

AGENCES

Fermetures

///  
A l'occasion du congé de l'Ascension, tous nos bureaux seront fermés les jeudi 17 et vendredi 18 mai.

Fermetures

**NAMUR** : fermeture exceptionnelle de l'espace conseil (conseillers) le **mercredi 16 mai** ainsi que le **lundi 21 mai** pour cause de déménagement.

Service Social

Fermeture exceptionnelle des permanences du Service social, du Service Pensions et de la permanence téléphonique sociale le **lundi 21 mai** pour les agences suivantes :  
Dinant, Mettet, Namur, Rochefort, St-Servais, Salzinnes, Walcourt.

N'hésitez pas à utiliser nos autres moyens de contact :

- Le téléphone via notre n° gratuit : 0800 10 9 8 7
- Le courrier via nos boîtes aux lettres vertes
- Le mail : namur@mc.be
- Internet : www.mc.be (sur lequel vous pouvez consulter à tout moment votre dossier personnel)



Fête des mères :  
offrez-lui un cadeau utile  
Un GSM Doro

Téléphone portable facile à utiliser avec afficheur très contrasté et gros caractères simplifiant la lecture et l'écriture.



- 5% sur toute la gamme

Liste des magasins

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

\*Offre valable du 1<sup>er</sup> au 31 mai inclus. Promotion pour les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation.

www.qualias.be

Spectacle Solidaire

# Bruno Coppens nous revient en quest star !

Le lundi 21 mai aura lieu le traditionnel Spectacle Solidaire organisé par la Mutualité chrétienne en collaboration avec ALTÉO. Cette année, Bruno Coppens nous revient avec son nouveau spectacle "Mes singerie vocales". Une belle soirée en perspective !

Un principe porteur !

Chaque année, la Mutualité chrétienne, en collaboration avec Altéo, organise le Spectacle Solidaire dont les objectifs sont multiples :

- > récolter de l'argent pour alimenter son fonds social. Celui-ci aide des personnes fragilisées à faire face à des frais liés à leur santé.
- > permettre à des personnes qui n'en ont pas souvent l'occasion d'assister à un spectacle de qualité à un prix abordable (10 euros ou 1,25 euros pour les bénéficiaires de l'article 27)
- > promouvoir en première partie de soirée un spectacle interpellant et permettre à des groupes qui n'en ont pas l'habitude de se produire dans une grande salle et de sensibiliser un public large et varié.
- > encourager la rencontre entre différents publics.

Nous vous invitons, pour toutes ces bonnes raisons, à venir nous rejoindre et à assister aux 2 spectacles de la soirée.

2 spectacles au programme:  
Pré-spectacle interpellant

Le pré-spectacle que nous vous proposons cette année est «Ça ouvre à 21h30», une création collective de théâtre action des apprenants du CIEP (centre d'information et d'éducation populaire) de Namur.

L'histoire : au bout de la rue sombre et lugubre, derrière la grille cadenassée, se trouve l'abri de nuit. Il ouvre ses portes entre 21h30 et 22h30... quand il fait froid. Des personnages vont se succéder devant la grille de ce lieu de rencontre par-

ticulièrement sinistre... Pourquoi sont-ils là ? Pourront-ils tous rentrer ? Y aura-t-il de la place pour tous ?

Cette création se veut comme une fenêtre sur la vie dans la rue et dénonce les situations de violence auxquelles sont confrontées les personnes précarisées et les sans-abri. Qui sont ces personnes qui dégringolent et se retrouvent à la rue ? Parcours singulier, des chemins se croisent, des mains se tendent pour aider, pour rejeter, pour mépriser. Les 5 comédiens ont eu l'envie de raconter leur situation pour que le regard posé sur eux soit respectueux et digne.

Un beau moment de vérité brute, du vécu, de l'émotion, la vie quoi !

Mes singerie vocales

Pour fêter ses 50 bougies, Bruno Coppens a concocté un spectacle rock'n roll ! On y croise un logopède plus atteint que son patient, la fille de chez Tom-Tom go aux prises avec son hidalgo, Roméo déclamant sa flamme à... Gilette, ainsi qu'un barman qui fait office de coiffeur, relooker, bouc émissaire et complice. Entre chansons à message chantal-goyesque et boogie rendant hommage aux bourrelets, entre une bossa langoureuse et une vraie chanson d'amour, on découvre de nouvelles facettes de cet humoriste qui allie ironie, tendresse, dérision et franc parler.

Bar et petite restauration, tombola.



Au profit du fonds social de la Mutualité chrétienne

**Quand** : Le **lundi 21 mai** à 19h.  
**Où** : Maison de la Culture, Av. Golenvaux 22 à Namur. Parking gratuit à Altéo (MC, rue des Tanneries 55).

**Prix** : 10 EUR (bénéficiaires de l'Article 27 : 1,25 EUR).

**Renseignements et réservations** :  
081/244.816. Paiement (après réservation indispensable par téléphone) sur le compte d'Altéo : BE10 7965 5031 3704.

Si vous ne pouvez assister au spectacle mais désirez néanmoins soutenir l'initiative, merci de mettre en communication 'Soutien Spectacle Solidaire'.

Merci à nos sponsors pour leur soutien : Dherte-Istasse, Henneaux, MD Assurances, Markima, Entranam, Atelier de Tromcourt, EPC Familia, Atelier 85, PSD-Vitel, Opti, Laurenty, Belfius, CHU Mont-Godinne.

UCP Walcourt

## Portes ouvertes de l'atelier informatique

Les démarches administratives que nous sommes amenés à accomplir (démarches citoyennes, administratives...), doivent de plus en plus se réaliser avec le soutien des nouvelles technologies. Que faire quand on ne s'y retrouve pas ?

"B-Post voudrait encore enlever des boîtes aux lettres, je n'ai pas de boîte e-mail, comment me mettre au courriel ?"  
"Réaliser une lettre et l'envoyer, comment m'y prendre ?"  
"Excel : un tableur, des calculs... je voudrais en savoir plus."  
"Tout ça je sais, mais j'éprouve d'autres difficultés en informatique, peut-on me répondre ?"

L'UCP Walcourt vous propose de vous faire aider par des aînés dans le cadre de «Des aînés aident d'autres aînés» au sujet de  
> Ma boîte à message,  
> L'utilisation de Word, Excel,  
> L'utilisation d'autres programmes sur demande ...  
Bienvenue à tous !

**Quand** : Le **lundi 7 mai** de 9h à 12h.  
**Où** : Mutualité chrétienne de Walcourt, 1, rue Notre-Dame, salle informatique.

**Renseignements** : Jocelyne Thomas au 082/21.36.68.

**Future maman ?**  
Dites-le nous ! Sur [www.mc.be/futuremaman](http://www.mc.be/futuremaman)

Recevez comme cadeau un conseil et accompagnement OUI au bit de produits de soins naturels  
Infos au 0800 10 9 8 7 ou sur [www.mc.be](http://www.mc.be)

to solidarité, c'est bien pour la santé.

Sports Seniors

# Journée sentier santé

Bougez, respirez, pensez à votre santé ! Sports Seniors vous propose le 12 juin une journée de dépaysement sur le thème de la santé, du bien-être et de l'activité physique pour les +50 ans.

Chaque année, des aînés de différentes localités de la région namuroise se rencontrent ou se retrouvent pour passer une journée agréable. Une manière de bouger, de manger sain et de s'amuser en toute décontraction, sans aucun esprit de compétition. Les personnes n'ayant pas l'habitude de pratiquer une activité physique peuvent ainsi découvrir les joies du sport aîné. Cette fois, nous innovons par rapport aux années précédentes : nous irons visiter la région de Spa. Un car prendra les participants en charge dans les différentes régions namuroises et les déposera au domaine de Spa Sol Cress au départ duquel les participants seront invités aux différents parcours de marche.

Une manière de bouger, de manger sain et de s'amuser en toute décontraction, sans aucun esprit de compétition.

Il y en aura pour tous les goûts et toutes les capacités physiques. Vous aurez le choix entre des balades courtes à allure lente ou modérée et des marches sportives, plus vallonnées et plus longues.

Un buffet à volonté sera proposé aux marcheurs ayant choisi les moins longs parcours, tandis que les plus sportifs pique-niqueront durant la marche. Au cours de l'après-midi, vous aurez le choix entre des activités sportives ou ludiques axées sur la santé : sophrologie, jeu sur la santé, tennis de table, pétanque, volley-ball, tennis, ou temps libre dans les environs. Une journée riche en rencontres et en convivialité...

**En pratique :**

**Où :** Spa Sol Cress.  
**Quand :** Le **mardi** 12 juin.  
**Transport :** En car à partir de différentes localités namuroises.  
**Prix :** (transport compris!) Avec repas : 35 EUR (buffet à volonté - boissons à votre charge) Sans repas : 20 EUR (possibilité de pique-niquer dans la brasserie pour toute consommation) Goûter : tartes et café à volonté à 4 EUR.

**Renseignements et inscriptions :** obligatoires avant le 22 mai (attention : places limitées !) auprès de Sports Seniors Namur, rue des Tanneries, 55 à 5000 Namur, sportsseniors.namur@mc.be, 081/244.813 ou Sylvie Petit, animatrice régionale : 0478/888.533.

JEUNESSE & SANTÉ

## Le plein d'idées vacances pour vos enfants !

/// Les vacances de vos enfants ne sont pas encore programmées ? Pen- sez aux séjours dynamiques de Jeunesse & Santé ! Encadrés par des amateurs brevetés, ils offriront à vos enfants dépaysement et amu- sement.

A la ferme, la mer, l'aventure, à l'étranger, il y en a pour tous les goûts ! Vos enfants seront encadrés par des équipes d'animateurs J&S for- més 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.

Il y en a pour tous les âges :

- Pour les 7-13 ans (nés entre 1999 et 2005)**
  - Séjours à la mer (7 à 13 ans)
  - > Bredene du 1er au 11 juillet
  - > Raversijde du 21 au 31 juillet
  - > Middelkerke du 10 au 20 août
- Séjour à la ferme**
  - > Septon du 1er au 8 juillet (7 à 10 ans)
  - > Juseret en intégration du 1er au 8 août (7 à 13 ans)
- Séjour Aventure**
  - > Mambaye du 21 au 28 juillet (10 à 13 ans)
- Stage d'équitation**
  - > Marchin du 12 au 18 août (9 à 12 ans)
  - > Mambaye du 28 octobre au 2 novembre (10 à 13 ans)
- Séjour Péniche et vélo (12 à 13 ans)**
  - > Du 7 au 14 juillet
  - > Du 4 au 11 août

**Pour les 14 ans (nés en 1998)**  
 Espagne : Séjour Fun en camping à San Vicente du 1er au 10 juillet  
 France : Séjour Aventure en Ardèche à Salavas du 15 au 24 août

**Pour les 15-18 ans (nés entre 1994 et 1997)**  
 Italie du 6 au 15 juillet à Cesenatico sur la Riviera adriatique  
 Hongrie du 28 juillet au 8 août dans la boucle du Danube  
 Corse du 7 au 16 août à Poggio Mezzana

Possibilité de s'inscrire en ligne sur [www.mc.be](http://www.mc.be) (avantages et services → vacances et loisirs → Jeunesse et Santé vacances)  
**Renseignements :** Pour plus d'infos, (brochure, inscription...) n'hésitez pas à contacter le Service vacances, rue des Tanneries 55 à 5000 Namur au 081/244.897 ou sur [vacances.namur@mc.be](mailto:vacances.namur@mc.be).

Sports Seniors

## Actualités sportives

Sports Seniors vous informe de quelques activités sportives en cours ou à venir. Renseignez-vous !

**Yoga**

Tous les mercredis de 17h15 à 18h15 à l'Athénée royal de Dinant, place du Palais.  
**Renseignements :** Sports Seniors Dinant, 082/213.668 ou [sportsseniorsdinant@mc.be](mailto:sportsseniorsdinant@mc.be).

**Journée multisports**

**7 mai :** Journée multisports à Couvin.  
**Renseignements :** Sports Seniors Dinant, 082/213.668 ou [sportsseniorsdinant@mc.be](mailto:sportsseniorsdinant@mc.be).

**Renseignements :** Bernadette Mourmaux, 081/56.62.65.

**Tournoi de Bowling**

**10 mai -** Tournoi de Bowling : au Bowling de Sambreville, de 13h15 à 18h15.  
**Renseignements :** Dominique DIANA : 071/77.46.39.

**Tournoi de Tennis de table**

**8 mai -** Tournoi de Tennis de table : au hall sportif de Malonne, de 9h à 17h.

Vacances +50

## Dernières places pour la mer du Nord

Le Service Vacances+50 de la province de Namur vous invite à Nieuport, à l'hôtel Sandeshoved du 23 au 30 juin.

**Bonne table,** confort et disponibilité des accompagnateurs font de ces séjours le rendez-vous des habitués. Situé sur la digue, l'hôtel Sandeshoved propose des chambres accessibles par ascenseur, équipées de salle d'eau, WC, et télévision.

**Prix :** Membre MC : 480 EUR (non-membre : 510 EUR), Ristourne BIM (réduction préférentielle accordée aux membres de la MC qui bénéficient de l'intervention majorée) : 30 EUR. Supplément studio : 42 EUR (minimum 2 personnes par studio), réduction déplacement individuel : - 12,50 EUR  
 Le prix comprend : le déplacement en autocar au départ de la province de Namur, de Wavre et du resto- route de Grand-Bigard, la pension complète en chambre double, les boissons aux repas prévus, les animations, l'accompagnement Va-



cances "+50", les assurances RC et accidents corporels.  
 Non-inclus : les excursions proposées sur place.

**Renseignements et inscriptions :** 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, [vacances.namur@mc.be](mailto:vacances.namur@mc.be).

L'affiliation à l'UCP (amicales, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

ÇA SE PASSE

### Soirée débat sur les aides à domicile

/// **Tout savoir sur les services d'aide et de soins à domicile : aides familiales, infirmières, gardes à domicile, aides techniques...**  
 Notez déjà ce rendez-vous dans votre agenda. Bienvenue à tous ! salle accessible aux PMR  
**Quand :** Le **mardi 5 juin** à 18h.  
**Où :** à la salle Sainte Thérèse, rue Verlaine à 5030 Grand Manil.  
**Plus d'info dans le prochain En Marche**

### Balade nature

/// La régionale Natagora entre Meuse et Lesse de Dinant vous invite le samedi 12 mai à une balade nature, à la rencontre du Faucon Pèlerin dans la vallée Mosane. L'éclosion aura eu lieu et l'occasion sera (peut-être) donnée d'observer les petits, au pied des majestueuses falaises de Frey, et de son Château, un site grandiose. Une promenade à ne pas manquer.  
**Quand :** Le **samedi 12 mai** à 14h.  
**Où :** Rendez-vous place de Falmignoul (Dinant).  
**Renseignements :** Pierre Mossoux au 082/744.312 ou 0474/222.493.

**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**