

AGENCES

Fermetures



>> Fermetures exceptionnelles des agences

- BEAURAING : lundi 18 juin.
- EGHEZEE : lundi 11 juin.
- GEDINNE : vendredi 15 juin.
- GEMBOUX : vendredi 15 juin.

>> Service Social

Fermeture exceptionnelle des permanences du Service social dans toute la Province le vendredi 22 juin.

>> Service Pensions

NAMUR : pas de permanence le mardi 26 juin.

OPTIQUE

Protégez vos yeux



Profiter du soleil est toujours agréable, mais non sans risques pour vos yeux. Accessoires de mode incontournables, les lunettes de soleil offrent une protection indispensable.

Peu de personnes sont conscientes du réel danger que représentent les rayons du soleil pour les yeux. Les rayons ultraviolets (UV) et infrarouges s'attaquent aux tissus oculaires et peuvent endommager ces derniers et donc votre vue.



>> Les verres polarisants

Lorsque les rayons du soleil frappent une surface plane, la lumière est 10 fois plus intense et donc 10 fois plus agressive pour les yeux. Les verres polarisants des lunettes de soleil sont constitués d'un film qui bloque 99% de ces reflets. Ils permettent donc d'éviter des pathologies oculaires et garantissent une plus grande sécurité. Ces verres suppriment également les réverbérations dues aux conditions atmosphériques particulières comme la brume, la pluie ou le brouillard.

>> Comment bien choisir ses lunettes ?

Il existe une gradation qui permet de vous guider dans le choix le plus approprié quant à vos activités. Par exemple, on vous conseillera un indice 3 pour un ensoleillement de type classique, comme à la plage ou en voiture. Par contre, on privilégiera un indice 4 pour une activité en altitude ou susceptible de rencontrer un ensoleillement important.

Plusieurs critères doivent vous guider lors de votre achat :

- > Le degré d'ensoleillement
- > Vos activités
- > Votre correction optique si vous en avez une.

Votre opticien est là pour vous guider dans vos choix et répondre à toutes vos questions.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous dans l'un de nos centres optique près de chez vous. Nos opticiens diplômés sont là pour vous conseiller en fonction de vos besoins.

>> Offre "solaire"

Qualias vous offre une réduction de 10 EUR à l'achat de votre prochaine paire de lunettes solaires d'un montant minimum de 50 EUR.

-10 euros

à l'achat de votre prochaine paire de lunettes solaires d'un montant minimum de 50 EUR.

Offre valable dans les centres optiques Qualias sur présentation de ce bon échangeable jusqu'au 31 décembre 2012 inclus. Offre non cumulable.

Namur

Centre Optique de Namur, Rue du Lombard 24a - 5000 Namur
Tél: 081/65.41.17

Centre Optique de Bouge, Rue Saint Luc 8 - 5004 Bouge
Tél: 081/20.99.48

Centre Optique de Dinant, Avenue des combattants 7 - 5500 Dinant
Tél: 082/67.90.17

Centre Optique de Tamines, Rue des Prairies 2a - 5060 Tamines
Tél: 071/77.52.70

Centre Optique de Philippeville, Rue de l'Arsenal 129b - 5600 Philippeville (prochainement)

A votre service

Votre agence de Namur fait peau neuve !

En ce mois de juin, le Centre Mutualiste de Santé de Namur s'offre un nouveau visage! En effet, afin de mieux servir nos membres, les espaces de réception ont été complètement revus.

Tous les services et mouvements en contact avec le public sont désormais directement accessibles au rez-de-chaussée, 55 rue des Tanneries à Namur.

Regrouper pour mieux vous servir

Dorénavant, chacun peut rencontrer nos conseillers mutualistes, nos assistantes sociales, notre service pen-

sions et nos médecins-conseil dans un même espace de réception. Nous avons également créé un guichet 'opérations rapides' où vous pourrez être remboursé d'attestations simples, recevoir rapidement des vignettes ou des cartes européennes ou encore mettre à jour votre carte SIS.

Nos mouvements, Jeunesse & Santé, l'UCP et Altéo, se sont également as-

sociés à ce déménagement et proposent à présent, toujours au rez-de-chaussée, une seule cellule administrative, commune aux trois mouvements, pour recevoir leurs membres.

Enfin, la Cellule Vacances et Inter-soc rejoignent aussi ce nouvel espace de réception et seront ainsi plus facilement accessibles à tous.



Venez découvrir ces nouveaux espaces au 55 rue des Tanneries

Pour fêter ensemble cette inauguration, nous réservons à tous nos membres un accueil un peu différent la semaine du 11 au 15 juin. N'hésitez pas à venir nous rencontrer ces jours-là durant nos heures d'ouverture : nous vous présenterons avec plaisir nos nouveaux bureaux et vous remettrons un petit présent de saison pour l'occasion !

A votre service

Un vaste réseau de boîtes aux lettres

Nos boîtes aux lettres sont à votre disposition dans toute la Province pour vous permettre de déposer vos attestations de soins ainsi que tous les documents destinés à la mutualité.

Attention, les certificats médicaux doivent toujours être envoyés par la Poste.

ALLE-SUR-SEMOIS :

Rue de la Ringe 59.
Lévé le mercredi.

ASSESE :

Rue de la Gendarmerie 18.
Lévé le jeudi.

BOHAN :

Rue de France 76.
Lévé le jeudi.

BOUGE :

Rue Saint-Luc 4/6.
Lévé le jeudi.

BOIS-DE-VILLERS :

Rue Jules Borbouse 64.
Lévé le vendredi.

CLERMONT :

Rue de Beaumont 3.
Lévé le dimanche.

DENÉE :

Rue des Abbayes 3
Lévé le mercredi.

DOISCHE :

Rue Martin Sandron 88.
Lévé le mardi.

DURNAL :

Ecole communale, rue de Mianoye 23.
Lévé le vendredi.

FLAWINNE :

Ecole communale, Rue Cochart 1
Lévé le lundi.

FLOREFFE :

Rue Emile Romedenne 36.
Lévé le mercredi.

FLORENNES :

Centre médical, Place Verte.
Lévé le mercredi et le vendredi.

FOSSÉS-LA-VILLE :

Rue des Remparts 4.
Lévé le jeudi.

FRANIÈRE :

Rue de Deminche 66.
Lévé le mercredi.

GESVES :

Rue Petite Gesves 30.
Lévé le jeudi.

HASTIÈRE :

Ecole Sainte-Anne place Binet 5.
Lévé le mercredi.

HOUDREMONT :

Rue G. Dubois.
Lévé le lundi, mardi, mercredi et vendredi.

HOUYET :

Place du Monument 9.
Lévé le lundi.

JEMEPPE-SUR-SAMBRE :

Rue du Cimetière 17.
Lévé le vendredi.

LESVE :

Ancienne maison communale, rue du Centre.
Lévé le lundi.

LEUZE :

Chaussée de Namur 200.
Lévé le mercredi.

LOUETTE-SAINT-DENIS :

Rue d'Houdrémont.
Lévé le mardi.

LOYERS :

Rue de Maizeret 26.
Lévé le mardi.

MARCHE-LES-DAMES :

Rue de Rangnet 15.
Lévé tous les jours.

MARIEMBOURG :

Rue des Jardins 7.
Lévé le jeudi.

MEMBRE :

Rue de Vresse 105.
Lévé le jeudi.

MONT-SUR-MEUSE :

Clinique Mont-Godinne, av. Docteur G. Therasse 1.
Lévé le vendredi.

NAFRAITURE :

Rue Ostivay 24.
Lévé le lundi, mardi, mercredi et vendredi.

NAMÈCHE :

Rue Emile Vandervelde 5.
Lévé le mardi.

NISME :

Place Châtillon (local balle pelote).
Lévé le jeudi.

OLLOY-SUR-VIROIN :

Rue Coliche 1.
Lévé le mercredi.

NAMUR (OPTINAMUR) :

Rue du Lombard 24A.
Lévé le lundi.

ORCHIMONT :

Rue de la Semois 53.
Lévé le mercredi.

PROFONDEVILLE :

Chaussée de Dinant 2 (Adm communale).
Lévé le mardi.

SAINT-DENIS :

Salle La Ruche, place Albert 1^{er} 16.
Lévé le vendredi.

SART-BERNARD :

Rue du Bois d'Ausse 2.
Lévé le mardi.

SOMME-LEUZE :

Eglise paroissiale, place de Mont.
Lévé le lundi.

SOMBREFFE :

Rue du Pays du Roi 14.
Lévé le lundi.

SORINNES :

Rue Didion 92.
Lévé le lundi.

SPY :

Ecole libre Place de l'Eglise 9.
Lévé le jeudi.

TEMPOUX :

Rue Lt Colonel Maniette 7.
Lévé le lundi.

VEDRIN :

Rue du Blanc Bois 46.
Lévé le mercredi.

VIÈRES-SUR-VIROIN :

Rue du Centre 13 (librairie).
Lévé le mardi.

WÉPION :

Rue Jaune Voie 57.
Lévé le mercredi.

YVOIR :

Rue de l'Hôtel de Ville 1.
Lévé le vendredi.

Altéo Dinant

Grande journée de la joëlette

Altéo régionale de Dinant a le plaisir de vous inviter à sa 3^{ème} journée de la joëlette, le dimanche 17 juin à Havelange.

La joëlette, cet engin sur une roue, permet aux personnes à mobilité réduite, quels que soient leur âge et leur handicap, d'accéder aisément à des lieux habituellement inaccessibles aux PMR, en pleine nature.

Pour celles et ceux qui voudraient s'initier à la manipulation d'une joëlette et participer ainsi à un projet citoyen, Altéo propose **dès 10h** une initiation sur le site du hall. Une visite culturelle (musée) est également prévue le matin pour ceux qui le souhaitent.

A **12h**, un barbecue vous sera proposé à prix démocratique.

A **13h30**, de nombreuses joëlettes seront à la disposition des per-

sonnes à mobilité réduite qui veulent tester cet engin sur un parcours à travers bois et champs condruzien.

Vous êtes tous les bienvenus pour découvrir, tester cet engin ou tout simplement vous balader avec nous !

N'hésitez pas à en parler autour de vous afin d'avoir des aidants en suffisance... L'utilisation de l'engin est assez simple et ne demande pas une force exceptionnelle !

Une initiative de Altéo Dinant en collaboration avec la Montagne intérieure qui se fera un plaisir de se présenter à vous à travers ses stands!



Quand : le **dimanche 17 juin** à partir de 10h.

Où : Hall omnisport de Havelange.

Renseignements : Inscriptions obligatoires pour le bon déroulement de la journée auprès du secrétariat, tous les matins au 082/213.669 ou par mail : hugues.saudemont@mc.be.

Séjours J&S

Kilokiri, des vacances sympas pour les jeunes en surpoids

Surpoids, obésité, surcharge pondérale, de nombreux jeunes connaissent ces termes et leurs conséquences... Jeunesse & Santé casse cette vision sinistre et peu motivante ! Comment ? En proposant, aux jeunes adolescents en surpoids, un séjour dynamique où le bien-être rime avec le rire, où l'alimentation saine rime avec plaisir !

Le projet Kilokiri a pour objectifs de donner aux 12-14 ans l'occasion de s'épanouir dans un groupe, de travailler sur la confiance en soi, d'apprendre à bouger en s'amusant, de goûter à une alimentation saine en découvrant mille et une saveurs...

Les animateurs bénévoles J&S sont épaulés par des professionnels (diététicien, psychologue...) pour faire de ce séjour une réussite. Une participation des parents est aussi prévue dans ce cocktail Kilokiri pour partager l'expérience de leur enfant et que les bonnes habitudes soient aussi possibles en famille !



En pratique :

Le projet se déroule en deux séjours pour les jeunes en surpoids de 12 à 14 ans

Dates et lieux :

Durant l'été : du 1^{er} au 5 août au Moulin d'Hosdent.

Durant les vacances de Toussaint : du 31 octobre au 4 novembre au Relais Verlainne.

Prix : 280 EUR pour les membres MC en ordre d'assurance complémentaire. Une intervention de 50% est accordée aux bénéficiaires de l'intervention majorée ou du statut OMNIO. (450 EUR pour les non membres MC).

Inscription :

L'inscription comprend la participation aux deux séjours. La famille est présente chaque samedi de clôture des séjours.

Une après-midi de rencontre et de présentation du projet aux parents aura lieu le samedi 23 juin à Namur.

Demandez le dépliant de présentation du séjour auprès de Jeunesse & Santé.

Renseignements : Pour toute question sur la philosophie du projet, contactez Florence Guastella au 02/246.49.81.

ÇA SE PASSE

Après 65 ans, un bon équilibre pour une bonne qualité de vie...



Venez tester votre équilibre et votre niveau de risque de chute à Florennes ce vendredi 22 juin.

Les éléments perturbant notre équilibre sont nombreux : un trottoir irrégulier, une paire de chaussures usées, une boussolade, un objet traînant par terre...

Nos capacités d'adaptation à la perte d'équilibre déclinent avec l'âge mais beaucoup d'éléments peuvent influencer le risque de chute. On note entre autres le niveau d'activité physique, la qualité de la vision, les surpoids, la prise de certains médicaments...

Nous ne pouvons donc rien faire contre certains facteurs, mais nous pouvons agir sur d'autres. C'est ce que proposent les ateliers "Vivre actif", un projet canadien adapté pour la Belgique par l'ASBL Educa Santé.

>> En région Florennoise

Dès septembre prochain, grâce à un partenariat entre la Mutualité chrétienne, Sports Seniors, le CCCA et le plan de cohésion sociale de Florennes, des ateliers «réduction des chutes» verront le jour dans l'Entité de Florennes.

Ils s'adressent aux personnes de plus de 65 ans étant à risque modéré de chute, qu'elles soient membres ou non de la Mutualité chrétienne, aussi bien pour les groupes constitués que pour les individuels.

En pratique :

Vous avez plus de 65 ans, vous désirez savoir si vous êtes ou pas à risque de chute, vous gérez ou êtes membre d'un club de seniors et souhaitez participer à une séance d'information et de dépistage. N'hésitez pas à venir vous joindre à nous le vendredi 22 juin.

Cerise sur le gâteau, le goûter vous sera offert par le Conseil Consultatif Communal des Aînés et le Plan de Cohésion Sociale de Florennes.

Quand : le vendredi 22 juin entre 14h et 17h.

Où : Foyer Culturel de Florennes

Renseignements et inscription : Pour faciliter l'organisation, une inscription au 071/68.14.69 est souhaitable.

ÇA SE PASSE

Conférence-débat : la vue, prunelle de nos yeux

Les pathologies de l'œil décryptées par des spécialistes : la dégénérescence maculaire liée à l'âge, la chirurgie réfractive (traitement de la myopie), la cataracte et le glaucome.

En présence d'ophtalmologues de différentes cliniques :

Dr Alexandra Escarmelle de St-Luc Bouge, Dr Aurélie Ledoux de Ste-Elisabeth et Dr Pierre Sempoux du CHR.

Où : Auditorium de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55 à Namur.

Parking accessible.

Quand : le mardi 19 juin à 19h30.

Prix : gratuit.

Renseignements : gersende.hanon@mc.be, 081/244.944.

Vacances +50

Séjour dans le Jura

Le Service Vacances invite les +50 ans au Jura du 16 au 21 août. Conjuguer les plaisirs de l'aventure et de la découverte à travers une nature superbe au charme intemporel : lacs et rivières, villes et villages de caractère, redoutables forteresses...

Au programme : Arbois, Saint-Claude, Besançon, Nancray, Oman,

vallée de la Loue, Villers-le-Lac, croisière sur les bassins du Doubs, etc.

Prix : 749 EUR (membres MC : - 75 EUR), Acompte : 187 EUR.

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, 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.

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



Je cours pour ma forme - Édition Printemps 2012

Jogging de clôture : 5 & 10km | Dimanche 17 juin à Mareldret

Dans le cadre de notre programme d'entraînement « Je cours pour ma forme », nous vous convions à venir nous rejoindre pour le jogging final qui aura lieu sur le magnifique site du ravel de la Mollignée. Seul ou en groupe, le principal c'est que tout le monde prenne du plaisir et passe un bon moment. Nous vous y attendons nombreux !

Infos & Inscriptions : www.mc.be/jcpmf-namur



la solidarité c'est bon pour la santé