

TRANSPORTS

Altéo : service Solidarités locales



///

>> Fermeture de la permanence téléphonique pendant le mois d'août

L'équipe Altéo de la province de Namur vous informe que le service de transports "Solidarités locales" sera fermé du 11 au 15 août inclus. Il ne sera donc pas possible d'introduire de demande d'accompagnement pendant cette période. Pour tout transport devant avoir lieu pendant celle-ci, les demandes doivent donc être introduites pour 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

VOLONTARIAT



énoSport cherche des moniteurs de gymnastique, stretching et aquagym...

///

>> Vous êtes diplômé en éducation physique, kinésithérapie ou avez un brevet de moniteur ADEPS ? Vous êtes en dernière année d'étude dans ce domaine ou pensionné ?



Vous aimez donner cours à un public d'âgés (50 ans et +), dans un esprit convivial et sans se préoccuper de la performance ?

N'hésitez pas à contacter le secrétariat d'énoSport ! Il existe des possibilités de rémunération (indépendant), ou de défraiement aux tarifs appliqués selon la loi sur le volontariat. Vous habitez trop loin mais avez envie de développer ce genre d'activité près de chez vous ? Le secrétariat d'énoSport peut vous aider et proposer aux aînés de votre commune un cours de qualité et accessible tant au niveau des horaires que financièrement.

Plus d'informations auprès de Sylvie Petit, animatrice énoSport province de Namur • 0478/88.85.33 • enosport.namur@mc.be

SÉJOUR AÎNÉS



Énéo vacances : les +50 dans le Périgord

///

>> Idéalement placé, le Périgord est l'exemple parfait du climat tempéré. Depuis près de 400.000 ans, les ressources de la nature ont permis l'épanouissement humain ; les abris, les grottes ornées de la vallée de la Vézère, dont la plus illustre est la grotte de Lascaux, sont les premiers signes de la vocation artistique et spirituelle de ces prestigieux ancêtres.



Au Moyen Âge, durant la guerre de Cent Ans, le Périgord fut le siège d'âpres luttes entre le royaume de France et la couronne d'Angleterre, laissant d'impressionnantes forteresses et des bastides magnifiquement préservées. Durant la Renaissance, la paix retrouvée, le Gothique finissant a laissé place aux constructions de plaisance comparables aux châteaux de la Loire. Les siècles suivants ont poursuivi la construction de ce pays où les époques se mêlent pour l'éternité.

Date : du 11 au 20 octobre

Lieu : logement en chambre double au village vacances - Le Domaine de Pelvezy - lieu-dit Côte-de-la-Croix à Saint-Geniès (Périgord)
Prix : 1.143 EUR (-75 EUR membre MC). Compris dans le prix : le transport en autocar A/R au départ des régions de la province de Namur, logement en chalet deux personnes, la pension complète, la boisson aux repas prévus, les assurances annulation, R.C., accidents corporels, les prestations, visites avec un guide local et entrées mentionnées dans le programme, 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 inscriptions : 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.

Gros Plan

Bientôt la rentrée... les microbes aussi se préparent

Évoluer en collectivité, que ce soit en crèche, en garderie ou à l'école, est une aventure formidable pour les petites têtes blondes ! Apprendre, s'amuser, se construire... et aussi partager, parfois, quelques microbes.

Dans ce cas, a qui faut-il faire appel pour faire garder votre enfant le temps de sa maladie ? Comment procéder ? Comment cela se passe-t-il concrètement ? Petit zoom sur deux services agréés de garde d'enfants malades : "Gardibou" et "l'Ourson enrhumé".



Composés de professionnels de l'enfance et des soins à domicile, ces services sont soutenus par la Mutualité chrétienne de la province de Namur et prennent soin, chez les particuliers, des enfants malades, de 0 à 12 ans compris.

Savez-vous qu'en tant que membre de la MC, en ordre de cotisation, vous bénéficiez de ce titre de 10 jours gratuits de garde, par an et par enfant ?

Les puéricultrices sont diplômées, encadrées et régulièrement formées :

-elles assurent la sécurité et le bien-être de votre enfant ;
-elles assurent une présence attentive et éducative à votre domicile : soins, écoute, réconfort, jeux, lecture... seront proposés selon l'état de votre enfant ;
- un compte-rendu de la journée vous sera remis après chaque prestation.

Les 7 points forts de ce service :

- 10 premiers jours entièrement pris en charge pour tous les membres MC en ordre de cotisation et, ensuite, prix préférentiel de 12 euros/jour.
- Professionnels de l'enfance et des soins à domicile (personnel qualifié et encadré).
- Services joignables 7j/7, 24h/24.
- Réponse dans l'heure et, si disponibilité, prise en charge dans les 24h au plus tard.
- Pré-inscription possible.
- Ouverture à tous les parents.
- Points d'info centralisés : 0800 109 87 et www.mc.be/gardedenfantsmalades

Vous faites appel à un autre service de garde d'enfants malades agréé ONE ? Vous bénéficiez d'une intervention de 2 euros par heure de garde avec un maximum de 80 euros par an.



Gardibou

Aide & soins à domicile (ASD), 93 avenue de la Dame à 5100 Jambes • tél : 081/25.74.57 • fax : 081/22.98.23
www.fasd.be

L'Ourson enrhumé

ASBL Les Arsouilles, 21/5 rue E. Dinot à 5590 Ciney • tél : 083/21.18.57 • fax : 083/21.35.93 •
www.loursonenrhume.be • loursonenrhume@hotmail.com

Ces deux services sont joignables 7j/7 et 24h/24. N'hésitez pas à les contacter sans attendre que votre enfant soit malade ! Cela facilitera une prise en charge rapide le cas échéant !

Campagne

Altéo : "changeons de regard" sur les personnes malades ou handicapées



Les personnes malades ou handicapées sont encore trop souvent victimes de préjugés, de stéréotypes dans la société. Une personne malade ou handicapée peut-elle s'occuper de sa famille comme tout un chacun ? Une personne malade ou handicapée est-elle capable d'exercer un emploi, d'avoir un poste à responsabilité ? Une personne malade ou handicapée a-t-elle sa place comme volontaire dans une association ?



Tant d'interrogations qui subsistent à l'heure actuelle ! Autant d'idées préconçues auxquelles Altéo et ses membres souhaitent tordre le cou. OUI, les personnes malades ou handicapées ont des compétences, des talents et tant de choses à apporter à la société !

et pour défendre un projet de société inclusif. Sous le slogan "Changeons de regard", ce sont trois situations de vie de personnes handicapées ou malades qui seront mises en avant par la photographie : vie de famille, emploi et engagement volontaire.

vies sont-elles si différentes de celle de tout un chacun ?

Plus d'infos sur cette campagne ?

- Altéo Dinant : 16 avenue des Combattants à 5500 Dinant • 082/21.36.69
- Altéo Namur : 55 rue des Tanneries à 5000 Namur • 081/24.48.16
- Altéo Philippeville : 7 rue de l'Arsenal à 5600 Philippeville • 071/66.06.73

C'est pourquoi Altéo a décidé de mener une campagne de communication pour faire évoluer les mentalités

Ces trois images représentent des tranches de vie de trois personnes malades ou handicapées pour susciter la réflexion du grand public. Ces

Ça se passe

Les ateliers d'Énéo Namur : demandez le programme

Énéo, mouvement social des aînés, organise diverses activités pour toute personne de plus de 50 ans. Deux points d'attention de leurs animateurs volontaires : rencontrer les désidératas des participants et soigner une ambiance conviviale lors des ateliers.

Anglais

- > **Débutants**, le mercredi de 10h45 à 12h15
Atelier d'initiation (ou de réactivation) fondamentale pour celles et ceux qui n'ont aucune base et désirent découvrir la langue anglaise.
- > **Elementary**, le jeudi de 13h à 14h20
Atelier faisant suite au précédent, destiné à celles et ceux qui possèdent une base en vocabulaire et grammaire.
- > **Pré-intermédiaire**, le jeudi de 9h à 10h20 ou de 14h30 à 16h
Tout en revoyant la grammaire et en étoffant le vocabulaire, la conversation y est plus développée.
- > **Table of conversation**, le jeudi de 10h30 à 11h50
Fréquence : 32 ateliers de 1h20

Néerlandais

Dates : le mercredi de 9h à 10h30 (32 ateliers de 1h30)

Allemand

- > **Débutant**, le lundi de 10h30 à 12h
- > **Intermédiaire/avancé**, le vendredi de 10h30 à 12h
Fréquence : 32 ateliers d'1h30

Prix des ateliers langues : 100 EUR (prix membre MC. 125 EUR non membre MC)

Lecture

Atelier de partages, avis, bons plans et ressenti concernant les livres lus.
Date : le lundi de 14h à 16h à raison d'une rencontre par mois
Prix : 30 EUR (prix membre MC. 45 EUR non membre MC)

Écriture

Une après-midi pour le plaisir d'écrire, pour développer son imagination, découvrir l'écriture créative grâce à des consignes ludiques et variées d'une animatrice spécialement formée. Aucun prérequis n'est nécessaire.
Date : le mardi de 14h à 16h30 à raison de deux rencontres par mois
Prix : 95 EUR (prix membre MC. 110 EUR non membre MC)

Calligraphie

Changer de regard et se réapproprier nos vingt-six lettres latines comme moyen d'expression artistique pour déployer notre créativité, pour le plaisir du geste, pour répondre à un besoin d'esthétique et d'harmonie...
Date : le mardi de 9h30 à 12h, à raison d'une rencontre par mois
Prix : 40 EUR (prix membre MC. 65 EUR non membre MC)

Couture créative

Lors de cet atelier, apprenez de nouvelles techniques de couture afin de réaliser diverses créations (ce cours ne comprend pas la création de vêtements).
Date : le vendredi de 14h à 17h à raison de deux rencontres par mois
Prix de septembre à décembre : 35 EUR (prix membre MC. 40 EUR non membre MC)



Prix de janvier à juin : 60 EUR (prix membre MC. 70 EUR non membre MC)

Œnologie et découverte de fromages

Date : le jeudi de 17h30 à 21h à raison d'une rencontre par mois
Lieu : dans les cuisines (professionnelles) du Perron de l'Ilon à Namur
Prix : 190 EUR (prix membre MC. 225 EUR non membre MC)

Cuisine

Date : le jeudi de 17h30 à 21h à raison de deux rencontres par mois
Lieu : dans les cuisines (professionnelles) du Perron de l'Ilon à Namur.
Prix : 190 EUR (prix membre MC. 225 EUR non membre MC)

Informatique

- > **Atelier débutant ou de mise à niveau** (obligatoire) :
Date : le lundi de 9h à 12h ou jeudi de 13h à 16h
- > **Ateliers complémentaires** :
• Traitement de texte et tableur :

- Date** : le lundi de 9h à 12h
- Internet :
Date : le mardi de 9h à 12h ou jeudi de 13h à 16h
- Photo numérique de base :
Date : le vendredi de 9h à 12h
- Photo numérique avancé :
Date : le vendredi de 13h à 16h
- Prix des ateliers informatiques** : 95 EUR (prix membre MC. 115 EUR non membre MC)

Modules informatiques :

- Cloud computing :
Dates : les mercredis 12 et 26 novembre de 13h à 16h
- Univers des tablettes Android :
Dates : deux séances de 3h le mardi de 9h à 12h (7 et 14 octobre, 21 octobre et 4 novembre). Deux séances de 3h le lundi de 13h à 16h (27 avril et 4 mai, 11 et 18 mai)
- Linux :
Dates : les mercredis 8 et 22 octobre de 13h à 16h
Prix par module : 20 EUR (prix membre MC. 25 EUR non membre MC)

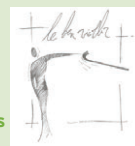


Infos et inscription auprès du secrétariat régional d'Énéo Namur au 081/24.48.13 • eneo.namur@mc.be

Tous les ateliers sont donnés dans les locaux d'Énéo Namur, 8 rue du Houx à 5003 Saint-Marc (exceptés les ateliers cuisine, Œnologie et fromage).

FORMATION

Formation des personnes de référence pour la démence



>> L'ASBL Le Bien Vieillir est partenaire d'Énéo sur des projets et pôle d'expertises en vieillissement

Vous avez été nommé personne de référence pour la démence, souhaitez le devenir ou simplement approfondir vos connaissances : participez à la formation, en 60 heures, donnée par des praticiens, illustrée par des exemples concrets et émaillée de visites de lieux et de partages de pratiques !

Horaires : 10 journées de 9h30 à 16h30 + examen de octobre à décembre

Reconnaissance : programme reconnu par le SPF Santé publique sous le n°D11dsF003

Prix : 700 EUR pour l'ensemble des 10 journées et le repas lors des visites
Renseignements et inscriptions : envoyez un mail avec vos coordonnées complètes à l'adresse : lebienvieillir@skynet.be

présente le

JOGGING Family DAY

VOTRE JOURNÉE 100% JOGGING, 100% PLAISIR

DIMANCHE

5 OCTOBRE 2014

• COLLÈGE D'ERPENT - NAMUR •
ÉVÈNEMENT ENTièrement GRATUIT et OUVERT À TOUS
INFOS & INSCRIPTION SUR
WWW.JOGGINGFAMILYDAY.BE

Quintin, UEM, NOSTALGIE, lavenir.net, CANALC

Il y a de meilleures solutions pour sortir de voiture !

HANDYBAR
poignée de sécurité et de soutien
26,00€

Dans nos magasins Qualias à Bouge - Dinant - Namur - Philippeville - Taminés
WWW.QUALIAS.BE

COUSSIN GLISSANT
pour entrer et sortir facilement
-20%

Actions non cumulables, valables du 1^{er} au 30 septembre 2014. Sauf omission ou erreur d'impression.

QUALIAS
Remarque - Orthoptiste - Optique - Audition
Partenaire Mutualité chrétienne

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