

AGENCES

Fermetures des agences pendant les vacances d'été

/// Du 1^{er} juillet au 31 août, pour toutes les agences, aucune permanence ne sera assurée le samedi, le temps de midi, ni en soirée après 16h. Toutes les agences seront fermées les jeudi 21 et vendredi 22 juillet ainsi que le lundi 15 août.

- >> Fermetures spécifiques
- ANDENNE** : du lundi 1^{er} août au vendredi 5 août, le lundi 29 août.
 - AUVELAIS** : lundi 1^{er}, mercredi 3 et jeudi 4 août.
 - BEAURAING** : du lundi 25 au jeudi 28 juillet et du lundi 22 au jeudi 25 août.
 - BOUGE CSC** : du lundi 25 au jeudi 28 juillet. Les 17 et 18 août.
 - CERFONTAINE** : les mercredis 10 et 17 août.
 - CINEY** : le lundi 15 et mardi 16 août.
 - COUVIN** : du mardi 9 au 12 août.
 - EGHEZEE** : lundi 15 et jeudi 18 août.
 - FLORENNES** : du mardi 9 au vendredi 12 août.
 - GEDINNE** : le vendredi 15 juillet et le vendredi 19 août.
 - GEMBOUX** : du mardi 16 au vendredi 19 août.
 - HAVELANGE** : le mardi 19 juillet, jeudi 21 juillet, les mardis 26 juillet et 2, 9, 16, 23 et 30 août.
 - JAMBES** : du lundi 1^{er} au vendredi 5 août et du lundi 22 au vendredi 26 août.
 - METTET** : les mardi 19 et jeudi 21 juillet, le mardi 2 août et jeudi 4 août.
 - PHILIPPEVILLE** : le jeudi 18 août.
 - ROCHEFORT** : du mardi 8 au jeudi 11 août.
 - SAINT-SERVAIS** : le mardi 19 et jeudi 21 juillet.
 - SALZINNES** : du lundi 4 au vendredi 8 juillet, ainsi que du vendredi 5 au vendredi 12 août.
 - TAMINES** : le mardi 16 et vendredi 19 août.

SERVICE PENSIONS

Fermetures en juillet

/// **DINANT** : les 4, 11 et 18 juillet.
COUVIN ET WALCOURT : les 6 et 20 juillet.
BEAURAING, CINEY, GEDINNE, HAVELANGE, ROCHEFORT : le 13 juillet.

Solaire offerte

A l'achat d'une monture et 2 verres

Net conditions dans nos points de vente

- Opti Bouge** : rue du Lombard 204, Tél. 081/50.61.37
- Opti Bouge** : rue Saint Luc 8, Tél. 081/20.94.46
- Opti Bouge** : av. des combattants 7, Tél. 081/70.98.07
- Opti Bouge** : rue des Princes 2a, Tél. 071/77.52.76

OPTIDINANT : fermeture de Optidinant du vendredi 17 juin au 22 juin pour cause de déménagement. Le point de vente reste avenue des Combattants, mais passe du numéro 7 au numéro 15.
OPTIBOUGE : le point de vente sera fermé fin juin pour cause de travaux. Pour en savoir plus sur leur état d'avancement, surfez sur www.opti-bouge.be.

Gros plan sur...

Les groupes "Je cours pour ma forme" La santé en toute convivialité



Le programme de remise en forme 'Je cours pour ma forme' vise à accompagner et coacher des personnes qui désirent reprendre une activité physique régulière. L'objectif est simple : parvenir progressivement en 12 semaines à courir 5 km en moins de 40 minutes. Cela en groupe, accompagné par un coach et un guide d'entraînement.

La Mutualité chrétienne, préoccupée de la santé de ses membres, a décidé de tester le concept et a financé, dans un premier temps, la formation de six coaches également membres du personnel de la mutualité. Ceux-ci se sont vu confier six groupes constitués de 15 à 40 personnes. Les équipes courent à Eghezée, Loyers, Namur, La Plante, Philippeville et Mettet où un partenariat a été mis en place avec le hall des sports communal.

Il est à noter que, fidèles à l'adage 'La solidarité c'est bon pour la santé', les membres du personnel, motivés par ce projet prestent bénévolement leur fonction de coach.

En tout, ce sont 141 personnes (dont 120 femmes, bravo les filles !) de 14 à 81 ans, de 40 à 110 kilos qui se retrouvent chaque semaine pour courir.

Les groupes ont parcouru actuellement les trois-quarts du programme. Les participants, parfois avec des débuts un peu douloureux, ont réappris à connaître leurs



Ce sont 141 personnes de 14 à 81 ans, de 40 à 110 kilos qui se retrouvent chaque semaine pour courir.

limites et leurs capacités, à en tenir compte et à respecter leur corps (échauffement, étirement, respect du rythme cardiaque et respiratoire...). Tout cela dans le but de bouger sans risque pour la santé.

limites et leurs capacités, à en tenir compte et à respecter leur corps (échauffement, étirement, respect du rythme cardiaque et respiratoire...). Tout cela dans le but de bouger sans risque pour la santé.

// JEAN BENOÎT RUTH
 INFOR SANTÉ

Pour plus d'informations sur le concept, nous vous invitons à consulter le site www.jecourspourmaforme.be

Service Vacances

Des séjours pour les +50

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

Les Abruzzes et l'Ombrie du 28 août au 4 septembre.

Prix : 845 EUR pour les membres à la fois de l'UCP et de la MC, 883 EUR pour les membres de l'UCP, non membres MC.
Acompte : 221 EUR.
 Le prix comprend le déplacement en autocar, la pension complète (7 nuits et 8 jours) en chambre double, tous les repas avec boisson, les visites guidées et entrées prévues, l'accompagnement et l'assurance Vacances "+50", la gratification au chauffeur.

La Vendée du 3 au 10 septembre

Prix : 799 EUR pour les membres à la fois de l'UCP et de la MC, 837 EUR, pour les membres de l'UCP, non membres MC.
Acompte : 209 EUR.
 Le prix comprend le déplacement en autocar, la pension complète (7 nuits et 8 jours) en chambre double, tous les repas avec boisson, les visites guidées et entrées prévues, l'accompagnement et l'assurance Vacances "+50", la taxe de séjour, la gratification au chauffeur.
 Non inclus : les repas de midi du 1^{er} et du dernier jour.

La Panne, hôtel des Princes : du 10 au 17, du 17 au 24, ou du 10 au 24 septembre.

| | LA PANNE 7 NUITS ET 8 JOURS | LA PANNE 14 NUITS ET 15 JOURS |
|---|--------------------------------|----------------------------------|
| Membre Mutualité chrétienne BIM* | 435 EUR | 840 EUR |
| Membre Mutualité chrétienne | 460 EUR | 865 EUR |
| Autres | 485 EUR | 890 EUR |
| Supplément Single | +116 EUR | +232 EUR |
| Réduction déplacement individuel : - 15 EUR | | |
| Acompte | 121 EUR | 223 EUR |

*Tarif préférentiel accordé aux membres de la Mutualité chrétienne de la Province de Namur qui bénéficient de l'intervention majorée (BIM).

Le prix comprend les déplacements en autocar au départ des principales régions, la pension complète en chambre double, tous les repas avec boisson, les animations, l'accompagnement et l'assurance Vacances "+50".
 Non-inclus : les excursions proposées sur place.

Renseignements et inscriptions : Secrétariat Vacances +50 province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur.

Les heures d'accès : lundi et vendredi (9h - 12h) - mardi, mercredi, jeudi (9h - 12h et 13h30 - 16h). Tél. : 081/24.48.97 - Fax 081/42.06.49 - vacances.namur@mc.be.

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

Bon à savoir

Badiane : des milieux d'accueil pour tous les enfants

Votre enfant âgé de 0 à 3 ans est en situation de handicap. Vous aimeriez qu'il soit accueilli dans un milieu d'accueil ordinaire, mais cette démarche vous pose de multiples questions... Le projet Badiane vous offre une solution.

Savez-vous qu'une aide gratuite peut être apportée à l'équipe de puéricultrices ou à l'accueillante qui va l'accueillir ?

Qu'est-ce que Badiane ?

L'idée d'accueillir un enfant en situation de handicap au sein des milieux d'accueil ordinaires suscite de nombreuses questions tant de la part des professionnels que des parents. L'objectif de Badiane est d'offrir aux parents la possibilité de trouver une place dans le milieu d'accueil de leur choix et de soutenir les professionnels de l'accueil dans ce processus d'inclusion. Le projet Badiane regroupe une équipe composée de puéricultrices, d'une institutrice préscolaire, d'une

coordinatrice et d'une psychologue. Cette équipe répond aux besoins des milieux d'accueil en proposant un renfort en personnel, des conseils personnalisés et une mise en place de lieux d'échange entre professionnels et parents. De petits plus qui permettront aux équipes de se sentir soutenues, et aux parents de se sentir plus en confiance.

Tant pour les enfants que pour les parents, il s'agit donc de moments essentiels à l'épanouissement de tous !

Lorsque l'enfant intègre un milieu d'accueil ordinaire, c'est l'occasion pour lui de découvrir d'autres enfants et un autre milieu, d'apprendre à se séparer, de grandir avec d'autres...

Pour les parents, c'est l'occasion de prendre du recul, de se consacrer à d'autres occupations, d'avoir du

temps pour eux et d'autres personnes de leur entourage.

Tant pour les enfants que pour les parents, il s'agit donc de moments essentiels à l'épanouissement de tous !

Badiane fait partie des neufs projets soutenus par l'AWIPH (Agence wallonne pour l'intégration des personnes handicapées) et menés en partenariat avec l'ONE (Office de la naissance et de l'enfance) au sein de la Région wallonne. L'équipe intervient gratuitement au sein des milieux d'accueil familiaux ou collectifs de la province de Namur.

Renseignements : 081/72.44.43 ou 081/72.44.54 du lundi au vendredi entre 8h30 et 16h30 - badiane@fundp.ac.be.

RECTIFICATIF

Boîtes aux lettres

Merci de bien vouloir noter ces rectificatifs concernant les adresses des boîtes aux lettres vertes
DENÉE : rue des Abbayes 3. Levée le mardi.
DURNAL : rue de Mianoye 23. Levée le jeudi.
FLAWINNE : école communale, rue Cochart 1. Levée le lundi.

ÇA SE PASSE

Familles, je vous...

Expo photos des ados du groupe des jeunes et de l'Atelier de LST (Luttes Solidarités Travail), avec la collaboration essentielle de Philippe Lavandy. Cette expo est le fruit d'un travail de réflexion du groupe des jeunes autour de la famille. Ce qu'ils vivent dans leur famille, sans leur famille, malgré leur famille, ou avec leur famille... Avec le soutien de la Ville de Namur, de la Province de Namur et de la Communauté française.
Quand : jusqu'au 30 juin.
Où : dans les jardins de l'Hôtel de Ville de Namur.
Renseignements : Luttes Solidarités Travail rue Pépin, 27 à Namur - 081/22.15.12 - namur@mouvement-LST.org.



L'été des Nutons

Du lundi 4 au vendredi 8 juillet : les Nutons font leur cirque (3-5 ans et 6-10 ans)
 A la découverte du monde des clowns, des acrobates et autres dompteurs d'animaux, ainsi que de l'envers du décor. Travail avec des animateurs et artistes de l'Ecole du cirque.
Du lundi 11 au vendredi 15 juillet : les Nutons jouent les Top chefs (3-5 ans et 6-10 ans)
 A chaque jour, sa cuisine du monde. Au menu, l'Italie, le Maroc, les cuisines asiatiques... Et, en prime, visite d'une chocolaterie.
Du lundi 18 au mercredi 20 juillet (3 jours) : au pays des Minimoys (2,5-4 et 5-6 ans)
 Les Nutons décident de braver tous les dangers et de "passer" de l'autre côté, au pays des Minimoys. Ils vont y découvrir que parfois les plus petits héros peuvent accomplir les plus grands exploits.
Du lundi 25 au 29 juillet : les Nutons et Merlin l'enchanteur (2,5-4 et 5-6 ans)
 Au programme : préparations culinaires magiques, chasse au trésor, contes... Le monde des contes, des sortilèges et des enchantements n'aura bientôt plus de secrets pour les Nutons.
Du lundi 1er au 5 août : les Nutons débarquent en Afrique (4-6 et 7-10 ans)
 Découverte de la culture africaine : musique, art (techniques de peinture, de couleurs...), cuisines, vie quotidienne... Visite du Musée africain.
Du lundi 8 au 12 août : les Nutons et les Pharaons (4-6 et 7-10 ans)
 Construction d'une pyramide, visite du Musée d'art et d'histoire (partie Egypte) à Bruxelles. Découverte du monde des sables et des hiéroglyphes. Présentation aux parents d'un spectacle oriental.
Du mardi 16 au vendredi 19 août (4 jours) : les Nutons voyagent (4-6 et 7-10 ans)
 A chaque journée, son moyen de transport : (petit) train, bus, bateau, camions (de pompiers), qui dit mieux ? Visite de la caserne des pompiers, de la gare des bus, etc.
Où : à Terra Nova, 64 route Merveilleuse, citadelle de Namur.
Prix : de 75 à 85 EUR.
 Possibilité de garderie.
 Organisés par l'ASBL C'est arrivé chez les Nutons, en collaboration avec la Ville de Namur.
Renseignements et inscriptions : www.citadelle.namur.be ou info@citadelle.namur.be ou dorothee.klein@live.be ou 081/65.45.00.

Formations

Formations par le Centre européen du travail

Formation en bureautique

Un emploi dans une fonction d'assistant administratif, d'employé de bureau ou d'agent d'accueil vous intéresse ? L'informatique et les outils de la bureautique vous attirent ? Si vous êtes prêt à vous investir pendant cinq mois et à concrétiser votre projet dans un stage de quatre semaines en entreprise ; si vous êtes enthousiaste, motivé et disponible, alors venez nous rejoindre !
 Le Centre européen du travail propose une formation de cinq mois (de 9 à 16h) en bureautique, du **2 septembre 2011 au 15 février 2012**.
 Vous êtes intéressé ? Vous voulez

en savoir plus ? Vous voulez vous inscrire ? Une séance d'information et d'inscription aura lieu le **25 août à 10h** à la Maison du Travail, 17 Place l'Illon, 5000 Namur.

Formation à l'accueil (partie 1) et formation à l'animation de projets touristiques (partie 2)

Vous voulez travailler dans une fonction de réceptionniste, d'agent d'accueil ou d'animateur touristique ? Ou vous désirez poursuivre une formation qualifiante dans le tourisme, l'animation, les relations publiques ?
 Le Centre européen du travail pro-

pose une formation de remise à niveau des connaissances, pratique et concrète, courte ou longue, suivant l'objectif professionnel poursuivi, **entre septembre 2011 et juillet 2012 (de 9 à 16h)**.
 Vous êtes intéressé ? Vous voulez en savoir plus ? Vous voulez vous inscrire ? Une séance d'information et d'inscription aura lieu le **5 septembre** à 10h à la Maison du Travail, 17 place l'Illon, 5000 Namur.
Renseignements : 081/83.05.19 ou 081/83.05.10 - marie.hermans@illon.be - www.illon.be.
Ces formations sont gratuites, organisées en partenariat avec le FOREM et subsidiées par la Région wallonne.

Si vous êtes enthousiaste, motivé et disponible, alors venez nous rejoindre !

Master universitaire à horaire décalé

La FOPES vous propose un master universitaire pour adultes, près de chez vous.

Se former tout en travaillant, c'est possible. C'est le pari que rencontre la Fopes, depuis 35 ans, grâce à sa politique d'admission, son organisation horaire, la proximité avec les lieux et centres d'intérêt des étudiants, l'accompagnement de leurs efforts de formation...
 Master universitaire en politique économique et sociale, accessible grâce à la "valorisation des acquis

de l'expérience" ou par des passerelles accessibles à certains diplômés de Hautes Ecoles.
 > Cours le samedi et un soir semaine ou un jour de semaine.
 > Dispositifs pédagogiques adaptés à des adultes.
 > Apprentissage coopératif.
 La formation dure trois ans. Elle comporte une année préparatoire et deux années de master.

Une dernière séance d'information aura lieu à Namur.
Quand : le **samedi 9 juillet** à 10h.
Où : au MOC, Place l'Illon, 17 5000 Namur.
Renseignements : www.uclouvain.be/opes ou gisele.evrad@uclouvain.be - 010/47.39.08.

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