

AGENCE

Tamines : horaires du Centre mutualiste de santé (CMS)

Conseiller mutualistes :
Lundi et vendredi : 9h à 12h
Mardi et mercredi : 9h à 12h et 13h30 à 16h30
Jeudi : 9h à 12h et 13h30 à 16h30 + possibilité de rendez-vous jusqu'à 18h
Service social :
Secteur de Fosses : mardi, de 10h30 à 12h
Secteur d'Auvellais : mardi, de 13h30 à 16h30
Secteur de Tamines : jeudi, de 9h à 12h
Service pension :
Les 1^{ers} et 3^e mercredis, de 9h à 12h

JOËLETTE

Altéo et la MC de la province de Namur s'unissent pour relever un défi !

Ce 4 mai à Marche-en-Famenne aura lieu le deuxième critérium international de la Joëlette. Le critérium est une course de 10 km avec une personne à mobilité réduite et un équipage composé de 2 à 5 coureurs.

Cette organisation de l'ASBL "Joëlettes sans frontières" est le fruit d'un partenariat entre Altéo Luxembourg et l'École d'enseignement secondaire spécialisée de la Fédération Wallonie-Bruxelles de Marloie.



La journée sera sportive le matin et récréative l'après-midi. En effet, en plus du critérium, trois balades solidaires auront lieu l'après-midi, à la découverte de Marche-en-Famenne. Grâce à la Joëlette, les valides et les personnes à mobilité réduite pourront, ensemble, découvrir le patrimoine de la Famenne.

Une journée qui se veut résolument festive et solidaire

Altéo et la MCPN ont participé au premier critérium l'an passé et sont heureux de pouvoir revivre cet événement riche de rencontres et de dépassement de soi. Il sera également possible de rencontrer l'unique entreprise qui fabrique ce fameux engin qu'est la Joëlette. Cette dernière fera le déplacement de Saint-Etienne (France) pour venir à la rencontre du public belge, de plus en plus amateur de ce moyen de transport. Une excellente occasion, donc, d'y découvrir les dernières innovations techniques !

La MCPN et Altéo Dinant relèveront le défi ensemble

Des joggeurs, membres du personnel d'Altéo et de la MC, feront équipe avec un membre d'Altéo. La solidarité, c'est aussi relever des défis ensemble !

Au programme de la journée :

- Matin : le critérium international de la Joëlette : un jogging de 10 km dans les rues de Marche, réservé aux seules Joëlettes (1 équipage = 1 personne à mobilité réduite + max 5 personnes valides)
- Après-midi : 3 balades à thème entre valides et personnes à mobilité réduite

Intéressé(e) ?

Date : le dimanche 4 mai
Lieu : site de l'Athénée royale de Marche-en-Famenne, rue Cirumont à 6900 Marche
Infos et inscription : contactez l'ASBL Balade-handicap au 0495/28.61.43 ou 0477/75.54.96 • joelettessansfrontieres@skynet.be • www.balade-handicap.com
Venez nombreux supporter notre équipage lors de cet événement hors du commun !

QUALIAS

Dinant : fermetures exceptionnelles

Les magasins Qualias : bandagisterie, orthopédie, optique et audition
Le magasin Qualias de Dinant sera exceptionnellement fermé ces vendredis 2 et lundi 4 mai. Afin d'éviter tout désagrément, merci d'en prendre note dès à présent.
Retrouvez toutes les informations concernant les horaires d'ouvertures, mais aussi des informations concernant le matériel et les produits en vente sur www.qualias-namur.be.

Jogging

Je cours pour ma forme (JCPMF) : un succès croissant

Début mars, 517 "apprentis joggeurs" ont débuté leurs entraînements

Les coaches bénévoles, dont plus de la moitié sont des membres du personnel de la MC, encadrent les apprentis coureurs durant trois mois. Ces sportifs, débutants ou non, s'entraînent deux à trois fois par semaine aux quatre coins de la province (12 lieux, 18 groupes, 29 coaches ce printemps).

Chaque coach encadre une vingtaine de joggeurs, ce qui permet un entraînement en toute convivialité... Cette convivialité, justement, étant une des clés de la réussite du programme !

Afin de connaître les raisons de ce succès grandissant, et pour encore améliorer les différentes animations, une enquête de satisfaction a été réalisée auprès des participants de l'année dernière. Il en ressort que :

- sans le groupe, ressenti comme moteur du projet, beaucoup se seraient découragés, la bonne ambiance permet de tenir dans l'effort ;
- la moyenne d'âge est de 39 ans ;
- tous cycles confondus, ce sont les femmes qui reviennent en force (85%) ;
- le coach est considéré comme le guide rassurant. En son absence, les joggeurs peuvent compter sur les fiches de courses créées par la Mutualité chrétienne qui les guident pas à pas ;
- en fin de programme, la grande majorité souhaite aller plus loin



dans la pratique du jogging en famille, sans toutefois nécessairement penser à la compétition (depuis peu beaucoup d'entre eux "courent" les marches Adepts)...

Vous aimez la course à pied, vous êtes débutant ou déjà expérimenté, vous avez plus de 12 ans, ce programme est fait pour vous ! N'hésitez plus : rejoignez la session la plus proche de chez vous dès le mois de septembre. Vous trouverez toutes les informations concernant les inscriptions et les différents lieux des sessions sur le site www.jecourspourmaforme.com

Vous aimez la course à pied, vous êtes débutant ou déjà expérimenté, vous avez plus de 12 ans, ce programme est fait pour vous !

La MC de la province de Namur en profite pour remercier les coaches bénévoles et les communes partenaires sans qui rien ne serait possible !

Vacances

Énéo vacances en pèlerinage sur les pas de Bernadette

énéo Vacances

Partir en pèlerinage est un acte personnel mais solidaire. Dans votre cheminement personnel, Énéo vous propose de mettre vos pas dans ceux de Bernadette Soubirous, pauvre parmi les pauvres de Lourdes.

Elle a fait confiance à la "Dame". Venez vivre sur place ce chemin de confiance. Le pèlerinage se fera en association avec l'équipe d'Altéo, présente au même moment à Lourdes.

Transport : en autocar, tôt le matin, au départ des régions de la province de Namur et du restoroute de Bièrges. Vol Bruxelles - Tarbes - Bruxelles. Sur place, transferts en bus vers Lourdes.

Hébergement : logement à l'hôtel Croix des Bretons, idéalement situé à 145 m de l'entrée de la Grotte, dans une rue au calme, en face de l'accueil Marie St-Frai. Il offre des chambres insonorisées, non-fumeur, équipées de salle d'eau et w-c, accessibles par ascenseur et dispose d'une chapelle / lieu de culte.

Jour 1 : Belgique - Lourdes

Départ en autocar, tôt le matin, des régions de la Province de Namur et du restoroute de Bièrges vers Zaventem. Vol jusque Tarbes et transfert en

car vers Lourdes. Installation à l'hôtel. Déjeuner et première étape du pèlerinage aux sanctuaires. Retour à l'hôtel, dîner et nuitée.

Jour 2 à 4 :

Accompagnée de sa sœur et d'une amie, Bernadette se rend à Massabielle, le long du Gave, pour ramasser des os et du bois mort. Enlevant ses bas pour traverser le ruisseau et aller dans la Grotte, elle entend un bruit qui ressemblait à un coup de vent, elle lève la tête vers la Grotte : "J'aperçus une dame vêtue de blanc : elle portait une robe blanche, un voile blanc également, une ceinture bleue et une rose jaune sur chaque pied". Bernadette fait le signe de la croix et récite le chapelet avec la Dame. La prière terminée, la Dame disparaît brusquement.

Le programme des jours suivants est lié au rythme des cérémonies religieuses : messe à la grotte de Massabielle, cérémonie aux flambeaux, messe à la Basilique, chemin de croix... Chacun est libre de participer. La visite de Lourdes et des lieux où vécut Bernadette sera programmée.

Une excursion (un demi jour) au Lac d'Estaing, comprise dans le prix est prévue durant la semaine.

Jour 5 : Retour vers la Belgique

Après le petit-déjeuner, départ vers Tarbes et vol jusque Zaventem. Retour dans les régions en fin de journée.

Dates : du 25 au 29 août
Prix : 796 EUR (75 EUR membre MC et + 120 EUR pour single)

Infos et réservation : auprès du service vacances de la MCPN • 081/24.48.97 • vacances.namur@mc.be

Venez vivre sur place ce chemin de confiance. Le pèlerinage se fera en association avec l'équipe d'Altéo, présente au même moment à Lourdes.

Inauguration

Tamines : la MC vous invite à inaugurer ses nouveaux bâtiments

Depuis le 3 mars, la MC de la province de Namur a emménagé dans ses nouveaux murs à Tamines. Déménagement, installation puis... inauguration !

C'est en grandes pompes et à grands renforts d'animations pour les jeunes, les moins jeunes, les valides et les moins valides de tous bords que la MC vous invite à inaugurer sa toute nouvelle structure située en plein de centre de Tamines, à la rue des Déportés.
Au programme : activités diverses

et variées, châteaux gonflables, animations musicales, découverte du bâtiment et des métiers de la MC, bar et petite restauration à un prix très démocratique... Bref, de quoi passer une journée conviviale en famille et/ou entre amis. L'entrée et la participation aux animations sont bien entendu gratuites et

un verre de bienvenue vous sera offert !

Date : le samedi 10 mai
Lieu : dans les nouveaux bâtiments de la MC, 11 rue des Déportés à 5060 Tamines
Plus d'infos : 081/24.49.42 • secretariat.namur@mc.be

Gros plan

Débats politiques : Quel avenir pour la sécurité sociale ?

En 2014, nous fêtons les 50 années d'existence de l'Assurance Maladie-Invalidité (AMI) obligatoire. Doit-on s'en réjouir ?

Qu'on ne s'y trompe pas, le système est aujourd'hui menacé par les orientations prises aux différents niveaux de pouvoir entre autres en réponse à "la crise" de ces dernières années.

À la veille des élections fédérales, régionales et européennes du 25 mai, la Mutualité chrétienne, en tant que gestionnaire de l'AMI, souhaite interpeller les quatre grandes familles politiques francophones pour débattre des enjeux et de l'avenir de la sécurité sociale.

Et vous ? Quel choix ferez-vous ? Vous êtes cordialement invités à participer aux débats qui se dérouleront de 19h30 à 22h à :

- **Namur** le lundi 28 avril au siège de la Mutualité chrétienne de Namur (55, rue des Tanneries à 5000 Namur), avec **Gwenaëlle Grovonijs (PS)**, **Philippe Defeyt (Ecolo)**, **Benoît Dispa (CDH)** et **David Clarinval (MR)**.
- **Dinant** le mardi 29 avril au sein du Centre culturel régional de Dinant (37, rue Grande à 5500 Dinant), avec **Jean-Marc Delizée (PS)**, **Georges Gilkinet et Patrick Dupriez (Ecolo)**, **Benoît Dispa (CDH)** et **François Bellot (MR)**.
- **Tamines** le mardi 06 mai à l'école Sainte-Catherine (17 rue Sainte-Catherine à 5060 Tamines) avec **Jean-Marc Delizée (PS)**, **Georges Gilkinet (ecolo)**, **Benoît Dispa (CDH)** et **David Clarinval (MR)**.

• **Philippeville** le lundi 12 mai dans les nouveaux bâtiments de la Mutualité chrétienne (7, rue de l'Arse-nal à 5600 Philippeville) avec **Jean-Marc Delizée (PS)**, **Georges Gilkinet (Ecolo)**, **Benoît Dispa (CDH)** et **François Bellot (MR)**.
Animateur/modérateur : Benoît Derue (journaliste)

Infos et inscription : namur.polsan@mc.be • www.mc.be/debats-namur • MC de la province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur (spécifiez vos noms, prénoms et votre e-mail et/ou votre numéro de téléphone).
Attention, l'inscription à ces conférences est vivement conseillée car les places seront limitées.

Groupe de parole

Aidants proches : oser dire sa fatigue

Vie féminine, Altéo, et Énéo, en collaboration avec la Mutualité chrétienne, ont mis sur pied un groupe de parole pour les aidants proches. Il s'agit de toute personne (famille, voisin...) accompagnant un proche dont l'autonomie est gravement limitée, et ce, de manière non professionnelle et non rémunérée. Cet accompagnement s'avère souvent éprouvant, voire épuisant tant il peut soulever de problèmes professionnels, relationnels, psychologiques, financiers...

Dans le cadre de la semaine des aidants proches, du 5 au 9 mai, Vie féminine, Altéo, Énéo, et la Mutualité chrétienne, proposent aux aidants proches un temps convivial. Que vous ayez déjà participé au groupe de parole ou pas, tous les aidants proches sont conviés à venir échanger, partager, déposer... prendre un temps, même court, pour se rencontrer. De petites animations sur place permettront de découvrir la dynamique du projet du groupe de parole. La psychologue, animatrice du groupe,

sera bien sûr présente pour nous en parler.

Date : le mardi 6 mai, de 15h à 18h
Lieu : à la salle Hambraine (MC), 55 rue des Tanneries à 5000 Namur

Infos et inscription :
Catherine Rase (Altéo)
au 081 244 862 ou 081 244 817 •
Michèle Bister (psychologue animatrice du groupe de parole)
au 0472/54.97.69

Les objectifs du groupe de parole "Aidants proches : oser dire sa fatigue" sont de permettre l'expression des difficultés quotidiennes avec l'aide d'une professionnelle de l'écoute, de partager les vécus, sans jugement, dans un climat de sécurité et de convivialité ; mais aussi d'envisager ensemble des pistes de solutions et d'échanger des informations utiles. Le groupe se réunit une fois par mois le mardi de 13h30 à 15h dans les locaux de Vie féminine, 17 Place L'Ilon à Namur et la participation est gratuite. Les prochaines dates sont les mardi 22 avril, 20 mai et 17 juin de 13h30 à 15h.

Contacts : Catherine Rase (Altéo) au 081 244 862 ou 081 244 817 •
Michèle Bister (psychologue animatrice du groupe de parole) au 0472/54.97.69

Théâtre : Stationnement alterné en représentation à Dinant

Samedi 10 mai, le centre culturel de Dinant sera le théâtre d'une après-midi festive rassemblant des membres Énéo des régionales de Dinant, Philippeville, Namur, Charleroi et du Brabant wallon. Vivre avec une femme, c'est déjà tout un programme... mais en entretenir deux peut se révéler extrêmement périlleux ! Une pièce de Ray Cooney, génie international et contemporain du rire anglais, par le Théâtre du Beffroi-Bayard !

Date : Samedi 10 mai à 14h30 - ouverture des portes à 13h45
Lieu : Centre culturel de Dinant - 37 rue Grande à 5500 Dinant
Prix : 8 EUR

Renseignements et réservation :
Énéo Dinant au 082/21.36.68 • eneo.dinant@mc.be

CONFÉRENCE - DÉBAT

Les défis de la presse écrite

La régionale Énéo de Dinant vous convie à une conférence - débat sur les défis de la presse écrite, présentée par Christelle Gilquin, journaliste à l'hebdomadaire Femmes d'aujourd'hui.

Date : le lundi 28 avril à 13h30
Lieu : Accueil Famenne (56 rue d'Austerlitz à 5580 Rochefort)
Prix : 5 EUR
Infos et réservation : Énéo Dinant au 082/21.36.68 • eneo.dinant@mc.be

NOUVEAUX HORAIRES

Nouveaux horaires à partir du 28 avril

La MC emménagera dans ses nouveaux locaux de Philippeville le 28 avril. Retrouvez ci-dessous les horaires adaptés :

- **PHILIPPEVILLE :**
NOUVEAUX HORAIRES DU CENTRE MUTUALISTE DE SANTÉ (CMS)
Conseillers mutualistes :
Lundi et vendredi : 9h à 12h
Mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 + possibilité de rendez-vous jusqu'à 18h
Service social : Du lundi au vendredi : 9h à 12h
Service pension :
Les 1^{er} et 3^e mercredis, de 9h à 12h
Les 2^e et 4^e jeudis, de 13h30 à 16h30
- **AGENCE DE COUVIN**
Conseillers mutualistes : Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 + possibilité de rendez-vous jusqu'à 18h
Vendredi de 9h à 12h
Service social : Mardi de 9h à 11h30
Service pension : 1^{er} et 3^e mercredis de 13h30 à 15h30.
- **AGENCE DE FLORENNES**
Conseillers mutualistes : Lundi et jeudi de 9h à 12h
- **AGENCE DE WALCOURT**
Conseillers mutualistes :
Mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
Jeudi de 13h30 à 16h30
Service social : Jeudi de 13h30 à 15h30

MAI

FUITES URINAIRES ?

4+1 GRATUIT

sur la gamme AMD slip

25€

/paquet

sur les produits Tena Lady Mini, Mini, Ultra mini, Ultra mini + et Minimagic.

Offre réservée exclusivement aux membres MC.

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition
Fédération Mutualité chrétienne

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 : 3a, 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

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

EN MARCHÉ // 17 AVRIL 2014 11 NAMUR