

AGENCES

SAINT-SERVAIS : après des années de bons et loyaux services, l'agence fermera définitivement ses portes le 26 décembre. Nous vous attendons à l'agence de Namur, rue des Tanneries 55.

ALTÉO

Peut-on être handicapé et heureux ?

///

Altéo organise une conférence-débat sur ce thème avec Christian Van Rompaey, journaliste, ancien rédacteur en chef du journal En Marche, le mercredi 7 décembre.



À l'initiative du groupe Scoubidou, cette question a suscité chez les membres d'Altéo une grande réflexion depuis quelques mois*. Le regard de la société vis-à-vis des personnes handicapées est encore trop souvent négatif : une personne qui vit avec un handicap est perçue comme étant triste et malheureuse. Mais qu'est-ce que "le bonheur" ? Est-il plus difficile à atteindre lorsqu'on vit avec un handicap ? Le bonheur est-il un état d'esprit ? Ne se manifeste-t-il que sous forme d'instant, de moments heureux ? Y a-t-il des éléments qui facilitent l'accès au bonheur ? Voici quelques réflexions que nous vous invitons à venir approfondir et enrichir avec nous ...

* La réflexion s'est exprimée au travers d'une enquête, d'un recueil de témoignages, de divers moyens d'expression (ateliers créatifs, jeux coopératifs...) qui feront l'objet d'une prochaine parution et exposition.

Quand : le mercredi 7 décembre de 19h à 21h.
Où : Centres d'Accueil de Bouge, rue Saint-Luc, 10 à 5004 Bouge.
Renseignements : auprès d'Altéo Namur, rue des Tanneries, 55 à Namur, Tél. 081/244.816 ou 817.

Ça s'est passé

Un séjour enrichissant

C'était leur premier séjour avec Altéo, et ils en sont revenus enchantés ! Découvrez le récit d'une famille ayant participé au séjour à Rumo cet été.

"Pour notre première expérience avec Altéo, nous avons choisi de partir cet été à Rumo au cœur des montagnes italiennes. Nous sommes partis en famille tous les 4, notre grand garçon handicapé de 9 ans, notre petite fille de 3 ans, et nous.

Impression un peu étrange au départ de partir avec un groupe que nous ne connaissions pas et puis très vite tout le monde a pris ses marques.

Chacun a été très attentif à nos enfants, à nous, aux autres. Nous avons été un peu déstabilisés au début de ne pas nous occuper tout le temps de nos enfants qui passaient volontiers d'une main à l'autre. Mais le plaisir que chacun y prenait était tellement agréable qu'on s'est vite laissé porter par le groupe.

Le contact avec les autres participants, valides ou non, est très enrichissant. On s'ouvre vers les autres, et les autres vers nous. C'est un partage



de chaque instant. Du petit déjeuner au petit verre sympa du soir pendant que les enfants dorment déjà. Et puis, le lieu est magique ! Une région magnifique, un accueil, une gastronomie et des hôteliers très chaleureux.

Nos petits se sont régalez et nous aussi ! Partir avec Altéo est aussi l'occasion pour nous de profiter de la montagne que nous aimons et d'emprunter des chemins de randonnées inconnus que nous n'aurions jamais osé emprunter seuls avec la poussette. Les joëllettes passent partout (grâce aux bénévoles !) et les itinéraires adaptés permettent un coup d'oeil sur des endroits insoupçonnés. Nos guides, Philippe et Annette, nous ont même fait découvrir le Cimgo, un véhicule tout terrain à quatre roues composé d'un siège baquet et piloté par le moniteur se tenant debout à l'arrière. À nous les sensations fortes sur les pentes des chemins escarpés. Une belle initiative 100% plaisir pour les personnes à mobilité réduite !



Merci à Hugues et Marie-Paule, aux bénévoles et à tous les participants d'avoir fait de nos vacances un moment de partage qui restera longtemps gravé dans nos cœurs."

Vous souhaitez vous aussi prendre part à ce séjour pas comme les autres ? Bonne nouvelle, Altéo remet le couvert pour Rumo du 22 au 29 juillet 2012. Si vous êtes intéressés, merci de prendre contact avec le service vacances au 081/244.897 afin d'obtenir la brochure vacances Altéo.

Ça s'est passé

Opération "Namuroises du Centenaire"

Une première, riche en émotions et en projets.

"En juin 1940, je suis en fin de rhétorique, la guerre éclate, j'ai 18 ans et je compte aller à l'université. Je pense entrer aux Facultés universitaires de Namur. Je me présente. Je suis refusée. On ne prend que des garçons". Par son témoignage, d'entrée de jeu, Mariette Delahaut a donné le ton en cette soirée du 8 novembre, à Namur : retracer les combats de femmes, à la veille de la Journée belge de la Femme (le 11 novembre 2011, une date qu'on n'oublie pas) et dans le cadre de l'année du 100^{ème} anniversaire de la Journée internationale de la Femme (le 8 mars dernier). Celle qui a légué son nom à une école de Namur, l'Institut Mariette Delahaut, était l'une des 40 "Namuroises du centenaire", dont plusieurs groupes de jeunes femmes, qui ont été honorées au cours du Forum "Quand les femmes s'en mêlent".

quelque 150 personnes. Une belle soirée d'homages, d'échanges et de rencontres réunissant des femmes de toutes les générations et de tous les horizons : Suzanne Boonen-Moreau, ancienne vice-Présidente du Tribunal de Première Instance de Namur, Monique Noirhomme, professeure en informatique aux FUNDP, la chanteuse Alix Leone, l'arbitre de foot Anne Cheron, les chroniqueuses de « C'est drôle et ça pique » de la radio universitaire, la fondatrice de "La Caravane pour la Paix" Béatrice Bashizi, Bernadette Malherbe, fondatrice de la Maison du conte, etc.

Cette opération des "Namuroises du centenaire" était portée par "100 ans au Féminin Pluriel", un réseau pluraliste regroupant des associations et des particuliers sensibles à la cause des femmes. À l'origine de



cette toute nouvelle association de fait, créée pour l'événement, on retrouve les femmes cdH de l'arrondissement de Namur, rapidement rejointes par Vie Féminine, les Femmes cheffes d'entreprises, etc. Une association qui, encouragée par ce premier succès, lance un appel à toutes les asbl qui voudraient la rejoindre, afin de planifier d'autres événements.

Pour toute personne intéressée par "100 ans au Féminin Pluriel", renseignements: dorothe.klein@live.be

Une dizaine d'entre elles ont pris la parole devant une salle comble de

QUALIAS

www.qualias.be

Les téléphones Doro : simples et accessibles. Le cadeau idéal pour les fêtes.



-10% SUR TOUTE LA GAMME + UNE HOUSSE GSM GRATUITE*

Plébiscités par les seniors, les téléphones et gsm Doro sont les plus adaptés pour continuer à communiquer avec ses proches en toute liberté :

- > Menus simplifiés
- > Volume sonore amplifié
- > Grandes touches
- > Touche d'appel d'urgence



Liste des magasins

Walcourt	071/66.06.71	Couvin	060/31.03.15
Namur	081/24.48.45	Tamines	071/77.52.70
Bouge	081/20.99.48	Dinant	082/21.36.30



Promotion valable du 01 au 31 décembre 2011. Les prix s'entendent TVA incluse. *Housse gsm offerte à l'achat d'un gsm.

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

Ça se passe

Le stress : apprenez à vivre avec !

La Mutualité chrétienne vous propose le programme "Stressé ? 6 séances pour retrouver un équilibre" pour vous apprendre à gérer votre stress, à Namur.

Il s'agit de 6 soirées animées par Jacques Sépulcre, psycho-sociologue au CFIP. Deux cycles ont déjà eu lieu à Namur et à Philippeville, suite auxquels les participants ont confirmé leurs influences positives sur leur niveau de stress.

Le programme "Stressé ? 6 séances pour retrouver un équilibre" n'est pas une thérapie. Il a pour but de vous aider à comprendre votre stress et pouvoir le gérer au quotidien. Que vous soyez un peu, beaucoup ou pas stressé, ce module peut vous être utile !

Au programme
 "Mieux comprendre le stress", "Corps stressé/corps ressource", "Influencer le stress", "Construire de nouveaux repères pour gérer les émotions", "L'anxiété, les problèmes de sommeil", "Construire de nouveaux repères pour appréhender les sentiments dépressifs et le burn-out". D'autres thématiques transversales seront abordées comme "mieux vivre avec ses émotions" et "gérer son temps".



Informations pratiques
 Le cycle est ouvert à tous, dès 18 ans. La participation à l'ensemble des séances n'est pas obligatoire, mais le prix reste fixe pour l'ensemble du cycle.
 Les séances se dérouleront de 18h30 à 20h30 à Namur, dans les locaux de la Mutualité chrétienne dès le jeudi 19 janvier.

Prix : Membre MC : 60 EUR (Non membre : 125 EUR), Membre MC BIM ou OMNIO : 30 EUR.

Ce prix comprend : La participation aux 6 séances, une farde (complétée à chaque séance par un chapitre spécifique), un CD de relaxation et d'exercices de respiration.

Renseignements et inscriptions : pour vous inscrire, poser une question, recevoir la brochure de présentation, n'hésitez pas à contacter le service Infor Santé par téléphone au 081/244.847 ou par mail à infor.sante.namur@mc.be

En attendant de pouvoir participer aux séances, voici quelques conseils pour gérer son stress :

Identifiez les facteurs déclencheurs
 De nombreuses tensions surgissent ou augmentent dans des situations similaires, en contact avec les mêmes individus ou à certains moments de la journée. Repérez ces situations et voyez si vous pouvez les changer.

Modifiez le regard que vous portez sur la situation
 Chacun porte un regard différent sur le monde qui l'entoure. Ce regard peut déboucher sur une tension importante. Exercez-vous à considérer les mêmes situations à travers du regard d'au-

trui. Ne nourrissez-vous pas des attentes trop ambitieuses ou irréalistes ?

Ménagez-vous régulièrement des instants de détente
 Lorsque de courtes périodes de stress alternent avec des moments de détente, le corps revient au repos et peut résister au stress. Faites de la marche, cherchez un hobby... ou ne faites rien tout simplement, cela peut aussi être très relaxant.

Pratiquez un exercice physique en suffisance
 Une activité physique est une bonne façon de se débarrasser de l'énergie déchargée. Un rendez-vous régulier avec d'autres personnes pour un sport

d'équipe vous aidera à continuer.

Imposez-vous une bonne organisation
 Dressez une liste des choses que vous devez ou souhaitez faire. Définissez des priorités. Vous réduisez ainsi le risque d'oublier quelque chose et augmentez votre impression de contrôle. Acceptez que les tâches moins urgentes ne soient pas réalisées immédiatement.

Montrez vos émotions
 Lorsque vous exprimez vos émotions, la tension s'atténue. Pour ce faire, parlez ou écrivez tout ce qui vous passe par la tête.

Jeunesse & Santé

Vacances hiver 2012

Jeunesse & Santé, avec le soutien de la Mutualité chrétienne, organise une panoplie de séjours dynamiques, actifs et créatifs pour le bonheur de vos enfants !

Des sports de glisse, la mer, l'aventure, il y en a pour tous les goûts ! Vos enfants seront encadrés par des équipes d'animateurs J&S formés par nos soins. Les séjours de

J&S sont reconnus par l'ONE et leurs prix sont calculés au plus juste pour les membres de la Mutualité chrétienne.

Vous pouvez obtenir notre brochure sur simple demande au 081/244.897 ou via vacances.namur@mc.be. Elle est également téléchargeable sur www.mc.be. Les inscriptions sont ouvertes !

Carnaval				
AGES	SÉJOUR	DATES	PRIX MEMBRES MC	PRIX NON-MEMBRE
7-13 ans	Aventure (Mambaye)	Du 19 au 24 février	121 euros	226 euros
14 ans	Ski (Suisse)	Du 18 au 25 février	456 euros	686 euros
15-18 ans	Ski ou snowboard (Autriche)	Du 17 au 25 février	675 euros (ski) 695 euros (snowboard)	787 euros (ski) 807 euros (snowboard)

Pâques				
AGES	SÉJOUR	DATES	PRIX MEMBRES MC	PRIX NON-MEMBRE
7-13 ans	Mer (Middelkerke)	Du 2 au 7 avril	108 euros	213 euros
14 ans	Ski ou snowboard (France)	Du 31 mars au 8 avril	456 euros (ski) 520 euros (snowboard)	686 euros (ski) 750 euros (snowboard)
15-18 ans	Ski ou snowboard (France)	Du 7 au 15 avril	675 euros (ski) 740 euros (snowboard)	787 euros (ski) 852 euros (snowboard)

ÇA SE PASSE

Dyslexie et autres "dys"

Dyslexie et autres "dys" (dysorthographe, dyscalculie...), trouble de l'attention, hyperactivité, haut potentiel ou surdouance, difficulté à apprendre... Nos enfants sont-ils concernés ?

Le Comité de parents de l'Ecole Saint-François-Xavier de Vedrin vous propose une conférence-débat ouverte à tous !
 Danielle Hénuset, logopède et formatrice auprès de professionnels de l'enfance, nous invite à quelques éclairages sur les questions suivantes : comment repérer un trouble chez un enfant ? Comment l'aider à la maison, à l'école, dans les activités quotidiennes ? Ne cataloguons-nous pas trop vite certains enfants ? Peut-on distinguer une difficulté d'un vrai trouble ? Un enfant "dys" est-il moins intelligent qu'un autre ? Ensemble, nous parcourrons les idées reçues et parlerons des supports concrets pour aider les enfants qui éprouvent certaines difficultés à apprendre.

Quand : le jeudi 15 décembre à 20h.

Où : école Saint-François-Xavier, Rue Florimont Bidron 85 à 5020 Vedrin.

Prix : 2 EUR.

Renseignements : parents.sfxvedrin@gmail.com

ÇA SE PASSE

Sing Noël avec "Les Jolies Notes"

Le Concert de Noël 2011 des "Jolies Notes" (groupe vocal et instrumental d'enfants de Namur) aura lieu à la Maison de la Culture de Namur le samedi 17 décembre.

Un évènement à inscrire dans l'agenda des Fêtes de fin d'année et qui plaira aux petits comme aux grands.

Quand : le samedi 17 décembre à 16h et à 20h.

Où : Maison de la Culture de Namur.

Prix : 7, 10, 12 ou 17 EUR.

Réservations : www.ticketnet.be - 070/660.601 - les magasins Night and Day.

Laissez-nous votre adresse e-mail

Vous souhaitez recevoir le décompte de vos remboursements et indemnités, ainsi que de l'information par courrier électronique ?

Il s'agit d'un service simple et gratuit !
 Il vous suffit de nous remettre ce talon complété.

Nom :

Prénom :

Date de naissance : ou collez ici votre vignette

Adresse :

Tél. : GSM :

E-mail :

Signature :

Après enregistrement de ces données, vous recevrez un e-mail de confirmation. Cliquez sur le lien qu'il contient pour valider votre adresse e-mail.

Talon à remettre à votre conseiller mutualiste, à déposer dans l'une de nos boîtes aux lettres ou à envoyer à : MC Province de Namur, rue des Tanneries 55, 5000 Namur.

Consultez votre dossier personnel sur www.mc.be



La solidarité, c'est bon pour la santé.