

## VOTRE RÉGION

### AGENCES

A l'occasion de la fête de la Communauté française, tous nos bureaux seront fermés le mardi 27 septembre.

#### >> Service Social

**COUVIN** : depuis le 1<sup>er</sup> septembre, la permanence sociale a lieu tous les mardis de 9h à 11h30 (au lieu des jeudis après-midi).

### BON À SAVOIR

#### Centre d'accueil de jour pour personnes âgées

Les Jours Heureux, maison de repos et de soins à Eghezée, a ouvert un centre d'accueil de jour qui permet d'accueillir 15 personnes du lundi au vendredi (sauf jours fériés) de 8h à 18h.

Objectifs : favoriser la vie chez soi tout en permettant de sortir de l'isolement, rassurer la famille en accueillant les parents pendant la journée, offrir des activités culturelles et ludiques, des soins, une écoute et le repas de midi.

Petit-déjeuner, souper et transport par véhicule adapté possibles (y compris pour personnes à mobilité réduite).

Renseignements : Christine Verpoorten, 081/51.23.01, christine.verpoorten@joursheureux.be, www.joursheureux.be, rue Marcel Hubert, 2 à 5310 Longchamps.

Le centre d'accueil est en liaison fonctionnelle distincte avec la Maison de repos et de soins.

### LIVRES

#### Une fée au pays de la grimpe

Il y a un an disparaissait Chloé Graftiaux, jeune alpiniste belge pleine de talent et de projets, championne du monde junior d'escalade et médaille de bronze à la coupe du monde de bloc senior.

Pour que la passion qui la poussait continue à encourager d'autres jeunes dans leurs projets, ses proches ont édité un livre. Celui-ci reprend entre autres des témoignages sur la vie de Chloé ainsi que des textes qu'elle avait écrits sur son blog où elle racontait ses voyages et ses escalades. Richelement illustré, c'est un livre à mettre entre toutes les mains.

"Il était une fois une fée au pays de la grimpe : Chloé Graftiaux", 25 EUR, 208 pages en quadrichromie.

Le bénéfice de la vente du livre servira à alimenter l'association "Chloé Graftiaux Passion Together" qui aide des projets de jeunes passionnés de grimpe et de montagne, stimulés par un objectif de partage.

Infos et achat du livre sur [www.chloegraftiaux.be](http://www.chloegraftiaux.be).

### SERVICE VACANCES- JEUNESSE & SANTÉ

#### Stage d'équitation à Spa

Jeunesse & Santé propose aux enfants de 7 à 13 ans (nés entre 1998 et 2004), un stage basé sur la découverte des poneys et de l'équitation au Domaine de Mambaye à Spa, du 30 octobre au 4 novembre.

Encadrés par des professionnels de l'équitation pendant quatre demi-journées, les enfants seront initiés aux soins des poneys, à la mise en selle, à la voltige et à la théorie "chevaux".

Les autres moments seront, quant à eux, consacrés à des activités de détente (atelier de bricolage, promenades, veillées...) et assurés par les animateurs de Jeunesse & Santé.

Prix : 138 EUR pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation d'assurance complémentaire - 81 EUR pour les bénéficiaires de l'intervention majorée.

Renseignements et inscriptions : Service Vacances, Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur. Tél. : 081/244.897 ou [vacances.namur@mc.be](mailto:vacances.namur@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](mailto:namur@mc.be)

**Tél. 081 24 48 11**

### A votre service

OptiBouge

Du nouveau à Bouge !



#### Le magasin d'optique est rouvert depuis le 5 septembre !

OptiBouge est à présent complètement rénové et a doublé sa surface commerciale ! Il vous propose plus de 15 nouvelles marques de montures de lunettes, et plus de 1000 montures en magasin !

A votre service, une opticienne-optométriste diplômée depuis bientôt 20 ans

#### Condition Spéciales :

- 20% sur les verres et les montures\*
- 30% pour les personnes < 30 ans\*
- 10% sur les montures solaires, lentilles et autres accessoires\*



OptiBouge et Qualias  
Hall d'entrée  
de la Clinique St Luc  
à Bouge -  
Tél. 081/20.99.48

\* Conditions spéciales sur le prix à payer après intervention de l'Assurance Obligatoire, valables pour les affiliés de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

Informations complémentaires et horaire disponibles sur [www.opti-bouge.be](http://www.opti-bouge.be)



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

Qualias Bouge



QUALIAS  
Bandagisterie - Matériel d'aide & de soins

#### Bientôt, votre spécialiste en bandagisterie et matériel d'aide et de soins s'installera à côté d'OptiBouge. Ouverture le 3 octobre 2011

- > Un réseau important en Wallonie et à Bruxelles
- > Vente et location au meilleur rapport qualité/prix
- > Matériel d'aide à la mobilité et à l'autonomie
- > Matériel pour les jeunes parents
- > Matériel pour l'aménagement du domicile
- > Large gamme de produits pour l'incontinence adulte

Informations complémentaires et horaire disponibles sur [www.qualias-namur.be](http://www.qualias-namur.be)



### Ça se passe

## 5 sens pour découvrir les plaisirs et bienfaits des légumes oubliés

Les membres de la plateforme santé du Centre Mutualiste de Santé (CMS) Gembloux-Sambreville-Mettet de la Mutualité chrétienne, ont le plaisir de vous inviter à différentes activités pour (re)découvrir les plaisirs et les bienfaits des légumes oubliés.

- > **Gembloux** : conférence interactive suivie de la visite des jardins des hommes et du panier de la ménagère, le mardi 11 octobre de 13h30 à 17h, au centre technique horticole de Gembloux.
- > **Ligny** : journée "ça mijote" et atelier cuisine, en partenariat avec la commune et le CPAS de Som-

breffe, le 15 octobre de 13h30 à 19h à la ferme d'en-bas.

> **Grand-Manil** : atelier cuisine, le mardi 18 octobre de 13h30 à 16h30 à la salle Sainte-Thérèse.

> **Mettet** : atelier cuisine en partenariat avec les ateliers de Pont-taury, le mercredi 19 octobre de 17h30 à 21h30.

Attention, le nombre de places est limité pour la conférence et les ateliers. Ne tardez pas à réserver.

Renseignements et inscriptions : secrétariat au 081/244.944.

Vacances +50

## Vacances d'hiver

Le Service Vacances de la Province de Namur invite les +50 ans à découvrir son programme hiver.

- > **L'Alsace, capitale de Noël, du 7 au 9 décembre**
- > **Noël ensemble à La Panne, du 24 au 26 décembre**
- > **Circuit culturel en Andalousie, du 9 au 16 février**

Si vous souhaitez de plus amples informations sur nos séjours, n'hésitez pas à nous demander notre programme qui vous sera envoyé par courrier ou par e-mail. En plus du tarif préférentiel "Mutualité chrétienne", vous bénéficierez d'une réduction de 12,50 EUR si

votre inscription est effective au plus tard le 14 octobre, et de 17,50 EUR si vous vous inscrivez lors de notre journée "spéciale inscriptions" qui aura lieu à la Mutualité chrétienne le mardi 4 octobre :  
 > À Namur de 9h à 12h et de 14h à 16h au 55 rue des Tanneries.  
 > À Dinant de 9h à 12h au 16 Av. des Combattants.  
 > À Walcourt de 9h à 12h au 1 rue Notre-Dame.  
 De plus, vous serez peut-être l'heureux gagnant d'un bon de réduction de 25 EUR à valoir sur votre pro-

chain séjour "Vacances +50". Rappel : l'affiliation à l'UCP, Mouvement social des Aînés (amicales, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

**Renseignements : Service Vacances de la Province de Namur, 55, rue des Tanneries à Namur. Tél. 081/24.48.97 - Fax 081/42.06.49 - e-mail : vacances.namur@mc.be. ATTENTION : Début des inscriptions le 26 septembre**

Sports Seniors

## Marche Nordique

Enfilez vos chaussures de marche et venez participer à notre initiation à la marche nordique le mardi 11 octobre prochain.

### Le saviez-vous?

La marche nordique est née en Finlande à l'initiative de la fédération de ski loisirs. Elle est basée sur la technique d'entraînement estivale des compétiteurs de ski nordique. Elle consiste en une accentuation du mouvement naturel de balancier des bras, qui propulsent le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.

### Initiation

Après une brève introduction théorique et l'explication pour régler les bâtons de marche qui vous seront

prêtés, vous partirez pour un petit parcours d'initiation. Envie d'aller plus loin ? Si cette expérience vous a plu, nous vous proposerons un cycle de 5 séances d'initiation. Vous pourrez alors, à raison d'une fois par semaine goûter au plaisir de ce sport en pleine expansion, et, qui sait... en redemander.

**Quand :** la séance d'information/initiation aura lieu le mardi 11 octobre de 10h à 12h. Pour ceux qui le désirent, elle sera suivie d'une série

de 5 séances d'initiation les mardis 18 et 25 octobre et 1, 8 et 15 novembre de 10h à 12h.

**Où :** le lieu de l'activité sera communiqué aux participants en temps utiles.

**Renseignements et inscription :** Sports Seniors Namur, Sylvie Petit, 081/244.813 - 0478/88.85.33, sportsseniors.namur@mc.be, Rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur.



SPORTS SENIORS

## Grande journée sportive

L'UCP et Sports-Seniors Dinant et Walcourt invitent tous les +50 ans le mercredi 5 octobre à Houffalize pour une grande journée de découverte, de retrouvailles, de divertissement sur le thème 'manger sainement et bouger' !

**Au programme :** Prise en charge par les cars, puis arrivée à Ol Fosse d'Outh. Matinée en musique : surprise! Apéritif et repas, une boisson comprise. Sports pour ceux qui le souhaitent : piscine, marche guidée, balade vers Achouffe, pétanque, gymnastique Viactive, initiation à la marche nordique, jeux de carte, mini-golf... Goûter avant le retour en car.  
**Prix :** 35 EUR tout compris sauf frais personnels tels que boissons supplémentaires.  
**Inscriptions :** dans les amicales, clubs ou par bulletin à réclamer au 082/213.668.



ÇA SE PASSE

## Les multiples facettes de la crise cardiaque

L'infarctus du myocarde, plus communément appelé 'crise cardiaque' nécessite une intervention très rapide dans les toutes premières heures. Néanmoins, il faut également agir avant et après.

Conférence-débat dans le cadre de la semaine du cœur animée par des spécialistes de divers hôpitaux du Namurois.

### >> Les multiples facettes de la crise cardiaque

Les premières heures sont déterminantes, mais il faut aussi agir avant et après !

L'infarctus du myocarde : son traitement, sa prévention et son diagnostic.

**Quand :** le lundi 26 septembre à 19h30.  
**Où :** Auditoire de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55 à Namur. Parking accessible.  
**Prix :** gratuit.  
**Renseignements :** 081/244.944 (uniquement le matin).

## Handiproche, Salon de la personne handicapée

Le 22 octobre de 10h à 17h aura lieu Handiproche à Philippeville, un salon qui nous rassemble, qui nous ressemble. Plus d'infos dans En Marche du 6 octobre.  
**Où :** CARP, rue de la Gendarmerie 38, Entreprise de travail adapté  
**Renseignements :** Handicontact, Nathalie Durant, Tél. 071/66.04.01 - 0473/50.01.82, www.philippeville.be.



UCP Namur

## Ateliers UCP

L'UCP, Mouvement social des Aînés vous propose plusieurs ateliers pour la rentrée de septembre :

### Atelier langues

Vous voudriez apprendre ou améliorer votre allemand, votre néerlandais ou votre anglais ? N'hésitez pas à vous inscrire à l'un de nos ateliers !

- > **Allemand :** les vendredis de 10h30 à 12h à partir du 7 octobre.
- > **Néerlandais :** les mercredis de 10h40 à 12h10 à partir du 5 octobre.
- > **Anglais :** les jeudis à partir du 6 octobre. Niveau 1 de 13h à 14h20, Niveau 2 de 9h à 10h20, Niveau 3 de 10h30 à 11h50.

**Prix :** membre MC : 100 EUR, non-membre : 115 EUR.  
 Il reste encore quelques places !

### Atelier lecture

Vous êtes passionnés par la lecture et vous aimeriez partager votre avis sur le livre qui vous a plu ? Rejoignez dès lors notre atelier lecture qui sera dirigé par une bibliothécaire et qui vous donnera la passion de lire d'autres auteurs.

**Quand :** le lundi de 14h à 16h30 à

raison d'une rencontre par mois.  
**Prix :** membre MC : 30 EUR, non-membre : 45 EUR.

### Atelier Ecriture

Une après-midi pour le plaisir d'écrire, pour le partage des textes avec les autres participants, pour découvrir concrètement ce qu'est un atelier d'écriture littéraire et renouer avec sa propre écriture grâce à des consignes variées et créatives.

**Quand :** les mardis de 14h à 16h30 à raison de 2 fois par mois.  
**Prix :** membre MC : 50 EUR, non-membre : 65 EUR.

### Atelier récupération-couture

Vous avez toujours rêvé d'apprendre de toutes nouvelles techniques de couture ? De transformer un vieux "jeans" en sac à main original ? De maîtriser les techniques du patchwork, de la broderie, des "frivolités", du quilting (matelassage), etc. ? Alors, venez rejoindre notre équipe d'animatrices bénévoles.

**Quand :** le vendredi de 14h à 17h dès le 30 septembre, 2 fois par mois.

**Prix :** membre MC : 30 EUR, non-membre : 45 EUR.

### Atelier GSM

L'utilisation du GSM reste énigmatique pour vous ? N'hésitez pas dès lors à participer à notre atelier qui vous fera découvrir les diverses possibilités d'utilisation élémentaire de votre portable, qu'il soit simple ou plus performant. Cet atelier sera dispensé en 3 séances de 3 heures.

**Quand :** de 9h à 12h les mercredis 21, 28 septembre et 5 octobre ou les jeudis 22, 29 septembre et 6 octobre, ou les vendredis 23, 30 septembre et 7 octobre.  
**Prix :** membre MC : 20 EUR, non-membre : 30 EUR.

Tous ces ateliers sont dispensés par des animateurs bénévoles et se déroulent dans nos locaux situés 8, rue du Houx à 5003 Saint-Marc.

**Renseignements :** secrétariat au 081/244.813.

FORMATION

## Apprendre les gestes qui sauvent en 3 heures

Avec la Croix-Rouge de Belgique  
 En Europe, des milliers d'hommes et de femmes meurent chaque année d'un arrêt cardiaque.

Vous désirez suivre une formation citoyenne qui peut être utile à tout moment, vous désirez apprendre à réanimer et à utiliser un défibrillateur externe automatisé (AED) en toute sécurité ? Alors cette formation s'adresse à vous.

Par petits groupes de 6 personnes, durant 3 heures, guidé par un formateur en premiers secours de la Croix-Rouge, vous aurez l'occasion de vous entraîner sur un mannequin de réanimation et avec un défibrillateur d'entraînement.

D'autres formations vous sont également proposées : BEPS (Brevet Européen de Premiers Secours), Secourisme, Réa. Pédiatrique.  
**Où :** Maison Croix-Rouge Namur-Citadelle rue de l'Industrie, 124 5002 Saint-Servais.  
**Renseignements :** Jean-Marie Hansen (formateur), jmhansen@tvcablenet.be, 0473/49.15.58.