

FERMETURES QUALIAS

BOUGE : le magasin Qualias sera fermé du 6 au 27 août.
COUVIN : le magasin Qualias sera fermé jusqu'au 17 août.

AGENCES

Été 2012

En août, les horaires des agences s'adaptent à l'été ! Ne vous déplacez pas pour rien et vérifiez l'ouverture de votre agence avant de vous y rendre, dans l'édition d'En Marche du 21 juin, ou via le numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou via www.mc.be (points de contact). Les fermetures des agences concernent à la fois les permanences des conseillers mutualistes, mais également celles du service social et du service pensions. Les boîtes aux lettres seront relevées comme d'habitude. N'hésitez pas à vous en servir pour nous transmettre des documents (excepté les certificats médicaux !).

IN MEMORIAM

Au revoir Pascale

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès inopiné de notre collègue Pascale Surin le 13 juillet dernier à l'âge de 46 ans. Entrée à la Mutualité en 1999, Pascale était actuellement responsable de groupe à MC Direct et à l'Accueil ainsi que déléguée syndicale. Dans le passé, elle a notamment collaboré au Call et au Secrétariat. Nous garderons en mémoire son rire sonore, sa générosité, son courage et sa ténacité. Merci à elle pour tout ce qu'elle nous a partagé. Nous présentons à sa famille et à ses proches nos sincères condoléances.



UCP NAMUR

Recherche de matériel

Les animatrices de l'atelier 'récupération et customisation' (couture) de l'UCP, mouvement social des aînés, recherchent : machines à coudre en état de marche, dentelles, boutons, rubans, vieux jeans, cotonnades unies ou imprimées... Si vous en possédez et que vous n'en faites rien, vous pouvez déposer ce matériel aux bureaux du mouvement ou nous avvertir soit par courriel ou par téléphone. D'avance, merci.
 Renseignements : UCP, 55 rue des Tanneries à Namur - 081/244.813 - namur.ucp@mc.be.

Je Cours Pour Ma Forme

Bouger en groupe en plein air avant l'arrivée de l'hiver

Je Cours Pour Ma Forme est un programme de mise en condition physique par la course à pied.

En 2 ans, la MC de la province de Namur, en collaboration avec les communes de Mettet et Anhée, a permis à plus de 800 personnes de reprendre goût à l'activité physique et au sport. Les ateliers sont animés par des coaches brevetés issus des membres du personnel, ou par d'anciens participants.

Un programme adapté aux peu ou pas sportifs

Vous avez plus de 12 ans et souhaitez vous mettre, remettre en activité physique ? Ce programme est 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, et lors de deux autres périodes, vous courez sans coach mais aidé par un carnet et des fiches d'entraînement.

Lieux dates et heures :

Des ateliers seront organisés en soirée aux 4 coins de la Province de Namur et débiteront dès la 3^{ème} semaine de septembre. Ils seront précédés d'une séance d'information théorique au cours de laquelle nous répondrons à vos questions. Les lieux, jours et heures de rendez-vous ne sont pas encore connus actuellement (il y en aura certainement en région de : Mettet, Flo-



rennes, Anhée, Namur, Eghezée, Jemeppe, Ciney...). Ces infos seront disponibles à partir du 16 août.

N'hésitez pas à nous contacter alors par mail jcpmf-namur@mc.be, par téléphone au 081/244.847 (service Infor Santé) ou à visiter le site www.jecourspourmaforme.be (ce site centralise tous les JCPMF et explique clairement le projet). Prix : 10 EUR (35 EUR non membre MC).

Altéo Walcourt

Maastricht, découverte et shopping

Altéo, régionale de Walcourt vous invite à une croisière "Shopping et découverte de la ville de Maastricht".

Au programme, la découverte de la belle ville de Maastricht, du shopping (les magasins seront ouverts ce dimanche-là !), et une croisière Liège-Maastricht-Liège avec un passage d'une écluse de plus de 15 mètres de dénivelé à bord du bateau « Le Pays de Liège ».

Les voiturettes électriques ne sont pas autorisées pour cette excursion. Nous trouverons des aidants pour vous véhiculer.

Quand : Le dimanche 7 octobre.
 Où : Prise en charge dans les diffé-

rentes régions en fonction des inscriptions.

Prix : 45 EUR membres Altéo/UCP (55 EUR non membres). Ce prix comprend : le trajet en car avec élévateur, la croisière, le repas du soir sans boisson. Non compris : le pourboire au chauffeur.

Renseignements et inscriptions : pour le 20 septembre au plus tard, au secrétariat : 071/660.673 le matin ou par mail à alteo.walcourt@mc.be.



Sports Seniors

L'aquagym et les bienfaits de l'eau pour les seniors

Comme son nom l'indique, l'aquagym est une gymnastique qui se pratique dans l'eau. Les mouvements proposés sont simples, variés, doux et adaptés aux aînés. Elle permet de faire travailler tout le corps durant la séance (entre 45min et 1h). Lors des cours, les pratiquant(e)s restent dans la petite profondeur, il n'est donc pas nécessaire de savoir nager pour participer.

Pourquoi pratiquer l'aquagym ?

Les séances sont encadrées par des moniteurs qualifiés et habitués à la pratique sportive des aînés ; les articulations sont protégées car l'eau porte

une partie de votre poids et amortit les chocs ; lorsque vous bougez dans l'eau, celle-ci vous masse et améliore votre circulation sanguine ; l'eau est utilisée pour aider le mouvement ou au contraire, comme moyen de résistance au mouvement ; le travail en « 3 dimensions » améliore l'équilibre, la coordination, les réflexes et la perception du schéma corporel ; les cours se donnent en petits groupes (max.15 personnes).

Où pratiquer l'aquagym ?

1/ A Florennes : Tous lundis et un vendredi sur

deux de 16h à 17h à la piscine de Florennes.

Renseignements et inscriptions : Sports Seniors Walcourt : 071/660.675 sportsseniors.walcourt@mc.be.

2/ A Namur :

Tous lundis à 16h, les jeudis à 16h ou 17h à la piscine communale de Salmes.

Renseignements et inscriptions : Sports Seniors Namur : 081/244.813 sportsseniors.namur@mc.be.

L'EPY : un nouveau club sportif de Yoga à Sombrefe

L'Epy, club Sports Seniors de yoga débutera ses activités au mois de septembre prochain à Sombrefe. La monitrice vous accueillera dans un cadre chaleureux et propice à cette activité qui sollicite les muscles et les articulations tout en douceur.

Le yoga restaure vitalité, force et souplesse permettant ainsi de rester autonome plus longtemps. Pour les seniors ou les convalescents, le yoga peut se pratiquer debout, couché ou assis sur une chaise. Les différentes postures proposées, bien que simples, entretiennent la souplesse, l'entraînent et la joie de vivre. Le yoga, qui n'est pas

seulement une technique, permet aussi de développer une vie riche et pleine, une vision de la réalité plus généreuse, en harmonie avec les grandes lois de l'univers.

Où : Institut de yoga l'EPY 36a, rue de Boignée à 5140 Tongrinne.

Quand : À partir du lundi 10 septembre. Les lundis de 17h30 à 18h45, les

jeudis de 9h30 à 10h45 (assis sur chaise), les vendredis de 9h30 à 10h45. Prix : 144 EUR pour 1 semestre (18 séances).

Renseignements et inscriptions : Annick Pirson, 071/88.63.20 ou 0497/16.32.36.



Offrez-vous un ange gardien !

+ une housse GSM gratuite. Les produits Doro, des gsm et téléphones faciles d'utilisation spécialement conçus pour les séniors.

-10%*

Un ange gardien pour 6€ par mois. Souscrivez à un abonnement au service de téléassistance de VITATEL pour 6€ par mois et programmez le bouton d'urgence de votre GSM Doro.




Liste des magasins

Andenne	Rue de la Station, 68	Ouverture en 2012
Bouge	Rue Saint-Luc, 8	081/20 99 48
Couvin	Rue de la Gare, 1	060/31 03 15
Dinant	Av. des Combattants, 15	082/21 36 30
Namur	Rue du Lombard, 8	081/24 48 45
Tamines	Rue des Prairies, 2	071/77 52 70
Walcourt	Rue Notre Dame, 1	071/66 06 71

www.qualias-namur.be

*Promotion valable du 01 au 30 septembre 2012 sur l'ensemble de la gamme des GSM Doro. Les prix s'entendent TVA incluse.

Ça se passe

Et le couple... quelles nouvelles ? Si on en parlait ensemble !

Le Blé en herbe, centre de planning et de consultation familiale et conjugale, a voulu créer l'occasion de parler de ce qu'il peut proposer aux hommes, aux femmes et aux couples qui traversent un moment difficile de leur vie conjugale en organisant une soirée spectacle.

Quel que soit notre âge ou notre génération, la vie en couple concerne beaucoup d'entre nous... Si les modalités de la vie à deux ont évolué selon les époques, le couple d'aujourd'hui est plus que jamais le lieu où vient s'inscrire l'espoir de vivre ensemble le plaisir partagé, la solidarité, la sécurité affective.

Chacun aimerait trouver dans la vie conjugale et familiale la confirmation de sa valeur, des échanges gratuits, ou peut-être aussi la répara-

tion d'anciennes blessures. Bien sûr, comme toute aventure humaine, le couple peut être aussi souffrance, solitude ou incommunicabilité, où la déception sera à la mesure des attentes dont on a investi son partenaire.

Soirée - spectacle
« Quelles nouvelles » des nouvelles tristes, drôles et belles racontées par B. Alloin, J. Daussin et B. Glineur, introduiront, avec humour et finesse, un débat avec le public sur le thème

de la vie en couple animé par l'équipe du blé en herbe.

Quand : Le mardi 2 octobre à 20h.
Où : Espace Kegelman Rue Henri Le-cocq, 47 à Namur-Salzinnes.

Prix : Prévente : 8 EUR sur IBAN : BE69 2500 0870 0278 + Nom et prénom. Sur place : 9 EUR (Etudiant : 6 EUR - art. 27 : 1,25 EUR).

Renseignements et réservations :
Réservez sans attendre :
soireecouple2octobre2012@gmail.com

Vacances +50

Divers séjours d'été

Le Service Vacances+50 de la province de Namur vous propose quelques séjours variés pour finir l'été en douceur.

1/ Honfleur, la Côte Fleurie et le Pays d'Auge

Un coin de France qui sent bon le terroir, du 10 au 14 septembre. Hébergement à l'hôtel "Logis de France" 2 étoiles dans la station balnéaire de Blonville-sur-Mer. Cet hôtel de tradition offre des chambres avec salle d'eau et WC et une cuisine soignée.

visite et dégustation aux Ets Grain-dorge qui fabriquent entre autres le Livarot et le Pont-l'évêque, visite guidée au Haras-du-Pin avec présentation en musique d'étalons et d'attelages, basilique Sainte-Thérèse-de-Lisieux, etc.

Prix : 555 EUR (non membres MC : 630 EUR). Acompte : 158 EUR.

2/ Paris et les joyaux de l'Île de France, du 26 au 28 août Avec vos petits-enfants...

Hébergement à l'hôtel « Le Relais de Paris » (Logis de France 2 étoiles NN) à 30 km du centre de la capitale. Les chambres sont équipées de salle d'eau et WC, télévision et téléphone. La cuisine y est familiale.

Au programme : visite accompagnée du Musée Marmottan Monet, circuit panoramique commenté de la capitale, visite accompagnée du château de Fontainebleau, visite du château de Vaux-Le-Vicomte, la Montagne Sainte-Geneviève et la découverte de la vie estudiantine parisienne (Sorbonne, Collège de France, lycée Henry IV) et de Paris, haut-lieu de la foi (tombeau de Clovis, de son épouse Ste Clotilde et reliques de Ste-Geneviève, patronne de Paris), le Panthéon, les Arènes de Lutèce, la grande mosquée de Paris...

Prix : 300 EUR (non-membre MC : 375 EUR). Prix pour les jeunes (nés après 1997) : 250 EUR. Acompte : 94 EUR.

3/ Côte d'Opale et Canterbury du 8 au 11 octobre

Au programme : visite de Calais, Caps Gris-Nez et Blanc-Nez, la célèbre station du Touquet avec son architecture anglo-normande de la Belle Epoque, visite guidée de la cité des pêcheurs d'Étaples s/mer et

du centre de la pêche en mer 'Mardis', visite guidée de Canterbury, visite de Boulogne, etc.

Prix : 514 EUR, ristourne membre Mutualité chrétienne : -75 EUR. Acompte : 129 EUR.



4/ Il reste quelques places en chambre double pour le Portugal du 3 au 10 septembre.

Prix : 1185 EUR (non membre MC : 1260 EUR).

5/ Et pour ceux qui préfèrent la Mer du Nord, il est toujours possible de réserver un séjour à La Panne, hôtel des Princes, du 8 au 15 septembre, en pension complète.

Prix : 455 EUR (non membre MC : 485 EUR). Ristourne aux bénéficiaires de l'intervention majorée : 30 EUR.

Renseignements et inscriptions : secrétariat Vacances +50 province de Namur, 55 rue des Tanneries à Namur. Horaire : lundi et vendredi (9h-12h), mardi, mercredi et jeudi (9h-12h et 13h30-16h). Tél. 081/24.48.97, Fax 081/42 06 49, vacances.namur@mc.be. L'affiliation à l'UCP (amicales, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.



Au programme : Visite libre de la cathédrale d'Amiens, passage du pont de Normandie, visite d'une distillerie avec dégustation, visite guidée autour du vieux port d'Honfleur, croisière sur l'estuaire de la Seine en passant sous le pont de Normandie, Deauville et le Pays d'Auge, promenade libre à Beuvron-en-Auge (l'un des 100 plus beaux villages de France), visite du Domaine du Calvados Christian Drouin avec dégustation et repas au Manoir. A Deauville, visite guidée de la villa Strassburger et circuit commenté en petit train,

OFFRE DE SERVICE

Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées recherche : **des volontaires (h/f) pour ses prochains séjours** à Ter Duinen (Nieuport) du 7 au 14 septembre 2012 et à Valençay en France du 1^{er} au 8 septembre 2012.

Contribuer à l'animation et aider la personne handicapée dans les actes de la vie quotidienne (lever, toilette, repas et déplacements) avec l'aide d'une infirmière et d'un responsable de séjour.

Si l'animation, les projets solidaires et l'encadrement de personnes handicapées vous attirent, venez vivre une première expérience chez Altéo ! Si vous avez déjà fait des séjours Altéo et que vous êtes libre, n'hésitez pas à nous contacter. Visitez notre site et téléchargez notre brochure : www.alteoasbl.be

Renseignements :
Ter Duinen : 071/660.673 le matin ou christiane.masset@mc.be
Valençay : 081/244.817 le matin ou alteo.namur@mc.be

OFFRE D'EMPLOI

La Mutualité chrétienne de la province de Namur recrute un(e)

Conseiller mutualiste (H/F)

Notre réseau d'agences, notre call-center et notre service @conseil offrent un service professionnel d'accompagnement des affiliés dans la gestion de leur dossier mutualiste et de conseil en matière de droits en assurance maladie-invalidité.

Votre profil

Formation du niveau baccalauréat (marketing, droit, études sociales...), utilisation de l'outil informatique, travail autonome ou en équipe, maîtrise des différents modes de communication (oral, écrit, téléphonique, électronique), permis de conduire et voiture...

Notre offre

Un contrat temps plein à durée déterminée d'1 an, renouvelable. Un travail dans une équipe en évolution, face à de nouveaux projets.

Renseignements et candidature : postulez en ligne via www.mcjobs.be avant le 1^{er} septembre. Les candidats sélectionnés seront invités à une épreuve écrite le lundi 10 septembre. Un entretien final aura lieu le mardi 18 septembre.

Collaborateur IT pour 6 mois (H/F)

Le service informatique a pour mission de générer et maintenir l'infrastructure informatique et téléphonique afin d'apporter un support à l'ensemble du personnel de la MC et de permettre aux utilisateurs d'avoir accès à un environnement informatique performant en fonction des évolutions technologiques et des besoins de l'entreprise.

Votre profil

Formation et/ou expérience utile dans le domaine des techniques informatiques, bonne connaissance du hardware, des outils informatiques et de la gestion des réseaux, capacité de maîtriser très rapidement la technique des infrastructures et logiciels de l'organisation, capacité de travailler en équipe, qualités de communication orales et écrites...

Notre offre

Un contrat à temps plein à durée déterminée de 6 mois. Une fonction variée dans une équipe de 3 personnes. Poste basé à Namur.

Renseignements et candidature : Postulez en ligne via www.mcjobs.be avant le 1^{er} septembre. Les candidats sélectionnés seront invités à un entretien le jeudi 13 septembre.

ÇA SE PASSE

Marche-découverte à Couvin

Le Comité de la Maison de la Mémoire de l'Eau Noire à Couvin vous invite le samedi 8 septembre pour une marche-découverte basée sur un nouveau concept.

Quand : le samedi 8 septembre dès 13h30 (départ 14h).

Où : Salle paroissiale La Ruhe à Couvin. Parking aisé place général Piron ou parking St-Joseph.

Prix : 2 EUR (marche et collation départ et retour).

Renseignements : Pierre Uhlig au 060/34.54.43, museecouvin@gmail.com, <http://cyberquebec.ca/memoirecouvin/>

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

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7