

Mouvement

Altéo est en congé à Noël

ALTÉO NAMUR, DINANT et WALCOURT : les permanences accueillent aux membres des secrétariats régionaux Altéo et les permanences télé-

phoniques pour le service transport seront fermées du 26 décembre au 2 janvier inclus. Afin de vous organiser au mieux

pour cette période, n'oubliez pas de nous communiquer vos demandes la semaine précédente.

Agences

Saint-Servais

Après des années de bons et loyaux services, l'agence fermera définitivement ses portes le 26 décembre. Nous vous attendrons à l'agence de Namur, rue des Tanneries 55.

Autres possibilités pour nous contacter :

> Ou 081/244.811, des conseillers mutualistes vous répondent : le même service qu'en agence, le déplacement en moins !

> 0800 10 9 8 7 : un centre d'appel, simple et gratuit.
> namur@mc.be : des conseillers répondent à vos questions dans les 48h.
> www.mc.be : nos infos et votre dossier personnel consultables

24h/24 !
> Nos boîtes aux lettres vertes pour nous transmettre vos documents (excepté vos certificats médicaux) en toute sécurité.

Horaire spécial vacances de Noël

L'horaire ci-dessous indique jours et heures d'OUVERTURE de nos agences pendant la période du 24 décembre au samedi 7 janvier inclus.

ANDENNE
Le mardi 3 janvier de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les mercredis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les jeudis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Service social :
Le mercredi 4 janvier de 13h30 à 14h30
Service pensions :
Pas de permanence

Le jeudi 29 décembre de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Service social :
Le mardi 3 janvier de 14h à 15h30

BEAURAING
Les mardis de 9h à 12h
Les mercredis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les jeudis de 9h à 12h
Service social :
Le mardi 3 janvier de 14h30 à 16h
Service pensions :
Pas de permanence

AUVELAIS
Le mercredi 28 décembre de 9h à 12h et de 13h30 à 16h

BIEVRE
Le mardi 3 janvier de 14h à 16h

BOUGE (CSC)
Le mercredi 4 janvier de 9h à 12h
Le jeudi 5 janvier de 9h à 12h

CERFONTAINE
Notre agence sera fermée du 24 décembre au 6 janvier inclus

CINEY
Le mardi 27 décembre de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les mercredis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les jeudis de 9h à 12h
Les vendredis de 9h à 12h
Service social :
Les mardis de 9h à 11h30
Le jeudi 5 janvier de 9h à 11h30
Service pensions :
Pas de permanence

COUVIN
Le mardi 3 janvier de 13h30 à 16h
Le mercredi 4 janvier de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Le vendredi 6 janvier de 9h à 12h
Service social :
Les mardis de 9h à 11h30
Service pensions :
Le mercredi 4 janvier de 13h30 à 15h

DINANT
Les mardis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les mercredis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les jeudis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les vendredis de 9h à 12h
Service social :
Du mardi au jeudi de 9h à 12h
Service pensions :
Pas de permanence

EGHEZEE
Les jeudis de 10h à 12h et de 13h30 à 16h

FLORENNES
Le mercredi 28 décembre de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Le vendredi 30 décembre de 9h à 12h
Service social :
Les mardis de 14h à 16h
Service pensions :
Pas de permanence

FOSSÉS
Service social uniquement :
Le mardi 3 janvier de 10h30 à 12h

GEDINNE
Le mardi 3 janvier de 9h à 12h
Le mercredi 4 janvier de 9h à 12h
Le vendredi 6 janvier de 9h à 12h
Service pensions :
Pas de permanence

GEMBLOUX
Les mardis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les mercredis de 9h à 12h
Les vendredis de 9h à 12h
Service pensions :
Pas de permanence

HAVELANGE
Les jeudis de 14h à 16h
Service pensions :
Pas de permanence

JAMBES
Le mardi 3 janvier de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Le jeudi 5 janvier de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Le vendredi 6 janvier de 9h à 12h

METTET
Le mardi 3 janvier de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Le jeudi 5 janvier de 13h30 à 16h
Service social :
Pas de permanence
Service pensions :
Pas de permanence

NAMUR
Les mardis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les mercredis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les jeudis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les vendredis de 9h à 12h
Service social :
Les mardis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les mercredis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les jeudis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les vendredis de 9h à 12h
Service pensions :
Les mardis de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h

PHILIPPEVILLE
Le jeudi 29 décembre de 13h30 à 16h

ROCHFORT
Le mardi 27 décembre de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Le jeudi 29 décembre de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Service social :
Pas de permanence
Service pensions :
Pas de permanence

SALZINNES
Le mercredi 4 janvier de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Le vendredi 6 janvier de 9h à 12h
Service social :
Pas de permanence

TAMINES
Le mardi 3 janvier de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Le vendredi 6 janvier de 9h à 12h
Service social :
Le jeudi 5 janvier de 9h30 à 11h30
Service pensions :
Pas de permanence

WALCOURT
Les mardis de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Les jeudis de 9h à 12h
Les vendredis de 9h à 12h
Service social :
Du mardi au jeudi de 9h à 12h
Service pensions :
Le mercredi 4 janvier de 9h à 12h

SPORTS SENIORS NAMUR

Ski de fond ou raquettes

Sports Seniors Namur vous propose une journée de ski de fond ou randonnée en raquettes dans la région du Signal de Botrange. Le voyage se fera en car, et il y aura une prise en charge dans différents lieux de la région Namuroise.
Quand : le mardi 17 janvier. **Prix :** 25 EUR pour les membres UCP/Sports Seniors (30 EUR pour les non-membres).
Ce prix comprend le voyage en car aller/retour, la location des skis ou raquettes, la randonnée guidée par un moniteur, l'entrée au centre nature.
Renseignements : auprès de votre groupement local, ou au secrétariat régional : Sports Seniors Namur, 081/244.813, sportsseniors.namur@mc.be.

ÇA SE PASSE

Expo "Peut-on être handicapé et heureux ?"

Altéo vous invite à une exposition sur ce thème, à Namur, du 15 décembre au 25 janvier. Cette exposition (peintures, dessins et volumes) nous renvoie à des questions d'aujourd'hui, en allant à l'encontre de l'individualisme et des clichés de consommation liés au bonheur. Entre la représentation d'une personne dite "normale" ou "handicapée", il y a aussi toute l'expression du bonheur que vous retrouverez à travers les réalisations artistiques signées par des personnes qui sont membres d'Altéo-Namur. Cette exposition nous permettra aussi de nous interroger sur nos valeurs et sur les priorités qui doivent animer notre société. Visites commentées sur rendez-vous au 081/24.48.17. Bienvenue à tous !
La parution d'un recueil de témoignages sur le thème "Peut-on être handicapé et heureux ?" est en cours de réalisation. Si vous êtes intéressé, contactez-nous.
Quand : du 15 décembre au 25 janvier aux heures d'ouverture de la MC.
Où : Espaces communs de la Mutualité chrétienne, 55, rue des Tanneries à Namur.
Renseignements : Altéo, 1^{er} étage, rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur, alteo.namur@mc.be, Tél. 081/244.817.



Bon à savoir

OptiDinant : une optique de proximité

Cela fait quelques mois que OptiDinant a emménagé dans son nouvel espace, dans le même bâtiment que la Mutualité chrétienne, à l'arrière du magasin Qualias.

Cela vous permet de faire toutes vos démarches au même endroit : remboursements de soins de santé, location ou achat de matériel médical, optique = un seul déplacement !

OptiDinant, c'est des montures de marques à prix intéressants, un service après-vente de qualité, des professionnels à votre service pour vous conseiller au mieux !

OptiDinant, 15 avenue des Combattants est ouvert :
Du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h et le vendredi de 9h à 13h.
Tél. 082/67.90.17 - www.opti-dinant.be

Pour toute commande de verres progressifs faite entre le 01/12/2011 et le 31/12/2011. Action réservée aux membres de la Mutualité chrétienne et en ordre de cotation d'AC.

Bouge, rue Saint-Luc 8 - 081/20.99.48
Dinant, av. des Combattants 15 - 082/67.90.17
Namur, rue du Lombard 24 - 081/65.41.17
Tamines, rue des Prairies 2a - 071/77.52.70

Nos horaires sont disponibles sur www.opti-namur.be



UCP

2011, l'année européenne du volontariat

Il y a quelques mois de cela, Stéphane Hessel appelait les jeunes et moins jeunes à s'indigner ! Dans une suite très logique à son appel à "l'indignation", dans un second ouvrage, il exhortait les indignés à... s'engager !

L'engagement, c'est précisément ce que l'UCP et Sports Seniors vous proposent, en centralisant leurs préoccupations sur le bien-être physique et psychique, ainsi que sur la défense des droits des aînés ! Vous le savez, l'UCP/SpS vit et se meut POUR et AVEC les aînés.

POUR les aînés, certes, puisque vous avez l'occasion, à tous les moments de l'année, le plus près possible de chez vous, de participer à différents types d'activités : une excursion, un voyage, une pièce de théâtre, un jeu de carte, un goûter, une conférence, une manifestation, une interpellation politique, un débat, une action de visibilité...

Mais aussi PAR les aînés, dans la mesure où toutes ces activités vous sont proposées grâce aux initiatives et au dynamisme de certains de vos pairs, tous volontaires/bénévoles qui œuvrent quotidiennement au développement de notre MOUVEMENT !

Nous devons apprendre à faire face ensemble aux grands enjeux auxquels les aînés seront confrontés dans les années à venir : le débat sur les pensions, les problèmes de mobilité, les élections communales, la qualité de vie, les solutions de lo-



gements/hébergements, sans oublier, bien sûr, le maintien et l'amélioration de la qualité du lien social à travers tous les différents types d'activités que les groupements locaux UCP/SPS et la régionale proposent !

Que ce soit dans le cadre du volontariat de services ("petites mains" dans un groupement local ou à la régionale, visiteur de malade ou de personnes isolées...), du volontariat d'animation (animation de réunions, d'ateliers/clubs, de conférences/débats...), du volontariat de gestion (membre du comité d'un groupement local, d'une instance régionale...) ou du volontariat de militance (porte-voix de nos membres auprès des pouvoirs politiques, "visibilisateur" du mouvement - et donc des aînés - dans le cadre de grands rendez-vous tels que la semaine de la mobilité, de l'intergénérationnel...),

vous pouvez trouver votre bonheur à nos côtés !

A tous nos membres de longue date, ou nouvellement inscrits qui ne seraient pas encore volontaires au sein de l'UCP/SpS, l'occasion est trop belle ici pour vous réaffirmer que votre mouvement est toujours prêt à soutenir toutes sortes de projets/ateliers/clubs/activités : création et animation d'un Ciné-Club, d'une table d'échange autour de sujets d'actualité, d'un atelier photo, aquarelle, dessin, d'un club sportif... si cela vous intéresse, n'hésitez pas à entrer en contact avec les animateurs de la régionale UCP/SpS de Namur.

Renseignements : Secrétariat UCP/Sports Seniors, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur. Tél. : 081/244.813 du lundi au jeudi de 9h à 12h.

Lire également l'article concernant le volontariat en page 7.



UCP

Les nouveaux ateliers 2012

L'UCP, mouvement social des Aînés, vous propose quelques ateliers qui débiteront en 2012.

Atelier couture

Vous avez toujours rêvé d'apprendre de toutes nouvelles techniques de couture ? De transformer un vieux "jeans" ou autre tissu en sac à main original ? De maîtriser les techniques du patchwork ?

Alors, venez rejoindre notre équipe d'animatrices bénévoles qui vous montreront les différentes réalisations qu'elles confectionnent à partir de vieux jeans ou autres coupons de tissu.

Quand : le vendredi de 14h à 17h dès le 27 janvier à raison de 2 rencontres par mois.

Prix : membre MC : 25 EUR (non membre MC : 30 EUR). Cette participation couvre le premier trimestre 2012.

Ateliers informatique

Envie d'approfondir certains programmes ?

> Le module photo numérique basique en 12 séances de 3 heures. **Quand** : le vendredi de 9h à 12h à partir du 3 février.

Prix : membre MC : 95 EUR (non membre MC : 115 EUR).

> Le module photo numérique avancé en 10 séances de 3 heures.

Quand : le vendredi de 13h à 16h à partir du 3 février.

Prix : membre MC : 80 EUR (non membre MC : 95 EUR).

> Le module Impress en 6 séances de 3 heures.

Quand : le mercredi de 13h à 16h dès le 12 février.

Prix : membre MC : 45 EUR (non membre MC : 60 EUR).

> Le module "Son numérique" en 5 séances de 3 heures.

Quand : le mardi de 9h à 12h dès le 21 février.

Prix : membre MC : 40 EUR (non membre MC : 50 EUR).

Où : Ces ateliers se donnent dans nos locaux situés rue du Houx, 8 à Saint-Marc.

Renseignements : secrétariat UCP, 55 rue des Tanneries à Namur, Tél. : 081/244.813, les lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h.

ÇA SE PASSE

Aidant familial ou aidant proche

///

Etes-vous un(e) "aidant(e) proche" ? Vous occupez-vous du bien-être d'une personne proche qui est malade, en perte d'autonomie, vieillissante, handicapée ?

Combien de temps cela vous prend-il par jour ? Plusieurs heures ? Avez-vous diminué vos propres activités pour ces soins à ce parent proche (enfant, conjoint, père, mère...) ? Vous sentez-vous parfois seul(e) ? Fatigué(e) ? Incompris(e) ? Débordé(e) ? Manquez-vous d'informations pour faire face ? N'avez-vous aucun lieu pour en parler ? Si vous répondez par l'affirmative à ces questions, ou à quelques-unes de celles-ci, ceci vous intéresse !

Nous vous invitons chaleureusement à rejoindre notre groupe de parole et de soutien "Aidants familiaux : oser dire sa fatigue" animé par une psychologue. La participation est gratuite.

Depuis quelques années, des "aidants proches" viennent y partager leur vécu, échanger leurs "trucs et astuces", dire leur fatigue mais aussi écouter, créer des liens de compréhension et, pourquoi pas d'amitié ! Vous êtes assuré(e) d'y trouver du respect, du non-jugement, de la convivialité.

Ce groupe est né à l'initiative de Vie Féminine Namur, Altéo, l'UCP avec le soutien de la Mutualité chrétienne. Bienvenue à toutes et tous !

Quand : les prochaines dates de rencontre du groupe sont les **lundis** 17 janvier, 28 février, 27 mars, 24 avril, 22 mai, 26 juin.

Où : Espace Femmes, de Vie Féminine, 17 Place l'Ilon à Namur, 4^{ème} étage.

Renseignements : Catherine Rase au 081/24.48.62 les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h.

CONCOURS

L'iPad a fait une heureuse

///

Un concours était organisé dans le cadre du salon du mariage de Namur. C'est Stéphanie GENON, de Namur, qui a eu la chance de voir son nom tiré au sort parmi les nombreuses bonnes réponses reçues. Pour cette demoiselle "qui n'avait jamais rien gagné", c'est une grande première ! Félicitations !



UCP NAMUR

Revue du Trocadéro

///

L'UCP, mouvement social des Aînés de la Régionale de Namur vous invite le **jeudi 16 février** à la revue "Prestige 2012" du Trocadéro.

Les heures de départ vous seront communiquées quelques jours avant le départ. Inscription, dans la limite des places disponibles à l'aide du bulletin ci-dessous.

Quand : le jeudi 16 février à 15h.

Où : le Trocadéro à Liège.

Prix : (premier balcon de face) membres MC 34 EUR (non membre : 39 EUR). Le prix comprend le déplacement en car et l'entrée au spectacle.

TALON RÉPONSE

Nom : _____
 Prénom : _____
 Rue : _____
 Localité : _____
 Tél. : _____
 Je suis membre UCP à : _____

Je réserveplace(s) à 34 EUR et à 39 EUR pour le Troca et verse la somme de EUR au compte n° BE78 796-5503122-86 de l'UCP Namur en indiquant "TROCA" en communication.

(*) Endroit d'embarquement (cocher SVP) :

Tamines Gembloux Namur Mettet Andenne

A envoyer à l'UCP, 55 Rue des Tanneries à 5000 Namur

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