

ANNONCES

La fibromyalgie : deux rendez-vous

///

>> Environ 2% de la population souffre de la fibromyalgie, principalement les femmes d'âge moyen, et les multiples symptômes peuvent se manifester pendant des années sans qu'un diagnostic ne soit posé et qu'un traitement ne soit prescrit. Ces symptômes peuvent fluctuer mais disparaissent rarement

Conférence-débat : "La fibromyalgie, une maladie réelle mais méconnue"

Par les Docteurs **Annick Appart**, psychiatre et **Etienne Masquelier**, qui viendront vous présenter leur expérience de cette pathologie et répondre à vos questions.

Date : le **mardi 11 mars** à 19h30

Lieu : dans l'auditoire de la Mutualité chrétienne de la province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur

Prix : entrée libre mais réservation souhaitée

Infos et réservation :

namur.polsan@mc.be • 081/24.48.74



© Bières Claire Corlier



Fibromyalgie, vivre la maladie chronique au quotidien

Altéo, régionale de Dinant et focus Fibromyalgie Belgique ASBL organisent une séance d'information sur la fibromyalgie à Dinant le 15 mars.

Vous êtes confronté(e) à la maladie ? Vous désirez en savoir plus ?

Date : le **samedi 15 mars** de 10h à 12h

Lieu : dans les locaux de la Mutualité chrétienne de la province de Namur, 16 avenue des Combattants à 5500 Dinant

Prix : participation gratuite mais réservation souhaitée

Infos et réservation auprès du secrétariat d'Altéo, régionale de Dinant :

082/21.36.69 (9h-12h) • monique.collard@mc.be

PENSIONS

Second life : un projet pour faire... des projets

///

>> **Énéo, mouvement social des aînés et la Mutualité chrétienne vous invitent à la soirée de lancement du projet "Second life - Une vie après le travail".**

"Second Life" est un programme destiné à préparer les futurs ou jeunes retraités à leur seconde vie en apportant des réponses à leurs questionnements. La soirée de lancement du projet se déroulera le vendredi 14 mars.

Au programme :

Après un accueil agrémenté de quelques sandwiches (offerts !):

> **Projection du film** : "Sauve qui peut, la retraite !", comédie documentaire sur les pas de Jeanne, publicitaire et surtout gâtée par la "limite d'âge". Dynamique et bien dans sa peau, vivant seule avec sa fille, Jeanne a bientôt 60 ans. Elle travaille dans une agence de pub et jouit d'un salaire confortable. Soudain, par le biais d'un formulaire administratif, elle se retrouve confrontée à la perspective de la retraite, à laquelle elle n'avait jusque là jamais trop songé...

> **Échange des impressions, des commentaires et des avis sur le film.**

> **Présentation du projet "Second life"** : un module débutera en avril et est destiné à préparer les futurs ou jeunes retraités à leur retraite. Il comportera cinq séances qui aborderont différents thèmes : santé, pension, ressources, vie affective, projets en mouvement.

Date : le **vendredi 14 mars** de 18h15 à 21h00

Lieu : dans l'auditoire de la Mutualité chrétienne de la province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur

Prix : participation gratuite mais réservation obligatoire

Infos et inscription auprès du secrétariat d'Énéo : 081/24.48.13 • eneo.namur@mc.be

VOLONTARIAT

LE GROUPEMENT LOCAL D'ALTÉO CINEY RECHERCHE DES VOLONTAIRES

Vous êtes passionné d'artisanat, vous avez du temps à consacrer aux autres et un savoir faire à partager ? Cette annonce est faite pour vous !

Altéo Ciney recherche des volontaires dans le cadre d'ateliers créatifs, les jeudis après-midi au Centre culturel de Ciney. Concrètement, il s'agit d'aider et d'accompagner des personnes handicapées et malades à la réalisation de peintures, de tricots, de broderies ou d'autres techniques d'artisanat...

N'hésitez pas à prendre contact avec la section auprès de Josina : 083/68.82.90 • alteo.dinant@mc.be



Énéo vacances

Finistère, Morgat et Presqu'île de Crozon... Énéo prend ses quartiers d'été !

Morgat, à la pointe de la Bretagne, offre une situation privilégiée pour les excursions dans la fabuleuse presqu'île de Crozon, vers le Parc régional d'Armorique, les îles d'Ouessant... La beauté sauvage des caps finistériens, l'infinie douceur de ses embouchures, la culture et la force des traditions de la "fin de la terre"... À découvrir sans tarder !

Au programme :

Jour 1 : Belgique - Mont St Michel
Arrivée à Avranches et visite dans la région de Honfleur.

Jour 2 : Avranches - Saint Malo - Morgat

Visite libre du Mont St Michel. Après-midi, visite de la ville ancienne de Saint-Malo et poursuite vers Morgat.

Jour 3 : Abbaye de Landevennec - Les Enclos Paroissiaux

Visite de l'Abbaye et départ vers Plougastel Daoulas l'après-midi, à la découverte du témoignage unique des enclos paroissiaux. Visite de Comana, Sizun et Plougastel Daoulas, joyaux de l'architecture bretonne.

Jour 4 : Vie d'un port de pêche en pays Bigouden

Départ vers le port de Douarnenez, visite du musée et du Port-Rhu puis poursuite en direction d'Audierne. L'après-midi, direction Le Guilvinec, première zone portuaire spécialisée dans la langoustine. Visite du Centre Haliotika sur le thème de la pêche et découverte de la criée et "La Féerie rose".

Jour 5 : Presqu'île de Crozon

Après une matinée libre, vous décou-



© Brest

vrir le caractère quasi insulaire de Crozon qui lui a valu d'être protégée et classée. Passage par le Cap de la Chèvre.

Jour 6 : Morgat et les métiers d'autrefois

Départ à pied pour une découverte de Morgat. Présentation et dégustation de produits régionaux. L'après-midi, visite du Musée des vieux métiers vivants à Argol. Rencontre avec les bénévoles de l'association. Découverte de l'enclos paroissial d'Argol et passage par le parc de jeux bretons.

Jour 7 : L'île d'Ouessant

Visite de l'île en autocar. L'après-midi, visite du phare du Créac'h. Traversée vers Camarets-sur-Mer et visite du port.

Jour 8 : Les Monts d'Arrée : terre de légendes

Découverte des surprenants Monts

d'Arrée. Légende de la création du Yeun Elez, site naturel exceptionnel et légende du Dolmen Ti-ar-Boudiket. Ensuite, visite du village miniature et passage à Saint-Michel de Brasparats.

Jour 9 : Retour

Dates : du **27 juin au 5 juillet**

Prix : Prix de base : 1175 EUR (membre MC - 75 EUR, single + 208 EUR). Compris dans le prix : le transport, la pension complète en chambre double, la boisson aux repas prévus, les assurances RC + accidents corporels + annulation, les excursions avec visites et entrées prévues, la taxe de séjour, l'accompagnement Énéo vacances. Non compris dans le prix : le repas de midi du premier jour. Les repas de midi et du soir du dernier jour.

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

L'affiliation à énéo (groupeement local, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

Tamines

La MC bientôt dans ses nouveaux murs

Depuis quelques années, la MC de la province de Namur développe des structures et des projets locaux. Objectif : se déployer sur le territoire à l'aide des Centres mutualistes de santé (CMS).

Ce ne sont pas moins de quatre zones géographiques qui subdivisent la province de Namur : Namur, Gembloux Basse Sambre, Philippeville et Dinant. Chaque CMS a pour vocation de favoriser et développer les actions locales, les projets, et d'agir de manière ciblée en gardant le contact avec les réalités du terrain. Concrètement, les CMS sont enrôlés physiquement dans leur zone géographique par un bâtiment qui

regroupe sous son toit tous les services et mouvements concernés par cette dynamique. Et c'est précisément le CMS de Tamines qui ouvrira ses portes tout prochainement, devenant les nouveaux quartiers, entre autres, des conseillers mutualistes, des assistant-e-s sociales, etc. Dès lors, les membres qui avaient pour habitude de se rendre au sein de nos agences de Tamines, Fosses et d'Auvellais pourront, dès le début du mois de mars, nous rendre visite au

sein d'un bâtiment flambant neuf sis au n°11 rue des déportés à Tamines (à deux pas de l'agence actuelle qui fermera donc ses portes à la fin du mois de février). Vous retrouverez dans la prochaine édition d'En Marche les horaires et numéros de téléphone spécifiques à cette nouvelle structure.

MATHIAS ANCIAUX
COLLABORATEUR COMMUNICATION
À LA MCPN

Retour sur

Intergénérationnel à Andenne

Suite à une sollicitation de l'ONE d'Andenne, une équipe de volontaires d'Énéo a été formée à l'animation du jeu "Gargouilli" qui aborde, avec les plus petits, les bases du "manger mieux bouger plus".

Durant quatre journées, les volontaires d'Énéo, mouvement social des aînés, ont intégré la thématique de l'Office national de l'enfance : "Mon corps ma maison" qui est ou-

verte à toutes les classes de 2e et 3e maternelles. La différence d'âge entre les deux publics s'élevait à 50 ans ! Merci à Claire, Hedwig, Marie-Thérèse, Marie Claire, Nicole et Yvonne.

Gageons que ce type d'initiative ne tarde pas à faire des petits

JEAN-BENOÎT RUTH, INFOR SANTÉ

Spectacle solidaire

Richard Ruben à l'affiche du Spectacle solidaire 2014

Le mercredi 26 mars aura lieu le traditionnel Spectacle solidaire organisé par la Mutualité chrétienne en collaboration avec Altéo. Cette année, Richard Ruben qui n'a "Peur de rien" vous présentera son nouveau spectacle. Une belle soirée en perspective !

Un principe porteur

Chaque année, la Mutualité chrétienne, en collaboration avec Altéo, organise le Spectacle solidaire. Un projet qui poursuit plusieurs objectifs :

- > récolter de l'argent pour alimenter le fonds social. Celui-ci aide des personnes fragilisées à faire face à des frais liés à leur santé ;
- > permettre à des personnes qui n'en ont pas souvent l'occasion d'assister à un spectacle de qualité à un prix abordable (10 euros ou 1,25 euros pour les bénéficiaires de l'article 27) ;
- > promouvoir en première partie de soirée un spectacle interpellant et permettre à des groupes qui n'en ont pas l'habitude de se produire dans une grande salle et de sensibiliser un public large et varié ;
- > encourager la rencontre entre différents publics.

Pour toutes ces excellentes raisons, la MC province de Namur et Altéo vous invitent à venir assister aux deux spectacles de la soirée !

Un pré-spectacle entraînant ...

Le pré-spectacle proposé cette année est "Photo de Famille", par la troupe Les grains de Sel. Cette composition théâtrale non verbale d'une vingtaine de minutes emmène le public dans les coulisses d'une photo de famille. Comme dans toutes les familles il y a des tensions, des dissensions, mais aussi de l'amour et de l'humour. La question sera posée : est-ce que toutes et tous souriront sur la photo ?

Richard Ruben n'a peur de rien !

Dans ce nouveau solo, c'est un nouveau Ruben que l'on découvre. Maniant le jeu d'acteur avec une aisance déconcertante, le performeur avec l'humour ravageur qu'on lui connaît, donne un grand coup de pied à nos idées reçues en nous proposant



de démonter toutes nos angoisses et nos peurs. Tout y passe : de l'éducation de nos ados en passant par le nucléaire, les éoliennes, la dépendance aux Smartphone, les angoisses de l'homme séparé, les religions, la guerre, l'amour, les snacks bios...

Jamais en plus de vingt ans de scène, Richard était arrivé à passer du Stand-up, à la chanson, de l'imitation aux personnages, de la performance à l'émotion avec une telle fluidité. Dans ce huitième seul-en-scène, Ruben nous touche et nous fait rire à gorge déployée avec un propos percutant et moderne... À coup sûr, son meilleur spectacle ! Ce dernier est écrit par Richard Ruben,

Arnaud Bourgis et Sam Touzani qui en assure également la mise en scène.

Bar, petite restauration et tombola au profit du fonds social de la Mutualité chrétienne.

Date : le mercredi 26 mars à 19h
Lieu : Maison de la Culture, 22 av. Golenvaux à 5000 Namur. Parking gratuit à Altéo (MC, 55 rue des Tanneries)
Prix : 10 EUR (bénéficiaires de l'Article 27 : 1,25 EUR)

Infos et réservations : 081/24.48.16
 Paiement (après réservation indispensable par téléphone) sur le compte d'Altéo : BE10 7965 5031 3704.
 Si vous ne pouvez assister au spectacle mais désirez néanmoins soutenir l'initiative, merci de mettre en communication "Soutien spectacle solidaire".

PORTES OUVERTES 2014

Tombola Énéo vacances : la liste des gagnant(e)s !

Retrouvez ci-dessous la liste des gagnants de la tombola des portes ouvertes d'Énéo Vacances des 25 janvier à Erpent et 27 janvier à Auveldais, Eghezée, Andenne, Gembloux, Walcourt et Dinant :

1. ROYAUX Anne, de Namur : une excursion d'Énéo Namur Ville.
2. ROBERFROID Paulette, d'Andenne : une excursion d'Énéo Namur Ville.
3. HAWOTTE Lucienne, de Spy : une valise rouge 90 l.
4. DARDENNE Marie-Thérèse, de Florennes : une valise rouge 60 l.
5. DEBUYSER Hélène, d'Aisemont : une valise kaki 60 l.
6. RIXHON Claude, d'Erpent : une valise noire 60 l.
7. BOURTEMBOURG Gisèle, de Bois de Villiers : un petit sac à dos bleu.
8. BEAUMET Nelly, de Wépion : un bon de réduction de 50 euros valable sur un séjour "Énéo Vacances Namur".
9. THEUNISSEN Simone, de Ciney : une valise kaki 90 l.
10. DRICOT Françoise, de Godinne : une valise rouge 90 l.
11. DECUYPER Franz, de Hastière la Vaux : une valise rouge 90 l.
12. SAINT AMAND Yvette, de Grand-Leez : un sac à dos rouge pour rando.
13. FREDERICKX Marie, de Florennes : un petit sac à dos bleu.
14. GILLES Anne-Marie, de Romerée : un bon de réduction de 50 euros valable sur un séjour "Énéo Vacances Namur".
15. ELOY Jean-Pierre, de Flawinne : un séjour gratuit pour une personne en chambre double à Villars-sur-Ollon organisé par Énéo Namur du 1^{er} au 7 juin.

Bravo à toutes et tous !

Agences

Congés de Carnaval en vue !

La MC de la province de Namur adapte les horaires de certaines de ses agences pendant la semaine du carnaval.

Afin de ne pas être pris de court et d'éviter les mauvaises surprises, veuillez donc prendre note de ces quelques modifications qui rythmeront la première semaine du mois de mars.

Pendant cette période, vous pourrez toujours nous joindre par téléphone (081/ 24.48.11) de 9h à 12h et les boîtes aux lettres continueront d'être

relevées régulièrement. Les agences de **Beauraing, Bouge (CSC), Eghezée, Florennes, Godinne, Jambes, Mettet, Rochefort et Salzinnes** seront fermées du 3 au 7 mars.

L'agence de **Bièvre** sera fermée le mardi 4 mars. L'agence de **Philippeville** sera fermée le jeudi 6 mars.

Pour toutes vos questions (avant, pendant et après la semaine de carnaval), n'hésitez pas à composer le 0800/10 9 8 7 (numéro gratuit) ou à envoyer un mail à namur@mc.be. Retrouvez également toutes une série d'infos utiles (petits trucs santé, Mon Dossier, formulaires à télécharger...) sur le site www.mc.be. Pour consulter nos horaires d'ouvertures (avec ou sans rendez-vous), allez directement sur www.mc.be/contact.



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
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