

BON À SAVOIR

Parkings Namur

/// Attention : changement dans l'organisation des parkings de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries à Namur. Merci d'utiliser uniquement le parking 1 pour vos visites à la MC ou aux cabinets dentaires, Opti Namur et Qualias. Pour ce parking 1, l'entrée s'effectue uniquement entre le Centre Médical St-Luc et le bâtiment de la MCPN. Le parking 2 est réservé aux participants de réunions. En dehors des heures d'ouverture de la MCPN, les parkings sont accessibles à tous, mais payants.

AGENCES

Nouvel horaire

/// **BOUGE (CSC)** : depuis le 1<sup>er</sup> avril, l'agence adopte 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, juste en face (rue des Remparts 4). Levée le jeudi.

Service social

/// **FOSSES** : la permanence sociale a fermé définitivement ses portes au 1<sup>er</sup> avril. Nous vous invitons à vous rendre aux permanences de Namur tous les matins du lundi au jeudi de 9h à 12h ou vers la permanence téléphonique le jeudi de 13h30 à 16h30 au 081/24.48.40.

UCP DINANT

Petit matin "santé" : le Dossier médical global

/// Tout savoir sur les avantages du Dossier médical global, comment cela fonctionne, combien cela rapporte. En confiant leur dossier médical global (DMG) à leur médecin de famille, les patients ont un meilleur suivi de leurs soins et un avantage financier lors de leurs consultations chez lui. Pour certains patients, cet avantage vaut aussi en cas de visite à domicile. Qu'est-ce qu'un dossier médical global ? Pour qui ? Pourquoi ? Comment cela se passe-t-il concrètement ? Venez vous renseigner au mieux de vos droits et intérêts ! Conférence-débat animée par André Bossiroy, pré-pensionné du service Soins de Santé de la MC Namur.  
**Quand** : jeudi 12 mai à 9h30.  
**Où** : MC, Salle Meuse, Av. des Combattants 16 à Dinant.  
**Prix** : inscription obligatoire mais gratuite.  
**Renseignements et inscriptions** : UCP au 082/21.36.68.

Gros plan sur...

A votre disposition 24h/24 !

Les boîtes aux lettres vertes sécurisées : un système rapide, sûr, efficace et gratuit. Pas de file ni de déplacements inutiles. Utilisez-les sans réserve !

**Réparties dans toute la Province**, nos 45 boîtes aux lettres vertes vous permettent de déposer tout ce que vous porteriez dans une agence : vos attestations de soins, demandes de remboursements, demandes d'interventions (sport, vacances, homéopathie, vaccination...) et autres documents (excepté les certi-

cats médicaux d'incapacité de travail qui doivent impérativement être envoyés par voie postale). Chacune des boîtes est relevée au minimum une fois par semaine, le jour indiqué sur la boîte. Leur contenu est acheminé vers le siège central à Namur qui le traite dans les plus brefs délais.



Infos pratiques :

- > Vous pouvez utiliser vos propres enveloppes, non timbrées bien entendu !
- > N'oubliez pas d'apposer une vignette sur chacun de vos documents. Cela fait gagner un temps précieux.

Vous trouverez ci-dessous la liste complète de nos boîtes aux lettres. N'hésitez pas à y repérer celle proche de votre domicile. Soyez aussi attentifs aux messages que nous passons régulièrement dans ces pages : parfois l'une ou l'autre est déplacée et d'autres apparaissent. Une liste complète mise à jour se trouve sur [www.mc.be](http://www.mc.be) (rubrique points de contact). Si vous ne disposez pas d'internet, n'hésitez pas à contacter le numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

Une liste complète mise à jour se trouve sur [www.mc.be](http://www.mc.be). Si vous ne disposez pas d'internet, n'hésitez pas à contacter le numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

ALLE-SUR-SEMOIS :

Rue de la Ringe 59.  
Levée le mercredi.

ASSESE :

Rue de la Gendarmerie 18.  
Levée le jeudi.

BOHAN :

Rue de France 76.  
Levée le jeudi.

BOUGE :

Rue Saint-Luc 4/6.  
Levée le jeudi.

BOIS-DE-VILLERS :

Rue Jules Borbouse 64.  
Levée le vendredi.

CLERMONT :

Rue de Beaumont 3.  
Levée le dimanche.

DENÉE :

Rue des Abbayes 30.  
Levée le mardi.

DOISCHE :

Rue Martin Sandron 88.  
Levée le mardi.

DURNAL :

Ecole communale, rue du Pays de Liège 5.  
Levée le jeudi.

FLAWINNE :

rue Vandy 5.  
Levée le lundi.

FLOREFFE :

Rue Emile Romedenne 36.  
Levée le mercredi.

FLORENNES :

Centre médical, Place Verte.  
Levée le mercredi et le vendredi.

FOSSES-LA-VILLE :

Rue des Remparts 4.  
Levée le jeudi.

FRANIÈRE :

Rue de Deminche 66.  
Levée le mercredi.

GESVES :

Rue Petite Gesves 30.  
Levée le jeudi.

HASTIÈRE :

Ecole Sainte-Anne place Binet 5.  
Levée le mercredi.

HOUDREMONT :

Rue G. Dubois.  
Levée le lundi, mardi, mercredi et vendredi.

HOUYET :

Place du Monument 9.  
Levée le lundi.

JEMEPPE-SUR-SAMBRE :

Rue du Cimetière 17.  
Levée le vendredi.

LESVE :

Ancienne maison communale, rue du Centre.  
Levée le lundi.

LEUZE :

Chaussée de Namur 200.  
Levée le mercredi.

LOUETTE-SAINT-DENIS :

Rue d'Houdremont.  
Levée le mardi.

LOYERS :

Rue de Maizeret 26.  
Levée le mardi.

MARCHE-LES-DAMES :

Rue de Rangnet 15.  
Levée tous les jours.

MARIEMBOURG :

Rue des Jardins 7.  
Levée le jeudi.

MEMBRE :

Rue de Vresse 105.  
Levée le jeudi.

MONT-SUR-MEUSE :

Clinique Mont Godinne, av. Docteur G. Therasse 1.  
Levée le vendredi.

NAFRAITURE :

Rue Ostivay 24.  
Levée le lundi, mardi, mercredi et vendredi.

NAMÈCHE :

Rue Emile Vandervelde 5.  
Levée le mardi.

NISME :

Place Châtillon (local balle pelote).  
Levée le jeudi.

OLLOY-SUR-VIROIN :

Rue Coliche 1.  
Levée le mercredi.

NAMUR (OPTINAMUR) :

Rue du Lombard 24A.  
Levée le lundi.

ORCHIMONT :

Rue de la Semois 53.  
Levée le mercredi.

PROFONDEVILLE :

Chaussée de Dinant 2 (Adm communale).  
Levée le mardi.

SAINT-DENIS :

Salle La Ruche, place Albert 1<sup>er</sup> 16.  
Levée le vendredi.

SART-BERNARD :

Rue du Bois d'Ausse 2.  
Levée le mardi.

SOMBREFFE :

Eglise paroissiale, place de Mont.  
Levée le lundi.

SOMME-LEUZE :

Rue du Pays du Roi 14.  
Levée le lundi.

SORINNES :

Rue Didion 92.  
Levée le lundi.

SPY :

Ecole libre Place de l'Eglise 9.  
Levée le jeudi.

TEMPOUX :

Rue Lt Colonel Maniette 7.  
Levée le lundi.

VEDRIN :

Rue du Blanc Bois 46.  
Levée le mercredi.

VIERVES-SUR-VIROIN :

Rue du Centre 13 (librairie).  
Levée le mardi.

WÉPION :

Rue Jaune Voie 57.  
Levée le mercredi.

YVOIR :

Rue de l'Hôtel de Ville 1.  
Levée le vendredi.

QUALIAS

[www.qualias.be](http://www.qualias.be)



Fête des mères : offrez-lui un cadeau utile

Un GSM Doro PhoneEasy 341

Téléphone portable facile à utiliser avec afficheur très contrasté et gros caractères simplifiant la lecture et l'écriture.



89€ - 10%\*  
+ une housse gratuite



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 |         |              |



\*Offre valable du 15 avril au 15 mai inclus. Promotion pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

Jeunesse & Santé

## Kilokiri : des vacances sympas pour les jeunes en surpoids



Surpoids, obésité, surcharge pondérale, de nombreux jeunes connaissent ces termes et leurs conséquences... Jeunesse & Santé casse cette vision sinistre et peu motivante ! Comment ? En proposant, aux jeunes de 12 à 14 ans en surpoids, un séjour dynamique où le bien-être rime avec le rire, où l'alimentation saine rime avec plaisir !

Le projet Kilokiri a pour objectifs de donner aux 12-14 ans l'occasion de s'épanouir dans un groupe, de travailler sur la confiance en soi, d'apprendre à bouger en s'amusant, de goûter à une alimentation saine en découvrant mille et une saveurs...

La perte de poids n'est pas un but en soi. Le projet se déroule en deux séjours et il veut surtout permettre à l'adolescent de se sentir bien dans sa peau, de s'épanouir et de grandir en s'ouvrant aux autres. Kilokiri est plus qu'un simple séjour. C'est la première étape d'une démarche qui vise à donner aux jeunes et à leur famille des pistes vers une hygiène de vie épanouissante et une alimentation plus variée où les fruits et les bonbons peuvent cohabiter. Pas question de bourrage de crâne, d'ex-forts intensifs, ni même de régime...

Amusement, plaisir et détente entre amis seront au rendez-vous.

Les animateurs bénévoles J&S sont épaulés par des professionnels (diététicien, psychologue...) pour faire de ce séjour une réussite. Une participation des parents est aussi prévue dans ce cocktail Kilokiri pour partager l'expérience de leur enfant et que les bonnes habitudes soient aussi possibles en famille !

Endroit idéal pour tisser de belles amitiés, moment où chacun a le droit d'être comme il est sans se sentir jugé. Kilokiri, amusement et rires garantis !



**Quand :** du 31 juillet au 6 août ET du 11 au 13 novembre (week-end de l'Armistice).

**Où :** au Moulin d'Hosdent à 4261 Braives.

**Prix :** 250 EUR pour les membres de la MC en ordre d'assurance complémentaire (380 EUR pour les non membres de la MC).

**Inscription :** L'inscription comprend la participation aux deux séjours. La famille est présente chaque samedi de clôture des séjours.

**Renseignements :** Des questions sur la philosophie du projet ? Contactez Florence Guastella au 02/246.49.81. Demandez le dépliant de présentation du séjour auprès de Jeunesse & Santé.

### Service Vacances

## Les offres de Jeunesse et Santé pour l'été 2011 !

#### Des séjours pour les 7-13 ans

(nés entre 1998 et 2004)

##### À la mer

- > Bredene, du 1<sup>er</sup> au 11 juillet
- > Raversijde, approche du néerlandais, du 21 au 31 juillet.
- > Ostende, du 25 juillet au 3 août.
- > Middelkerke, du 10 au 20 août.

##### Dans nos fermes wallonnes (pour les enfants nés entre 2002 et 2004)

- > Septon "La verte Prairie", du 10 au 17 juillet et du 14 au 21 août.

##### Équitation

- > Marchin au centre équestre du Ry de Lize, du 17 au 22 juillet, du 31 juillet au 5 août et du 7 au 12 août.

#### Technique de Cirque

- > Rochefort du 21 au 31 juillet.

#### Péniche & Vélo

- > Aux Pays-Bas, voyage itinérant dans la région du Flevoland, du 11 au 18 juillet, du 25 juillet au 1<sup>er</sup> août.

#### Des séjours "Spécial 14 ans"

(nés en 1997)

- > En Espagne, à San Vicente de la Barquera sur la côte cantabrique, du 3 au 12 juillet.
- > En Italie, à Valle Aurina dans la région du Tirol du Sud, du 15 au 24 juillet.
- > En France, à Salavas dans les gorges de l'Ardèche, du 6 au 15 août.

#### Des séjours Ados 15 - 18 ans

(nés entre 1993 et 1996)

- > En Suisse, dans le Val d'Anniviers, du 2 au 12 juillet.
- > En Italie, à Bellaria près de Rimini, du 15 au 24 juillet.
- > En Espagne, à San Pere de Pescador sur la Costa Brava, du 25 juillet au 3 août.
- > En Corse, du 9 au 18 août.

**Renseignements :** 081/244.897. les lundi et vendredi de 9h à 12h et du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30. ou fax : 081/420.649 ou email : vacances.namur@mc.be

### Vacances +50

## Gagnants de la tombola

Voici la liste des gagnants de la tombola des visiteurs des journées Portes ouvertes des 26, 27, 29 et 31 janvier à Wépion, Dinant, Andenne, Florennes, Gembloux, Couvin, Eghezée et Tamines.

- HENEFFE Marcel :** une petite valise à roulettes
- THIRY Robert :** une valise à roulettes médium
- GREVISSIE Jean :** une valise à roulettes médium
- FAUCONNIER Annie :** une valise à roulettes médium
- DEMAZY Viviane :** une grande valise à roulettes
- BERTRAND Robert :** un bon pour une personne pour un voyage d'un jour à Paris

- HENRARD Louis :** un bon pour une personne pour un voyage d'un jour à Paris
- LANGÉ Benoît :** un bon de 75 euros à valoir sur le séjour en Crète
- HENQUINBRANT Alice :** un bon de 75 euros à valoir sur le séjour en Crète
- SIMON Maria :** un bon de 100 euros à valoir sur un séjour organisé par Namur
- VANBRABANT Théo :** un bon de 50 euros à valoir sur un séjour organisé par Namur

- HENQUINBRANT Jean-Pierre :** un bon de 50 euros à valoir sur un séjour organisé par Namur
- SCOCHIER Simone :** un bon de 50 euros à valoir sur un séjour organisé par Namur

Bravo à tous !

Les heureux gagnants ont été informés personnellement par courrier.

### ÇA SE PASSE

#### Table ronde autour du starting bloqué

Vous êtes parent(s) d'un jeune aux études en 1<sup>ère</sup> bac ? Les examens et le blocus approchent ? Comment l'aider, le soutenir l'encourager ? Venez en discuter avec nous, lors d'une table ronde d'échanges entre parents, découvrir et recevoir gratuitement l'outil "Starting Bloqué".

**Quand :** mardi 10 mai de 19h30 à 21h.

**Où :** auditorium de la MC, 55 rue des tanneries, à Namur.

**Prix :** gratuit.

**Renseignements :** Inscriptions souhaitées avant le 6 mai au 081/244.944 ou via gersende.hanon@mc.be

#### Les mardis de l'Université de Paix

**Pour que nos enfants ne soient ni rois, ni tyrans.** On l'observe, on l'entend dire, on le vit parfois au quotidien : les tout-petits, les enfants, les adolescents malmènent leurs parents, leurs enseignants. Les colères, disputes permanentes, le manque de respect, le refus des règles, le manque d'aptitude à l'effort rendent difficile, voire impossible, la mission d'éducation des adultes qui les encadrent. Comment et pourquoi en est-on arrivé là ? Comment y remédier ? La conférence croquera les avis de divers spécialistes (psychanalystes, pédopsychiatres, sociologues) et décrira, de façon concrète et pratique, ce qui peut être mis en place, à la maison, à l'école, dans les organismes qui encadrent les enfants, pour rétablir une relation adulte-enfant qui garantisse une cohabitation sereine, constructive et aimante.

**Quand :** le mardi 7 juin à 19h30.

**Où :** Université de Paix

**Prix :** 7 EUR (étudiant, chômeur : 5 EUR)

### FORMATION

#### Par l'Université de Paix

**>> Comment gérer ses émotions ?** Pour une bonne part d'entre nous, notre vie émotionnelle a été reléguée au fin fond de notre inconscient. Joie, colère, tristesse, peur... serait-il si complexe de s'en faire des alliés ? Et lorsque le conflit surgit, n'y a-t-il pas d'autres moyens que d'exploser et tout envoyer balader ? Avec Alexandre Castanheira et Lysiane Mottiaux, formateurs UP

**Quand :** 4 matinées de 9h30 à 12h30, mardis 26 avril et 3, 10 et 17 mai.

**>> Comment réagir face au phénomène de bouc émissaire ?** Comment expliquer que certains groupes fonctionnent avec un bouc émissaire et d'autres pas ? Quelles actions concrètes peuvent aider l'animateur du groupe à sortir de son impuissance face à cette problématique ? Avec Alexandre Castanheira et Christelle Lacour, formateurs UP

**Quand :** jeudi 28 avril

**>> J'ai 4 couleurs dans le cœur** Dès la naissance, l'enfant vit différentes émotions et les extériorise de différentes manières. Comment, nous adultes, pouvons-nous accueillir ces émotions et aider l'enfant à les apprivoiser et à les gérer ? Avec Alexandre Castanheira et Julie Duzel, formateurs UP

**Quand :** WE des 14 et 15 mai

**>> Développer l'estime de soi chez les adolescents** Les transformations physiques, mentales et psychiques qui surviennent à l'adolescence brouillent l'image que le jeune a de lui-même et de son entourage. Pour favoriser l'épanouissement personnel et la prévention des conflits chez les adolescents, les participants seront amenés à découvrir les différents axes qui permettent de construire l'estime de soi de l'adolescent. Avec Alexandre Castanheira et Christelle Lacour, formateurs UP.

**Quand :** lundi 23 et mardi 24 mai

**Où :** Université de Paix - Bd du Nord, 4 - 5000 Namur  
**Renseignements et inscriptions :** 081/55.41.40. www.universitedepaix.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**