une ambiance musicale joyeuse et un décor illuminé par les guirlandes, votre découverte de Noël à Colmar débutera par la Place Jeanne d'Arc, entre tradition et terroir. Sur la Place des Dominicains et sur la Place de l'Ancienne Douane, plus d'une centaine de chalets s'illuminent.

Infos et inscriptions : énéo Vacances : 55 rue des Tanneries à 5000 NAMUR - 081/24.48.97 • vacances.namur@mc.be

Les heures d'accès : lundi et vendredi (9h-12h) mardi, mercredi, jeudi (9h-12h et 13h30-16h). L'affiliation à Enéo (groupement local, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

ANNONCE

Salon "Questions logement" :

///

>> Un salon de l'habitat innovant et gratuit à Hastière

Trouvez toutes les réponses à vos questions en matière d'habitat alternatif, d'adaptation du logement, d'énergie, de bien-être, de droits et devoirs, de dynamiques citoyennes, de services publics, d'aides financières... Vous retrouverez également quantité d'animations tout au long de la journée (dont une pièce de Théâtre action jouée par des citoyens d'Hastière) ! Le service Solival (voir En Marche n°1505) sera également présent sur place !

Date : le samedi 23 novembre de 10h30 à 18h

Lieu : à la salle "Récréar", 63a rue Marcel Lespaigne à 5540 Hastière

Prix : entrée gratuite

Infos : 0800/15.230

ÇA SE PASSE



Altéo Ciney vous invite à son traditionnel marché de Noël

///

>> Venez découvrir de nombreuses techniques d'artisanat utilisées dans son centre de rencontre et d'expression "Le Rond Point".

De belles idées pour vos achats de cadeaux de fin d'année ! Café et pâtisseries à volonté, tout le monde est le (la) bienvenu(e).

Date : les samedi 23 et dimanche 24 novembre de 13h à 18h

Lieu : au centre culturel de Ciney (place Baudouin I, à 5590 Ciney)

Infos complémentaires : Jacques Pierson, 083/21.73.13

AÎNÉS

Un service "Aînés" de la province de Namur

///

>> Le Centre d'appel téléphonique unique pour personnes âgées de la province de Namur (Catupan) propose aux aînés de les écouter, les informer et les accompagner

Une équipe de professionnels, joignables à un numéro d'appel unique (voir ci-dessous) vous renseigne et vous oriente vers les services les plus adéquats. De l'information législative à la recherche d'une activité de loisir en passant par toute une série d'autres thématiques, le Catupan répond à votre demande en ce qui vous concerne ainsi que votre entourage.

Votre voisin ne reçoit plus de visite ? Vous souhaiteriez vous remettre à la pratique sportive "douce" ? Vous recherchez un cours d'informatique adapté ? Vous vous posez une question d'ordre juridique (sur l'administration de biens...) ?

Vous serez accompagné(e), en liaison avec les acteurs de terrain, jusqu'à la résolution complète de votre demande.

Un seul numéro gratuit : 0800/23.147

La Mutualité chrétienne, ses services (Social, Pension, Infor santé, Défense des membres...) et ses partenaires (Altéo et Enéo) vous proposent également quantité d'informations et de réponses ainsi que des activités sportives, créatives, formatives ou culturelles. N'hésitez pas à prendre contact avec eux via le numéro central : 081/24.48.11

Séjours et formation pour les jeunes

Le temps des plaines estivales est passé, il est maintenant temps de proposer aux jeunes motivés de se former à l'animation et/ou de participer à un séjour détonnant pendant les congés de Carnaval et de Pâques. Par ici le programme !

Formation d'animateurs

pour jeunes à partir de 16 ans

Jeunesse & Santé, le partenaire jeunesse de la Mutualité chrétienne, organise des formations pour devenir animateur (avec une réduction de 50 euros pour les membres MC).

Ces formations à l'animation permettent d'obtenir le brevet d'animateur de centre de vacances reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Le parcours complet de formation s'étale sur deux années. Chaque année de formation comprend une formation théorique et un stage pratique de maximum dix jours (= un séjour ou une plaine Jeunesse & Santé).



Renseignements et inscription :

> Formation J&S Namur : 081/24.48.12 ou js.namur@mc.be

> Formation J&S Dinant : 082/21.36.66 ou js.dinant@mc.be

> Formation J&S Walcourt : 071/66.06.65 ou js.walcourt@mc.be

> Inscription en ligne et brochure téléchargeable sur : www.mc.be/formationjs-namur



Trois formations à l'animation sont organisées par Jeunesse & Santé dans la province de Namur. La formation de la régionale de Namur sera organisée durant les congés de Carnaval alors que les formations des régionales de Dinant et Walcourt se dérouleront durant les vacances de Pâques.

Séjours Hiver

pour enfants et jeunes de 7 à 18 ans

Pour les congés de Carnaval et de Pâques, Jeunesse & Santé vous propose une panoplie de séjours dynamiques, actifs et créatifs pour le bonheur de vos enfants et jeunes ados !

Le ski, la mer, le cirque, il y en a pour tous les goûts ! Les partici-



pants seront encadrés par des équipes d'animateurs formés. Nos séjours sont reconnus par l'ONE et nos prix sont ultra attractifs pour les membres de la MC !

Renseignements et inscription :

> Service vacances • 081/24.48.97 • vacances.namur@mc.be

> Inscription en ligne et brochure téléchargeable sur : www.mc.be/vacancesjs-namur.



Ça se passe

Au sein des femmes : s'informer - s'entraider - agir

L'ASBL développe un concept de santé globale pour retrouver son énergie vitale. Comment ? En se réappropriant son corps, sa santé et sa conscience pour atteindre un meilleur équilibre mental.

A un moment où la recherche médicale



est devenue de plus en plus pointue et performante et où les soins médicaux et paramédicaux sont de plus en plus efficaces, indispensables et incontournables, tous les témoignages concordent pour dire que "la médecine ne guérit pas tout" et laisse parfois le malade et ses proches dans un désarroi ou un dénuement auquel il ne s'attendait pas. Comment imaginer se sentir perdu et sans repères alors que votre oncologue vous signifie que vous êtes sur le bon chemin d'une rémission ou d'une guérison ?

Soucieuse de cet aspect dans l'accompagnement des patients et de leurs proches, l'ASBL Au sein des femmes se veut être une véritable plaque tournante entre tous les acteurs : patients, proches, soignants de tous ordres, etc. Chacune de ses initiatives renforce les liens, recrée

de l'entraide, de la convivialité et de la solidarité entre tous. Se réapproprier sa santé sous tous ses aspects et renforcer son estime de soi est l'affaire de chacun, au service de tous. C'est le défi que l'ASBL se propose de relever lors de ses rencontres !

Que sont les espaces ouverts d'"ausein des femmes.be" ?

Ce sont des espaces privilégiés pour se déposer, se ressourcer, échanger, favoriser les liens que l'on a avec soi-même et avec les autres. C'est un lieu d'accueil convivial et amical qui permet l'échange des compétences de chacun dans la solidarité.

Pour quoi faire ?

Lors de chaque rencontre, nous découvrons des approches concrètes telles que le corps en mouvement, la gestion du stress et du mental, l'expression, la créativité, la nutrition... que nous pouvons

expérimenter à notre rythme. Dans l'esprit de "donner et recevoir", ces rencontres de l'après-midi se veulent un point d'ancrage, un lieu de réflexion sur la santé et sur l'intérêt de travailler en synergie les différents piliers de la santé. Un thérapeute présent pourra proposer un fil conducteur à la rencontre. Toutefois, l'intention n'est pas de devenir un groupe thérapeutique.

Et... pratiquement ?

Ces après-midi sont ouvertes à tous et sans inscription préalable. Ils sont gratuits pour les membres adhérents à l'association. Une participation aux frais de 3 euros est demandée aux non-membres. Les espaces ouverts se déroulent tous les mardis de 13h30 à 15h30 au 151, rue de Fernelmont à 5020 CHAMPION.

Infos complémentaires : 0474/37.87.40 www.ausein des femmes.be

Gros plan

Les droits des femmes à l'honneur dans la province de Namur



Du 11 novembre au 10 décembre, La Caravelle des Droits des Femmes sillonne la région de Namur. Elle informera les femmes sur leurs droits dans 9 lieux : Namur, Florennes, Laneffe, Couvin, Beauraing, Auvelais, Ciney, Gembloux et Andenne.

Nos droits, on y croit !
Le 8 mars dernier, à Liège, dans le cadre de la journée Internationale des Femmes, Vie Féminine a lancé son vaste projet itinérant sur les droits des femmes à travers la Caravelle des Droits des Femmes. Après avoir sillonné les villes et les quartiers des régions de Liège, Charleroi et Luxembourg, cette caravane itinérante arrive enfin dans la province de Namur ! Elle continuera ensuite son périple sur les routes de Wallonie et Bruxelles pour prendre fin le 8 mars.

Aujourd'hui, en Belgique, les femmes ont théoriquement les mêmes droits que les hommes.

D'ailleurs, on entend souvent dire que l'égalité est acquise. Pourtant, au quotidien, les femmes qui rencontrent Vie Féminine évoquent plutôt leurs droits par la négative : les droits qu'elles n'ont toujours pas, ceux qu'elles peuvent difficilement faire valoir, ceux qu'on leur refuse. Qu'il s'agisse de l'emploi, des violences, du logement, de la santé, du divorce, de la mobilité ou du handicap, de nombreux obstacles les empêchent d'accéder aux droits fondamentaux. Cette situation est encore aggravée par les mesures d'austérité qui pèsent tout particulièrement sur les femmes et remettent en cause certains droits durement conquis. Pensons au chômage, au crédit-temps, aux prépensions et aux pensions, mais aussi au calcul de l'index, au gel des salaires...

Dans un tel contexte, Vie Féminine tient à réaffirmer que les femmes ont le droit d'avoir des droits !

En effet, il est inacceptable que notre société soit si souvent indifférente aux réalités de vie et aux besoins des femmes, au lieu de garantir le respect de leurs droits. C'est pourquoi Vie Féminine a lancé un projet aussi original qu'ambitieux : la Caravelle des Droits des Femmes. Celle-ci traversera la Wallonie et Bruxelles, pendant un an, pour aller à la rencontre des femmes. L'objectif de ce projet itinérant est d'informer et mobiliser les femmes autour de leurs droits.

Entre le 11 novembre et le 10 décembre, La Caravelle des Droits des Femmes s'invite en province de Namur.

Cinq semaines pour s'informer, échanger, se ressourcer, débattre... Bref, mieux comprendre ce que sont les droits pour les femmes.



Programme à venir de la Caravelle des Droits des Femmes en province de Namur :

- Couvin : 20 et 21 novembre.** Droits à l'emploi, à la santé, à une éducation non sexiste.
- Beauraing : 22 novembre.** Droit à la santé et à l'emploi.
- Auvelais : 25 novembre.** Droit de vivre sans violences.
- Gembloux : 26 novembre.** Ciné-débat "L'affaire Josey Ames".
- Ciney : 27 novembre.** Marche exploratoire. Droit à la sécurité en rue.
- Gembloux : 29 novembre.** Droit d'avoir des droits.
- Andenne : 1^{er} et 2 décembre.** Droit à la santé.
- Namur : 3 décembre.** "Féminin précaire : tout ce qui ne se voit pas".
- Namur : 5 décembre.** Droit à l'emploi.
- Dinant : 5 décembre.** Droit à l'emploi. Exposition "Work for live".
- Auvelais : 6 décembre.** Droit à un accueil de la petite enfance, droit à l'emploi, droit à du temps pour soi.
- Namur : 9 décembre.** Focus jeunes femmes. Emission radio "C'est drôle et ça pique".
- Namur : 10 décembre.** Clôture. Entresort "Le passage des murmures" par les Hystériques.

Infos : Laurence Lesire 081/22.68.74 • responsable-namur@viefeminine.be

L'objectif de ce projet itinérant est d'informer et mobiliser les femmes autour de leurs droits.

La Caravelle des Droits des Femmes et les "Passesuses de droits" iront à la rencontre des femmes et proposeront des ateliers, des conférences, des échanges d'informations, des documentaires, des interventions publiques, de la créativité, des formations, des discussions... et du temps pour elles !

Nous invitons les femmes à venir discuter de tous ces lieux qui les mettent en insécurité pour les transformer, mais aussi de tous ceux qui rassurent afin de les faire connaître.

Grâce à la Caravelle des Droits des Femmes, des milliers de

femmes pourront s'approprier les droits existants, mais aussi en revendiquer de nouveaux pour transformer ensemble leur quotidien et la société dans laquelle elles vivent.

Plus d'infos sur www.caravelledesdroits.be

Grâce à la Caravelle des Droits des Femmes, des milliers de femmes pourront s'approprier les droits existants, mais aussi en revendiquer de nouveaux.

AVANTAGE MC

La rubrique Self-service sur mc.be

Le site www.mc.be regorge, entre autres, de "petits (et grands) trucs", de documentations téléchargeables, d'infos et coordonnées utiles... Petit zoom sur une rubrique qui vous simplifie la vie : le Self service.

A travers cette rubrique il est possible de :

- **Commander** toute une série de documents (vignettes, enveloppes, étiquettes, certificats médicaux pour une déclaration d'incapacité de travail, carte européenne d'assurance maladie - Europe et autres pays "conventionnés" -...).
- **Télécharger** des formulaires (soins au quotidien, naissance/petite enfance, aide et soins à domicile/maladie, hospitalisation, vacances et loisirs, incapacité de travail...).
- **Rechercher** un prestataire de soins conventionné.
- **Calculer** vos honoraires et remboursements.
- **Commander/télécharger** des publications (plus de 75 brochures !).
- **Simuler** vos frais de séjour hospitalier.
- **Comparer** les médicaments génériques.



Comment retrouver cette rubrique sur le site ?

Connectez vous sur le site www.mc.be et commencez par sélectionner votre région (onglet "Ma région" sur la page de garde). Une fois cette petite manœuvre accomplie, faites défiler la page de garde jusqu'à ce que vous voyiez apparaître le Self-service sur la droite : vous y êtes.

N'hésitez pas, au passage, à consulter les autres rubriques, toutes aussi utiles et/ou informatives les unes que les autres. Du conseil pratique (réduire sa facture...) aux astuces "santé", vous trouverez tout ce que vous voudrez sur le site de la MC !



3 ANS DE GARANTIE GRATUITE*

A l'achat d'une paire de lunettes (verres+monture), recevez Optimum 3, la garantie (vol, perte, casse) sur vos lunettes durant 3 ans.



OPTIMUM 3

- garantie contre la casse
- garantie contre la perte ou le vol

Et ce durant 3 ans !

En tant qu'affilié à la Mutualité chrétienne**, vous bénéficiez de :

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

Toujours un "Qualias optique" près de chez vous :

BOUGE : rue Saint-Luc 8 • 081 20 99 48 (Opti Bouge)
 GEMBOUX : 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

* Offre valable du 12 novembre au 7 décembre 2013. Sauf omission et erreur d'impression. Voir conditions de l'Optimum 3 en magasin.

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