

AGENCES

Fermeture

EGHEZÉE : l'agence sera exceptionnellement fermée le **lundi 7 mars**.

UCP DINANT-WALCOURT

Quand la cité ardente souffle le chaud...

L'UCP Dinant-Walcourt, mouvement social des aînés, vous invite à une excursion le **mardi 5 avril** à la cristallerie du Val St Lambert et à l'exposition SOS Planet.

Après un hiver bien froid, nous gagnerons la cité ardente pour découvrir son patrimoine industriel, culturel et architectural en visitant la cristallerie et le château du Val St Lambert.

Une visite guidée d'une durée de 2 heures vous fera ressentir le travail du verrier et vous plongera dans l'univers magique du cristal.

Ensuite visite de l'exposition SOS Planète à la gare des Guillemins. L'exposition rassemble 250 objets rares, 300 photos, 120 projections sur le thème des changements climatiques.

Prix : 70 EUR pour les membres UCP, 80 EUR pour les non membres.

Renseignements et inscriptions : Monique Hyat au 082/213.668 - monique.hyat@mc.be. Clôture des inscriptions le 15 mars.

"In vijn pou in cathé ene ôte"

L'UCP Walcourt vous invite au théâtre wallon le **dimanche 13 mars** pour y passer du bon temps.

Quand Léonard et Marguerite arrivent au "Rayon d'Azur", un camping qu'ils ont réservé pour leurs vacances dans le midi de la France, ils sont franchement déçus. Cela ne correspond vraiment pas à ce qu'ils avaient vu sur les publicités.

Où : Salle des "Amis de la Gaieté" à Neuville.

Prix : 6 EUR pour les membres UCP et Altéo, 7 EUR pour les non membres.

Quand : le **dimanche 13 mars** à 14h précises. Arrivée du public à partir de 13h (pas de places réservées).

Renseignement et inscription : l'inscription peut se faire par téléphone au 082/213.668 ou par mail : ucp.dinant@mc.be.

ÇA SE PASSE

Je te dis non parce que je t'aime

Soirée conférence-débat "Je te dis non parce que je t'aime" avec Patrick Traube, psychologue, écrivain, auteur de "Eduquer, c'est aussi punir".

Plus de renseignements dans la prochaine édition d'En Marche.

Quand : Le **mardi 15 mars** à 19h30.

Où : aux Facultés Notre-Dame de la Paix à Namur.

Prix : 3 EUR.

Renseignements : Tél. : 081/24.48.44 ou le 081/24.49.44.

Groupe de parole : Etre parent aujourd'hui ?

Ce groupe se veut un lieu où pouvoir dire, partager, réfléchir sur ce qui, pour chaque parent, suscite inquiétude, désarroi, voire l'insupportable dans la vie de tous les jours avec son (ses) enfant(s). Se faire "entendre", se faire "respecter" ne va pas toujours de soi. Certaines situations qui nous partagent entre colère, culpabilité, tristesse, sentiment d'échec, etc. peuvent mettre à l'épreuve la confiance que l'on peut s'accorder à soi-même et à son enfant.

Ce groupe est ouvert au questionnement de chacun pour sortir des tensions suscitées par ces situations.

Quand : Le groupe se réunira tous les 15 jours le **lundi** de 9h30 à 10h30, du 28 février au 6 juin.

Prix : 5 EUR.

Renseignements : Pour tout renseignement et RV individuel préalable au Service de santé mentale pour enfants et adolescents : Tél. 081/30.59.29, Nicole Huberty, Jacqueline Mahy.

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

Altéo

Les vacances : du rêve à la réalité !

Altéo propose des vacances, des séjours sportifs et des pèlerinages aux personnes adultes valides, malades et/ou handicapées. Rencontres chaleureuses et dépaysement total, voilà ce qui vous attend si vous partez en séjour avec nous !

Si vous hésitez à vous évader en raison de vos problèmes de santé ou du besoin d'une aide légère ou importante, ne vous posez plus de questions et partez avec nous !

Voici les différents séjours organisés par les trois régionales Altéo de la province de Namur, en collaboration avec la Mutualité chrétienne :

> **Andalousie**, La Superbe, du 20 au 27 mai

Nous vous donnons la possibilité de découvrir une région riche, contrastée, étonnante et chaleureuse de l'Espagne : l'Andalousie.

> **Mont Saint Michel**, du 17 au 24 juin

Odeur de mer et immersion dans l'histoire caractérisent ce séjour de type familial : logement en petites maisonnettes, vie en groupes réduits, courses et préparation des repas ensemble.

> **A Ter Duinen**, Nieuport, du 8 au 15 juillet

Nul besoin de présenter un séjour typique à la mer : plage et digue, soleil et embruns, bruit relaxant des vagues... tous les ingrédients sont réunis pour des vacances vivifiantes !



> **A Rumo**, Italie, du 17 au 24 juillet

La découverte de la moyenne montagne du Trentin, enfin accessible, grâce aux joëlettes, aux familles dont un membre souffre d'un handicap !

> **Au domaine de Nivezé**, Spa, du 5 au 12 août

Un séjour qui se veut calme et chaleureux, adapté au rythme de chacun : activités au choix, découverte de l'environnement, promenades nature...

> **A Ter Duinen**, Nieuport, du 9 au 16 septembre

Les bienfaits de la mer vous permettront d'aborder l'automne en pleine forme !

> **Au domaine de Nivezé**, Spa, du 30 décembre au 6 janvier 2012

Un grand classique afin de passer le cap de la nouvelle année en bonne compagnie. (Les inscriptions ne seront pas confirmées avant le mois de septembre).

A côté de ces séjours, les régionales Altéo de Namur, Dinant et Walcourt proposent également des mini-trips ou des séjours régionaux.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter le service Vacances au 081/24.48.97.

Vous voulez vivre une expérience unique et enrichissante, rencontrer des personnes incroyables, vous sentir utile et apprendre tout en vous amusant ? N'hésitez plus, devenez volontaire ! Partir bénévolement en vacances avec Altéo, c'est partager le quotidien de personnes attachantes et surprenantes, mais c'est aussi recevoir encore plus que donner ! Si vous souhaitez en savoir davantage sur l'expérience vécue par les volontaires, rendez-vous dans notre prochain En Marche !

Renseignements : 081/244.862.

Offre de services

Recherche passionné(e) d'informatique

Altéo régionale de Dinant recherche des volontaires passionné(e)s d'informatique pour donner une formation de base en informatique sur les programmes suivants : Excell, Outlook, Publisher. Cette formation sera destinée

aux volontaires responsables des sections d'Altéo.

Les séances de formations se donneront à Dinant en plusieurs modules de 2h30 pour un groupe de 6 personnes maximum.

Renseignements : Hugues Saudemont par mail : hugues.saudemont@mc.be ou au 082/213.669 le jeudi ou le vendredi.

Altéo

Un autre regard sur le handicap

Vous êtes enseignant à l'école primaire, en humanité, à l'école supérieure ? Vous êtes en contact avec des jeunes ? Ce projet peut vous intéresser !

Parcourir l'école, le village, la ville en voiturette, se promener les yeux bandés avec une canne blanche, débattre et faire des activités créatives et ludiques avec des personnes handicapées physiques, mentales et sensorielles (déficience visuelle et auditive) : c'est l'expérience que le groupe Regard Différent d'Altéo

(mouvement social de personnes malades valides et handicapées) propose à des enfants, des jeunes et des adultes.

Notre but est de dédramatiser le handicap et de sensibiliser les jeunes à la différence. "Les enfants sont les adultes de demain, et c'est

avec eux qu'il faut construire une société plus solidaire et plus accessible aux personnes handicapées."

Si vous désirez plus d'informations sur l'organisation d'une rencontre, n'hésitez pas à nous contacter au 081/42.06.27.

Ça s'est passé

UCP : Portes ouvertes sur des vacances sans soucis !



Le service Vacances+50 du mouvement social des aînés (UCP) a organisé ses journées portes ouvertes "Été 2011" à Wépion, Dinant et divers endroits de la province. Les destinations et les types de séjours ont rencontré un franc succès.

Convivialité et ambiance chaleureuse étaient de mise lors de ces journées portes ouvertes. Cette année, celles-ci ont battus tous les records en nombre de visites et d'inscriptions aux voyages ! En effet, l'atmosphère qui y régnait donnait envie de réserver sans plus tarder ! Parmi une quinzaine de séjours proposés vous aviez le choix, selon vos souhaits ou vos besoins, entre des city trips, des vacances axées sur la détente, la découverte ou sur le bien-être.

Objectif : nouer des liens

Un des objectifs de ces journées consistait à favoriser la rencontre entre les visiteurs. En effet, l'occasion était donnée à ces derniers de nouer des contacts avec des personnes qui seraient peut-être du même voyage, en papotant autour d'une table, profitant d'un bar et d'une petite restauration mis à leur disposition. Des personnes entièrement disponibles étaient présentes aux stands d'inscriptions et d'informations. Afin de déjà s'imprégner de l'ambiance d'un voyage, un montage audiovisuel présentant les différentes destinations était projeté à intervalles réguliers. Mais l'UCP n'était toutefois pas le seul service présent. Les magasins Qualias et autres aides pour personnes dépendantes ou âgées étaient également représentés. Infor Santé n'est pas non plus passé inaperçu avec le test



© Hélène Walla

de dépistage du risque de chutes fréquentes. Sur 45 personnes ayant effectué ce test, 19 se situent à un niveau de haut risque et seront donc invitées à la prochaine session des "ateliers parachutes", qui débutera mi-mars, ou en automne.

Pourquoi partir avec l'UCP ?

Entre ceux qui recherchent de la compagnie dans ces voyages ou d'autres qui désirent sortir de leur quotidien, le public est varié ! Chacun a son avis à propos de l'organisation des séjours mais tous sont bien d'accord sur ce point : le voyage est exceptionnellement bien orchestré, tout est programmé et rien n'est laissé au hasard. De plus, l'accueil sur place est très chaleureux, l'ambiance est à la solidarité et à la convivialité entre les voyageurs. Chaque participant peut évoluer à son rythme au cours du séjour. Jours de repos et jours de visites sont combinés afin de satisfaire tout le monde et de répondre aux

attentes spécifiques. Enfin, l'encadrement permanent d'une personne de l'UCP est apprécié et est crucial pour le bon déroulement du projet.

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. Une brochure et un formulaire d'inscription sont également disponibles sur www.mc.be.

Tombola portes ouvertes : les gagnants seront avertis personnellement.

Quelques chiffres :

- Records battus aux journées portes ouvertes !
- > 798 visiteurs
- > 689 inscriptions aux voyages
- > 70 nouveaux membres à l'UCP

// HÉLÈNE BONNIVER

ÇA SE PASSE

Petits espaces locatifs, meublés, kots... ou des logements respectueux de la dignité humaine ? Constats, analyse, propositions.

Colloque organisé par le Groupe Animation de la Basse Sambre pour comprendre ces réalités communes à la plupart des villes wallonnes, en vue de proposer une réflexion en profondeur ainsi que des pistes d'actions.

Quand : Le jeudi 17 mars de 9h à 18h30.

Où : Salle Emile Lacroix, Grand Place à Auvclais.

Prix : 6 EUR (repas-potage maison accompagné de pain et de beurre et café compris), 3 EUR pour les étudiants et particuliers.

Inscriptions : nombre de places limité. Inscriptions par mail (colloquologement@gabs.be) ou par courrier (GABS asbl, 142, rue des Glaces Nationales, 5060 Auvclais), ou par fax (071/72.51.41).

Renseignements : 071/78.42.71 (Marie-Laure Thiry ou Nathalie Grimard), colloquologement@gabs.be - www.gabs.be

RÉFLEXE SANTÉ

Je cours pour ma forme

Je cours pour ma forme est un programme de mise en condition physique par la course à pied. La Mutualité chrétienne met en place 6 groupes en province de Namur. Ceux-ci seront animés par des membres de notre personnel ayant suivi une formation de coach.

>> Vous êtes peu ou pas sportifs ?

Vous avez plus de 12 ans et vous souhaitez vous mettre ou remettre à l'activité physique ? Ce programme est fait pour vous. Tout le monde est le bienvenu ! Pas besoin de savoir courir, la formation débute au niveau zéro. L'objectif est de pouvoir courir 5000 m en 40 minutes après 12 semaines de mise en forme.

Renseignements : Une séance d'information précédera les 12 semaines d'entraînement (le mardi 29 mars en région de Florennes et le mercredi 30 mars en région namuroise).

>> Lieux dates et heures :

- EGZÉE,** au terrain de football les lundis dès 18h30.
- NAMUR,** au stade de la citadelle les mercredis dès 18h30.
- BOUGE,** au complexe St Fiacre les mardis dès 18h30.
- LOYERS,** au terrain de football les samedis dès 10h30.
- PHILIPPEVILLE,** au local du patro les mardis dès 19h.
- METTET** au Hall sportif les mardis dès 19h.

Prix : 10 EUR (35 EUR pour les non-membres MC).

Renseignements : Infor Santé au 081/244.847 ou jean-benoit.ruth@mc.be.

Vous trouvez les autres lieux d'entraînement (non organisés par la MC) sur www.jecourspourmaforme.be.

Le nombre de participants étant limité, n'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant !

TALON À DÉCOUPER

COMPLÉTEZ CE TALON ET ENVOYEZ-LE À INFOR SANTÉ, MUTUALITÉ CHRÉTIENNE 55 RUE DES TANNERIES, 5000 NAMUR

Je souhaite m'inscrire au programme "Je cours pour ma forme" de la MC de la Province de Namur.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal et commune : _____

Date de naissance : / / 19

E-mail : _____

Téléphone / GSM : _____

Ma forme physique sur une échelle de 1 (jamais de sport) à 10 (plus de 2h par semaine) :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Endroit souhaité :

- Eghezée Namur Bouge Loyers Philippeville Mettet

Ma participation aux frais : (pour les 12 séances de 1h00')

- 35 euros non-membre MC 10 euros membre MC

Date et signature :

Les données à caractère personnel que vous nous communiquez ne peuvent être transmises à des tiers. Vous avez le droit de consulter, corriger ou supprimer celles-ci sur simple demande, et de vous opposer à leur traitement à des fins de marketing direct.

Vacances +50

Trésors de Budapest

Le Service Vacances de la Mutualité chrétienne invite les plus de 50 ans à la découverte des plus beaux trésors de la capitale hongroise et de sa région du 25 au 29 avril.

Inscription rapide jusqu'au 25 février : -12,50 euros !

Au-delà de Budapest, "perle du Danube", la Hongrie possède des trésors plus secrets : la découverte d'Esztergom, Visegrad et Szentendre, dans la boucle du Danube, et celle du château de Gödöllő, complète merveilleusement les trésors de la capitale hongroise.

Au programme :

Visite guidée de Buda, la partie haute de la capitale : l'église Mathias et le Bastion des Pêcheurs, le château de Gödöllő, étroitement lié au souvenir d'Elisabeth d'Autriche, plus connue sous le nom de Sissi, soirée "Csarda" avec danses et musiques traditionnelles, visite guidée de Pest la partie basse de la ville : le Parlement, la basilique Saint-Etienne, l'Opéra National, le Château de Vajdahunyad qui offre un résumé des différents styles architecturaux hongrois, le marché Central, ce bâtiment de style éclectique abrite des étals particulière-

ment appétissants, la Synagogue, la plus grande d'Europe, croisière sur le Danube pour admirer Budapest dans la magie de la nuit, les trois principales cités de la "boucle du Danube". A Esztergom, ancienne capitale des souverains hongrois, vous visiterez la Basilique Saint-Adalbert, la plus grande du pays. A Visegrad, vous empruntez la route panoramique pour apprécier une vue splendide de la ville et du fleuve et pour visiter la forteresse. Vous irez ensuite à Szentendre avec ses églises et ses galeries d'art. Vous flânerez dans ses ruelles pittoresques, admirant un patrimoine historique d'une grande richesse.

L'hébergement : à Budapest, l'hôtel 4* offre un maximum de confort requis pour ce type de séjour.

Prix : membre MC : 769 EUR (autre : 807 EUR), assurance annulation (à souscrire à l'inscription) : + 8 EUR, acompte : 201 EUR.



Renseignements et inscriptions : au secrétariat Vacances +50 province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur, les lundi et vendredi de 8h30 à 12h et mardi, mercredi, jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h. Tél. 081/24.48.97 - Fax 081/42 06 49, courriel : vacances.namur@mc.be.

L'affiliation à l'UCP (amicales, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.