

AGENCES

Vacances : vérifiez l'horaire de votre agence

/// >> Pendant les congés de Toussaint et à l'occasion de l'Armistice, la MC de la province de Namur adapte ses horaires.

Les agences suivantes seront fermées du 27 octobre au 31 octobre inclus :

- Beauraing, Bouge (CSC), Couvin, Eghezée, Florennes, Gedinne, Jambes, Mettet, Rochefort, Salzinnes, Walcourt.
- L'agence de Namur sera quant à elle inaccessible le samedi 1^{er} novembre.
- À Ciney, la permanence du service social sera supprimée le jeudi 31 octobre.

Notez également que toutes nos agences seront fermées le lundi 10 et mardi 11 novembre.

Pendant cette période, tous nos centres de services restent accessibles aux horaires habituels :

- à Philippeville, 7 rue de l'Arsenal : 071/66.06.80
- à Taminés : 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



D'autres alternatives pour le traitement de votre dossier ?

- L'adresse de toutes nos agences mais aussi de nos boîtes aux lettres sur www.mc.be/contact.
- Notre 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 (de 9h à 12h durant cette période), des conseillers mutualistes prennent en charge les dossiers comme en agence, le déplacement en moins !
- Le traitement des dossiers par e-mail : une équipe d'conseillers joignables via namur@mc.be.
- Retrouvez également vos dossiers personnels, des infos, des documents téléchargeables, sur www.mc.be.

CINÉ-DÉBAT



Altéo : vivre avec la maladie d'Alzheimer

/// >> Le groupe "malades chroniques" d'Altéo Philippeville propose une après-midi de ciné-débat autour de la thématique de la maladie d'Alzheimer.

Le diagnostic de la maladie d'Alzheimer (également nommé "Démence, de type Alzheimer" ou DTA) est le début d'un parcours long et incertain, caractérisé par un processus de déclin. Le film *Le labyrinthe de l'oubli* essaye d'expliquer les causes possibles des pertes de mémoire. Ce dernier donne une idée de l'évolution de la maladie d'Alzheimer en illustrant quelques situations auxquelles tout un chacun est, ou peut-être, confronté au quotidien ou au cours des prochaines années. L'objectif est avant tout de réaliser que, face à cette maladie, les personnes et leur entourage ne sont pas seuls. La conférence qui suivra la projection sera animée par Sabine Henry, présidente de la Ligue Alzheimer ASBL.

Date : le vendredi 21 novembre de 14h à 16h
Lieu : dans les locaux de la MC à Philippeville, 7/1 rue de l'Arsenal (salle "Marie", au sous-sol)
Prix : 2 EUR, à payer sur place
Infos et inscription auprès du secrétariat d'Altéo Philippeville au 071/66.06.73

ENFANTS

Stage d'automne des Nutons

/// >> Les Nutons de 3 à 8 ans au pays des contes de fées et des (gentils) monstres.

Au programme, chaque jour, une histoire à dormir debout. Mais aussi une initiation à la cuisine monstrueuse, la création de déguisements féériques, la découverte d'une maison hantée (pour les grands), des enchantements de la maison des contes, des vieux grimoires de la bibliothèque des Capucins, etc. Sans oublier, en clôture, le bal fabuleux des fées et des monstres.

Date : du 27 au 31 octobre
Lieu : à l'espace Lioba, avenue Vauban, citadelle de Namur
Activités : de 9h à 16h
Garderies : de 8h15 à 9h et de 16h à 17h
Prix : à partir de 75 EUR
Infos et inscription : 0478/87.20.53 • cestarrivechezlesnutons@gmail.com
• page Facebook "C'est arrivé chez les Nutons"

Séjours 50+

De la côte Belge à Nancy

Énéo Vacances propose aux "50+" des séjours divers et variés tout au long de l'année. Du traditionnel Noël à la côte au Music-hall de Nancy, deux séjours permettront de terminer 2014 en beauté et de commencer 2015 en fanfare !

Noël à La Panne

Chaque année, ce séjour particulier rencontre un vif succès auprès des aînés. Dans une ambiance de paix et de fraternité de Noël, La Panne accueille les vacanciers avec ses rues ornées des plus beaux oripeaux et son littoral étincelant d'illuminations. La Panne garde le charme d'une station familiale. Elle est choisie par les touristes, entre autres, pour sa grande plage dont la largeur atteint par endroit 250 m à marée basse, sa longue digue commerçante, et pour la proximité du parc naturel du Westhoek.

Au programme :

- Jour 1 :** Départ en fin de matinée. Dans l'après-midi, installation à l'hôtel et café de bienvenue. En soirée repas convivial.
- Jour 2 :** En matinée, messe de Noël. À midi, repas de fête. En fin d'après-midi, goûter aux saveurs de la natalité. Repas et soirée libre.
- Jour 3 :** Départ en début d'après-midi après le repas de l'au revoir. Reentrée en région à partir de 17h.

Date : du 24 au 26 décembre
Lieu : La Panne, à l'Hôtel du Parc situé à 300 mètres de la plage
Prix : 207 EUR (-30 EUR membre MC, -30 EUR BIM/OMNIO, -12,5 EUR si déplacement individuel). Compris dans le prix : les trajets en autocar, la pension complète en chambre double (2 nuits/3 jours), la boisson à table, les assurances RC et accidents corporels, l'accompagnement Énéo Vacances

Transport : en autocar, au départ des principales régions de la province de Namur, de Bierges et Saint-Ghislain (Mons)

Music-hall à Nancy

Au programme :

Le premier jour, entrez dans un des trois plus grands music-halls français "Le Royal Palace" à Kirrwiller et découvrez un univers d'exception ! Ce lieu hors du commun empreint de luxe et de magie est un véritable chef-d'œuvre architectural digne des plus grands cabarets. Repas et musique dès l'arrivée au cabaret.

Véritable moment magique, dès 15h45, sept grandes attractions de niveau international, plus de 20 artistes proposent un voyage envoûtant dans l'univers de la danse. Plumes, strass et paillettes tourbillonnent sous vos yeux ébahis pour vous offrir un spectacle respectant la plus pure tradition des grands cabarets... En début de soirée, installation en hôtel* pour le repas du soir et la nuitée.

Le lendemain : Nancy ! Cette ville est célèbre dans le monde entier pour son ensemble architectural inscrit, depuis 1983, au Patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco. Avec son centre historique et ses places classées, la ville vieille, ses musées, son incomparable patrimoine Art nou-

veau, Nancy possède des atouts prestigieux.

En matinée, visite guidée : Nancy art nouveau panoramique. En autocar, suivez le circuit des plus remarquables édifices "Ecole de Nancy" sous la conduite d'un guide : Maison Bergeret, Villa Majorelle, Parc de Saurrupt (cit-jardin comprenant encore cinq villas Art nouveau) et quelques lieux emblématiques tels que les anciens ateliers d'Emile Gallé.

Dîner dans un restaurant du centre-ville.

L'après-midi : visite guidée pédestre du centre historique "Nancy, du Moyen-Âge au 18^{ème} siècle". Le circuit du centre historique est une merveilleuse machine à remonter le temps. En une heure et trente minutes, défilent 800 ans d'histoire de Nancy. La visite débute par la Place Stanislas, joyau du 18^{ème} siècle inscrite au patrimoine Unesco. La visite permet de mesurer l'empreinte du dernier duc de Lorraine sur la beauté. Nous remontrons aussi le temps par la Grand Rue, sous le charme de la Ville Vieille, ville médiévale et Renaissance où se cachent des bijoux d'architecture.

Nancy ! Cette ville est célèbre dans le monde entier pour son ensemble architectural inscrit, au Patrimoine de l'humanité...

Retour vers les régions et arrivée prévue vers 21h.

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

Ça se passe

"Je me soigne ? Moi non plus !"

Un spectacle sur l'accessibilité des soins de santé au Nord et au Sud par le théâtre du Copion (Belgique) et l'ONG Asmade (Burkina Faso).

Le spectacle met en avant des tranches de vie qui questionnent sur le droit à la santé pour tous, sur les freins à l'accès à la santé, ici et ailleurs. Mme X vient d'accoucher et ne sait pas payer sa facture d'hôpital ; Elisabeth vit au Burkina Faso et son mari tombe malade ; Agnès a des difficultés à nouer les deux bouts et se soigner est difficile ; Hélène vient rendre visite à Kaddy, c'est la période des pluies et des moustiques ; l'émission de TV "Au secours" est à la recherche de la perle rare : le médecin de campagne ; des traders spéculent sur une nouvelle marchandise qui rapporte : la santé...

La pièce se base sur une récolte de témoignages en Belgique, en France et au Burkina Faso. Un spectacle joué par trois femmes du Nord et du Sud,



qui met en exergue la relation entre pauvreté et accessibilité des soins et l'impact de la crise économique, notamment auprès des femmes et des personnes âgées. Organisé en collaboration avec ZoneT, Sageiss et la cohésion sociale de la ville d'Andenne.

Date : le vendredi 21 novembre à 20h
Lieu : à l'hôtel de Ville d'Andenne
Prix : 4 EUR
Infos et inscriptions : "Zone T" au 085/84.50.61 • sophie.giard@andenne.be

Gros Plan

Le Jogging Family Day : 1.000 joggeurs entre les gouttes



Le dimanche 5 octobre, à Erpent, la MC de la province de Namur (MCPN) fixait rendez-vous aux familles, amis, collègues... pour une journée 100% sport et 100% plaisir !



Objectif ambitieux de ce premier Jogging Family Day : réunir 1.000 joggeurs autour de quatre disciplines originales, adaptées à tous, quel que soit l'âge, la condition physique ou le handicap... Le moins que l'on puisse dire, c'est "mission accomplie" ! Plus de 1.000 joggeurs ont répondu présents à l'appel de la MC, donnant à cette journée une ambiance bien plus au beau fixe que la météo du jour. Mais les quelques petites gouttes qui parsemèrent la journée ne suffirent pas à entamer le moral des sportifs qui participaient, selon leurs souhaits, à une, deux, trois ou quatre courses : le semi-Marathon en équipe, le 2 Run, le Run&Bike et l'Elastorun !

soit encore une fois des paires diverses et variées qui ont franchi la ligne d'arrivée tout sourire, sous les encouragements nourris d'un public venu nombreux... en famille !

L'Elastorun

Une course originale, inédite et... complètement folle ! Sur un principe apparemment très simple (sur papier), les 120 Elastorunners répartis en 30 équipes avaient pour mission de réaliser diverses formes géométriques (plus ou moins complexes... c'est peu dire) tout au long des 2,6 km du parcours, à l'aide d'un élastique. Un tableau pour le moins insolite de voir ces joggeurs entourés d'un élastique géant et s'appliquant à tirer le meilleur d'eux-mêmes pour conjuguer course et géométrie !

Notées sur la réalisation globale, la tension de l'élastique et le fait de s'être, ou non, aidés de leurs mains, les équipes surmontèrent les difficultés (dont une météo de moins en moins clémente) pour finir en beauté cette journée 100% jogging et 100% plaisir !

Un rendez-vous "Aïnergique"

énéoSport, la fédération sportive du mouvement "par et pour" les aînés de la MC a proposé, gratuitement, à une cinquantaine d'aînés des initiations aux marches nordique et d'orientation. Sans conteste, c'est la marche nordique qui a remporté la palme de la popularité ! Cette discipline en plein essor joint l'utile à l'agréable en mobilisant toutes les parties du corps, le tout dans une ambiance conviviale ! énéoSport a profité du Jogging Family Day pour lancer sa traditionnelle quinzaine Aïnergie qui se déroule cette année du 5 au 20 octobre.

Le principe : découvrir votre prochain hobby en vous essayant à diverses pratiques, gratuitement, partout en Wallonie et à Bruxelles !

Le semi-Marathon en équipe

Quoi de mieux, pour bien commencer la journée, qu'une course relais de 21 kilomètres (au total) ? Une mise en jambes bien appréciée par les 420 coureurs inscrits à cette discipline qui foulèrent le macadam par équipe de quatre à huit, enchaînant les boucles de 2,6 kilomètres. En tout, ce sont 75 équipes différentes, constituées par des familles, des collègues ou des amis qui couvrirent la distance avec pour seuls mots d'ordre solidarité et encouragement !

Retrouvez toutes les photos ainsi tous les classements du jour (et bien plus encore !) sur notre page Facebook "Bougez mieux, bougez plus".

Le 2 Run

On dénombrait 246 duos avec un lien de parenté (pas moins de 492 coureurs, donc !) au départ de cette discipline pour le moins originale. Afin de combler toutes les attentes, ce sont quatre distances qui furent programmées : 800 m, 1,6 km, 2,5 km et 5 km. Une excellente occasion, trop rare, de voir se côtoyer sur les mêmes pistes des binômes "frères-sœurs", "oncle-nièce", "marraine-filleul"... Sans conteste un grand moment dans cette journée définitivement inscrite sous le thème de la famille !

Run & Bike

Les uns en VTT, les autres en mode jogging et, parfois, vice versa... 110 duos se sont élancés sur l'une des deux distances programmées (2,6 km et 7 km) de cette course hybride. Sur un terrain pour le moins humide (doux euphémisme...), ce

Notez d'ores et déjà cette période dans votre agenda 2015, ce rendez-vous annuel rencontrant chaque année de plus en plus de succès, et étant appelé à se renouveler chaque année au début du mois d'octobre.

Autour de la course

À toutes les activités précitées s'ajoutaient des activités diverses : échauffements Zumba, châteaux gonflables pour les jeunes et moins jeunes, vélos "presse-fruits" et "pète-ballons", animations premiers secours par les pompiers de la Ville de Namur... Aussi, la Clinique Saint-Luc de Bouge, qui avait répondu présent en inscrivant quelques équipes aux différentes courses, assurait un stand de prévention. Enfin, les mouvements partenaires de la MC proposaient des animations hors du commun : parcours accro-branche et Yamakasi par Jeunesse & santé, démonstrations Joëlette et cyclo-dance par Altéo. Bref, de tout, pour tous ! Du sportif le plus jeune (trois ans, à vélo !), au plus âgé (81ans), c'est bel et bien une journée "100% sport, 100% famille et 100% plaisir" qui s'est clôturée par la furieuse envie de remettre ça l'année prochaine ! La MCPN remercie vivement toutes celles et ceux qui ont répondu présent. Aux participants, volontaires, mouvements, partenaires... merci pour cette belle réussite !

MATHIAS ANCIAUX,

SERVICE COMMUNICATION DE LA MCPN



Votre enfant est malade ?



10 jours de garde gratuits!

0800 10 9 8 7

- Gardibou
- L'Ourson Enrhumé



La solidarité, c'est bon pour la santé.

En manque de lumière ?



Découvrez la luminette qui vous apporte la lumière du jour même en hiver !

- ✓ Moins de fatigue
- ✓ Plus d'énergie
- ✓ Plus de vitalité
- ✓ Moins de stress
- ✓ ...

Dans nos magasins Qualias à Bouge - Dinant - Namur Philippeville - Tamines

WWW.QUALIAS.BE



219€
LUMINETTE
(lunettes de luminothérapie)

QUALIAS
Dentiste - Orthopédie - Optique - Audition
Partenaire Mutualité chrétienne

Action valable du 1^{er} au 30 novembre 2014. Sauf omission ou erreur d'impression. Voir conditions en magasin.

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