

Agences

# Pendant les vacances scolaires d'hiver, la MC de la Province de Namur adapte ses horaires

Veuillez donc noter que :

**Du 25 au 27 décembre** inclus ainsi que le **1er et 2 janvier**, l'ensemble de nos services seront inaccessibles. Vous pourrez toujours nous joindre par téléphone (au 081/24.48.11) de 9h à 12h pendant les jours d'ouverture. Les boîtes aux lettres continueront d'être relevées régulièrement.

**LES FERMETURES PAR AGENCE :**  
Les agences ouvertes les mardis 24 et 31 décembre après-midi seront accessibles jusque 16h00 (au lieu de 16h30).

**Andenne**

- Du 25 au 27 décembre inclus.

- Du 1<sup>er</sup> au 2 janvier inclus.

**Auvelais**

- Du 23 décembre au 3 janvier inclus.

**Beauraing**

- Du 23 décembre au 3 janvier inclus.

**Bièvre**

- Les mardis 24 et 31 décembre.

**Bouge (CSC)**

- Du 23 décembre au 3 janvier inclus.

**Ciney**

- Du 25 au 26 décembre inclus.

- Du 1<sup>er</sup> au 2 janvier inclus.

**Couvin**

- Les mercredi 25 et vendredi 27 décembre.

- Le mercredi 1<sup>er</sup> janvier.

La permanence du service social sera également supprimée le mardi 31 décembre.

**Dinant**

- Du 25 au 27 décembre inclus.

- Du 1<sup>er</sup> au 2 janvier inclus.

**Eghezée**

- Du 23 décembre au 3 janvier inclus.

**Florennes**

- Du 23 décembre au 3 janvier inclus.

**Fosses**

- Les mardis 24 et 31 décembre.

**Gedinne**

- Du 23 décembre au 3 janvier inclus.

**Gembloux**

- Du 30 décembre au 3 janvier inclus.

**Jambes**

- Du 23 décembre au 3 janvier inclus.

**Mettet**

- Du 23 décembre au 3 janvier inclus.

**Namur**

- Le samedi 21 décembre.

- Du 25 au 28 décembre inclus.

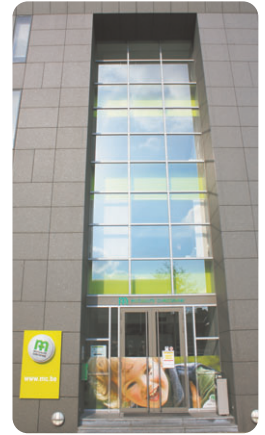
- Du 1<sup>er</sup> au 2 janvier inclus.

- Le samedi 4 janvier.

- Mardis 24 et 31/12 : ouverture de 9h à 12h et de 13h30 à 16h.

**Philippeville**

- Les jeudis 26 décembre et 2 janvier.



**Rochefort**

- Du 23 décembre au 3 janvier inclus.

**Salzinnes**

- Du 23 décembre au 3 janvier inclus.

**Tamines**

- 23 décembre au 3 janvier inclus.

**Walcourt**

- Du 25 au 27 décembre.

- Du 1<sup>er</sup> au 2 janvier inclus.

ÇA SE PASSE

## Electric'City !

///

>> Inter-Environnement Wallonie a lancé récemment un appel aux dons sur la plateforme Internet [www.kisskissbankbank.com](http://www.kisskissbankbank.com). Objectif : récolter 6300 euros pour financer un nouveau projet "Vélo" (sur Namur) dénommé Electric'City !

Inter-Environnement Wallonie (IEW pour les intimes) est une fédération regroupant les associations de protection de l'environnement actives en Wallonie. Leurs actions : soutenir leurs membres (service juridique, communication, expertise, etc.) ; plaider pour une prise en compte de l'environnement dans les politiques publiques ; mettre en œuvre de campagnes et projets-pilotes. Ils développent par ailleurs ponctuellement des actions de sensibilisation... à l'image d'Electric'City.

## Le constat

///

La voiture n'est pas faite pour la ville. A moins que ce ne soit l'inverse... Peu importe car le constat vaut dans un cas comme dans l'autre : il faut désengorger les centres urbains du trafic qui les paralyse et minent leur convivialité.

Dans ce contexte, le vélo à assistance électrique (VAE) peut être une solution. Il permet en effet de profiter de tous les avantages du vélo en balayant ses (quelques) inconvénients. Les côtes sont avalées sans difficultés, on peut cumuler les trajets sans risque de fatigue, l'effort physique est limité à des proportions permettant d'enchaîner n'importe quelle autre activité sans devoir prendre une douche !

En portant le projet Electric'City, IEW souhaite faire découvrir les vertus de ce mode de déplacement aux navetteurs arrivant en gare de Namur. Une fois par mois, un parc de 14 VAE sera mis à leur disposition pour une journée tandis que deux autres montures feront l'objet de "prêts-minutes", permettant ainsi à un maximum de personnes de bénéficier de l'expérience.

Namur est un premier essai. Si le projet est bien accueilli, il pourrait être mis en œuvre dans d'autres centres urbains.

Infos complémentaires : [www.kisskissbankbank.com/electric-city](http://www.kisskissbankbank.com/electric-city)

VOYAGES

## Altéo Dinant vous emmène à Majorque, l'île aux mille visages



///

>> Logement à l'hôtel Pamplona. Cet hôtel convivial et animé se situe au cœur même de la station balnéaire et à un jet de pierre de la belle plage de sable fin.

Attention, seulement six places seront disponibles pour les personnes à mobilité réduite et nous ne pourrions accepter que les personnes sachant monter de façon autonome dans le car. Voyageant avec Luxair (plus petite structure) nous avons besoin des inscriptions au plus vite et, si possible, pour le 31 décembre. Ne tardez donc pas trop à vous manifester !

Dates : du 17 au 24 mai

Lieu : Majorque, hôtel Pamplona.

Prix : 930 EUR (+ 130 EUR chambre simple). Ce prix comprend le ramassage (Beauraing, Dinant, Ciney, Rochefort) et le transfert à l'aéroport de Luxembourg (aéroport plus petit et plus accessible), le vol, les taxes et frais de dossier, l'assurance Omnium voyage, la pension en "All In", une excursion d'une journée avec repas de midi, deux excursions d'une demie journée, une équipe de volontaire et une infirmière. Attention : En cas d'augmentation du prix du carburant, il pourrait y avoir un léger supplément de prix. Acompte de 360 euros à verser sur le compte IBAN BE12 0016 3830 0492 (Altéo voyage) pour le 15 janvier au plus tard. Possibilité d'échelonner les paiements.

**Documents à emporter :** Votre carte d'identité en ordre (pour les personnes de nationalité étrangère, consultez votre consulat ou ambassade).

Nous nous chargeons des cartes Mutas, anciennement Eurocross (couverture de la mutuelle à l'étranger), pour les membres MC. Pour les autres, n'oubliez pas de prendre contact avec votre mutuelle afin d'être couvert pour les soins de santé à l'étranger.

Infos et inscription : Joseph Martin, 084/21.24.55 - Nicole Bourdain, 083/21.54.61

## Ça s'est passé

# énéoSport : la quinzaine aînergie clôturée en beauté

Le 19 novembre dernier, André Antoine, ministre des Sports de la Région Wallonne invitait plus de 280 sportifs et représentants de clubs énéoSport. Une clôture digne de ce nom pour la quinzaine aînergie et ceux qui y ont participé.

Le ministre des Sports n'a pas manqué de rappeler l'importance de l'activité physique chez les plus de 50 ans, en insistant sur l'encadrement de qualité proposé par énéoSport et sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé des seniors.

Il a aussi été rappelé, lors de cette manifestation festive, l'importance des volontaires qui gèrent quotidiennement les clubs sportifs, qui encadrent les activités, et qui donnent de leur temps pour que leurs pairs puissent accéder à une pratique sportive de qualité.

N'oublions pas ceux qui militent pour que le sport devienne de plus en plus accessible à tous, à l'image du président fédéral d'énéoSport, Gérard Longval, que le ministre n'a pas hésité à appeler Gérard "Longvie", en citant une étude qui montrait que l'espérance de vie et la santé étaient augmentées chez des aînés pratiquant le sport.

Une surprise appréciée...

Les sportifs présents ont eu la chance d'assister à une démonstration "exhibition" à la fois impressionnante et amusante de tennis de table, par les frères Saive en personne ! Leur technique à couper le souffle et leur



contact avec le public présent, de façon ludique et comique a impressionné l'assistance.

La quinzaine en province de Namur.

Au sein de la province de Namur, plus de 42 clubs sportifs ont participé à la campagne de promotion du sport aînés, avec, pour chacun d'eux des retombées différentes, mais certainement pas indifférentes. Certains clubs sportifs ayant déjà plus de 20 inscriptions suite à la campagne, ce qui implique un dédoublement de certaines activités, la recherche de nouveaux locaux et de nouveaux moniteurs sportifs. Les volontaires ont donc du pain sur la planche ! Cet engouement montre que les aînés sont intéressés par la pratique

d'une activité physique, mais ne connaissent pas toujours les lieux où ils peuvent la pratiquer en toute sécurité, dans une ambiance conviviale et de façon accessible, tant au niveau financier que géographique.

C'est pourquoi, comme le dit le président provincial d'énéoSport F. Defosse en guise de conclusion, "le Cercle provincial namurois d'énéoSport aide à accéder à tous les désirs sportifs".

SYLVIE PETIT, ANIMATRICE PROVINCIALE.

Infos : énéoSport, cercle provincial de Namur : 55 rue des Tanneries à 5000 Namur • [eneosport.namur@mc.be](mailto:eneosport.namur@mc.be) • 081/24.48.13

Conférences

# Université de Paix : deux conférences enfance et adolescence

"La pleine conscience pour les enfants et les ados expliquée aux parents",

par **Nathalie Ballade, Alexandre Castanheira et Christelle Lacour.**

"Tu ne peux arrêter le flot des vagues, mais tu peux apprendre à surfer" a écrit J. Kabat-Zinn. Aujourd'hui, les enfants et les ados vivent dans un monde qui file à toute vitesse et où ils sont sans cesse sollicités par des activités ou des médias. Nous nous étonnons alors qu'ils soient distraits, dissipés, hyperactifs, agités, colériques ou amorphes sans nous douter un instant que c'est aussi ce rythme quotidien, que notre mode de vie leur impose, qui leur empêche de se poser, de ralentir et de juste "être" présent à eux-mêmes et au monde qui les entoure.

Est-il possible d'aider nos enfants et nos ados à "surfer" sur les hauts et les bas du quotidien, à s'arrêter quand ils en ont besoin ? Oui.

Les techniques de pleine conscience peuvent les aider à se reconnecter au moment présent pour prendre soin d'eux-mêmes, respecter leurs limites,

mieux gérer le stress et les émotions, développer leur confiance en eux et leur bienveillance dans leurs relations. De plus en plus de recherches scientifiques le prouvent. Mieux : l'aventure permet aux parents et aux enfants de surfer ensemble.

**Date : le mardi 21 janvier à 19h30**  
**Lieu : Université de Paix, 4 boulevard du Nord à 5000 Namur**  
**Prix : 7 EUR, gratuit pour les - 26 ans et conditions article 27**  
**Infos et réservation : 081/55.41.40 • info@universitedepaix.be**

"Les douces violences au quotidien"

Par **Patricia Zucco.**

*Donne ton doudou, il va dormir. Sa mère est encore en retard !*

*Tu manges comme un cochon ! C'est pour ton bien !*

*On a toujours fait comme cela...*

En collectivité, avez-vous déjà entendu de telles phrases ? Avez-vous déjà estimé qu'un geste puisse être inadapté, un peu brusque, trop rapide... pour l'enfant ?

Lors de cette conférence, nous allons placer le zoom sur ces petits moments du quotidien, ces douces violences qui passent presque inaperçues... sauf pour l'enfant.

Nous allons affiner nos observations et surtout notre prise de conscience pour mieux les reconnaître, les comprendre, afin de tenter de dégager certaines pistes d'actions individuelles et collectives. Aborder ce thème suscite inévitablement des réflexions, des remises en question, des réajustements. Cette démarche n'est pas toujours facile, elle bouscule et s'inscrit dans un processus de changement bénéfique à l'enfant. Nous pouvons continuer à lui offrir un accueil de qualité où le mot dignité garde tout son sens.

**Date : le mardi 18 février à 19h30**  
**Lieu : Université de Paix, 4 boulevard du Nord à 5000 Namur**  
**Prix : 15 EUR, 10 EUR pour les - 26 ans**  
**Infos et réservation : 081/55.41.40 • info@universitedepaix.be**



ANNONCE

## L'ASBL EntraNam recrute un Directeur Général.



Entranam est une Entreprise de Travail Adapté occupant 240 travailleurs, installée en région namuroise depuis 1966. Elle conjugue valorisation de la personne et savoir-faire dans des secteurs aussi divers que la mécano-soudure, l'électronique et la connectique, l'assemblage et le conditionnement, la menuiserie. Pour soutenir notre développement futur, nous recherchons notre nouveau (m/f) Directeur Général.

### Mission générale

- Sous l'autorité du Conseil d'Administration et au sein du Comité de Direction, vous assurez la Direction générale de l'équipe et des projets :
- Gestion organisationnelle en collaboration avec les chefs d'atelier, le responsable de production et le conseiller en prévention ;
- Gestion de l'ASBL et de ses actions : stratégie à moyen et à long terme, financement, budgets, rapports d'activité, plans d'action, bilans financiers, tableaux de bord, subsides en collaboration avec le responsable administratif et comptable ;
- Relations avec le Conseil d'Administration : propositions d'actions, de partenariats et d'investissements ;
- Gestion commerciale : en collaboration avec le responsable commercial : suivi des dossiers commerciaux en relation avec les acheteurs, évaluation et développement des activités, gestion des nouveaux projets,...
- Représentation de l'entreprise auprès des instances extérieures : Awiph, Eweta...

### Profil

- De niveau master ou de formation supérieure, assortie d'une expérience dans le domaine de l'économie sociale. Connaissances souhaitées dans les secteurs technique et industriel
- Vous disposez d'une solide expérience de management (minimum 5 ans)
- Vous habitez la région namuroise et en connaissez les spécificités
- Polyvalent(e), autonome et créatif(ve), vous développez des qualités relationnelles pour faire le lien avec les équipes en place, la coordination et les instances décisionnelles.
- Vous générez une dynamique de développement centrée sur les bénéficiaires et l'innovation en matière de valorisations des compétences dans la différence.
- Vous adhérez aux valeurs et aux enjeux propres à notre secteur
- La connaissance du néerlandais et de l'anglais est un atout.

### Nous vous offrons

- Un accompagnement temporaire avec le Directeur actuel
- Un savoir-faire de qualité à haute valeur ajoutée au service de clients fidèles
- Un CDI sous statut d'employé

Motivé(e) par les valeurs et les responsabilités de cette fonction aux défis passionnant ? Nous attendons votre candidature et lettre de motivation à transmettre à nos conseils qui gèrent le processus de recrutement.

Cécile Coquel et Fabienne Baudry c/o Centrapsty : 229 avenue Albert 1<sup>er</sup> à 5000 Namur • info@centrapsty.be • www.centrapsty.be

Conseil MC

# Connaissez-vous le "Maximum à facturer" ?

Le maximum à facturer (MAF) est une aide financière en matière de santé. Dès que vos dépenses atteignent un montant déterminé, certains de vos frais de santé sont intégralement remboursés.

**Une intervention maximale**  
 Grâce au système belge de sécurité sociale, la plus grande partie de vos frais médicaux vous sont remboursés par votre mutualité. Seuls les tickets modérateurs et suppléments éventuels restent à votre charge.  
 Le MAF, mis en place par le gouvernement il y a quelques années, complète encore cette protection puisqu'il vous garantit de ne pas dépenser plus d'une certaine somme pour vos soins de santé (on parle ici de soins remboursables et nécessaires).

**Comment fonctionne le système du MAF ?**  
 Seuls les tickets modérateurs que vous avez réellement payés sont pris en compte dans le système de calcul du MAF. Les suppléments éventuellement réclamés par les prestataires de soins n'entrent donc pas en considération.

**Quelles démarches effectuer ?**  
 Pour bénéficier du MAF, vous n'avez aucune démarche à entreprendre. La mutualité comptabilise pour vous vos tickets modérateurs. Dès que votre plafond de tickets modérateurs est dépassé, les remboursements auxquels vous avez droit sont effectués automatiquement sur votre compte en banque.

**Une protection spéciale pour les enfants**  
 Conjointement au droit familial, les enfants de moins de 19 ans bénéficient d'une protection complémentaire. En effet, 650 euros (plafond individuel de l'enfant) s'ajoutent au plafond familial déterminé en fonction des revenus annuels des parents.

**Un exemple :**  
 Votre partenaire et vous disposez d'un revenu annuel net imposable de 35.000 euros. Votre fils de 2 ans a été malade très souvent cette année et ses tickets modérateurs s'élèvent pour lui seul à 1.000 euros. Votre ménage n'atteint pas les 1.400 euros de tickets modérateurs requis pour pouvoir bénéficier d'un remboursement dans le cadre du MAF "revenus". Grâce à la protection individuelle pour les moins de 19 ans, la mutualité vous remboursera 350 euros pour vos dé-



penses en soins de santé pour votre fils.  
 Conjointement au droit familial, les enfants handicapés qui perçoivent des allocations familiales majorées peuvent aussi bénéficier d'un droit individuel s'ils les percevaient le 4 juillet 2002 ainsi que pendant l'année MAF concernée.  
 Pour eux, un plafond individuel de 450 euros est d'application.

**Plus d'infos :**  
 N'hésitez pas à vous rendre sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique "réduire ma facture") pour retrouver toutes les infos concernant le MAF.

Nos conseillers se tiennent également à votre disposition pour toutes informations complémentaires, au 0800/10 9 8 7 ou directement dans votre agence (pour les horaires, rendez vous sur le module "points de contact" sur le site [mc.be](http://mc.be)).

Bon à savoir

Par "ménage", on entend ici toutes les personnes qui sont domiciliées à la même adresse au 1<sup>er</sup> janvier de l'année concernée selon le registre national, peu importe qu'elles soient mariées ou non. Les personnes isolées sont également considérées comme un ménage.