

ALTÉO

>> Pour fêter le 30e anniversaire de leurs voyages en car, Altéo Dinant vous propose une semaine dans le Sud Vendée pour des vacances grand format, face à l'océan, dans un hôtel contemporain doté de magnifiques installations et qui respire au rythme du vent et des embruns.

Avec un logement dans des chambres spacieuses avec TV écran plat et une restauration qui ravira les gastronomes avec ses menus (ou buffet) et ses soirées à thèmes, les conditions seront remplies pour un séjour pleinement réussi ! A ceci s'ajoute l'accès à Internet gratuit dans tout l'hôtel, la piscine extérieure et intérieure chauffée, les jacuzzi, sauna, hammam et pataugeoire.

Pour se dépenser, l'accès au squash, tennis, tennis de table, volley, bowling, discothèque et salle de spectacle sera tout indiqué. Les activités sont garanties sans supplément : visite guidée de l'établissement, balades d'oxygénation pour découvrir l'environnement côtier, séances d'aquagym, de fitness (stretching, gym douce, réveil musculaire, abdos fessiers, body sculpting), séances d'aqua phobie, initiations de danse en ligne, un apéritif dansant animé, une activité ludique et/ou sportive quotidienne et soirée dansante avec DJ, soirée de gala et spectacle, soirée café-théâtre, soirées jeux interactifs.

Nous visiterons la ville des Sables d'Olonne, un parc ostréicole, l'île de Ré, La Rochelle ; nous ferons une promenade en mer.

Dates : du 14 au 21 juin

Lieu : Jardins de l'Atlantique des Sables d'Olonne

Prix : 940 EUR (+ 160 EUR supplément single), ce prix comprend la pension complète, vin et eau pendant les repas, le trajet et la mise à disposition du car élévateur, les excursions guidées et les entrées, la participation aux activités et aux soirées, le logement en chambre double, l'assistance à l'étranger pour les membres MC, une équipe d'infirmières et d'aïdants, les documentations... Possibilité de paiements échelonnés.

Infos et inscription : Marie-Paule Collard au 0478/70.75.46

Joséphine Lejeune au 0472/38.12.44

SOLIVAL

Formations gratuites en informatique

///

>> En collaboration avec le volontariat du Centre hospitalier universitaire de Mont-Godinne, Solival propose depuis 2003 son projet "Cyberterrasse".

Des formations individuelles à l'informatique, gratuites, "à la carte", accessibles à toutes personnes présentant un handicap physique ou mental léger mais également aux seniors désireux de découvrir cet outil avant de poursuivre éventuellement une formation plus poussée au sein d'un groupe. Un ordinateur et un formateur par participant.

Date : Une heure par semaine sur rendez-vous et avec inscription préalable.

Lieu : sur le site de Mont-Godinne, 1 avenue du Docteur Gaston Thérasse à 5330 Yvoir.

Renseignements et inscriptions : 070/22.12.20 • info@solival.be •

www.cyberterrasse.be



Gros plan

La MC et ses mouvements en action à Andenne

Fin de ce mois de novembre, la Mutualité chrétienne de la Province de Namur conviait le réseau associatif andennais à une rencontre avec les travailleurs de première ligne de la MC et ses volontaires de la région.

À cette occasion, les services sociaux de la ville ont pu découvrir l'offre de la MC dans la région d'Andenne : conseillers mutualistes, centre de service social, collaborateur Pension, experts en assurance, magasin de vente et location de matériel médical, ergothérapeute, Infor Santé, mouvements d'éducation permanente/loisirs actifs et sportifs adaptés à destination des aînés et des moins valides, Jeunesse et Santé...!

Pour animer cette après-midi, un parcours "découvertes" était proposé au fil des implantations Andennaises de la MC, guidés par les volontaires d'Altéo, afin d'y rencontrer nos acteurs de terrain sur diverses thématiques :

- Comment diminuer la facture des soins de santé ?
- La nouvelle réforme de l'intervention majorée/OMNIO : les modalités pratiques.
- Le maintien à domicile : quels services offerts par la MC ?
- Qualias : un magasin de vente et location de matériel médical destiné

aux soins et au bien-être.

- Les outils d'animation d'Infor Santé.

- Jeunesse & Santé, Énéo et Altéo : des mouvements pour les jeunes, les aînés et les moins valides.

Le but était de présenter l'offre de services mutualistes dans la région d'Andenne mais aussi de créer des connexions entre travailleurs de terrain, d'engendrer des contacts et des échanges pour permettre un meilleur relais entre les institutions et, de ce fait, offrir un service aux membres plus intégré.

Ainsi, neuf institutions ou associations andennaises étaient représentées : le Service social de la ville, l'ASBL Sahia, l'Échevinat des Affaires sociales, le CPAS, le Centre de guidance, l'Agence immobilière sociale, "Zone T" (spécialisé dans les assuétudes), la CSC et Vie Féminine.



Cette action a permis de visibiliser nos services et mouvements auprès des relais locaux et d'être identifié comme un acteur social bien présent et implanté à Andenne. Elle a suscité l'intérêt des participants et permis des échanges riches entre travailleurs de terrain.

Gageons que ce type d'initiative permettra à l'avenir de multiplier nos contacts dans la région et de faciliter les collaborations entre nos services.

MARIE WIDART, COORDINATRICE RÉGIONALE

Ça se passe

Quelle mobilité à Andenne ?



En juin 2012, Altéo Andenne menait une campagne pour améliorer l'accessibilité des cheminements piétons au centre-ville. Un an et demi plus tard, mesurons l'impact de cette action.

Les propositions faites l'an passé par notre association ont été entendues par les élus locaux. Des travaux d'aménagement des traversées de la rue du Pont, des quatre coins, de la rue du Commerce, de la place des Tillets et en direction du centre sportif ARENA seront entrepris dès le mois de mars 2014. Nous avons rencontré récemment le responsable des

travaux, monsieur Lambrecht, pour s'assurer que le projet réponde aux besoins des personnes à mobilité réduite (PMR). Nous irons surveiller les travaux car nous avons été déçus des promesses que nous avaient faites publiquement

Par ailleurs, la commune a pris une initiative qui nous laissait un peu perplexes et qui nous a complètement séduits : la création d'un espace de jeux pour personnes âgées et handicapées.

pour personnes âgées et handicapées, rendue tout à fait accessible aux PMR, dans le parc Dieudonné. A priori, imaginer un espace de jeux pour adultes handicapés ne semble pas prioritaire (un peu péjoratif peut-être ?). Nous avons donc voulu tester cette initiative lors d'une activité avec les membres d'Altéo Andenne. Sur le temps de notre présence, des jeunes gens sont venus nous demander si leur musique ne nous dérangeait pas, des enfants nous ont approché pour nous proposer

des fruits rouges qu'ils avaient cueillis, un couple de personnes retraitées est venu nous parler et nous a dit venir chaque jour faire quelques exercices sur ces "engins", afin de se remettre d'une opération récente...

Voilà des preuves pour nous de la réussite de ce projet qui incite à l'intégration, à la rencontre intergénérationnelle, à l'intérêt de bouger et de prendre l'air malgré quelques petites défaillances physiques. Reste à la commune à veiller à l'entretien de ces jeux et à la sécurité du parc Dieudonné qui est un espace agréable situé à proximité du centre-ville et de la Meuse. Lors de la rencontre du 25 novembre organisée par le Centre Mutualiste de Santé (CMS - voir l'article ci-dessus) avec les acteurs sociaux de la Ville d'Andenne, Altéo a proposé aux participants d'accompagner des PMR et de se mettre en situation de handicap. Une façon simple de comprendre ce qu'une association comme Altéo peut initier sur Andenne, mais aussi sur bien d'autres localités en Fédération Wallonie-Bruxelles.

Intéressés

Si vous êtes intéressés de nous rejoindre, voici le programme Altéo Andenne des prochaines activités :

Lundi 20 janvier de 14 à 16h30 au hall Arena : Jeux de connaissance sur la Belgique.

Lundi 17 février de 14 à 16h30 au hall Arena : Notre pays, les plus et les moins ? Débat.

Lundi 17 mars de 14 à 16h30 au hall Arena : En vue des prochaines élections, rappel des niveaux de pouvoirs et le mémorandum d'Altéo. Débat.

Lundi 28 avril de 14 à 16h30 à la salle paroissiale : Fête de Pâques.

Lundi 19 mai : visite guidée d'Andenne avec goûter au bord de l'eau. Vérification des cheminements piétons et des travaux entrepris par la commune.

Lundi 16 juin : Andenne pour tous : valorisation des travaux entrepris par la Ville et évaluation des projets d'année. Bienvenue à tous.

Dominique Finken, animatrice Altéo Namur - 081/24.48.16 •

dominique.finken@mc.be

Future maman?

Dites-le nous! Sur [www.mc.be/futuremaman](http://www.mc.be/futuremaman)



la solidarité, c'est bon pour la santé.

Ca s'est passé

# Énéo, aussi à Andenne!



Énéo, le mouvement social des aînés de la Mutualité chrétienne est présent (presque) partout en province de Namur.

Nos aînés volontaires, actifs et solidaires ont à cœur de mettre sur pied des activités dans leur région pour permettre aux aînés de se rencontrer, de passer des moments conviviaux, d'accéder à leurs loisirs, de bouger en faisant du sport, de trouver un lieu de parole pour donner place aux aînés au sein du mouvement et au sein de la société, pour s'informer, pour créer des projets... C'est ainsi qu'Énéo se compose de "groupements locaux" qui proposent leurs activités au plus proche des aînés.

Énéo est aussi actif à Andenne et c'est avec beaucoup d'énergie que quelques volontaires ont participé à l'action de visibilité mise en place par la Mutualité chrétienne pour y (re)représenter "Énéo, groupement local senior amitié Andenne-Seilles" et ses nombreuses activités.

**Les goûters rencontre et débat**  
(ouvert au non-membres)

L'objectif de ces goûters est de débattre autour d'un thème d'actualité, de société ou concernant les préoccupations des aînés. Ces rencontres se font en deux temps :  
Le goûter de 16 h30 à 17 h15 : participation au prorata des consommations à prix démocratiques.

Un débat autour d'un thème proposé de 17h15 à 18 h30 : participation gratuite.  
Les goûters ont lieu le mercredi de 16h30 à 18 h30 et les dates seront définies dans le courant du mois de janvier.

**Ateliers de cuisine**

Ces ateliers sont organisés à l'Institut Sainte-Begge, une fois par mois.

**Les rencontres récréatives**

Thé dansant avec karaoké collectif, le **dimanche 16 mars**.  
Les lundis du cinéma, **tous les 2<sup>e</sup> lundis du mois**. Un covoiturage est organisé pour se rendre à l'Acinapolis de Jambes pour la séance de 17 h.

**Le théâtre**

**Trocadero de Liège**  
Le 11 janvier "C'est trop Chic".  
Le 22 mars "Coup d'Ballot".

**Nos jeux de cartes et de société**

A Seilles, **tous les mardis** de 13h30 à 18h au Centre de Soins Sainte-Barbe, La Villette.  
A Andenne, **tous les jeudis** de 13h30 à 18h au Centre Paroissial.

Mise à disposition de jeux de société : rummikub, scrabble... suivant la demande.



**Gymnastique**

Tous les mercredis de 14 h30 à 15 h30. Piscine Andenne Aréna.

**Aquagym**

Tous les mercredis de 16 h à 16 h45 à l'Andenne Aréna.

**Viactive**

Tous les mardis de 14 h à 15 h au Centre Paroissial.

**Tennis de table**

Jeudi de 15 H 30 à 17 H 30 à l'Andenne ARENA, hall du rez-de-chaussée.

**Pétanque**

Les rencontres ont lieu tous les lundis, dans les installations de Moha. Terrains intérieurs chauffés jusque fin avril et terrains extérieurs à partir du mois de mai.

**Marches**

Les "petites marches" de maximum 5 Km sont organisées tous les vendredis à 14 h à partir de Andenne Aréna.

**Marches de +/- 8 km**

Ces marches sont programmées deux fois par mois (un mardi et un jeudi). Départs prévus à 14 h. Boissons (50 euros) à l'arrivée.

Plus d'infos

Les activités d'Andenne-Seilles vous intéressent ? Contactez Marie-Claire Lallemand (présidente du Groupement Local) : 085/84.46.47 • mc.lallemend@skynet.be

Envie de savoir quelles activités Énéo propose près de chez vous ? 081/24.48.13 • eneo.namur@mc.be

Service Vacances

## Portes ouvertes : c'est déjà l'été avec Enéo Vacances !



Comme chaque année, l'équipe d'Enéo Vacances débute l'an neuf avec ses portes ouvertes et ses nombreuses destinations pour les 50+. Embarquement immédiat pour l'été prochain !

**Destinations 2014** : Bourbonne-Bains (cure), l'Albanie, Berlin, Budapest, le Canet Roussillon, la Catalogne, Morgat (Finistère), La Panne, pèlerinage à Lourdes, Marina Romea, Nieuport, le Périgord, Prague, la Toscane, randonnées dans les Alpes vaudoises.

- Dinant ou Walcourt : **le lundi 27 janvier**, de 13h30 à 16h (à la Mutualité chrétienne, 16, avenue des Combattants à Dinant ou 1, rue Notre-Dame à Walcourt).

par autobus : ligne 8 "Belgrade-Jambes-Erpent".  
Samedi : départ de Namur gare aux heures "25" et "55" et arrivée au Collège aux heures "48" et "18".

**Accessibilité** : Pour Erpent, accès

**Sur place** : Montage audiovisuel et stands d'informations - bar et petite restauration - tombola des vacanciers - ambiance conviviale - présence des accompagnateurs.  
Si vous nous rendez visite, vous bénéficierez d'une réduction de 17,50 euros sur vos prochains séjours.

**Rendez-vous pour la présentation détaillée des séjours à** :  
- Erpent : **le samedi 25 janvier**, de 9h à 17h (au Collège Notre-Dame de la Paix).

**Permanences inscriptions (sans projection), le lundi 27 janvier :**

**De 10h à 12h à :**  
- Namur (55, rue des Tanneries).  
- Auvelais (14, Grand Place).  
- Eghezée (Clos d'Auteuil, 14 Chaussée de Namur)

**De 14h à 16h à :**  
- Andenne (8, rue du Pont).  
- Gembloux (31, rue Docq).

TÉLÉPHONIE DES AGENCES

>> La plupart de nos agences ont récemment changé de numéro de téléphone. Bien que ces nouveaux numéros soient maintenant précédés du préfixe "081", ce sont toutefois bien ceux de nos agences locales.

Retrouvez ci-dessous les numéros actualisés :

- Andenne : 081/23.94.00
- Auvelais : 081/23.94.01
- Bouge (CSC) : 081/23.94.03
- Couvin : 081/23.94.05
- Eghezée : 081/23.94.06
- Florennes : 081/23.94.07
- Gedinne : 081/23.94.08
- Gembloux : 081/23.94.09
- Jambes : 081/23.94.10
- Mettet : 081/23.94.11
- Rochefort : 081/23.94.12
- Salzennes : 081/23.94.13
- Tamines : 081/23.94.14

Retrouvez ci-dessous les numéros de téléphone qui n'ont pas changé à la rentrée :

- Beauraing : 082/71.42.18
- Ciney : 083/21.15.30
- Dinant : 082/21.36.70
- Namur : 081/24.48.11
- Philippeville : 071/61.59.26
- Walcourt : 071/66.06.80

Consultez en ligne toutes les permanences (Conseiller mutualiste, Service social, Service Pension, Médecins conseils, Mouvements...) sur [www.mc.be](http://www.mc.be) (module "points de contact").

En dehors des permanences au sein de nos agences locales, vous pouvez toujours nous joindre via le Call régional au 081/24.48.11. Le numéro gratuit 0800/10 9 8 7 est également à votre disposition (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h), ainsi que le mail [namur@mc.be](mailto:namur@mc.be).

La Mutualité chrétienne de la Province de Namur vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et reste à vos côtés durant toute la période de vacances.  
Les horaires d'ouvertures et de permanences durant cette période peuvent être consultés dans le numéro précédent d'En Marche ou sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be).

JANVIER

## EN MANQUE DE LUMIÈRE?

Découvrez la luminette qui vous apporte la lumière du jour même en hiver !

- ✓ Moins de fatigue
- ✓ Plus d'énergie
- ✓ Plus de vitalité
- ✓ Moins de stress
- ✓ ...

\* Prix fixe au 1er janvier 2014, sauf omission ou erreur d'impression.

NEW !

219€

LUMINETTE

(lunettes de luminothérapie)

QUALIAS

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Fédération Mutualité chrétienne

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 • 080/31 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

Mutualité chrétienne Province de Namur

55 Rue des Tanneries 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