

AGENCES

Fermetures pendant les congés de Pâques

/// Du 9 au 25 avril, aucune permanence ne sera assurée sur le temps de midi ni en soirée.

Toutes nos agences seront fermées le lundi 25 avril. Le service Pensions et le service Social restent ouverts sauf indication contraire.

ANDENNE : jeudi 21 et vendredi 22 avril.

BEAURAING : mercredi 20 et jeudi 21 avril.

CERFONTAINE : les mercredis 13 et 20 avril.

CINEY : les samedis 9, 16 et 23 avril.

COUVIN : vendredi 22, et les samedis 9, 16 et 23 avril.

FLORENNES : vendredi 22, et les samedis 9, 16 et 23 avril.

GEDINNE : vendredi 15 avril.

HAVELANGE : mardi 12 avril.

NAMUR : les samedis 9, 16 et 23 avril.

ROCHFORT : lundi 18 avril.

SAINT-SERVAIS : mardi 19 avril.

TAMINES : mardi 19 et vendredi 22 avril.

>> **Nouvel horaire**

BOUGE (CSC) : A partir du 1er avril, l'agence adoptera un nouvel horaire : lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h.

>> **Boîte aux lettres**

FOSSES : La boîte aux lettres a déménagé quelques maisons plus loin, en face (rue des Remparts 4). Levée le jeudi.

>> **Service pensions**

ANDENNE ET GEMBOUX : La permanence du service pensions ne sera pas assurée le jeudi 14 avril.

>> **Service social**

FOSSES : la permanence sociale de Fosses a fermé définitivement ses portes au 1^{er} avril. Nous vous invitons à vous rendre aux permanences de Namur (tous les matins du lundi au jeudi de 9h à 12h ou permanence téléphonique le jeudi de 13h30 à 16h30 au 081/24.48.40).

OFFRE DE SERVICES

Cherche volontaires

///

L'asbl **Altéo**, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées lance un appel **URGENT** aux volontaires !

Vous avez du temps libre ? Vous avez envie de vous rendre utile tout en faisant de nouvelles rencontres ? Rejoignez-nous vite ! Nous avons besoin de vous ! Nous recherchons des volontaires en particulier pour...

> accompagner des personnes malades et handicapées dans les actes de la vie quotidienne à l'occasion de séjours de vacances ; en particulier pour un séjour à Nieuport du 8 au 15 juillet et pour un séjour à Spa Nivezé du 5 au 12 août ;

> accompagner des personnes malades, âgées ou handicapées à un rendez-vous médical, une consultation, à l'hôpital, dans un centre de convalescence ou à un loisir (en particulier dans la région d'Andenne). Nous vous proposons une formation sur la manutention, l'écoute active, l'approche de la personne handicapée, les techniques de base en nursing. Cet appel vous intéresse et vous souhaitez en savoir plus ?

Contactez Catherine Rase, Altéo Namur au 081/24.48.62 les lundi, mardi, jeudi et vendredi entre 9h et 12h.

Gros plan sur...

Restez en bonne santé : faites du sport !

Pour vous préserver et rester en forme, il est important de bouger ! Votre Mutualité se préoccupe essentiellement de votre bien-être ! Bouger plus, faire du sport, c'est vital pour le corps et pour le mental.

Vos avantages avec la MC

Pour vous faciliter l'accès au sport, la Mutualité chrétienne intervient de différentes manières : organisation ou soutien d'activités et événements sportifs, interventions financières... En effet, elle rembourse **40 euros** sur votre abonnement sportif, quel que soit votre âge. Pour cela, il faut être inscrit dans un club, une association ou une infrastructure sportive afin de justifier une pratique régulière. Pourquoi ? Car la régularité d'une activité physique procure des bienfaits importants : allongement de l'espérance de vie, meilleure santé, amélioration du sommeil, contrôle du poids...

Mais il n'y a pas que le sport : la MC intervient aussi pour les activités de vacances ou les séjours scolaires qui sont, eux aussi, vertueux pour le bien-être de vos enfants !

Au total, vous pouvez donc cumuler **40 euros** par an qui contribueront à prendre soin de vous.

Séjours et activités pour vos enfants

Il est essentiel que les enfants et adolescents prennent l'habitude de faire du sport dès leur plus jeune âge ! En théorie, ceux-ci doivent pratiquer au minimum 60 minutes d'activité sportive par jour, que ce soit sous forme de jeux ou de mouvements ordinaires. De plus, le sport joue un rôle social important !

Pour le bien-être des enfants et ados de 7 à 18 ans, le service **Jeunesse et Santé** propose des séjours à des prix super intéressants. Ces voyages comportent de nombreuses activités sportives (ski en hiver, escalade ou vélo en été...). La montagne et la plage, souvent lieux de prédilection pour ces vacances, rendent celles-ci saines pour les jeunes participants.

Pour tous !

Des séjours sportifs sont également proposés par **Altéo**, mouvement social de personnes malades, valides



et handicapées, afin que celles-ci puissent aussi se maintenir en forme. Cela leur permet de changer

Au total, vous pouvez donc cumuler 40 euros par an qui contribueront à prendre soin de vous.

d'air tout en pratiquant un sport, de découvrir de nouveaux horizons, se détendre, faire des rencontres... A côté des voyages, des activités sportives régulières sont également organisées par l'asbl (natation, cyclodanse...).

Il faut savoir que le sport n'a pas d'âge ! Ça, les clubs **Sports Seniors** l'ont bien compris et répondent aux besoins des plus âgés avec le programme **Viactive**. Au sein de celui-ci, les personnes sont invitées à pratiquer en

Selon vos envies, le sport peut être pratiqué individuellement ou collectivement, régulièrement ou quotidiennement.

groupe des exercices physiques, de respiration, de relaxation... où chacun évolue et effectue les mouvements à son rythme. Des séjours plus sportifs sont aussi organisés par le **mouvement social des aînés** (UCP). Par ailleurs, les activités régulières physiques non intensives ont également leur importance. Elles permettent de maintenir la souplesse, la force musculaire et l'équilibre. Au besoin, il est possible de se faire aider ou suivre par un coach ou un médecin.

Aucune excuse !

Les excuses pour ne pas faire de sport sont multiples : manque de temps, d'argent... Or, les possibilités de bouger et de se dépenser ne manquent pas ! Selon vos envies, le sport peut être pratiqué individuellement ou collectivement, régulièrement ou quotidiennement. De plus, un nombre croissant d'activités n'exige pas une cotisation ni un équipement onéreux et sont bien souvent praticables à proximité du domicile, de l'école ou du lieu de travail. Il ne vous reste donc plus qu'à en profiter ! Par ailleurs, tout mouvement anodin de la vie quotidienne, sans efforts importants, et sans frais,

permet aussi de perdre des calories. Le tout est d'y penser et de prendre de bonnes habitudes : opter pour les escaliers à la place de l'ascenseur, aller faire ses courses de proximité à pied...

// H. BONNIVER

QUALIAS
www.qualias.be

Gardez vos petits anges au sec !

Moltex ökô devient **BabyCharm**

1 PAQUET GRATUIT à l'achat de 3 paquets de langes BabyCharm

Liste des magasins

Walcourt	071/66.06.71	Tamines	071/77.52.70
Dinant	082/21.36.30	Couvin	060/31.03.15
Namur	081/24.48.45		

QUALIAS
Bandagisterie • Matériel d'aide & de soins

Promotion valable du 01 avril 2011 au 30 avril 2011.
*Offre valable uniquement pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

La Mutualité chrétienne encourage ses membres à faire du sport !

Le sport, c'est bon pour la santé !

La MC rembourse 40 euros sur tout abonnement sportif une fois par an.

Votre enfant a participé à un stage sportif ou à un séjour scolaire pendant les vacances ? Alors, s'il n'a pas encore touché l'intégralité des 40 euros, il a droit à un remboursement de 15 euros. Pour ce faire, un formulaire adéquat à remettre à votre mutualité est disponible sur le site www.mc.be ou près de votre conseiller mutualiste.

Petits conseils pratiques

> C'est la régularité et non l'intensité qui importe. Il vaut mieux pratiquer un sport durant 20 à 30 minutes trois fois par semaine.

> Prenez plaisir à faire du sport, ça vous semblera moins contraignant.

> Le sport, c'est mieux à deux (ou plus) ! Vous pouvez ainsi vous encourager mutuellement.

Ne choisissez pas la facilité au quotidien, optez pour les escaliers, le vélo ou la marche !

Service vacances

Au Mont St-Michel avec Altéo

Altéo Namur vous propose un séjour de vacances à proximité du Mont Saint-Michel du 17 au 24 juin, au parfum de la mer et de l'histoire...

Un séjour à caractère familial : logement en petites maisonnettes, vie en groupes réduits, courses et préparation des repas... ensemble!

Au programme : Visite d'Honfleur, visite de l'Abbaye du Mont Saint-Michel (alternative pour les personnes à mobilité réduite), visite de Cancale et de la pointe du Groin-Saint-Malo, promenade sur la plage de Grandville, vi-

site de la ville de Dinan et de Combourg.

Hébergement : Au centre de vacances "L'Anse de Moidrey", dans un parc de maisonnettes avec salle de bain adaptée, kitchenette et salon TV. Salle commune pour les animations, piscine chauffée, minigolf et promenades aux alentours. Pas de single.

Prix : membre MC : 620 EUR (non membre : 770 EUR).

Le prix comprend le voyage aller-retour en une étape en car à élévateur, le logement en pension complète avec boissons aux repas, les restaurants lors des excursions, les excursions (entrées et guides) ainsi que le pourboire du chauffeur.

Renseignements et inscriptions : Service Vacances (cfr. ci-dessous).

A la Côte belge avec les +50

Le service Vacances+50 de la Mutualité chrétienne invite les + de 50 ans à voyager.

Séjours "tradition" à la Côte belge

Des lieux de séjours confortables pour des vacances simples et agréables, avec une équipe d'animateurs vous invitant à partager leur enthousiasme et leur amitié. Bonne table, confort apprécié et disponibilité des accompagnateurs font de ces séjours le rendez-vous des habitués. A quelques mètres de la mer, nos lieux de villégiature proposent des chambres accessibles par ascenseur, équipées de salle d'eau, WC et télévision.

La Panne, hôtel du Parc :

du 16 au 23 mai
Prix : membre MC et UCP en chambre double : 460 EUR (membre UCP : 485 EUR).

Nieuport, hôtel Sandeshoved :

du 23 au 27 mai,
Prix : membre MC et UCP en chambre double : 308 EUR (membre UCP : 333 EUR).

Supplément studio (min. 2 personnes par studio) : +25 EUR.

Réduction déplacement individuel : -15 EUR.
Tarif préférentiel accordé aux membres de la MCPN qui bénéficient de l'intervention majorée (BIM) : 25 EUR de réduction.

Il reste quelques places pour :
Menton

du 20 au 29 mai
Entre montagne et Méditerranée, Menton bénéficie toute l'année d'un climat exceptionnel. Le soleil et la douceur de la température offrent, en outre, l'opportunité de découvrir le charme pittoresque des villages de l'arrière-pays.
Prix : membre MC et UCP en chambre double : 935 EUR (membre UCP : 973 EUR).

Le lac de Garde

du 29 mai au 4 juin
Prix : membre MC et UCP en cham-

bre double : 795 EUR (membre UCP : 833 EUR),

Vienne

du 4 au 11 mai
La capitale autrichienne évoque la valse et le Danube Bleu. Elle doit aussi sa séduction à ses nombreux monuments et à ses grandes artères bordées de magasins raffinés.
Prix : Membre MC et UCP en chambre double : 875 EUR (non membre MC : 913 EUR).

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

Renseignements et inscriptions : Service vacances province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur. Tél. 081/24.48.97, Fax 081/42.06.49, vacances.namur@mc.be. Les heures d'accès : lundi et vendredi (8h30 - 12h) mardi, mercredi, jeudi (8h30 - 12h et 13h30 - 16h).

ALTÉO WALCOURT

Holiday on Ice

Altéo Walcourt a le plaisir de vous inviter à Holiday on Ice le samedi 28 mai. Un spectacle anniversaire avec les meilleurs moments d'Holiday on Ice enfin réunis !

Holiday on Ice, c'est toujours du rêve, de la magie, et l'assurance d'un spectacle de patinage grandiose avec :

- > Les incontournables kick line, roues et costumes lumineux,
- > Le talent et les performances exceptionnelles des patineurs de la troupe,
- > La qualité et l'originalité des chorégraphies et des éclairages,
- > Le nombre et le luxe des costumes tous fabriqués à la main et sur mesure dans des ateliers de haute couture.

Nous nous rendrons à Lille pour voir ce spectacle (aucune représentation de ce spectacle en Belgique!).

Il reste quelques places y compris pour des personnes en fauteuil roulant !

Quand : le samedi 28 mai à 14h !

Prix : membre Altéo ou UCP : 70 EUR (non-membre 80 EUR).

Ce prix comprend : le trajet en car élévateur avec un ramassage dans les régions, (Couvin, Mariembourg, Philippeville, Morialmé, Florennes et Walcourt) et l'entrée au spectacle.

Renseignements : Altéo Walcourt au 071/660.673 de 9h à 12h ou hugues.saudemont@mc.be.

ÇA SE PASSE

Le bistro des parents

Un cycle de conférences-débats pour mieux vivre avec nos ados.

L'estime de soi et l'humour pour aider à grandir.

Il paraît généralement inconcevable pour un parent postmoderne de laisser son enfant affronter la vie et son cortège de malheurs sans le doter de ce qui passe souvent pour des armes absolues : une estime de soi inaltérable pour éviter toute blessure et un sens de l'humour indéfectible pour rebondir en cas de malheur.

Avec Bruno Humbeeck, formateur au CREAS, Université de Mons et auteur de plusieurs publications dans le domaine de la maltraitance et de la toxicomanie.

Quand : Le mercredi 27 avril à 20h.

Où : Salle communale, rue Joseph Piret à Floreffe. **Prix :** Gratuit.

Stage d'initiation à l'histoire de l'art

Pour enfants de 9 à 12 ans. "Héros païens, héros chrétiens" : promenez-vous dans l'histoire de l'art en leur compagnie.

Une organisation d'Artichaut asbl, l'art au cœur de l'enfance.

Visite des Musées Royaux d'Art et d'Histoire de Bruxelles et du Musée des Arts anciens du Namurois.

Quand : du lundi 18 au vendredi 22 avril, de 9h à 16h.

Où : Communauté scolaire Ste-Marie de Namur. **Prix :** 105 EUR.

Renseignements et inscriptions : 0478/34.00.60, artichaut_asbl@yahoo.fr.

OFFRE DE SERVICES

Devenir famille d'accueil

... cela peut changer une vie !

///

Le CCSJ, Conseils coordination services jeunes asbl, recherche de toute urgence des familles susceptibles d'accueillir un enfant de 0 à 18 ans dont les parents ne sont provisoirement plus en mesure d'assumer leurs responsabilités (situation de crise, hospitalisation, maltraitance, incarcération d'un des parents ...) et ceci pour une période allant d'un jour à 3 mois.

L'accueil familial à court terme a pour objectif de permettre aux jeunes d'être hébergés, d'offrir l'écoute et l'apaisement nécessaires dans un cadre familial stabilisant. Ils pourront faire le point et réfléchir à des solutions d'avenir à plus long terme, tout en privilégiant le retour en famille naturelle. Intervention financière de la Communauté française

Renseignements : Si l'expérience vous tente, n'hésitez pas à contacter le 081/26.00.60 ou par courriel à ccsj.namur@skynet.be. Vous pouvez aussi vous adresser directement à nos bureaux du lundi au vendredi de 9h à 17h, Boulevard de la Meuse 111 à 5100 Jambes.

Jeunesse & Santé

Les plaines de l'été

Comme chaque année, Jeunesse & Santé, le mouvement de jeunesse de la Mutualité chrétienne, organise des plaines et des centres de loisirs dans toute la province de Namur pour les enfants âgés de 3 à 12 ans.

Ces activités sont accessibles de 8h à 17h, et ce, à des prix très démocratiques. Nos plaines et centres de loisirs Jeunesse & Santé sont agréés par l'ONE et sont encadrés par des animateurs spécialement formés à l'animation par nos soins dans le cadre de nos formations à l'animation reconnues par la Communauté française. Voici les lieux et dates de nos activités pour l'été 2011 :

- A Namur** du 4 au 15 juillet.
 - A Salzinnes** du 18 au 29 juillet.
 - A Saint-Servais** du 1er au 12 août.
 - A Bierwart** du 4 au 15 juillet.
 - A Cortil-Wodon** du 1er au 12 août.
 - A Vitruval** du 4 au 15 juillet et du 1er au 12 août.
- Renseignements :** js.namur@mc.be ou 081/24.48.12.

- A Ciney** du 4 au 29 juillet.
 - A Dinant** (Domaine d'Herbucienne) du 18 au 29 juillet.
 - A Havelange** du 1er au 12 août.
 - A Haversin** du 4 au 15 juillet.
 - A Vresse** du 1er au 12 août.
 - A Vencimont** du 18 juillet au 12 août.
- Renseignements :** js.dinant@mc.be ou 082/ 213 666.

- A Fraire** du 4 au 15 juillet et du 25 juillet au 5 août.
 - A Pesche** du 11 au 22 juillet et du 1er au 12 août.
 - A Saint-Aubin** du 4 au 15 juillet et du 25 juillet au 5 août.
 - A Stave** du 18 juillet au 12 août.
- Renseignements :** js.walcourt@mc.be ou 071/660 665.



Jeunesse & Santé propose également un large panel de séjours durant les périodes de vacances pour les enfants de 7 à 18 ans. Plus d'infos au 081/244.897 ou via vacances.namur@mc.be ou sur www.mc.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