

AGENCES

Fermetures des agences pendant les vacances d'été

Jusqu'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 le lundi 15 août.

- >> Fermetures des agences
- ANDENNE : lundi 29 août.
- BEAURAING : du lundi 22 au jeudi 25 août.
- BOUGE CSC : mercredi 17 et jeudi 18 août.
- CERFONTAINE : les mercredis 10 et 17 août.
- CINEY : 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 : vendredi 19 août.
- GEMBOUX : du mardi 16 au vendredi 19 août.
- HAVELANGE : les mardis 9, 16, 23 et 30 août.
- JAMBES : du lundi 22 au vendredi 26 août.
- PHILIPPEVILLE : le jeudi 18 août.
- ROCHFORT : du mardi 8 au jeudi 11 août.
- SALZINNES : du vendredi 5 au vendredi 12 août.
- TAMINES : mardi 16 et vendredi 19 août.

>> Service Pensions  
Le service Pensions ne tiendra pas de permanence aux dates suivantes :  
ANDENNE : tout le mois d'août.  
FLORENNES : tout le mois d'août et le 1er septembre.  
GEMBOUX : tout le mois d'août.  
METTET : tout le mois d'août et le 1er septembre.  
NAMUR : le mardi 30 août.  
TAMINES : tout le mois d'août et le 1er septembre.

>> Service Social  
Le service Social ne tiendra pas de permanence aux dates suivantes :  
CINEY : les 11, 16, 18 et 25 août.  
COUVIN : le 11 août.  
FLORENNES : les 9 et 16 août.  
SALZINNES : le 9 août.  
ROCHFORT : le 9 août.  
TAMINES : le 18 août.

>> Congé des travailleuses sociales  
ANDRE Simone : du 5 au 12 septembre.  
ANTOINE Vanessa : du 16 au 19 août.  
BAYET Anne-Marie : jusqu'au 15 août.  
CHARON Catherine : jusqu'au 19 août.  
GILLES Françoise : du 15 au 26 août.  
GILLES Lysianne : du 5 au 19 août.  
LAURENT Marie-Françoise : du 22 au 31 août.

BON À SAVOIR

Du neuf pour Qualias et Opti

>> OptiDinant a déménagé  
Le point de vente OptiDinant a déménagé au 15, avenue des combattants, à l'arrière du point de vente Qualias Dinant. L'accès se fait par la porte privative de Qualias (petite porte à droite de la vitrine, côté hall accès aux appartements). Les personnes à mobilité réduite peuvent accéder aux magasins par l'entrée de la MC. En dehors des heures d'ouverture de la MC, nous vous invitons à sonner au parlophone. Le personnel Qualias ou Opti ouvrira la porte.

>> Changement d'horaires pour Qualias et OptiDinant  
Opti et Qualias Dinant sont ouverts :  
- du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h,  
- le vendredi de 9h à 13h.

>> Fermeture pour travaux à OptiBouge  
Le magasin OptiBouge sera fermé du 1<sup>er</sup> août au 5 septembre pour cause de travaux. Réouverture dès septembre, avec plus de 800 montures optiques et solaires de toutes marques au prix le plus juste !  
Pour avoir une idée de nos collections, rendez-vous sur [www.opti-bouge.be](http://www.opti-bouge.be)

>> NOUVEAU à Bouge : ouverture d'un point de vente Qualias !  
Pour vous assurer un retour à domicile confortable dès la sortie de la clinique. Matériel en location : lit électrique, chaise percée, voiturette... Et matériel incontinence, rehausseur wc, chaise haute, matelas pour personne alitée en journée...  
Votre opticienne d'OptiBouge est formée pour vous accompagner dans la recherche du produit le plus adapté pour votre retour à domicile.  
Qualias et OptiBouge, rue Saint-Luc 8 (rez-de-chaussée de la Clinique St-Luc) à 5004 Bouge, [www.opti-bouge.be](http://www.opti-bouge.be) - [www.qualias-namur.be](http://www.qualias-namur.be).

Altéo Walcourt

Excursion d'automne

La régionale de Walcourt a le plaisir de vous inviter le vendredi 23 septembre à Pairi Daïza (ancien-nement Paradisio).

Nous allons franchir les portes d'un jardin splendide de 55 hectares, traversé par une rivière ombragée. Nous apprécierons les étangs, les arbres tricentenaires et les parterres aux mille parfums et couleurs entourant les vestiges d'une ancienne abbaye...

Nous pourrions admirer les nombreux volatiles, requins, manchots et autres singes, écureuils et lémurins. Serpents, chauves-souris et animaux de la savane africaine n'auront plus de secrets pour vous ! Un jardin extraordinaire et un parc animalier exceptionnel en Belgique !



Nous découvrirons aussi le plus grand jardin chinois d'Europe... une merveille. Nouveauté depuis 2008, le Royaume de Ganesh : un immense jardin indonésien de sept hectares, le seul en Europe ! Mais aussi le vol libre des rapaces, tout simplement impressionnant ! Également la nouvelle partie australienne du parc à découvrir !

Visite libre du parc. Des aidants seront prévus pour les personnes vulnérables.

Prix : membre Altéo ou UCP : 40 EUR (non membre : 45 EUR).

Ce prix comprend le trajet en car élévateur et l'entrée au parc, repas libre sur place soit pique nique soit possibilité d'acheter à manger sur place.

En pratique :

De 7h15 à 8h30 : ramassage dans les régions (Couvain, Mariembourg, Philippeville, Florennes, Walcourt et Morialmé).

Renseignements et inscriptions : Secrétaire au 071/660.673 le matin de 9h à 12h.

Réflexe Santé

"Je cours pour ma forme" : c'est reparti !

Après le succès des sessions du printemps 2011 auxquelles ont participé plus de 140 personnes, la MC remet le couvert en automne avec quatre nouveaux groupes !

Afin de répondre à la demande, la Mutualité chrétienne, dans le cadre de Réflexe Santé, va implanter de nouveau au moins quatre groupes aux quatre coins de la Province de Namur. Ceux-ci seront animés par des coaches brevetés issus des membres du personnel.

Où, quand :  
Les ateliers débiteront la seconde semaine de septembre en soirée :

- A Namur le mardi et/ou le mercredi dès 18h30
- A Eghezée le mardi dès 18h45
- A Philippeville le lundi dès 19h
- A Mettet le mardi dès 18h30

Mettet : Pour ceux et celles qui le désirent, en collaboration avec le centre sportif communal, un entraînement de niveau 2, dont l'objectif est d'arriver à courir 5 à 10 km sans mettre sa santé en danger, va voir le jour.

Début septembre, des séances d'information seront organisées et précéderont les douze soirées entraînement. Le nombre de participants étant limité, n'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant !



Renseignements : service Infor Santé, Tél. 081/244.847 ou e-mail [jean-benoit.ruth@mc.be](mailto:jean-benoit.ruth@mc.be). Découvrez les

autres sites d'entraînement non gérés par la MC sur [www.jecourspourmaforme.be](http://www.jecourspourmaforme.be)

Un programme de mise en condition physique pour tous

"Je Cours Pour Ma Forme" est un programme de mise en condition physique par la course à pied. Vous êtes peu ou pas sportif, vous avez plus de 12 ans, et vous souhaitez vous (re)mettre au sport ? Ces programmes sont pour vous ! Tout le monde est le bienvenu ! Pas besoin de savoir courir ; la formation débute au niveau zéro. L'objectif est de parvenir en 12 semaines à courir 5 km en moins de 40 minutes. Un jour par semaine, vous courez avec le groupe encadré par un coach et à deux autres périodes, vous courez sans coach mais aidé par un carnet et des fiches d'entraînement. Prix : 10 EUR (membres de la MC) 35 EUR (pour les non-membres). Attestations fournies pour les remboursements de votre mutuelle.

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".

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code postal et commune : \_\_\_\_\_  
Date de naissance : / / 19 \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_  
E-mail : \_\_\_\_\_ Tél / 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

- Je souhaite m'inscrire dans le groupe :
- Niveau 1 (0-5 km) : Namur - Eghezée - Philippeville - Mettet
  - Niveau 2 (5-10 km) cet automne uniquement pour Mettet
- Ma participation aux frais : (pour les 12 séances de 1h)
- 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.

Sports Seniors

## Marche sentier-santé 2011

Envie de marcher à votre rythme, de profiter d'un parcours qui correspond à vos capacités et souhaits, tout en étant encadré et sécurisé ?

Venez nous rejoindre à Andenne le 10 octobre dès 9h30 pour la désormais incontournable marche Sentier-Santé. Nous vous offrirons un café et une pomme avant le départ prévu à 10h.

A la fin de la marche, vous aurez la possibilité de vous restaurer et de vous désaltérer à la cafétéria du complexe sportif d'Andenne dans une ambiance conviviale.

Les parcours proposés :

5km : marche adaptée aux débutants et permettant de profiter un

maximum du paysage et de l'histoire locale.

8km : marche pour les personnes confirmées, capables de suivre un certain rythme, mais sans difficulté majeure.

12km : marche pour les habitués, rythme soutenu, parcours plus difficile et vallonné.

Possibilité de se restaurer après la marche.

**Quand** : le lundi 10 octobre dès 9h30. Départ des marches à 10h.

**Où** : Complexe sportif d'Andenne, rue Dr Melin, 14 à 5300 Andenne.

**Prix** : Membre UCP : 1 EUR (non membre : 2 EUR).

Cette marche est organisée par le club Seniors Amitié d'Andenne Seilles avec l'aide du club d'Auvelais et le soutien de la régionale de Namur.

**Renseignements** : Sylvie.petit@mc.be, Tél : 0478/88.85.33 ou secrétariat UCP/Sports Seniors : 081/244.813. Inscriptions souhaitées mais pas obligatoires.

SERVICE VACANCES +50

## Dernières places pour l'Italie !

///

Ne tardez pas à vous inscrire ! Il reste encore quelques places pour le séjour aux Abruzzes et en Ombrie, du 28 août au 4 septembre, avec le service Vacances+50 de la Mutualité chrétienne.

L'Ombrie est mystique avec ses églises, les saints qu'elle vénère... C'est une terre de collines et de montagnes couvertes de bois, de vallées fertiles et de panoramas évocateurs.

**Prix** : membre UCP et MC : 845 EUR, membre UCP : 883 EUR, acompte : 221 EUR.

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

FORMATION

## Formation en commis de salle et de cuisine

///

L'Entreprise de Formation par le Travail "Le Perron de l'Illon" organise une formation de "Commis de salle et de cuisine", destinée à des personnes sans emploi du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 et ce, pour une durée pouvant aller de 6 à 18 mois suivant les objectifs.

Les personnes engagées dans la formation auront l'opportunité d'apprendre un métier tout en exerçant tous les jours et en percevant un défraiement complémentaire à leur allocation.

**Quand** : séance d'info le 6 septembre ou le 4 octobre de 10h à 12h.

**Où** : Maison du Travail (salle C), Place l'Illon 17 à Namur.

**Renseignements** : 081/83.05.16.

UCP

## Les ateliers de la rentrée

L'UCP, Mouvement social des Aînés vous propose une série d'ateliers qui s'ouvriront en septembre prochain.

### Atelier informatique

Module de base pour débutants : 16 séances de 3h les mardis, de 9h à 12h, à partir du 13 septembre ou, les mercredis, de 9h à 12h, à partir du 7 septembre ou, les jeudis, de 13h à 16h, à partir du 22 septembre.

### > Module photo numérique de base

12 séances de 3h les vendredis, de 9h à 12h, à partir du 16 septembre.

### > Module photo numérique avancé

10 séances de 3h les vendredis, de 13h à 16h, à partir du 30 septembre.

### > Découverte de Linux

2 séances de 3h les mercredis 16 et 23 novembre, de 13h à 16h.

### > Cyberclub

Une fois par semaine en alternance le lundi, de 13h à 16h, dès le 12 septembre ou le jeudi de 9h à 12h.

### Atelier GSM

> **GSM basique** : 3 séances de 3h, de 9h à 12h : les mercredis 21, 28 septembre et 5 octobre ou les jeudis 22, 19 septembre et 6 octobre ou les vendredis 23, 30 septembre et 7 octobre.



> **GSM avancé** : 3 séances de 2h, de 9h à 12h : les mercredis 19 et 26 octobre, les jeudis 20 et 27 octobre ou les vendredis 21 et 28 octobre.

### Ateliers langues

> **néerlandais** : Les mercredis à partir du 5 octobre, en 30 sessions de 1h30 : débutants : de 10h40 à 12h10, perfectionnement : de 9h à 10h30.

> **Anglais** : nouvel animateur : tous les jeudis dès le 6 octobre, en 30 périodes de 1h20 par module - 3 niveaux.

### > allemand :

Les vendredis à partir du 7 octobre, en 30 séances d'1h30.

### Atelier lecture

une fois par mois, à partir du lundi 5 septembre, de 14h à 16h30.

### Atelier écriture

deux rencontres par mois à partir du mardi 13 septembre, de 14h à 16h30.

### Atelier cuisine (au Perron de l'Illon)

pour les débutants : tous les 15 jours, les jeudis dès le 8 septembre, de 17h30 à 21h.

Perfectionnement : tous les 15 jours les jeudis dès le 15 septembre, de 17h30 à 21h.



### Atelier récupération et couture

Deux fois par mois le vendredi après-midi de 14h à 17h à St-Marc.

Toutes ces animations se dérouleront dans notre local UCP 8 rue du Houx à Saint-Marc.

De plus amples informations, ainsi que le calendrier complet des activités seront disponibles à partir du 16 août auprès de notre secrétariat, rue des Tanneries 55 à Namur. Tél. : 081/244.813. Le lundi et vendredi de 9h à 12h, le mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

### Les activités de Sports Seniors

> **Aquagym** : Dès le lundi 12 septembre ou le jeudi 15 septembre, trois sessions de 30 séances d'une heure à la Piscine Communale de Salzinnes, place Rijckmans. Le lundi à 16h ou le jeudi à 16h ou à 17h.

> **Yoga** : Maximum 17 élèves. 30 séances dès le lundi 19 septembre à 16h au Centre Namurois des Sports, avenue de Tabora à Namur.

Bon à savoir

## Une solution simple pour ne plus penser à vos paiements !

Grâce au système de domiciliation, vous êtes toujours en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire ! Plus de papier, plus d'oubli, plus de retard : c'est plus facile, plus écologique et plus rapide pour tout le monde !

### Qu'est-ce que la domiciliation ?

La domiciliation est un ordre de paiement par lequel vous chargez votre organisme financier (votre banque) d'effectuer automatiquement le paiement de vos cotisations selon une périodicité que vous choisissez vous-même : par trimestre, tous les 6 mois ou une fois par an. Cette opération est en-

tièrement gratuite et évite tout risque d'oubli ou de retard de paiement.

Le prélèvement du montant dû sur votre compte bancaire s'effectue dans la première quinzaine du premier mois du trimestre (ou du semestre ou de l'année). Il n'y a pas de mauvaise surprise ! Et vous restez maître de la gestion de votre compte bancaire puisque vous

pouvez suspendre votre ordre de domiciliation à tout moment.

**Comment faire pour en bénéficier ?** Il n'y a rien de plus simple : complétez, datez et signez l'avis de domiciliation ci-contre. Remettez-le à votre conseiller mutualiste ou envoyez-le à la Mutualité chrétienne de la Province de Namur, rue des Tanneries 55 à 5000 Namur.

Optez pour la facilité et la sécurité

Remettez les tenues par l'intermédiaire de votre conseiller tel avis de domiciliation à la Mutualité chrétienne de la Province de Namur rue des Tanneries 55 à 5000 Namur.

Domiciliation - AO - AC - Hospit

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Titulaire des Mutualités chrétiennes dont les cotisations figurent sur le bulletin ci-dessus, je la Mutualité chrétienne d'envoyer à l'échéance le montant de mes cotisations de compte bancaire.

0000 0000 0000 0000

Signature : \_\_\_\_\_

Je déclare que ma cotisation est prélevée :  tout les 3 mois  tout les 6 mois  1 fois par an

RESERVE À L'INSTITUTION FINANCIERE

NUMERO DE DOMICILIATION : \_\_\_\_\_

NUMERO D'IDENTIFICATION DE CREDITS : 00000000010787

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