

AGENCES

Jambes : du changement dans votre agence



/// >> Veuillez noter que l'horaire de votre agence de Jambes sera modifié à partir du début du mois de novembre.

Nos conseillers mutualistes vous reçoivent tous les mardis, de 13h30 à 16h30 (avec possibilité de rendez-vous jusque 18h) et les jeudis de 9h à 12h.

Vous pouvez joindre directement cette agence par téléphone au 081/23.94.10.

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

AVANTAGE

Dento solidaire et Dento + : la MC prend soin de vos dents !

/// >> Les soins dentaires sont souvent mal remboursés. Pour remédier à cette anomalie, la Mutualité chrétienne a lancé Dento solidaire, la couverture déjà comprise dans votre cotisation, et Dento +, une assurance complémentaire à petit prix.



Ces couvertures interviennent encore plus dans les frais d'orthodontie, de prothèses et de soins curatifs et préventifs. Elles sont accessibles à tous sans questionnaire médical et sans exclusion.

Pour plus d'infos et pour découvrir une grande quantité de "trucs et astuces" (dont le parcours des dents saines qui reprend des conseils s'adressant dès six mois jusqu'à 70+ !), la MC vous propose un mini-site Web accessible, clair et très documenté dans lequel vous trouverez toutes les réponses à vos questions concernant la couverture Dento et bien plus encore.



Une seule adresse : www.mc.be/dento

INFOR SANTÉ

La puberté : KeskeC ? Le plein d'infos dès 11 ans

/// >> Après "Les règles, C kwa ça ?" pour les jeunes filles, la MC s'adresse cette fois-ci aux jeunes arrivant à l'âge de la puberté

Filles comme garçons, ce livret de 68 pages les accompagnent dans ce passage parfois houleux vers l'adolescence et ensuite l'âge adulte. Vous retrouverez dans cet ouvrage richement illustré toutes les réponses aux questions des jeunes et/ou de leurs parents.

Cette dernière est disponible gratuitement au sein de nos agences (www.mc.be/contact) ou via infor.sante@mc.be.



Jean-Benoit Ruth, Infor Santé Namur

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

Altéo

Jaccede : pour une mobilité accessible

Comme vous avez pu le lire dans l'édition précédente du journal *En Marche* (n°1527), le mouvement Altéo s'est mobilisé dans le cadre d'une action internationale à l'occasion de la journée de l'accessibilité.

Fort de son partenariat avec l'association française Jaccede, les membres d'Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, ont rendu visite aux commerçants des villes de Ciney et de Rochefort. Au total, plus d'une centaine de personnes se sont réparties en 18 équipes et sur les deux territoires !



Une belle mobilisation

Les conseils consultatifs de la personne handicapée, ainsi que les villes de Rochefort et de Ciney, se sont associés avec Altéo Dinant afin d'organiser, de soutenir et de coordonner l'évènement.

Au total, ce sont plus de 130 commerces qui ont été sensibilisés à l'accueil des personnes handicapées.

Plusieurs régionales d'Altéo (Namur, Philippeville, Dinant, Mons, Luxembourg), des sections locales du mouvement (Ciney, Anhée-Yvoir, Rochefort), des citoyens des deux villes concernées et de Bruxelles, et le Secréariat général d'Altéo composaient les équipes.

Celles-ci ont sillonné et arpenté divers lieux des localités précitées afin de répertorier et évaluer leur niveau d'accessibilité.

Une initiative bien accueillie

De manière générale, l'accueil des commerçants a été plus que positif et nous les remercions !

Altéo sera encore sur le terrain pour participer à cette action de grande envergure l'an prochain et continue son combat



quotidien pour un monde plus accessible aux personnes handicapées et malades !

HUGUES SAUDEMONT, ANIMATEUR ALTÉO DINANT



Séjours 50+

Éneo Vacances : les Vosges aux premières loges

Le service Éneo Vacances de la province de Namur invite les + 50 ans dans les Vosges, à la découverte du carnaval vénitien de Remiremont.

Les contrastes vosgiens vous séduiront, et ce, que vous les observiez au travers du patrimoine naturel, culturel ou culinaire. Éneo Vacances vous propose un séjour "relax" faits de dégustations savoureuses et de découvertes de musées typiques. Vous vivrez le carnaval de Remiremont au milieu des personnages vénitiens. Vous serez hébergé dans un village de vacances des Hautes-Vosges, le Centre "Les 4 Vents" situé à Ramonchamp.

Éneo Vacances vous propose un séjour "relax" faits de dégustations savoureuses et de découvertes de musées typiques.

Demandez le programme :

Le premier jour : voyage et visite guidée de Remiremont. Le deuxième jour, visite commentée de la confiserie Bressaude à La Bresse. Repas de midi à l'auberge de Liezey. Après-midi, temps libre à Gérardmer, passage par le col de la Schlucht (sous réserve météo), ensuite vers Comimont visite du Musée des "Milles et une racines". Retour vers Ramonchamp. Repas. Animation de soirée.

Au troisième jour : Rupt-sur-Moselle et Wesserling. Le matin, visite-dégustation de la ferme fromagère de Benneville. Retour vers Ramonchamp pour le repas de midi. Départ vers Husseren-Wesserling. Visite commentée du Musée du Textile aménagé dans une ancienne manufacture d'impression, au cœur d'un étonnant ensemble de bâtiments. C'est toute l'histoire du textile qui est évoquée : des petites mains à l'industrialisation. Retour vers Ramonchamp. Repas. Animation de soirée.

Le quatrième jour, en route vers le Château-Lambert et le carnaval vénitien de Remiremont. Le matin, visite du Musée de la Montagne à Château-Lambert. Dans une ancienne ferme, sont reconstitués des pièces d'habitation rappelant les longues veillées d'hiver auprès du fourneau, les activités agricoles, les métiers liés à la forêt, à l'artisanat du bois ainsi que le travail à la mine de cuivre. Retour vers Ramonchamp et repas. L'après-midi, participation au carnaval vénitien de Remiremont. Dans les rues rendues piétonnes, plus de 350 costumés déambulent et défilent sur

podiums. Exposition. Ensuite, retour vers Ramonchamp, repas et animation de soirée. Découverte de vins régionaux.

Le dernier jour : Après le petit déjeuner, en route vers Epinal. Visite libre du Musée de l'Image et visite guidée de l'Imagerie d'Epinal.

À quelques mètres du Musée, vous serez accueillis au restaurant "La Capitainerie" pour le repas de midi. Retour vers les régions en fin de journée.

Dates : du 19 au 23 mars

Prix : 497 EUR (- 75 EUR membre MC, +80 EUR single). Compris dans le prix : le déplacement en autocar, le logement en chambre double, la pension complète 4 nuits/5 jours, la boisson de table aux repas prévus, les entrées et visites prévues au programme, les assurances RC et accidents corporels, l'accompagnement Éneo Vacances.

Non compris dans le prix : le repas de midi le premier jour.

Infos et inscriptions : secrétariat Éneo Vacances province de Namur, rue des Tanneries 55 à 5000 Namur • 081/24.48.97 • vacances.namur@mc.be

Gros Plan

Besoin d'une garde pour votre enfant malade ?

Évoluer en collectivité, que ce soit en crèche en garderie, chez les scouts, au patro... ou à l'école, est une aventure formidable pour les petites têtes blondes ! Mais quand ces expériences enrichissantes se conjuguent avec le retour de l'automne : apprendre, s'amuser et se construire peut aussi avoir parfois pour conséquence de partager quelques microbes.

Dans ce cas, a qui faut-il faire appel pour faire garder un enfant à domicile 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 d'ailleurs qu'en tant que membre de la MC, en ordre de cotisation, vous bénéficiez à ce titre de 10 jours gratuits de garde, par an et par enfant ?

Les puéricultrices sont diplômées, encadrées et régulièrement formées : elles veillent à la sécurité et au bien-être de l'enfant ; elles assurent une présence attentive et éducative à domicile : soins, écoute, réconfort, jeux, lecture... seront proposés selon l'état de l'enfant ; un compte-rendu de la journée sera remis après chaque prestation.

Les sept points forts de ce service :

- Dix 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.

Petit zoom sur deux services agréés de garde d'enfants malades : Gardibou et l'Ourson Enrhumé.



- Pré-inscription possible.
- Ouverture à tous les parents.
- Points d'info centralisés : 0800 10 9 8 7 et www.mc.be/gardedenfants-malades.

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

Bon à savoir !

Facilitez vos démarches et épargnez-vous du temps et du stress inutile en pré-inscrivant déjà votre enfant par téléphone auprès d'un de ces services (dont vous retrouvez les coordonnées ci-dessous). Une fois le dossier complété, ceci facilitera la prise en charge de votre enfant.

Ces services sont également disponibles aux non-membres. Ces derniers ne bénéficieront toutefois pas des nombreux avantages qu'offre l'affiliation MC !

Comment devenir membre MC ?
En savoir plus sur notre offre ? Appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou rendez-vous sur www.mc.be (onglet "Devenir membre" ou "Vos avantages") ou présentez-vous directement dans une de nos agences (toutes les infos et les horaires sur www.mc.be/contact).

En pratique

Gardibou
Aide & Soins à Domicile (ASD), avenue de la Dame 93 à 5100 Jambes • Tél 081/25.74.57 - Fax : 081/22.98.23 • www.fasd.be



L'Ourson Enrhumé :
ASBL Les Arsouilles, rue E. Dinot 21/5 à 5590 Ciney • L'Ourson Enrhumé
Tel : 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.

SPORT AÎNÉS

Altéo : vivre avec la maladie d'Alzheimer

Le groupe "malades chroniques" d'Altéo Philippeville propose une après-midi de ciné-débat sur 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, rue de l'Arsenal 7/1 (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

3 ans de garantie GRATUITE

à l'achat d'une paire de lunettes (verres+monture), recevez Optimum 3, la garantie (vol, perte, casse) sur vos lunettes durant 3 ans.

Dans nos magasins Qualias à
Bouge : 8, rue St Luc
Namur : 24a, rue du Lombard
Tarnines : 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

MÉMOIRE

La bataille des Ardennes avec Énéo

Le mardi 9 décembre Énéo invite les "50+" à découvrir Bastogne, le terrain de l'ultime affrontement de la Seconde Guerre mondiale en Belgique.

En septembre 1944, après quatre années d'occupation, nos contrées avaient acclamé leurs libérateurs. Mais quelques mois plus tard, leur joie fut brutalement interrompue par une vaste offensive allemande.

Au programme :
départ en car de Namur, Jambes, Tarnines, Ciney en début de matinée. À Bastogne, accueil avec petit-déjeuner de bienvenue. Visite avec audio-guide du Bastogne War Museum, le nouveau Centre de la mémoire de la Seconde Guerre mondiale. Hébergé au sein d'un bâtiment flambant neuf à l'architecture audacieuse, le parcours muséal propose une remise en contexte moderne et interactive de la Bataille des Ardennes, ainsi que des causes et conséquences de la Seconde Guerre mondiale. Le musée offre une véritable plongée dans l'Histoire grâce sa scénographie originale. Celle-ci se compose de trois "scénovisions", ou mises en scène multi-sensorielles et 3D.

Vers 12h30, incursion au Grand-Duché pour le repas libre. En début d'après-midi, avec un guide local, circuit panoramique de deux heures des différents champs de bataille dans les villages avoisinants et visites des monuments.

Temps libres aux alentours de la place McAuliffe. Départ vers 18h pour rentrer en régions vers 19h30.

Date : le mardi 9 décembre
Prix : 35 EUR pour les membres d'Énéo (40 EUR pour les non membres). Le repas de midi est non inclus
Infos et inscriptions : secrétariat Énéo Vacances province de Namur, rue des Tanneries 55 à 5000 Namur • 081/24.48.97 • vacances.namur.mc.be

Sport Aînés

Viactive : de la gymnastique très douce pour aînés



Vous désirez prendre en main votre santé, maintenir ou améliorer votre autonomie et prévenir la solitude en favorisant des rencontres enrichissantes pour votre santé physique et mentale ?

Viactive est un programme de gymnastique douce, qui se réalise en groupe et de façon régulière au rythme d'une musique adaptée aux exercices. Les mouvements, faciles et simples à exécuter, peuvent se réaliser debout ou assis sur une chaise en fonction de ses possibilités.

Rien de plus simple ! Aucun pré-requis n'est nécessaire à part l'envie d'animer, bénévolement, un groupe d'aînés. Pour obtenir le diplôme d'animateur(trice) Viactive, il faut avoir suivi deux journées complètes de formation et avoir réussi le test à l'issue de la deuxième journée.

Dates : les mardis 18 et 25 novembre de 9h30 à 16h
Lieu : Auvelais (à confirmer lors de l'inscription)



Inscription obligatoire. Plus d'infos auprès du secrétariat énéoSport au 081/42.07.32 • enoesport.namur.mc.be

Devenir animateur
Vous souhaitez devenir animateur(trice) Viactive ?