

## VOTRE RÉGION

### SERVICE SOCIAL

//NOUVEAU//

#### Nouveau : permanence téléphonique

Vous avez besoin d'une information sur vos droits sociaux et familiaux ?

Vous recherchez un service ou une association qui pourrait vous apporter de l'aide ?

Vous souhaitez le conseil d'un professionnel du social pour faire face à une difficulté ?

Le service social de la Mutualité chrétienne répond à vos questions du lundi au vendredi de 9h à 12h au 081/24.48.38.

### OFFRE DE SERVICE

Le Groupement local d'Auvélais de l'UCP, mouvement social des aînés, recherche (H/F) des bénévoles, un président et un vice-président. Vous êtes dynamique, vous aimez les contacts, les ambiances joyeuses, rejoignez-nous !

Renseignements : G. Jouniaux : 071/77.46.17 - P. Raskin : 071/77.49.99.

## Soldes d'hiver :

De -20% à -50% sur toutes les montures de stock !




**Opti Namur**  
rue du Lombard 24a  
5000 Namur  
Tél : 081/65.41.17

**Opti Bouge**  
rue Saint Luc 8  
5004 Bouge  
Tél : 081/20.99.48

**Opti Dinant**  
avenue des combattants 15  
5500 Dinant  
Tél : 082/67.90.17

**Opti Tamines**  
rue des Prairies 2a  
5060 Tamines  
Tél : 071/77.52.70

[www.opti-namur.be](http://www.opti-namur.be)  
Offre valable jusqu'au 31 janvier 2012

### Service vacances +50

## Eté 2012, envies d'évasion ?



Comme chaque année, l'UCP vous présentera ses vacances provinciales "+50" lors de ses journées portes ouvertes. Rendez-nous visite et vous bénéficierez d'une réduction de 18 euros sur vos prochains séjours.

**Outre les nombreux séjours** à découvrir, ces portes ouvertes seront aussi pour vous l'occasion d'apprécier les nombreux services proposés par la Mutualité chrétienne et ses partenaires, notamment via les stands : **Qualias** (magasin de matériel d'aide et de soins et bandagisterie) viendra vous présenter ses produits utiles pour le voyage : coussins de voyage, podomètre, bottines de randonnée, bas de contention, chevilleières, etc. **Infor Santé** : prévention des chutes, informations santé, calendrier des anniversaires et des collations pour vos petits-enfants, etc.

**Mutualité chrétienne** : informations sur les avantages de l'assurance complémentaire et nos différentes formules d'assurances hospitalisation facultatives.

Et toujours dans une ambiance conviviale, des montages audiovisuels et des stands d'informations sur les différents séjours, avec la présence des accompagnateurs, bar et petite restauration, tombola des vacanciers.

#### Erpent

**Quand** : le samedi 28 janvier de 9h30 à 16h et le dimanche 29 janvier de 9h30 à 13h.

**Où** : Collège Notre-Dame de la Paix, Place Notre-Dame de la Paix 5 - 5101 Erpent (parking aisé).

Accès par autobus : ligne 8 "Belgrade-Jambes-Erpent". Samedi : départ de "Namur gare" aux heures 0h22 et 0h52 et arrivée au Collège aux heures 0h48 et 0h18. Dimanche : départ de "Namur gare" aux heures 0h24 et arrivée au Collège aux heures 0h49.

#### Dinant

**Quand** : le lundi 30 janvier de 13h30 à 16h.



**Où** : Mutualité chrétienne, Avenue des Combattants 16 - 5500 Dinant.

#### Nos séjours "Envies d'évasions" : Séjours découverte

MONTÉNÉGR0, du 8 au 15 juin, en avion  
REFLETS DU PORTUGAL, du 3 au 10 septembre, en avion  
JOYAU DE L'ALLEMAGNE ET POLOGNE, du 14 au 23 mai, en car  
MILAN-PAVIE-TURIN-AOSTE, du 2 au 9 juillet, en car  
TOSCANE, du 19 au 27 septembre, en car

**Séjours détente et bonne humeur**  
PÉRIGORD-LIMOUSIN, du 24 au 30 juin, en car  
JURA, du 16 au 21 août, en car  
HONFLEUR, du 10 au 14 septembre, en car

#### City trip

PRAGUE, du 22 au 26 avril, en car  
PARIS-ILE DE FRANCE, du 26 au 28 août, en car  
ROME, du 15 au 18 octobre, en avion  
COTE D'OPALE ET CANTERBURY, du

8 au 11 octobre, en car

**Bien-être**  
BOURBONNE-LES-BAINS, du 29 avril au 6 mai, en car

**Séjour d'amitié à la côte belge, en car**  
LA PANNE, hôtel du Parc, du 1<sup>er</sup> au 8 juin  
NIEUPORT, du 28 mai au 1<sup>er</sup> juin  
NIEUPORT, du 23 au 30 juin  
LA PANNE, hôtel du Parc, du 30 juin au 7 juillet  
NIEUPORT, du 18 au 25 août  
LA PANNE, hôtel des Princes, en septembre, du 1<sup>er</sup> au 8, ou du 1<sup>er</sup> au 15 ou du 8 au 15

#### Séjour "privilège"

Plaisirs d'Alsace du 7 au 12 mai  
Amitié, découvertes et plaisir d'être ensemble.

Si vous souhaitez recevoir la brochure Vacances "+50", contactez-nous par e-mail au 0800@mc.be ou vacances.namur@mc.be ou par téléphone au 081/24.48.97, elle vous sera envoyée dès le 1<sup>er</sup> février.

#### Nos autres permanences (sans projection), dans les locaux de la Mutualité.

Lundi 30 janvier	de 10h à 12 h	Couvin	Rue de la Gare 1
		Auvélais	Grand Place 14
	de 14h à 16 h	Andenne	Rue du Pont 8
Mardi 31 janvier	de 10h à 12 h	Gembloux	Rue Docq 31
		Eghezée	Clos d'Auteuil,
			Chée de Namur 14



## QUALIAS

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

### Action 3+1 gratuit

SUR LES PRODUITS D'INCONTINENCE\* (TOUTE LA GAMME EURON ET LA GAMME PROTECTIVE UNDERWEAR DE TENA)

Profitez de cette offre exceptionnelle dans votre magasin Qualias\*\*



#### 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 28 février 2012 sur les langes adultes.  
\*\* Contactez votre magasin pour connaître les marques suivies.

### UCP Namur

## L'informatique à votre portée

Découvrir l'informatique, c'est apprendre à exploiter un outil qui constitue un petit plus dans notre monde de communication.

#### Atelier Cyber club à Gembloux

L'UCP, mouvement social des aînés met à votre disposition 6 ordinateurs reliés à l'internet par une ligne à haut débit (VDSL) ainsi qu'une imprimante couleurs pour vous aider à vaincre votre peur de l'ordinateur.

Vous désirez rédiger une lettre, une invitation, un menu... et l'imprimer ; écrire et envoyer un message (mail), une lettre ; effectuer un paiement, un virement, visionner le solde de votre compte en banque (utiliser le PC Banking), télécharger vos photos

sur votre PC, les traiter, les envoyer, les imprimer. Mais si vous souhaitez nous soumettre d'autres points qui vous posent problème, nous tenterons de les résoudre.

**Quand** : chaque jeudi de 14h à 16h (ou plus si demandé).

**Où** : à la MRS "La Chanterelle", Avenue des Combattants, 94 à Gembloux.

#### Cours d'initiation à l'informatique

Donné par un professeur du Collège St-Guibert à Gembloux.

**Quand** : session de septembre à décembre ou de mars à juin, le lundi et le vendredi de 14h15 à 16h (sauf congés scolaires).

**Où** : Collège St-Guibert, Place de l'Orneau, 21 à Gembloux.

Renseignements : Christian Campion, rue Buisson St-Guibert, 27A/12 à Gembloux. 081/61.33.35 après 18h de préférence, christian.campion@skynet.be, www.cyberseniorsgembloux.be

Altéo

# Séjours pour tous

Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées vous propose divers séjours adaptés aux personnes à mobilité réduite.

## Italie, Rumo : séjour familial en montagne

du 22 au 29 juillet.

Ce séjour est ouvert à toutes les familles, y compris celles dont un membre est à mobilité réduite ou porteur d'un autre type de handicap.

Ce séjour Italie - Valle Di Non - Rumo permet de partir à la montagne en famille afin de partager une passion commune : la découverte de la moyenne montagne. Ceci grâce au matériel spécifique que sont la joëlette et le cingo (nouveau !). Venez profiter de la moyenne montagne, là où le temps s'arrête et où la nature reprend ses droits : calme, plénitude, flore exceptionnelle... le tout dans une ambiance familiale, conviviale où la notion de solidarité a encore tout son sens.

Rumo est un petit village de La Valle di Non, situé dans le Trentin, au nord-est de l'Italie. La région est essentiellement montagnarde et fait partie du massif des Alpes, avec, en toile de fond, les Dolomites. Rumo sera votre point de départ pour les différentes balades permettant d'admirer les magnifiques paysages.

**Hébergement :** l'hôtel "Cavallino Bianco", 3 étoiles, tout confort, entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite, vous hébergera durant votre séjour : cuisine italienne, salle de jeux, bar, centre de bien-être comprenant piscine intérieure, sauna, bain turc. Il dispose de deux chambres entièrement adaptées.

**Au programme :** alchimie entre activités collectives et autonomie des familles.

Balades en montagne avec joëlettes, descente en cingo, approche du mode de vie de la vallée et de ses habitants grâce à nos 2 guides francophones : scierie fonctionnant avec la force de l'eau, fromagerie artisanale, découverte des vins du Trentin... Et pour ceux qui le désirent, visite des villes environnantes ou de sites intéressants (Trento, Bolzano, lac de Garde...) en toute autonomie.

**Transport :** transport non organisé (trajet de +/- 900 km)

**Prix :** offre spéciale 2012 : réduction prix enfants!

Par personne : adultes : 660 EUR (non membre MC : 760 EUR), enfants 8-16 ans : 250 EUR (non membre MC : 350 EUR), 3-7 ans : 100 EUR (non membre MC : 180 EUR), 0-3 ans : gratuit (non membre MC : 50 EUR). Supplément single : 120 EUR. Ce prix comprend : la pension complète du souper du premier jour au dîner du dernier jour. L'accès aux infrastructures de l'hôtel (piscine, sauna, bain turc...). L'accompagnement de deux guides francophones



pour les balades et visites locales. Renseignements : service vacances 081/244.897.

## Corfou

du 8 au 15 mai

Plages naturelles, montagnes sauvages, vertes vallées... Sur la splendide île de Corfou, vous vous sentirez comme un dieu en Grèce.

Au milieu des oliviers, l'hôtel Apollo Palace se trouve à 50 m de la plage et à 100 m du centre de Messonghi. Nous séjournerons dans ce magnifique hôtel 4 étoiles en all in.

**Prix :** 895 EUR par personne en chambre double - supplément single 115 EUR.

Ce prix comprend : le ramassage dans les différentes sections et le transfert à l'aéroport, le vol aller-retour, les taxes et frais de dossier, une excursion d'une journée avec repas de midi - tour de l'île, un demi-jour visite de la belle ville de Corfou, un demi-jour... surprise, une équipe de volontaires et une infirmière.

Attention, il n'y a plus de places disponibles pour les personnes en fauteuil roulant.

Renseignements : Joseph Martin 084/21.24.55.

## Meurs (Cantal)

du 31 mai au 7 juin

Repéré par une petite équipe de bénévoles, voici un séjour entière-

ment adapté aux personnes à mobilité réduite (transport, logement, excursions...) qui va vous ravir. Cet endroit bénéficie d'un microclimat d'où il tire son nom : la petite Nice du Cantal. Pour les amoureux de la nature : vertes collines, maisons aux toits rouges, les monts du Cantal avec leurs vaches rouges, des falaises truffées de grottes, Conques, Figeac, Rocamadour...

**Au programme :** des excursions - journée aveyronnaise, visite de Conques, de la maison de la châtaigne, marché local..., des soirées animées : chansons, magie, danse country...

Nous logerons à "La Chataigneraie" dans un domaine classé grand confort : chambres avec terrasse ou balcon équipées de TV. Piscine couverte, sauna, hammam...

**Prix :** 800 EUR (supplément pour chambre single : 150 EUR).

Ce prix comprend : la pension complète, boissons comprises pendant les repas (eau et vin), le trajet et la mise à disposition du car élévateur durant le séjour, les excursions avec guide diplômé et les entrées, le logement en chambre double, la taxe de séjour, les frais de dossier et l'assurance annulation, l'assurance assistance à l'étranger pour les mutualistes chrétiens, une équipe d'aïdants et une infirmière.

Nombre de personnes en fauteuil roulant limité en fonction du nombre d'accompagnants.

Renseignements : Marie-Paule Collard au 0478/70.75.46.



ALTÉO

Altéo

## Escrime pour handi-moteur

///

Le Cercle d'escrime de Namur a décidé d'ouvrir la pratique de son sport aux personnes en situation de handicap.

Dès réception du matériel de base adapté à la pratique en chaise (prévue entre janvier et février 2012), le maître d'Armes, responsable de l'escrime Handi en Belgique organisera une demi-journée de démonstrations et d'essais à l'escrime en fauteuil.

Nous faisons donc appel à toutes les personnes à mobilité réduite, avec ou sans abdos, pratiquant ou non déjà une autre discipline sportive et désireux de découvrir l'escrime.

Pour découvrir préalablement ce sport, vous pouvez surfer sur le site de la fédération française handisport : [www.escrime-handisport.com](http://www.escrime-handisport.com).

Renseignements : il vous est demandé de vous faire connaître en renvoyant un mail ou en téléphonant à Thierry Pochet via [thierry.pochet@gmail.com](mailto:thierry.pochet@gmail.com), 0486/98.83.93.

## JEUNESSE & SANTÉ

### Carnaval

///

Pas encore de projets pour vos enfants au Carnaval ? Dépêchez-vous, il reste quelques places pour des séjours dynamiques !

• Mambaye, séjour aventures, du 19 au 24 février pour les 7-13 ans.

**Prix :** 121 EUR (membre MC).

• Ski ou snowboard à Stanzach en Autriche pour les 15-18 ans.

**Prix :** 675 ou 695 EUR (membre MC).

Renseignements et inscriptions : service vacances au 081/244.897.



## ÇA SE PASSE

### Soirée nature

///

La régionale Natagora entre Meuse et Lesse de Dinant organise sa 6<sup>ème</sup> soirée nature le 3 février à Dinant.

Au programme : exposé sur les faucons pèlerins en vallée Mosane, film nature, etc...

**Quand :** le vendredi 3 février à 19h30.

**Où :** salle Sax du centre culturel de Dinant.

**Prix :** 1 EUR (pour achat de nichoirs).

Renseignements : Pierre Mossoux au 082/744.312 ou 0474/222.493, [pierremossoux@gmail.com](mailto:pierremossoux@gmail.com).

### Salon du mariage de Ciney

///

Cette année encore nous y serons présents. Profitez de cette entrée gratuite.



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