

SPORT SENIORS

Viactive... une activité physique tout en douceur pour les aînés

La manière la plus facile de définir Viactive est d'expliquer qu'il s'agit de gymnastique douce... et pourtant, elle en diffère par divers aspects.

Vous ne viendrez pas à Viactive pour améliorer votre condition physique, mais pour maintenir ou améliorer votre autonomie et prendre votre santé en main.

Le concept de cette activité unique en Belgique vient du Québec : des aînés se retrouvent entre eux, pour passer un moment agréable et se maintenir en mouvement. La séance est animée par un membre du groupe, qui a suivi une formation spécifique. Cela procure aux séances un aspect très convivial et particulier. Les exercices sont simples, réalisables par tous quelle que soit sa condition physique, et donnés de façon tout à fait sécurisée. Un fond musical accompagne la séance, pour plus de convivialité. La pratique régulière de Viactive procure de nombreux bienfaits. Elle augmente la force musculaire des jambes et des bras, améliore la circulation sanguine, favorise la coordination des réflexes, améliore la souplesse, active la digestion, accroît l'énergie et, de par sa pratique en groupe, permet de vaincre l'isolement et la solitude.

Mais la meilleure façon de savoir de quoi il s'agit est de venir l'essayer... Des cours ont lieu aux quatre coins de la province : Namur, Gembloux, Dinant, Florennes, Auvélais, Tamines, Ciney... Si vous avez l'âme d'un(e) animateur(trice), vous pouvez vous investir dans le programme pour animer des séances : pas besoin de compétences initiales, vous pouvez vous inscrire à une formation (entièrement gratuite) à la suite de laquelle vous pourrez animer un groupe de personnes de votre région, ou des personnes résidant en maison de repos.

Quand : La prochaine formation à l'animation aura lieu à St-Marc, rue du Houx 8 les lundis 12 mars et 26 mars de 9h30 à 16h.
Renseignements et inscriptions : Monique Belleflamme au 071/660.675, pour vous inscrire à la formation ou connaître les groupes près de chez vous.



Gros plan sur...

Je Cours Pour Ma Forme



"Je Cours Pour Ma Forme" est un programme de mise en condition physique par la course à pied qui a été testé avec succès par plus de 8000 personnes en Wallonie en 2011.

Suite au succès des saisons printemps et automne 2011 et afin de répondre à la demande, la Mutualité chrétienne, en collaboration avec certaines communes va implanter 13 groupes JCPMF aux 4 coins de la Province de Namur. Ceux-ci seront animés par des coaches brevetés issus du personnel de la MC.

Vous êtes peu ou pas sportif ?

Vous avez plus de 12 ans et souhaitez vous mettre ou vous remettre en condition physique ? 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 à courir 5 km en moins de 40 minutes. La progression s'étend sur 12 semaines. Un jour par semaine, vous courez avec le groupe, encadré par un coach. Deux autres jours, vous courez sans coach mais muni d'un carnet et de fiches d'entraînement qui vous guident. Pour ceux et celles qui le désirent,



des entraînements de niveau 2, dont l'objectif est d'arriver à courir 5 à 10 km sans prendre de risques sont aussi proposés. Les ateliers débuteront mi-mars en soirée. Les 12 séances d'entraînement sont précédées d'une séance théorique. Celle-ci aura lieu le 1^{er} mars à Namur, le 6 mars à Anhéé et le 8 mars à Mettet à 19h.

Prix : pour les 12 séances pratiques et la séance théorique : 10 EUR (membres de la MC), 35 EUR (pour les non-membres). Attestations fournies pour les remboursements de votre mutuelle.

Vous pouvez aussi découvrir les autres sites d'entraînement non gérés par la MC sur www.jecourspourmaforme.be.

Le nombre de participants étant limité, n'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant ! (uniquement à l'aide de ce talon) Une confirmation et un bulletin de versement vous seront envoyés par la suite.

Renseignements : service Infor Santé, via l'e-mail infor.sante.namur@mc.be, ou par téléphone au 081/244.847.

JE SOUHAITE M'INSCRIRE AU PROGRAMME "JE COURS POUR MA FORME"

COMPLÉTEZ CE TALON ET ENVOYEZ-LE À INFOR SANTÉ, MUTUALITÉ CHRÉTIENNE 55 RUE DES TANNERIES, 5000 NAMUR OU PAR MAIL : INFOR.SANTE.NAMUR@MC.BE

Nom : _____
Prénom : _____
Adresse : _____
Code postal et localité : _____
Date de naissance :/...../19.... : _____
E-mail (en imprimé svp) : _____
Téléphone/GSM : _____

Ma forme physique sur une échelle de 1 (jamais de sport) à 10 (plus de 2h/semaine)
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je souhaite m'inscrire dans le groupe

LIEU	NIVEAU	JOUR	DÉBUT	HEURE	LIEU DE RDV-VOUS
<input type="checkbox"/> EGHEZÉE	0-5 km	Mardi	Dès le 13 mars	18h30	Hall sportif
<input type="checkbox"/> NAMUR LOYERS	0-5 km	Mercredi	Dès le 14 mars	18h30	Terrain de foot
<input type="checkbox"/> NAMUR LA PLANTE	0-5 km	Lundi	Dès le 12 mars	18h30	Parc
<input type="checkbox"/> NAMUR LA PLANTE	5-10 km	Mardi	Dès le 13 mars	18h30	Parc
<input type="checkbox"/> NAMUR CITADELLE	0-5 km	Mercredi	Dès le 14 mars	18h30	Esplanade
<input type="checkbox"/> NAMUR CITADELLE	5-10 km	Mardi	Dès le 13 mars	18h30	Esplanade
<input type="checkbox"/> METTET	0-5 km	Mardi	Dès le 13 mars	19h	Hall sportif
<input type="checkbox"/> METTET	5-10 km	Mardi	Dès le 13 mars	19h	Hall sportif
<input type="checkbox"/> ANHÉE	0-5 km	Mardi	Dès le 13 mars	19h	Place communale
<input type="checkbox"/> ANHÉE	5-10km	Mardi	Dès le 13 mars	19h	Place communale
<input type="checkbox"/> FLORENNES	0-5 km	Lundi	Dès le 12 mars	19h	Place de Morialmé
<input type="checkbox"/> FLORENNES	5-10km	Lundi	Dès le 12 mars	19h	Place de Morialmé
<input type="checkbox"/> JEMEPPE	0-5 km	Lundi	Dès le 12 mars	19h	Place de Spy

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.

QUALIAS
www.qualias.be

La force du Ginseng

A BASE DE GINSENG CORÉEN, POUR UN EFFET MÉDICINAL PLUS PUISSANT, CES CRÈMES DEVIENDRONT VITE LE PARTENAIRE DE VOTRE QUOTIDIEN.

CRÈME DE SOINS POUR LA PEAU
Cette crème hypoallergénique et fabriquée à base d'ingrédients naturels, renforce le pouvoir de l'épiderme. Elle s'utilise notamment pour l'eczéma, les ongles cassants ou incarnés, les mains sèches, les engelures...

CRÈME DE SOINS DES MUSCLES ET ARTICULATIONS
Cette crème contient de l'arnica qui stimule la circulation sanguine au niveau de l'épiderme et des muscles.

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 mars 2012 au 31 mars 2012.

Vacances +50

Alsace, un séjour privilégié

Le Service Vacances +50 invite les +50 ans à son séjour privilège en Alsace du 7 au 12 mai.

Cinq excursions, une ambiance conviviale dans un cadre exceptionnel, c'est le séjour privilégié en Alsace, concocté par notre belle équipe. Venez nous rejoindre!

Conditions exceptionnelles pour l'Alsace : -18 euros pour les inscriptions jusqu'au 29 février! Profitez-en!

L'Alsace, région chaleureuse et dépaysante, conserve son cachet et son particularisme. Pays de cigognes, de vignoble et de houblon, elle offre une douceur de vivre, des paysages, une architecture et une cuisine typiques.

Obernai, cité historique de charme, avec ses belles maisons à colombages, ses ruelles, ses remparts, est le point de départ idéal pour découvrir l'Alsace authentique, insolite, région de caractère, au cœur de l'Europe.

Les excursions:

- > **Sélestat (1/2 j.)** : superbe cité historique
- > **Boersch - Rosheim et Mont-St-**



Odile (1/2 j.) : protégé par ses remparts, le village de Boersch offre trois belles portes fortifiées, des puits ouverts du XVI^{ème} siècle et un hôtel datant de 1617.

> **La route des villages fleuris (1/2 j.)**
> **Colmar et la route des vins (1 j.)** : découverte du vignoble alsacien à travers la route des vins.

> **La Forêt noire centrale (1 j.)** : Rottweil : cette petite cité fortifiée, nichée dans un méandre du

Neckar, propose un éventail de curiosités historiques et architecturales.

Les soirées : loto, danse, promenades, spectacle folklorique, diaporama, jeux musicaux, etc.

Prix : Membre MC : 595 EUR (non membre : 670 EUR), Single : +60 EUR jusqu'à concurrence des logements disponibles.

Richesses du Monténégro

Le Service Vacances +50 invite les +50 ans au Monténégro du 8 au 15 juin

Dépaysement, détente ou découverte dans ce pays où la beauté de la nature est omniprésente. Ce petit pays des Balkans abrite de somptueux monastères orthodoxes et des villages médiévaux. Les plages de Budva sont parmi les plus belles du monde.

L'hébergement se fera à l'hôtel 4 étoiles "Iberostar Bellevue" distant de 2 km du centre de Budva. Il est situé dans un parc à 80 m de la plage avec une vue splendide sur la mer adriatique et les montagnes. Les chambres sont climatisées et équipées de salle d'eau, sèche-cheveux, téléphone, TV, balcon. Coffre-fort gratuit. Supérette, service médical 24h/24, terrasse solarium, piscines intérieure et extérieure, centre spa (payant).

Séjour en all inclusive : tous les repas sous forme de buffet, collation, etc. Eau minérale, boissons non alcoolisées, bière et vins locaux inclus aux repas.

Au programme : détente en bordure de mer, shopping, activités diverses proposées par l'hôtel, promenades, et découvertes avec nos 3 excursions.

Les excursions :

- > **Le pays des "Montagnes noires"**. Découverte d'un Monténégro riche en diversités. Vous passerez par l'ancienne capitale Cetinje et par Njeguši.
- > **Les bouches de Kotor**. Ces bouches uniques du bassin méditerranéen que vous découvrirez en bateau recèlent de nombreux souvenirs historico-culturels.
- > **Trésors de l'adriatique**. Le trajet le long des belles côtes monténé-

grines et les fjords typiques vous emmènera à Dubrovnik

Prix : Membre MC : 1060 EUR (non membre : 1135 EUR), Supplément single : 99 EUR. Assurance annulation (à souscrire à l'inscription) : 20 EUR

Le prix comprend : les transferts vers Zaventem et sur place, les vols spéciaux, les taxes d'aéroports, la pension complète en formule all inclusive (7n/8j) en chambre double, les excursions, les pourboires sur place, l'accompagnement vacances "+50",

les assurances RC, accidents corporels et bagages.

Renseignements et inscriptions : au secrétariat Vacances +50 province de Namur, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur.

Les heures d'accès : lundi et vendredi (9h-12h) mardi, mercredi, jeudi (9h-12h et 13h30-16h). Tél. 081/24.48.97, Fax 081/42.06.49, courriel : vacances.namur@mc.be. L'affiliation à l'UCP (amicales, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.



Portes ouvertes : un succès qui ne se dément pas

Fin janvier, ont eu lieu à Erpent les portes ouvertes qui lançaient la nouvelle saison des vacances des +50 ans.

Les futurs vacanciers n'ont pas manqué ce rendez-vous important, prélude à l'ambiance conviviale des séjours, et se sont déplacés en nombre : on a comptabilisé 800 visiteurs sur le week-end ! Des groupes d'amis se sont retrouvés pour s'inscrire ensemble et faire, autour d'une bonne lasagne, des plans pour leurs vacances. Cette année, des stands utiles sont venus compléter ceux des séjours :

- le stand de la MC a permis de répondre en direct aux questions sur l'assurance complémentaire de la MC.
- celui des magasins Qualias, très apprécié, présentait du matériel destiné à rendre les vacances plus confortables : coussins de voyage, podomètre, support dorsal... L'équipe organisatrice n'a pas chômé et s'est réjouie de voir des séjours déjà complets!

ÇA SE PASSE

Soirée débat sur les aides à domicile

///

J'avance en âge et je souhaite rester chez moi

Mon enfant quitte l'hôpital et doit avoir des soins à domicile

Mon mari handicapé ne peut rester seul à la maison

Quelle que soit votre situation (personnes malades ou handicapées, personnes âgées, aidants proches, professionnels de la santé...), de nombreux services existent pour faciliter le maintien à domicile.

La Mutualité chrétienne organise une conférence-débat sur le sujet le mardi 28 février à Sambreville. Venez vous renseigner sur les services d'aide et de soins à domicile : aides familiales, infirmières, gardes à domicile, aides techniques, les aménagements possibles, les conseils et le matériel en vente ou en location.

La soirée sera animée par

> **Claude Ruol** (Aide et Soins à Domicile)

> **Stéphanie Dujardin** (magasins Qualias)

> **Anne-Françoise Delfosse** (Espace Solival Wallonie-Bruxelles)

> **Didier Collignon** (Coordinateur régional Gembloux Basse Sambre)

Où : au cercle des familles, rue Radache à Sambreville.

Quand : le mardi 28 février à 19h.

Renseignements : Didier Collignon au 0472/334.221.

Entrée gratuite

Bienvenue à tous ! Salle accessible aux PMR.

ÇA SE PASSE

Atelier Ratatouille

///

Cet atelier convivial, ouvert à tous les amateurs de cuisine, petits et grands, vous fera voyager au pays du goût, des odeurs et de la joie de vivre.

Au menu de ces rencontres :

> Donner l'envie de cuisiner par l'échange de savoir-faire

> Découvrir la joie de partager un repas ensemble

> Mettre à profit nos talents de cuisinières et de cuisiniers en herbe lors de tables d'hôtes.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, ouverture d'une table d'hôtes de 12h30 à 13h30 aux mêmes dates. Pour des raisons d'organisation pratique, merci de réserver votre repas au 082/22.49.02 ou au 0494/31.45.35. Contribution volontaire à partir de 3 euros.

Quand : un mardi par mois de 9h30 à 14h30. Prochaines dates : le 6 mars, le 3 avril, le 8 mai et le 5 juin.

Où : Maison de la parentalité, 56, rue Grande à 5537 Anhée.

Inscriptions et renseignements : 082/22.49.02 ou 0494/31.45.35, info@globulin-amo.be, www.globulin-amo.be

Conférence: le juge face à la violence des jeunes

///

De nombreuses analyses montrent que la violence des jeunes du monde actuel renvoie à des situations vécues de souffrance et de mal-être psychologique et social et à un sentiment d'abandon.

Quels sont les remèdes ? Quelles sont les réponses institutionnelles ? Comment un magistrat réagit-il face à cette violence ?

Le Lions-club de Namur organise une conférence sur le sujet le 27 mars, présentée par Suzanne Moreau-Boonen, magistrat honoraire, ancien vice-président du Tribunal de première instance à Namur, ancien Juge de la Jeunesse à Dinant.

Cette activité est réalisée au profit de l'asbl «La Chenille» de Wépion, service d'accueil et d'aide éducative pour les jeunes enfants abandonnés.

Quand : le mardi 27 mars à 19h30.

Où : auditoire Pedro Arrupe des Facultés universitaires N.D. de la Paix, rue de Bruxelles 50 à Namur.

Renseignements : jacques.dulieu@fundp.ac.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

Tél. 081 24 48 11