

AGENCE

Bièvre : du changement en agence

///

>> La MC redistribue ses cartes dans la région de Bièvre. Une agence ferme, une autre étend ses horaires.

À partir du 1^{er} octobre, la MC de la province de Namur fermera son agence de Bièvre afin de recentrer et intensifier son activité locale sur l'agence de Gedinne (8 rue Gridlet • 081/23.94.08). L'horaire de l'agence de Gedinne sera donc modifié :

- **Conseiller mutualiste** : les mardis et vendredis de 9h à 12h et le mardi de 13h30 à 16h30 sur rendez-vous.
- **Service pension** : les 2^e et 4^e mercredis du mois de 15h30 à 16h30.

La boîte aux lettres verte de Bièvre (9 rue Der Wez, levée le mardi) est quant à elle maintenue. Tout courrier mutualiste (muni d'une vignette jaune) peut y être déposé.

D'autres alternatives pour le traitement de votre dossier ?

- Retrouvez toutes nos agences, horaires et boîtes aux lettres sur www.mc.be/contact.
- Le numéro d'appel gratuit 0800 10 9 8 7 est accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h.
- Au 081/24.48.11, les conseillers mutualistes prennent en charge votre dossier comme en agence, le déplacement en moins !
- Le traitement de votre dossier par e-mail, une équipe d'e-conseillers joignables via namur@mc.be.

Retrouvez également votre dossier personnel, des conseils, des infos utiles et des documents téléchargeables sur www.mc.be.

SECOND LIFE

Énéo : une vie après le travail

///

>> La Mutualité chrétienne et Énéo, mouvement social des aînés, proposent une soirée de sensibilisation à la préparation à la retraite. Le projet "Une vie après le travail, second life" débute avec la conférence "Bien vivre ensemble entre générations, la clé d'un temps partagé".

Olga Belo Marques, psychothérapeute, coach, formatrice au sein du CFIP, éveillera à la compréhension des générations et, plus particulièrement, à celle des "Babyboomers" qui concerne les 55-65 ans. Les autres générations et leur apport à la société seront bien sûr évoqués. Comprendre les caractéristiques, les valeurs, les repères des quatre dernières générations, notamment dans le monde professionnel, seront autant de défis lancés aux participants.

- > **Échange** des impressions et commentaires tout au long de la présentation.
- > **Présentation du module "Une vie après le travail"**. Celui-ci débutera le 13 novembre à Philippeville et sera destiné à préparer les futurs ou jeunes retraités à leur nouvelle vie. Articulé en six séances, le module abordera différents thèmes : santé, pension, ressources, vie affective, projets en mouvement.

Date : le jeudi 16 octobre de 18h30 à 21h

Lieu : dans les locaux de la Mutualité chrétienne, 7 rue de l'Arsenal à 5600 Philippeville

Prix : participation gratuite mais réservation obligatoire

Infos et inscription auprès du secrétariat d'éneo : eneo.philippeville@mc.be • 071/66.06.75

VOYAGES

Les 50+ en vadrouille...

///

ALSACE - LORRAINE, du 16 au 18 décembre

Prix de base : 399 EUR

Ristourne MC : 75 EUR

LA PANNE, réveillon de Noël, du 24 au 26 décembre

Prix de base : 207 EUR

Ristourne MC : 30 EUR

NANCY, du 18 au 19 janvier

Prix de base : 329 EUR

Ristourne MC : 75 EUR

CANARIES / LANZAROTE, du 21 au 28 février

Prix de base : 1189 EUR

Ristourne MC : 75 EUR

LES VOSGES au Printemps et le Carnaval Vénitien de Remiremont, du 19 au 23 mars

Prix de base : 497 EUR

Ristourne MC : 75 EUR

AMSTERDAM - DELFT, du 20 au 22 avril

Prix de base : 545 EUR

Ristourne MC : 75 EUR

Demandez notre brochure Énéo vacances hiver-printemps 2014-2015 : Énéo Vacances + 50, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur • 081/24.48.97 • eneovacances.namur@mc.be

Infor santé

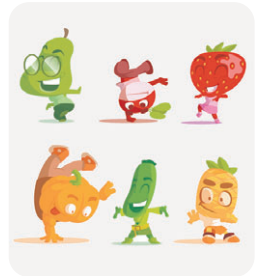
Le club des vitaminés : mieux vaut prévenir que guérir

Le service Infor santé propose un livret de jeux tout en couleurs qui permet aux enfants d'approcher les grands principes d'une alimentation saine et équilibrée.

Ce livre de jeux alterne informations, trucs et astuces pour les parents, jeux éducatifs pour les enfants... Dans les jeux proposés, les enfants suivent pas à pas une petite bande de personnages déjantés : le club des vitaminés. Dans un tourbillon d'animations, ils partent, en-

tre autres, à l'assaut de la pyramide alimentaire. Le club des vitaminés sera disponible gratuitement d'ici peu dans toutes les agences de la MC ou sur simple demande par mail à infor.santé.namur@mc.be

//JEAN-BENOÎT RUTH, INFOR SANTÉ NAMUR



Retour sur

Altéo : séjour "jardinage" pour tous

Pour la deuxième année consécutive, les ASBL Altéo Namur et Nature & progrès se sont associées pour offrir aux personnes handicapées, âgées ou malades, un séjour autour du jardinage et de l'environnement. Retour sur un projet riche en découvertes et en émotions "naturelles".

En 2013, Altéo national a lancé un appel à projets au sein de ses différentes régions afin de proposer aux vacanciers des séjours innovants. La condition sine qua non était de collaborer avec une autre association. Le groupe de concertation vacances d'Altéo Namur a répondu à cet appel en proposant un séjour "jardinage". En effet, la pratique du jardinage comme les différences car elle peut être adaptée aux personnes handicapées, quel que soit le handi-

cap, tout en affirmant un savoir-faire au travers d'un savoir-être. Pour le partenariat, le choix s'est dirigé naturellement vers l'ASBL Nature & progrès, mouvement d'éducation permanente spécialisé en la matière et très actif sur le territoire.

Après plusieurs rencontres de préparation entre les jardiniers et les volontaires Altéo, l'édition 2014 a eu lieu à Spa durant la dernière semaine de juillet. Le séjour a démarré par une visite de Nature & progrès à Jambes. Ensuite, il s'est poursuivi au Domaine de Spa-Nivezé par la création d'un jardin (bacs surélevés). Les journées se sont ensuite enchaînées au gré d'ateliers, exposés, projections de films qui ont mis en avant la culture biologique, la connaissance des plantes aromatiques et des légumes, la cuisine santé avec la production du jardin... Enfin, les partici-



pants sont repartis chez eux la tête remplie de nouvelles connaissances à mettre en pratique dans leur vie quotidienne !

Pour clôturer cette collaboration en beauté, les deux associations ont partagé cette expérience avec le grand public lors du Salon Valériane qui a eu lieu à Namur expo les 5, 6 et 7 septembre.

//CHRISTINE WATHELET, CHEF DE SERVICE PROVINCIALE D'ALTÉO

Mouvements

Altéo Dinant sonne la rentrée avec l'action "Jaccede"

Jaccede est une association française créée en 2006. Elle défend le concept d'accessibilité pour tous. Chaque année, une grande action est lancée. En octobre, c'est la régionale de Dinant qui portera l'initiative.

Cette action consiste à visiter les sites ouverts au public et d'y analyser l'accessibilité. Si le site est accessible, il sera répertorié sur le site Internet Jaccede et rejoindra les 70.000 autres lieux déjà inscrits à ce jour en Europe. Ce projet sera réalisé à Rochefort et Ciney, en étroite collaboration avec la ville et sa Commission consultative de la personne handicapée (CCPH). Les visites seront réalisées par des équipes composées de nos membres, par des membres des autres régionales mais aussi par toute personne concernée par le handicap.

Cette action a aussi et surtout comme objectif de rencontrer les responsables de lieux publics pour les sensibiliser, informer, et conseiller dans leur démarche d'accessibilité. Cet échange sera convivial, positif et constructif.

Au programme :

10h30 : Dans chacune des deux communes, arrivée des équipes et accueil. Prise de parole officielle : Altéo, CCPH et commune.

Présentation de l'action par Jaccede.

11h30 : constitution équipes + distribution matériel et repas.

13h : Départ.

16h : rassemblement et goûter aux deux endroits avec contact skype.

17h : fin de l'action.

Atelier peinture

Reprise des ateliers tous les 2^e et 4^e lundis du mois
Rendez-vous ces 22/9, 13 et 27/10, 10 et 24/11 de 14h à 16h. Les deux techniques travaillées à partir de septembre seront l'acrylique et le fusain.

Prix : 5 EUR tout compris (local, animation et matériel)

Lieu : ancienne école de Leffe, rue Himmer (derrière l'abbaye)

Infos et inscription : auprès du secrétariat 082/21.36.69 • auprès de Christine Calapristi 0487/ 01.79.63

Contact club conduzien

Le Cercle sportif pour personnes handicapées affilié à la Fédération multisports adaptés reprend son activité natation à la piscine de Ciney.

Pour tout handicap, les personnes valides sont les bienvenues pour aider. La piscine est équipée d'un lift pour descendre et remonter de l'eau. Nager, marcher, sauter dans l'eau en toute sécurité, sous l'œil attentif de la monitrice et de nos aidants.

Dates : tous les mardis de 16h à 17h (sauf congés scolaires)

Infos et inscription : 0478/23.60.66

Gros plan

Jogging Family Day : rendez-vous le 5 octobre à Erpent



Petit zoom sur la "philosophie Jogging" avec Delphine Mathieux et le docteur Raphaël Rubay. L'une est directrice adjointe en charge du secteur médico-social, socio-éducatif et de la politique de santé de la Mutualité chrétienne de la province de Namur (MCPN). L'autre, en plus de pratiquer la chirurgie à la clinique St-Luc de Bouge, dirige le Centre namurois de l'obésité (CNO), partenaire de l'événement.

En Marche (EM) : Question naïve pour commencer... En quoi le sport est-il bon pour la santé ?

Dr Rubay (DrR) : Le sport est essentiel à la santé ! On remarque que notre société est de plus en plus sédentaire et que des problèmes de santé de type cardiaque, diabète ou autres y sont directement liés. Beaucoup d'études ont démontré une corrélation entre la pratique du sport et la diminution de ces pathologies. Il est recommandé de faire 150 minutes d'exercices physiques modérés par semaine, ce qui représente, par exemple, 5 fois 30 minutes de marche.

EM : Quelle différence entre sport et "exercice physique modéré" ?

DrR : Tout est bon, mais il ne faut pas absolument vouloir rentrer dans une dynamique de compétition ! Pratiquer la marche, par exemple, est excellent. La pratique d'un sport, quant à elle, est beaucoup plus structurée : équipe, entraînements, compétition... Mais que ce soit l'un ou l'autre, tout ce qui peut être fait en termes d'exercices physiques est bon à prendre.

EM : Comment la MCPN assure-t-elle la promotion de la santé par le sport au quotidien ?

Delphine Mathieux (DM) : La promotion du sport a toujours été un leitmotiv. Nous avons la conviction que le sport, en plus des bienfaits avérés sur la santé, a un impact positif direct sur la diminution des coûts des soins de santé. Plus spécifiquement, dans la province de Namur, nous avons fait du "sport plaisir" un élément central au sein de nos mouvements énéoSport et Altéo. Chaque semaine, ils réalisent des dizaines d'activités sportives adaptées, respectivement, auprès d'un public aîné ou des personnes ayant un handicap.

Nous sommes également entrés dans la dynamique "Je cours pour ma forme" (JCPMF) qui permet aux participants de toute la province d'apprendre à courir cinq kilomètres à travers un programme de remise en forme de douze semaines. Le succès de JCPMF réconcilie, à chaque saison, 400 à 500 participants avec la pratique régulière du jogging. Pour aller plus loin dans cette démarche, nous sommes également partenaires de plus en plus de joggings sur toute la province de Namur.

EM : À propos des initiatives JCPMF... tout le monde peut faire du jogging ?

DrR : Il faut bien entendu veiller à ce qu'il n'y ait pas de problèmes de santé qui pourraient comporter certains risques. Par exemple, une personne qui connaîtrait des problèmes cardiaques et qui serait "sédentarisée" ne peut pas reprendre la pratique du jogging du jour au lendemain sans encadrement, ce serait même dangereux. Pour certaines catégories de per-



sonnes, il est donc conseillé de faire un bilan de santé. Cela n'empêche évidemment pas de reprendre le sport, il s'agit tout simplement de prendre quelques précautions afin de le faire dans les meilleures conditions possibles.

DM : C'est d'ailleurs pour cela qu'un Certificat d'aptitude à la pratique sportive doit être rempli par son médecin pour participer aux activités d'énéoSport. L'idée étant de limiter au maximum les éventuels risques et de pouvoir adapter au mieux son comportement par rapport à une pratique sportive qui peut-être, parfois, intensive.

EM : La clinique Saint-Luc de Bouge et le CNO sont partenaires du Jogging family day organisé par la MC. Pourquoi ?

DrR : Si nous avons un rôle au niveau thérapeutique, nous voulons également avoir un rôle de sensibilisation. Le fait, par exemple, d'être traité, ou en cours de traitement, pour une obésité n'empêche absolument pas de pouvoir participer à une telle activité. Notre implication est d'ailleurs double, dans le sens où nous n'appelons

pas seulement nos patients à y participer, mais également l'ensemble du personnel de la clinique, quel que soit le secteur d'activité.

L'idée est de faire le lien entre les patients et le personnel soignant. C'est aussi important pour nous de faire connaître le CNO, qui vient de se créer, et de relier cet événement aux 40 ans de la clinique. Nous serons donc présents au sein des différentes disciplines, mais également à travers un stand sur le site du collège d'Erpent.

Ce sera une journée dédiée au "sport plaisir" sans être confronté à la compétition à tout prix !

EM : En quoi consistera la journée du 5 octobre ?

DM : Ce sera une journée dédiée au "sport plaisir" sans être confronté à la compétition à tout prix ! Mais ce sera aussi, et surtout, une journée familiale, conviviale et ouverte à tous. Tous les rendez-vous proposés seront entièrement gratuits, qu'il s'agisse des quatre courses réparties sur la journée, les activités pour les plus jeunes ou les initiations à la marche nordique ou à la zumba.

MATHIAS ANCIAUX, SERVICE COMMUNICATION DE LA MCPN
Plus d'infos et inscription : www.joggingfamilyday.be

Courez avec le CNO pour les 40 ans de la clinique Saint-Luc Bouge !

Quoi : relais par équipes mixtes (patients, soignants, familles) entre 4 et 8 personnes pour un semi-marathon (2,6 km par participant)
Date et lieu : lors du Jogging family day, le dimanche 5 octobre au collège d'Erpent. Rendez-vous au stand CNO à 9h (départ de la course à 10h)
Pour qui : le personnel de Saint-Luc et leur famille, les patients suivis à Saint-Luc dans le cadre de la réhabilitation cardiaque, du suivi de l'obésité, de l'éducation diabétique, de l'école du dos (parlez-en avec l'équipe qui vous suit, elle vous préparera), mais aussi les patients ayant été opérés !
Infos et inscription : secretariat.commun@slbo.be • 081/20.93.39. Participation gratuite, un t-shirt "Je cours avec le CNO" sera distribué à tous les participants.

SERVICE

Permanence sociale : le service social vous informe

>> Le service de l'aide sociale de la MC de la province de Namur vous informe qu'il n'y aura pas de permanences sociales à Namur, Dinant et Philippeville le vendredi 26 septembre.

Connaissez-vous le "Call social" ? Un numéro unique pour joindre le service social : 081/24.48.38. Besoin d'un formulaire ? N'hésitez pas à vous rendre sur le site www.mc.be, rubrique Self-service, pour télécharger quantité de formulaires et autres documents disponibles en ligne.

SANTÉ

La semaine du cœur en actions

>> Le service de réhabilitation cardiaque de Saint-Luc Bouge vous propose deux événements à ne pas manquer dans le cadre de la semaine du cœur et des 40 ans de la Clinique.

Conférence/débat : "Les chiffres du cœur"

N'attendez pas un problème cardiaque pour commencer à penser à la santé de votre cœur. Soyez proactifs et participez à la prévention de la maladie coronaire. En connaissant les chiffres de votre cœur, appréciez votre "risque de maladie coronaire" et protégez plus efficacement cet organe important.

Date : le mercredi 24 septembre à 19h
Lieu : à l'auditorium de la Mutualité chrétienne, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur
Prix : entrée libre



Le cœur en marche

Marche d'environ 6 km. Départ de la salle omnisport de Bouge (rue des étourneaux). Départ libre de 10h à 14h. Un parcours encadré par les membres de l'équipe de réhabilitation cardiaque est prévue vers 11h. Différents stands vous accueilleront : les chiffres du cœur, marche Nordique (de 10h à 11h, places limitées !), Coronary club de Namur, sensibilisation à une alimentation équilibrée...

Date : le samedi 27 septembre à partir de 10h
Infos : 081/20.94.66

Faites de BEAUX RÊVES !

Lit électrique

- Relève-buste et relève-jambes
- Lit à hauteur variable
- Sommier à lattes bois de 90x200cm
- Barrières coulissantes
- Polence



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



à partir de 1470€
1099€

Action non cumulable, valable du 1^{er} au 31 octobre 2014. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.



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