

ÇA SE PASSE

Quelles aides pour rester chez soi ?

/// Dans le cadre du cycle de conférences sur les aînés, la Mutualité chrétienne vous propose une conférence-débat sur le thème du maintien à domicile et de comment continuer à y vivre le plus longtemps possible. Tout savoir sur les services d'aide et de soins à domicile : aides familiales, infirmières, gardes à domicile, aides techniques, aménagement...
Quand : le mardi 25 janvier à 19h30.
Où : auditorium de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55 à Namur.
Renseignements : Catherine Rase au 081/244.862 le matin.

ÇA SE PASSE

Salon du mariage à Ciney : nous y serons !

/// La Mutualité chrétienne sera présente au salon du mariage de Ciney les samedi 5 et dimanche 6 février de 10h à 19h. Venez poser vos questions à nos conseillers mutualistes, vous renseigner sur la cotisation ménage et vous mettre au courant de tous les avantages de l'assurance complémentaire auxquels vous avez droit !

Vacances +50

Été 2011 : embarquement immédiat !

Rendez-nous visite lors de nos journées portes ouvertes vacances "Été 2011" pour les plus de 50 ans et bénéficiez d'une réduction de 18 euros sur vos prochains séjours.

Montage audiovisuel et stands d'informations - bar et petite restauration - tombola des vacanciers - ambiance conviviale - présence des accompagnateurs.

Namur, le mercredi 26 et jeudi 27 janvier de 10h à 16h.

Où : Salle du Bienvenu, Chemin des Archiducs à Wépion.
 Navette gratuite, le mercredi uniquement, au départ de la place de la Station à Namur (Horloge SNCB) à 9h45, 10h45 et 14h. Retour assuré.

Dinant, le samedi 29 janvier de 10h à 16h.

Où : Mutualité chrétienne, Avenue des Combattants 16 à Dinant.



D'autres permanences (sans projection) sont également organisées dans les locaux de la Mutualité :

Lundi 31 janvier

de 14h à 16h à

Andenne Rue du Pont 8.

Florennes Rue Rohan Chabot 39.

Gembloux Rue Docq 31.

de 10h à 12h à

Couvin Rue de la Gare 1.

Eghezée Clos d'Auteuil,

Chée de Namur 14.

Tamines Rue de la Station 55.

Été 2011

SÉJOURS DÉCOUVERTE

	PRIX MEMBRE MC	PRIX AUTRE
Fugue à Budapest, du 25 au 29 avril, en avion	769 EUR	807 EUR
Vienne, du 4 au 11 mai, en autocar	875 EUR	913 EUR
Lac de Garde, du 29 mai au 4 juin, en autocar	795 EUR	833 EUR
Périple en Sicile, du 20 au 27 juin, en avion	1225 EUR	1263 EUR
Délices de Provence, du 26 juin au 2 juillet, en autocar	699 EUR	737 EUR
Les Abruzzes et l'Ombrie, du 28 août au 4 septembre, en autocar	845 EUR	883 EUR
La Vendée, du 3 au 10 septembre, en autocar	799 EUR	837 EUR
Découverte du sud de la Turquie et séjour "Bien-être" sur la Riviera, du 12 au 26 octobre, en avion	1050 EUR	1088 EUR

SÉJOURS DÉCOUVERTE

La Crète, du 11 au 18 mai, en avion	885 EUR	923 EUR
Menton, du 20 au 29 mai, en autocar	935 EUR	973 EUR

CITY TRIP

Paris, du 28 au 30 août, en autocar	279 EUR	317 EUR
Joyaux de la Côte d'Albâtre, du 6 au 7 octobre (escapade d'automne), en autocar	229 EUR	267 EUR

BIEN-ÊTRE

Bourbonne-les-Bains, du 16 au 23 octobre, en autocar	899 EUR	937 EUR
--	---------	---------

SÉJOUR D'AMITIÉ À LA CÔTE BELGE

La Panne, hôtel du Parc, du 16 au 23 mai	460 EUR	485 EUR
Nieuport, du 23 au 27 mai	308 EUR	333 EUR
Nieuport, du 25 juin au 2 juillet, en autocar	483 EUR	508 EUR
La Panne, hôtel du Parc, du 2 au 9 juillet	460 EUR	485 EUR
Nieuport, du 20 au 27 août, en autocar	483 EUR	508 EUR
La Panne, hôtel des Princes, en septembre, du 10 au 17	460 EUR	485 EUR
du 10 au 24	865 EUR	890 EUR
du 17 ou 24	460 EUR	485 EUR

SÉJOUR "PRIVILÈGE"

Amitié, découvertes et plaisir d'être ensemble. Wengen du 13 au 18 juin	609 EUR	647 EUR
En Suisse, au cœur de l'Oberland bernois, un village magique sans voiture... Hôtel convivial, formule all-inclusive, repas en Alsace lors des trajets.		

Si vous souhaitez recevoir la brochure Vacances "+50", contactez-nous par e-mail à vacances.namur@mc.be, ou par téléphone au 081/24.48.97. Elle vous sera envoyée dès le 1^{er} février.



Ça se passe

Soirée nature

La régionale Natagora Entre Meuse et Lesse vous invite à sa 5^{ème} grande soirée nature.

Au programme :

> conférence par Marcel Guillaume sur les mares naturelles (création, protection, batraciens...)
 > projection de petits films nature de René Bomboire et Francis Staffe.
 Durant l'entracte, dégustation de

jus de pommes et exposition de photos nature.
 Natagora est une association qui a pour but la protection de la nature.
Quand : Le vendredi 28 janvier à 20h.
Où : Salle Bayard, au Centre Culturel de Dinant.

Prix : 1 EUR (financement de l'achat de nichoirs pour hirondelles).

Renseignements : Pierre Mossoux au 0474/222.493, ou pierremossoux@gmail.com, www.natagora.be.

Mutualité chrétienne Province de Namur
 Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur
 Éditeur responsable : Alexandre Verhamme
 Fax : 081/23.08.94
 e-mail : namur@mc.be

Tél. 081 24 48 11

Ça se passe

HandiCAP !

Initié par le Centre Culturel Régional de Dinant, le projet global et transversal *handiCAP !* du 22 janvier au 13 février entend dénoncer les discriminations qui touchent encore trop souvent la personne handicapée dans tous les domaines de la vie quotidienne, mais aussi mettre en avant des initiatives collectives et individuelles qui témoignent de l'incroyable énergie déployée pour dépasser des frontières personnelles.

Au programme :

Des expositions

Où : Centre Culturel Régional Dinant, Salles d'Exposition. Entrée libre
Quand : du samedi 22 janvier au dimanche 13 février.

Femme et handicap

Exposition conçue par le Collectif OSE(r), une association de femmes valides et de femmes porteuses d'un handicap qui, en mots et en images, veulent bousculer les préjugés et les stéréotypes, mais aussi dénoncer les discriminations qui les touchent au quotidien.

Par-delà la frontière

En mars 2008, la photographe belge Lieve Blanckaert a voyagé pendant trois semaines dans la jungle du Nicaragua avec dix personnes handicapées physiques pour une aventure qui devait transformer leur vie.

Comme vous, nous vivons notre vie, Campagne Pro Infirmes

Avec sa campagne, l'organisation a voulu, par le biais d'affiches insolites, touchantes, percutantes et dérangeantes, attirer l'attention du public et véhiculer une nouvelle image : celle d'individus, certes handicapés, mais autonomes, qui prennent leur vie en main.

Le parcours de ces expositions sera jalonné de nombreuses créations artistiques réalisées dans les ateliers d'ALTEO et du Tournevent. Durant cette période, l'AWHIP et l'ASPH organiseront diverses actions de sensibilisation dans les salles d'exposition, mais aussi dans les écoles.

Du théâtre

Niets, de Nic Balthazar, création Théâtre de la Nuit.

La pièce conte l'histoire de Ben, un adolescent autiste léger (Asperger), et de son entourage familial, scolaire et social.

Quand : le mardi 8 février à 20h.

Où : CCR Dinant, Salle Bayard.

Du cinéma

Pour aborder plus particulièrement le volet de la vie affective, relationnelle et sexuelle des personnes handicapées, les organisateurs proposent deux films qui serviront d'introduction à un débat animé par Altéo régionales Namur et Dinant

Nationale 7, De Jean-Pierre Sinapi, Avec Lionel Abelanski, Olivier Gourmet, Nadia Kaci... (Première partie : Court Métrage **Pensée assise**, De Mathieu Robin)

Quand : le samedi 29 janvier à 14h.

Où : Dinant - CCRD - Salle Sax.

Le défi Pérou, de Lisette Marcotte, Québec - 2009.

Quand : le vendredi 4 février à 20h, tout public.

Où : Dinant, CCRD, Salle Bayard.

Six jeunes adultes présentant une trisomie 21 et six étudiants en éducation spécialisée vivent ensemble une expérience hors de l'ordinaire : l'ascension du Machu Picchu, à plus de 2.000 mètres d'altitude, et la

réalisation d'un projet humanitaire.

Des rencontres

du mardi 25 janvier au vendredi 28 janvier de 11h à 14h30.

> Portes ouvertes au centre de formation professionnelle spécialisée Mosan (développe auprès de ses élèves les savoirs nécessaires à l'insertion professionnelle dans les différents métiers de l'Horeca).

> Portes ouvertes "Souffle un peu" (organise des activités et des séjours pour enfants polyhandicapés).

Infos : Centre culturel de Dinant, 082/21.39.39, www.dinant.be

SERVICE SOCIAL

FOSSÉS-LA-VILLE : la permanence sociale continue malgré la suppression de la permanence du conseiller bénévole depuis la fin décembre (les 2^{èmes} et 4^{èmes} lundis du mois de 10h30 à 12h).

ALTÉO NAMUR

Aidant familial ou aidant proche

///

Etes-vous un(e) "aidant(e) proche" ? Ceci peut vous intéresser ! Vous occupez-vous du bien-être d'une personne proche qui est malade, en perte d'autonomie, vieillissante, handicapée ? Combien de temps cela vous prend-t-il par jour ? Plusieures heures ? Avez-vous diminué vos propres activités pour ces soins à ce parent proche (enfant, conjoint, père, mère...) ? Vous sentez-vous parfois seul(e) ? Fatigué(e) ? Incompris(e) ? Débordé(e) ? Manquez-vous d'informations pour faire face ? N'avez-vous aucun lieu pour en parler ?

Si vous répondez par l'affirmative à ces questions, ou à quelques-unes de celles-ci, ceci vous intéresse !

Nous vous invitons chaleureusement à rejoindre notre groupe de parole et de soutien. C'est gratuit.

Depuis bientôt 4 années, des "aidants proches" viennent y partager leur vécu, échanger leurs "trucs et astuces", dire leur fatigue mais aussi écouter, créer des liens de compréhension et, pourquoi pas d'amitié ! Vous êtes assuré(e) d'y trouver du respect, du non-jugement, de la convivialité.

Ce groupe est né à l'initiative de Vie Féminine Namur, Altéo, l'UCP avec le soutien de la Mutualité chrétienne. Il est animé par Michèle Bister, psychologue.

Les prochaines dates

- > mardi 25 janvier de 13h30 à 15h
- > mardi 22 février de 13h30 à 15h
- > mardi 22 mars de 13h30 à 15h
- > mardi 21 juin de 13h30 à 15h
- > mardi 24 mai de 13h30 à 15h
- > mardi 19 avril de 13h30 à 15h

Où : Espace Femme de Vie Féminine, 17 Place l'Ilon à Namur, 4ème étage.
Renseignements : pour plus d'informations, Altéo Namur au 081/24.48.62. le matin.

UCP NAMUR

Ateliers informatiques

///

L'UCP organise des ateliers pour lesquels il reste encore quelques places disponibles.

Ateliers informatiques : modules

>> **Internet avancé (12 séances de 3 heures)**

Quand : le jeudi de 13h à 16h à partir du 3 février.

Prix : 95 EUR pour les membres MC et 115 EUR pour les non membres MC.

>> **Son numérique (5 séances de 3 heures)**

Quand : le mardi de 13h à 16h à partir du 1er février.

Prix : 40 EUR pour les membres MC et 50 EUR pour les non membres MC.

>> **Photo numérique basique (12 séances de 3 heures)**

Quand : le vendredi de 13h à 16h à partir du 21 janvier.

Prix : 95 EUR pour les membres MC et 115 EUR pour les non membres MC.

>> **Photo numérique avancé (6 séances de 3 heures)**

Quand : le vendredi de 9h à 12h à partir du 21 janvier.

Prix : 50 EUR pour les membres MC et 60 EUR pour les non membres MC.

>> **Cours d'initiation pour débutants (16 séances de 3 heures)**

Quand : le mercredi de 9h à 12h à partir du 2 février.

Prix : 125 EUR pour les membres MC et 150 EUR pour les non membres MC.

Où : Tous ces modules sont dispensés dans notre salle informatique au 8, rue du Houx à Saint-Marc.

Atelier lecture

///

Vous êtes passionné(e) par la lecture et vous aimeriez partager votre avis sur le livre qui vous a plu ?

Rejoignez dès lors notre atelier lecture animé par une bibliothécaire qui vous donnera la passion de lire d'autres auteurs. Nous envisageons également des ateliers intergénérationnels et des conférences-débat avec certains auteurs... suivant les desiderata du groupe !

Quand : le lundi de 14h à 16h30 à raison d'une rencontre par mois : les 7 février, 14 mars, 4 avril, 9 mai et 6 juin.

Prix : 12 EUR pour les membres MC, 18 EUR pour les non membres.

Bon à savoir

Si, lors de votre demande d'inscription à un atelier, celui-ci est complet, nous vous inscrirons sur une liste d'attente. Les personnes inscrites sur cette liste bénéficieront de la primeur de l'information dès qu'une nouvelle session sera remise sur pieds !

Renseignements : UCP Namur, 081/244.813

UCP Namur

Se préparer à aider les autres

L'UCP Namur vous propose une conférence-débat et des formations animées par Claudine Pêcheux conférencière et formatrice pour professionnels et volontaires en relation avec des personnes fragilisées.

Conférence-débat :

"L'estime de soi" le jeudi 17 février à 14h

Parvenir à s'aimer pour mieux aider les autres - Apprendre à construire et à renforcer une juste estime de soi - Savoir oser, se connaître, assumer ses choix, les exprimer et les vivre.

Où : Mutualité chrétienne, auditorium (au -1), 55 rue des Tanneries à 5000 Namur.

Prix : 2 EUR (à payer sur place)

Inscription obligatoire auprès de notre secrétariat.

Formations :

Des formations précieuses pour améliorer la vie quotidienne et utiles dans les relations d'aide et d'accompagnement de personnes fragilisées...

Le chemin du deuil : le vendredi 18 février.

Les étapes principales du deuil : choc,

fuite devant la situation, désorganisation, reconstruction. Le travail du deuil : les 4 tâches à effectuer pour activer le processus de deuil : absorber la réalité de la perte ; reconnaître sa douleur et exprimer ses émotions ; s'adapter à son nouvel environnement ; se rouvrir à la vie et réapprendre à l'aimer.

Prix : Membres UCP : 20 EUR (non membres : 40 EUR).

Les émotions : les vendredis 18 mars (les émotions I, "une énergie au changement") et **25 mars** (les émotions II "Vivre avec ses Emotions, apprendre à adopter la juste distance, le recul nécessaire"). Atelier d'exercices pratiques et questions-réponses tout au long de la journée.

Prix : Membres UCP : 30 EUR (non membres : 50 EUR).

L'estime de soi : Apprendre à s'aider pour mieux aider les autres :

les vendredis 29 avril (Etre soi, c'est se connaître, assumer et exprimer...) et 6 mai (Construire et Renforcer une juste estime de soi).

Prix : Membres UCP : 30 EUR (non membres : 50 EUR).

Quand : de 9h à 16h.

Où : local UCP, rue du Houx, 8 à 5003 Saint-Marc.

Prévoir le pique-nique pour midi (1 heure de pause)

Les conférences et formations sont ouvertes à tout public.

Pour être membre UCP, mouvement social des aînés, il faut avoir 50 ans et +.

Renseignements et inscriptions auprès de notre secrétariat UCP (Rue des Tanneries, 55 à Namur), par téléphone au 081/244.813 (du lundi au jeudi de 9h à 12h) ou par email ucp.namur@mc.be.