

AGENCES

Pendant les vacances d'été, la MC de la province de Namur adapte ses horaires

>> Le mois de juillet est là, synonyme de relâchement, de soleil, de vacances... et d'adaptation des horaires des agences. Afin de vous éviter l'un ou l'autre souci, la MC vous invite à prendre note des informations ci-dessous.



Sachez que durant les mois d'été vous pourrez toujours joindre la MC de la province de Namur par téléphone (081/24.48.11) de 9h à 12h du 1^{er} juillet au 12 septembre. Notez également que pendant cette période :

- Il n'y aura pas de permanence pendant le temps de midi, ni après 16h, ni les samedis (du 28 juin au 30 août).
- Les plages de rendez-vous seront également inaccessibles.
- Les boîtes aux lettres continueront d'être relevées régulièrement.
- Toutes les agences seront fermées le **lundi 21 juillet** et le **vendredi 15 août**.

Retrouvez ci-dessous le détail des périodes de fermetures par agence :

- **Andenne :**
Du 4 au 8 août et du 18 au 29 août inclus.
La permanence du service pension ne sera pas assurée le 13 août.
- **Beauraing :**
Du 21 au 25 juillet et du 4 au 15 août inclus.
- **Bièvre :**
Les mardis 12-19 et 26 août.
- **Bouge :**
Du 14 au 25 juillet et du 11 au 22 août inclus.
- **Ciney :**
Du 21 au 25 juillet et du 13 au 22 août inclus.
- **Couvain :**
Du 4 au 8 août et du 18 au 29 août inclus.
La permanence du service social ne sera pas assurée le 22 juillet.
La permanence du service pension ne sera pas assurée le 3 septembre.
- **Dinant :**
La permanence du service pension ne sera pas assurée le 11 août.
- **Eghezée :**
Du 28 juillet au 1^{er} août et du 18 au 29 août inclus.
- **Florennes :**
Du 28 juillet au 22 août inclus.
- **Gedinne :**
Du 21 au 25 juillet et du 11 au 22 août inclus.
- **Gembloux :**
Du 21 juillet au 1^{er} août et du 11 au 15 août inclus.
- **Jambes :**
Du 21 juillet au 15 août inclus.
- **Mettet :**
Du 21 au 25 juillet et du 11 au 22 août inclus.
- **Namur :**
La permanence du service pension ne sera pas assurée le 12 août.
- **Philippeville :**
La permanence du service pension ne sera pas assurée le 6 et 14 août ainsi que le 3 septembre.
- **Rochefort :**
Du 28 juillet au 8 août et du 18 au 22 août inclus.
La permanence du service social ne sera pas assurée le 11 août.
La permanence du service pension ne sera pas assurée le 13 août.
- **Saizennes :**
Du 21 juillet au 15 août inclus.
- **Tamines :**
La permanence du service pension ne sera pas assurée le 20 août.
- **Walcourt :**
Du 21 au 25 juillet et du 4 au 15 août inclus.

Afin de permettre de répondre au mieux à vos attentes, tous les centres de services de la MC de la province de Namur restent accessibles pendant toute la période de l'été :

- À **Philippeville** : 7 rue de l'Arsenal : 071/66.06.80
- À **Tamines** : 11 rue des Déportés : 081/23.94.14
- À **Dinant** : 16 avenue des Combattants : 082/21.36.70
- À **Namur** : 55 rue des Tanneries : 081/24.48.11

Connaissez-vous la rubrique "self-service" du site de la MC ? Retrouvez-y quantité d'informations pratiques et de formulaires à télécharger pour vous simplifier la vie. Rendez-vous sur www.mc.be. Trouver l'adresse d'une agence et/ou d'une boîte aux lettres verte près de chez vous ? Rendez-vous directement sur www.mc.be/contact.

Gros plan

énéoSport : le yoga, une activité idéale pour les 50+...

Le yoga, pratiqué à énéoSport depuis maintenant plus de 30 ans, a de plus en plus de succès. En effet, le groupe de Tabora (Namur) est passé il y a deux ans de 2 à 3 séances par semaine, et des activités yoga sur chaise ont été créées à Tongrines et Tamines. Les participants, enchantés des bienfaits de cette activité physique qui leur apporte bien-être physique et mental, témoignent...

Alain

"Ayant déjà connu 68 printemps, c'est il y a trois ans que j'ai découvert le yoga. Arthrosique, j'avais renoncé à la pratique d'un sport un tant soit peu physique. Grâce à des mouvements qui paraissent simples, j'ai pu à peu retrouvé une certaine mobilité. Je ne peux pas encore parler de souplesse, mais j'arrive maintenant à m'essayer les orteils après la douche."

Germaine

"Bien qu'arrivée à l'âge de la pension, la multitude d'activités et un certain stress sont encore d'actualité, et peuvent parfois générer des tensions. Il me faut donc lâcher prise. Le yoga me permet de développer dans la sérénité et la douceur à la fois mon corps et mon esprit, par des exercices physiques et mentaux appropriés à ma situation. Outre qu'ils sont proposés par une coach motivée et respectueuse des capacités et des besoins de chacun, se crée, au fil des séances, une convivialité des plus chaleureuses qui ajoute du baume à la vie de tous les jours. Être porté par le groupe c'est bien sûr un plus."

Viviane

"Je suis une adepte du yoga depuis 40 ans. À Bruxelles d'abord, au ministère

de la Santé publique, où j'ai travaillé, puis dans un cours chez la fille d'une de mes amies. Quand je suis arrivée à Eghezée, dans la campagne namuroise, après quelques années perdues, je suis arrivée au cours de yoga proposés par énéoSport, par ouïe dire. Depuis 2006, je fais 20 km tous les lundis, pour assister au cours, ce qui me fait un immense bien tant au point de vue de ma mobilité, que du point de vue psychique. J'ai 80 ans et espère encore pouvoir en profiter quelques années."

de la Santé publique, où j'ai travaillé, puis dans un cours chez la fille d'une de mes amies. Quand je suis arrivée à Eghezée, dans la campagne namuroise, après quelques années perdues, je suis arrivée au cours de yoga proposés par énéoSport, par ouïe dire. Depuis 2006, je fais 20 km tous les lundis, pour assister au cours, ce qui me fait un immense bien tant au point de vue de ma mobilité, que du point de vue psychique. J'ai 80 ans et espère encore pouvoir en profiter quelques années."

Annie

"Sur le plan physique, je réapprends à respirer correctement et en profondeur, et arrive à faire retravailler des muscles qui ne travaillent pas d'habitude. En faisant les mouvements lentement, sans forcer, en concentration, en coordination avec la respiration, j'arrive à faire le vide dans ma tête. Que c'est bon de ne plus penser à rien."



Bien sûr, les pensées négatives reviennent, mais je vois les problèmes de la vie avec plus de recul. Je relativise, je suis plus positive, je vois l'avenir avec plus de sérénité."

Jacqueline

"Le yoga me permet de mieux habiter mon corps. Grâce aux heures de cours, je peux petit à petit éloigner les tensions quotidiennes dues aux contacts humains difficiles, aux attentes multiples dans divers cadres de vie (médical) aux contrariétés..."

La vie reprend pleinement son cours. Je goûte les diverses sensations, je savoure ce que mon corps raconte, je le laisse s'éveiller. Cela apaise, et dans notre société de vitesse, d'efficacité, de rentabilité, je peux être moi-même avec lenteur, modération, laisser l'autre aussi être lui-même. Accepter le temps qui vient... avec sérénité."

Plus d'informations sur les ateliers yoga d'énéoSport ?

- **YOGA TABORA NAMUR :**
Lundi 16h et 17h - jeudi 10h30) :
Organisateurs : Club sportif du groupement local de Namur Ville
Professeur : Gaëlle paquet
Contact : Marie-Luce Cavrenne • 081/44.00.22

- **YOGA TONGRINNE L'ÉPY :**
(jeudi de 9h30 à 10h45) :
Organisateurs : club énéoSport l'Épy
Professeur : Annick Pirson
Contact : Annick Pirson • 071/88.63.20

- **YOGA FOSSES-LA-VILLE**
(vendredi de 14h à 15h) :
Organisateurs : club énéoSport Fosses-La-Ville
Professeur : Annick Pirson
Contact : Pierre Hannevert • 071/71.19.32

Service vacances

Ça sent les vacances de La Panne à Berlin !

Des séjours pour toutes et tous avec le service vacances de la MC de la province de Namur

La Panne

Lieu : à La Panne, à l'hôtel du Parc
Date : du 30 août au 6 septembre, ou du 6 au 13 septembre

Prix : en chambre double, 496 EUR (-30 EUR membre MC, - 30 EUR BIM /OMNIO, -12,50 EUR si déplacement par vos propres moyens).

Berlin
La capitale de l'Allemagne, symbole historique de la réunification, n'en finit pas de se transformer... À l'Est, le patrimoine historique retrouve sa splendeur d'antan. À l'Ouest, musées, opéras, galeries commerciales célèbrent la "réussite à l'occidentale". Au centre, les terrains autrefois occupés par le Mur, font place à des bâtiments futuristes.

animations, une excursion en petit train, la dégustation de crêpes, l'accompagnement Vacances "+50".



Lieu : à Berlin

Date : du 1^{er} au 5 septembre

Prix : en chambre double, 701 EUR (75 EUR membre MC)

Infos et inscriptions pour ces deux séjours auprès du secrétariat Énéo vacances province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur • 081/24.48.97 • vacances.namur@mc.be.

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

Ça s'est passé

Philippeville : une inauguration qui fera date !

Nul besoin d'être un lecteur assidu ou scrupuleusement attentif des pages régionales du journal *En Marche* pour avoir entendu parler, de près ou de loin, de la nouvelle implantation de la MC à Philippeville. L'arrivée d'un Centre mutualiste de santé (CMS), ça se fête. Et pour ce faire, on pourra toujours compter sur l'accueil particulièrement chaleureux des Philippevillains !

C'est sous un soleil timide mais bien présent que la MC de la province de Namur avait fixé rendez-vous aux habitants de Philippeville et ses environs pour fêter dignement cet évènement !

Une séance académique

Une centaine de personnes, membres des instances de la MC de la province de Namur et de ses mouvements, mais également des représentants d'autres mutualités, des mandataires politiques, des partenaires du secteur médico-social, des membres du personnel... s'étaient donnés rendez-vous pour écouter les discours inauguraux. Ce sont Messieurs Michel Bertrand (vice-président de la MCPN), Alexandre Verhamme (directeur régional) et Jean-Marie Delpire (bourgmestre de Philippeville) qui se sont succédés à la prise de parole pour accueillir et officialiser l'arrivée de la MC dans ses nouveaux murs.

Une journée bien remplie

Comme pour Taminés, c'est par un jogging qui s'est ouverte la journée : deux courses enfants (400 et 800 m), deux distances "classiques" (5 et 10 km), une mini-plaine pendant la course... bref, un premier jogging de Philippeville qui deviendra, nous l'espérons, un rendez-vous annuel

Pendant et après la course, et pour les nombreux accompagnateurs et/ou visiteurs, bien d'autres activités sont venues ponctuer la journée : visite du bâtiment flambant neuf, rencontre avec les professionnels de la MC ainsi que des animateurs et des volontaires des mouvements, journée petit prix dans le magasin Qualias, initiation aux gestes de premiers secours avec Aide et soins à domicile (ASD), découverte des joëlettes avec Altéo, stand photo avec Énéo, mini-plaine et animations pour les plus petits avec Jeunesse & santé, vélo presse-fruits avec Infor santé, châteaux gonflables, parcours d'obstacles ainsi qu'un bar et une petite restauration pour se remettre de toutes ces émotions !

Une rencontre avec les professionnels de la région

En marge de ces festivités, la MC de la province de Namur a entamé un cycle de rencontres et d'échanges interprofessionnels entre ses collaborateurs "locaux" et les autres professionnels du secteur médico-social. C'est ainsi que se sont retrouvés les représentants de la MC et ceux des CPAS, des associations et des institutions locales. Le but étant de partager leur expertise et de favoriser les contacts et les partenariats pour un service encore plus proche et efficace au bénéfice des usagers.



À Philippeville, ce sont une quinzaine de partenaires qui se sont donnés rendez-vous le lundi 16 juin à cette occasion. Parallèlement à cette rencontre, les collaborateurs de la MCPN et les professionnels de la région de Ciney ont également eu l'opportunité de se rencontrer.

Des CMS à votre service

Retrouvez les adresses et coordonnées de nos CMS dans le petit encart de la marge de la page de gauche du présent journal !

MATHIAS ANCIAUX
SERVICE COMMUNICATION DE LA MCPN

Ça s'est passé

Je cours pour ma forme : un final en beauté !

Un programme de 12 semaines pour se (re)mettre au jogging avec l'aide d'un coach volontaire et spécialement formé ? Se motiver grâce à la force du groupe et parvenir à courir 5 ou 10 km ? Ne pas se sacrifier à l'esprit de compétition et garder simplement en tête la notion de "sport plaisir" ? Ça s'appelle "Je cours pour ma forme" (JCPMF), dont les dernières sessions se sont terminées dans une ambiance aussi conviviale qu'estivale lors d'un grand jogging !

Les Mutualités chrétiennes du Hainaut oriental et de la province de Namur et la FRSEL (Fédération royale sportive de l'enseignement libre) s'étaient donnés rendez-vous ce 22 juin sur le site de la Plate taille (lac de l'Eau d'Heure) pour clôturer en beauté la session de printemps du programme JCPMF. Dans les faits, ce ne sont pas moins de 350 joggeurs amateurs et de coaches qui ont pris le départ de cette grande course aussi sportive que festive. Deux parcours magnifiques étaient au programme (5 et 10 km) sous un soleil largement présent ! Ce qui renforçait d'ailleurs d'autant plus le mérite de ces sportifs qui ont entamé ce programme aux portes du printemps et qui le bouclent donc en beauté en passant celles de l'été ! Vous l'aurez compris, l'importance de l'enjeu n'était pas ici de "faire un temps", mais bien de boucler la distance et, surtout, de courir ensemble, avec les personnes qui ont gravi en même temps, au fil des semaines, les marches du programme. Parlons-en de l'entourage... car les joggeurs ne

son pas venus seuls au rendez-vous, et c'est peu dire : 350 accompagnants avaient également répondu à l'appel pour encourager leurs proches : papa, maman, frère, sœur, enfant, petits-enfants... dans un esprit ultra détendu de grande fête de famille. La boucle bouclée, le jogging a, pas à pas, cédé la place au désormais traditionnel barbecue. Et quel barbecue ! Environ 700 personnes réparties sur le superbe site de la Plate taille, en famille, entre amis et sous le soleil ! Que demander de mieux pour termi-



ner en beauté cette véritable aventure humaine (n'ayons pas peur des mots) qui rassemble chaque année de plus de plus de participants !

MATHIAS ANCIAUX
SERVICE COMMUNICATION DE LA MCPN

Le jogging final de JCPMF en quelques chiffres :

- 350 joggeurs (5 et 10 km)
- 350 accompagnants
- 50 volontaires (coach et organisation)
- 58 coaches actifs dans les deux régions (MC Hainaut oriental et province de Namur)
- Âge des participants : de 10 à 74 ans

Quelques chiffres sur cette session :

- 800 joggeurs débutants
 - Âge des participants : de 10 à 85 ans
 - Ce programme vous intéresse ?
 - Vous voulez en savoir plus ?
- La MC de la province de Namur ouvrira ses nouvelles sessions dès le mois de septembre ! Toutes les infos seront disponibles dès la fin du mois d'août sur www.mc.be et dès la rentrée de septembre dans votre journal *En Marche*.

TRANSPORTS

Altéo : service solidarités locales



>> Fermeture de la permanence téléphonique pendant les mois d'été.

L'équipe d'Altéo province de Namur vous informe que le service de transports "solidarités locales" sera fermé pendant l'été du 21 au 25 juillet inclus et du 11 au 15 août inclus. Il ne sera donc pas possible d'introduire de demande d'accompagnement pendant ces deux périodes. Pour tout transport devant avoir lieu pendant celles-ci, les demandes doivent donc être introduites pour le 16 juillet et le 11 août au plus tard (en tenant compte du fait que toute demande doit être introduite au minimum trois jours à l'avance). La permanence téléphonique pour l'ensemble de la province de Namur est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h au numéro unique 081/24.48.78.

UNIQUE À LA MC RECEVEZ VOTRE COUSSIN D'ALLAITEMENT EN CADEAU

AVANTAGE « FUTURE MAMAN » UN CADEAU TOUT CONFORT POUR MAMAN & BÉBÉ

Car le santé de votre enfant passe avant tout par la vôtre, la Mutualité chrétienne souhaite accompagner toutes les futures mamans durant leur grossesse en leur offrant confort et bien-être. Commandez vite gratuitement votre coussin d'allaitement Doomoo ou votre kit de produits naturels Welede sur : www.mc.be/futuremaman-namur

Tél. 081 244 611 - www.mc.be/futuremaman-namur la solidarité c'est bon pour la santé.



SOLDES!

jusqu'à -70% sur les montures optiques & solaires de stock

Dans nos magasins Qualias à Bouge : 8, rue St Luc Namur ; 24a, rue du Lombard Taminés ; 3a, rue des Prairies Philippeville ; 7, rue de l' Arsenal

WWW.QUALIAS.BE

En tant qu'affilié à la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez aussi de : -20% à -30% sur les verres -10% sur les lentilles et autres accessoires

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