

MOUVEMENT

Altéo Walcourt : du yoga et de l'aquagym pour bien commencer l'année !



/// >> Un atelier de yoga taillé sur mesure par un professeur qualifié et dans une ambiance décontractée... intéressé(e) ?  
 Date : tous les mardis de 10h à 11h30  
 Lieu : à la salle communale (ruelle du Coq, à Walcourt)  
 Prix : forfait de 120 EUR pour l'année avec déduction du prix en fonction de la date d'arrivée des participants

/// >> Altéo Walcourt ouvre un nouvel atelier d'aquagym à Philippeville. Une belle opportunité de commencer l'année en douceur ! Les cours sont dispensés par un professeur d'éducation physique et se donne au rythme d'une musique entraînante. Cet atelier vous intéresse ?  
 Date : (à partir du 10 janvier) tous les vendredis de 16h à 17h sauf congés scolaires  
 Lieu : piscine communale Albert Martin (avenue des Sports à Philippeville)  
 Prix : forfait de 80 EUR par année civile avec déduction du prix en fonction de la date d'entrée des participants

Pour ces deux ateliers :  
 Infos et inscription : auprès du secrétariat d'Altéo Walcourt :  
 1 rue Notre-Dame à 5650 Walcourt • 071/66.06.73 •  
 alteo.walcourt@mc.be.

Sport plaisir

Je cours pour ma forme : C'est reparti pour une huitième saison !



Le cours pour ma forme est un programme de mise en condition physique par le jogging. Il s'adresse aux personnes peu ou pas sportives.

Pour y participer, il n'est pas nécessaire de maîtriser l'art de la course à pieds, en effet, la formation débute au "niveau zéro".

L'objectif est de parvenir à courir 5 ou 10 km, au choix, sans arrêt et à son propre rythme. La progression s'étend sur trois mois à raison de trois entraînements hebdomadaires. Un de ces entraînements est encadré par un coach breveté. Lors des deux autres périodes, le participant suit un programme établi sous forme de fiches. Afin d'acquérir de l'endurance et un peu de vitesse, sans mettre sa santé en danger, le programme alterne, après une pé-

riode d'échauffement des phases de course et de marche rapide.

Ce printemps, les ateliers débuteront dès le 15 mars pour se clôturer par une grande journée familiale, le 22 juin, aux Lacs de l'Eau d'Heure.

Des groupes sont mis en place dans les régions de Philippeville, Sambreville, Mettet, Floreffe, Jemeppe, Namur, Havelange, Yvoir, Dinant, Rochefort et Eghezée.

Restez attentifs ! Dans le prochain En Marche, vous aurez l'occasion d'en savoir plus sur les lieux, heures et procédures d'inscriptions !



En attendant, n'hésitez pas à visiter le site [www.jecourspourmaforme.com](http://www.jecourspourmaforme.com) ! À bientôt !

///JEAN-BENOÎT RUTH, SERVICE INFOS SANTÉ MC DE LA PROVINCE DE NAMUR

AIDANTS PROCHES

Êtes-vous un(e) "aidant(e) proche" ?

/// >> Vous occupez-vous du bien-être d'une personne proche qui est malade, en perte d'autonomie, vieillissante, handicapée ? Combien de temps cela vous prend-il par jour ? Plusieurs heures ? Avez-vous diminué vos propres activités pour les soins à ce parent proche (enfant, conjoint, père, mère...) ? Vous sentez-vous parfois seul(e) ? Fatigué(e) ? Incompris(e) ? Débordé(e) ? Manquez-vous d'informations pour faire face ? N'avez-vous aucun lieu pour en parler ?

Si vous répondez par l'affirmative à ces questions, ou à quelques-unes de celles-ci, ceci vous intéresse !

Altéo Namur, en partenariat avec Vie féminine, Énéo Namur et avec le soutien de la MC de la Province de Namur, propose un groupe de parole et de soutien animé par une psychologue dont la participation est gratuite. Depuis quelques années, des "aidants proches" viennent y partager leur vécu, échanger leurs "trucs et astuces", dire leur fatigue mais aussi écouter, créer des liens de compréhension et, pourquoi pas d'amitié ! Vous êtes assuré(e) d'y trouver du respect, le non-jugement et de la convivialité.



Date : mardi 18 février, mardi 18 mars, mardi 22 avril, mardi 20 mai, mardi 17 juin de 13h30 à 15h  
 Lieu : Espace femmes - Vie féminine, 17 Place l'Illon à Namur (4<sup>ème</sup> étage)  
 Prix : gratuit  
 Infos et inscription : Catherine Rase au 081/24.48.62 les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h

Si vous êtes intéressé(e) par ces rencontres mais ne pouvez pas vous rendre disponible en raison de votre présence indispensable à domicile, n'hésitez pas à le signaler. Des volontaires actifs au sein de l'association Altéo peuvent également se rendre à votre domicile.

ÉNÉOSPORT

Viactive à Celles



/// Viactive est une activité de gymnastique très (très !) douce à destination des aînés...

Accessible à toutes et tous, et quelle que soit sa forme physique, l'accent est mis sur la convivialité et la conservation des facultés physiques le plus longtemps possible. Les séances sont constituées d'une série de mouvements doux exécutés au son d'une musique appropriée.

Date : tous les samedis, à 10h  
 Lieu : à l'Ermitage de Celles (Houyet)  
 Infos et inscription : énéoSport province de Namur au 082/21.36.68 •  
 eneoSport.dinant@mc.be

Si vous souhaitez pratiquer la Viactive près de chez vous, n'hésitez pas à également prendre contact !

Énéo Vacances

Les 50+ en Suisse : Villars-sur-Ollon !



La majesté, le charme et la sérénité des paysages sauront vous faire pleinement profiter du véritable zen alpin.

Laissez le stress du quotidien derrière vous et faites l'expérience revitalisante de la détente dans un environnement encore intact. Contemplez les couleurs changeantes et magnifiques des alpages, le charme des lacs d'altitude, le spectacle grisant de la nature qui se fait généreuse et vibrante. **Perché à 1300 m d'altitude sur une terrasse ensoleillée surplombant la vallée du Rhône, le lieu de villégiature Villars-sur-Ollon, au cœur des Alpes vaudoises, jouit d'une vue incomparable sur les Dents-du-Midi et le massif du Mont Blanc.**

**Transport :** en autocar A/R, au départ des régions du Namurois, de Wanlin, du pays d'Arlon. Sur place, vous bénéficiez de l'AXIMO PASS offrant les transports gratuits (bus, train, certains téléphériques dans la zone de Villars).

**Hébergement :** Dans un cadre exceptionnel, l'hôtel Palace est un cocon raffiné aux tonalités chaudes, à la fois coquet et convivial. C'est un magnifique édifice des années 20 restauré avec le plus grand soin. Le restaurant, le hall et le théâtre ont été classés monuments historiques. Toutes les chambres sont dotées de télévision, d'une salle d'eau et d'un WC et sont accessibles par ascenseur. L'établissement vous offre boutique, piscine extérieure chauffée, salle de fitness, sauna, hammam et salon. Tous les repas sont servis sous forme de buffets variés et copieux.

**Au Programme :**  
**Jour 1 : Belgique - Suisse**  
 Départ des régions vers Arlon (petit-déjeuner) et l'Alsace (repas). Ensuite

trajet vers Bâle, Bern, Fribourg, Bulle, le Lac Léman et Aigle.

**Jour 2 à 6 :**  
 Programme général : natation, gymnastique douce, promenades, jeux, excursions, shopping, danse, etc. Quatre excursions sont comprises dans le prix. Des excursions facultatives vous seront proposées sur place.

**Jour 7 : Suisse-Belgique :**  
 Départ en matinée. Même itinéraire qu'à l'aller avec repas en Alsace. Retour entre 21 et 23 heures.

Excursions incluses :

- Unique en Suisse, les mines de sel de Bex offrent un long labyrinthe de galeries sculptées et sont toujours exploitées aujourd'hui. Le musée et la visite montrent les différentes techniques d'extraction du sel depuis la construction du premier tunnel jusqu'à ce jour (demi-jour).
- Qualifiée de "plus petite des grandes métropoles" ou de "Ville de la paix", Genève accueille, entre autres, le siège européen de l'ONU. Les quais au bord du lac, les parcs, les ruelles anciennes et les boutiques soignées invitent à la promenade. Circuit panoramique et visite du Palais des Nations unies. Pique-nique emporté de l'hôtel (un jour).
- Prenez le large pour mieux apprécier les richesses et la beauté des rives du Lac Léman avec pour toile de fond une vue imprenable sur les chaînes de montagnes des Préalpes franco-suisse. Mini croisière au départ de Villeneuve avec verre de l'amitié à bord (demi-jour).
- La maison de "l'Étivaz AOC" vous ouvre ses portes : les maîtres-fro-

magers vous expliqueront toutes les étapes de la fabrication de leurs fromages. Un diaporama en français vous emmènera à travers les siècles et sur les sentiers de montagne à la découverte de ce grand fromage de tradition millénaire (demi-jour).

**Date :** du 1<sup>er</sup> au 7 juin.  
**Lieu :** à Villars-sur-Ollon, à l'hôtel Palace.  
**Prix :** 805 EUR (- 75 EUR pour les membres MC, -140 EUR si déplacement personnel) Un supplément de 100 EUR pour une chambre single (OFFRE : chambre single offerte si inscription avant le 15 février, à concurrence des logements disponibles).

**Sont compris dans le prix :** les déplacements en autocar A/R au départ des régions du Namurois, de Wanlin, du pays d'Arlon, la pension complète en chambre double, les repas lors des trajets, la boisson aux repas prévus, le vin au repas de midi et du soir à l'hôtel, les assurances RC et accidents corporels, les 4 excursions, les entrées et animations prévues, les facilités de l'hôtel (piscine, salle de fitness, sauna, hammam), l'Aximo Pass, l'accompagnement Énéo Vacances. **Non compris dans le prix :** les éventuelles excursions.

**Infos et inscription :**  
 auprès du secrétariat d'Énéo Vacances :  
 55 rue des Tanneries 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.

Salon

# La MC présente sur le salon Baby Days !

Comme chaque année, le salon Baby Days prendra ses quartiers à Namur Expo. Ce "salon du bébé et des futurs parents" se déroulera ces samedi 8 et dimanche 9 février.

**Vous êtes futurs ou nouveaux parents ?** Vous désirez y voir plus clair dans la jungle des offres, des produits... à destination des bébés et de leurs parents ?

La MC de la Province de Namur a le plaisir de vous inviter à lui rendre une visite sur son stand afin d'y découvrir tous les avantages dont, bien entendu, les nouveautés 2014 : les assurances Dento solidaire (comprise dans votre cotisation !) et Dento+ ainsi que les soins 100% remboursés pour les 0-18 ans ! Une équipe de conseillers mutua-

listes se tiendra à votre entière disposition afin de répondre à toutes vos questions.

Les magasins Qualias seront également représentés sur place afin de vous renseigner sur leurs nombreuses gammes de produits et objets du quotidien. En plus de ces précieuses informations vous pourrez aussi participer à un grand concours avec, à la clé, une foule de cadeaux pour bébé et ses parents (dont un siège auto Cybex !). La MC vous offrira également la

Une équipe de conseillers mutualistes se tiendra à votre entière disposition afin de répondre à toutes vos questions.

possibilité de profiter d'un espace allaitement calme et confortable (équipé d'une table à langer) directement sur son stand ... A bientôt au salon Baby Days !



## Le Salon du bébé et des futurs parents

Baby Days

Prévention santé

## Aux portes de l'hiver, gare aux lésions dues au froid !

Même si la météo s'est révélée jusqu'ici plutôt clémente, le froid fait progressivement son retour et, avec lui, les risques de gelure. Les friileux hésitent à mettre le nez dehors....

**Pourtant**, il serait dommage de réduire, durant la période hivernale, les activités physiques si bénéfiques à notre bien-être.

Facile de s'en prémunir

D'autant plus que les éventuels problèmes liés au froid peuvent être prévenus efficacement en s'habillant adéquatement en fonction du temps : gants, bonnets, imperméables ou coupe-vent, chaussettes et chaussures de saison. Mais quels sont ces problèmes éventuels ?



La gelure superficielle

Caractérisée par une zone froide, pâle et dure, généralement aux doigts, aux oreilles ou à la face. Elle fait suite à une vasoconstriction des petits vaisseaux superficiels de la peau (c'est-à-dire une diminution de leur calibre). Lorsqu'on constate une gelure, on conseille de réchauffer doucement la zone atteinte à l'aide de mains chaudes (d'une autre personne) ou d'un objet chaud (mais pas brûlant !). Une gelure superficielle guérit habituellement sans autre traitement mais, parfois, la peau peut peler ou se couvrir de petites vésicules (comme lors d'un coup de soleil).

Dans les cas graves, une thrombose peut survenir dans les artères et provoquer l'apparition de phlyctènes

tensté du refroidissement. Et plus la température est basse (sous 0°C), moins il faut de temps pour voir apparaître une gelure.

Lorsque celle-ci survient, les premiers signes sont une sensation de picotement, suivie d'un engourdissement. L'extrémité du membre atteint ou la zone de l'oreille exposée au froid apparaissent blanches, insensibles, enraidies.

Dans un second temps, la zone touchée devient rouge et gonflée. De plus, la phase de réchauffement est habituellement douloureuse.

Une consultation chez son médecin généraliste est indispensable. En effet, dans les cas graves, une thrombose peut survenir dans les artères et provoquer l'apparition de phlyctènes (en d'autres termes, des cloques) et pire, de gangrène.

Le pied d'immersion

Une autre affection liée au froid est le pied d'immersion. On parle aussi

de pied des tranchées. Cette affection survient lorsque le pied et la jambe se trouvent exposés au froid (à une température supérieure à 0°C) et à l'humidité pendant plusieurs heures, voire plusieurs jours, et cela alors que des chaussures bloquent la circulation du sang. L'extrémité est dans ce cas pâle, moite, froide, engourdie et gonflée. Un avis d'un médecin généraliste est indispensable ; cette affection peut laisser des séquelles comme des douleurs persistantes et une sensibilité aux changements de température.

La prévention passe par le changement régulier des chaussettes, et le maintien des pieds au chaud dans des chaussures sèches.

Encore plus d'infos santé ?

N'hésitez pas à consulter le site [www.mc.be](http://www.mc.be) ou [www.mongeneraliste.be](http://www.mongeneraliste.be), vous y trouverez quantité d'infos et de conseils pratiques tout au long de l'année !

SAINT-SERVAIS

La boîte verte MC déménage !

Vous l'avez sans doute remarqué si vous avez dû l'utiliser récemment, la boîte verte MC de Saint-Servais a changé de place. Elle se trouve désormais accolée à l'école communale Saint-Joseph (227 rue de Gembloux).



Vous retrouvez toutes les adresses des boîtes vertes MC, ainsi que les lieux des permanences et les horaires des conseillers mutualistes, du Service social, du Service pension, des médecins conseils et des mouvements sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique "points de contact").

FEVRIER

Respirez un air sain et équilibré avec les humidificateurs Lanaform

**Family Vapolux**  
 ✓ Télécommande intégrée  
 ✓ Fonction d'ionisation

**Baby & kids Charly**  
 ✓ Sécurité  
 ✓ Lumière apaisante

**-15%** sur les humidificateurs **LANAFORM®**

\* Offre non cumulable valable du 1<sup>er</sup> au 28 février 2014. Sauf omission ou erreur d'impression



- Toujours un Qualias près de chez vous :
- ANDENNE : 66, Rue de la Station · 085/61.34.02
  - BOUGE : 8, Rue Saint-Luc · 081/20.99.48
  - COUVIN : 1, Rue de la Gare · 060/31.03.15
  - DINANT : 15, Av. des Combattants · 082/21.36.30
  - NAMUR : 8, Rue du Lombard · 081/24.48.45
  - TAMINES : 2a, Rue des Prairies · 071/77.52.70
  - WALCOURT : 1, Rue Notre Dame · 071/66.06.71

Mutualité chrétienne de la 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