

AGENCES

Fermetures

/// A l'occasion de la fête de la Communauté française, toutes les agences seront fermées le **jeudi 27 septembre**. De plus, la permanence du service pensions au siège de la mutualité à Namur sera exceptionnellement fermée le **mardi 9 octobre**.

Service social

/// 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 répond à vos questions du lundi au vendredi de 9h à 12h au 081/24.48.38.

ÇA SE PASSE

Conférence débat : Soignez votre cœur pour protéger votre cerveau

/// Des cardiologues et neurologues des différents hôpitaux namurois vous présenteront l'importance des relations cœur-cerveau, de la prévention des différentes maladies et répondront à vos questions.

Où : auditorio de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55 à Namur. Parking disponible.
Quand : le **mardi 25 septembre** à 19h30. Gratuit.

32^{ème} Bric-à-brac

/// Bonnes gens de Namur et d'ailleurs, si vous voulez trouver pour presque rien l'objet insolite, la fanfreluche désopilante ou tout simplement la petite chose utile que vous cherchez depuis toujours, rendez-vous au 32^{ème} Bric-à-brac qui aura lieu à Namur les 5-6-7 octobre à Saint-Servais. L'activité est organisée au profit de l'ADPM (Action-Développement-Parrainages-Mondiaux). Possibilité de se restaurer sur place.

Où : à Saint-Servais, dans la salle Hastimoulin à l'arrière du Hall Octave Henry, rue de l'Industrie 2 et au dépôt permanent 'Opus 7' au 249, route de Gembloux.
Quand : le **vendredi 5 octobre** de 18h30 à 22h, le **samedi 6 octobre** de 10h à 22h et le **dimanche 7 octobre** de 10h à 16h.
Renseignement et réservation : Kirsten Berger au 081/21.60.01 ou kirstenberger@swing.be.

Ça se passe

"Santé et élections communales" : soirée-débat politique à Namur

A l'occasion des élections communales, le comité d'action locale de la Mutualité chrétienne organise une soirée afin de lancer un débat politique autour du rôle de la commune (et de la Province) dans les problématiques de santé. Des membres de chaque partis différents

seront présents et y exposeront leurs idées et projets dans les domaines suivants : santé, prévention, accessibilité, sport et logement. Ils répondront ensuite aux questions qui leur seront posées et un débat sera engagé. Lors de cet événement vous pourrez retrouver : Maxime

Prévoit du CDH, Brigitte Baland d'Ecolo, Anne Barzin du MR et Pierre-Yves Dupuis du PS.

Où : auditorio de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55 à Namur. Parking disponible.

Quand : le **mardi 2 octobre** à 19h30. Gratuit.

Festival

Les mouvements à la campagne !

Dans le cadre du Festival "Ça vous botte !", axé sur la ruralité, Jeunesse & Santé et Altéo vous proposent de participer à un parcours et à un rallye photo dans des équipes joëlettes, tandis qu'Enéo mettra en place une épreuve sur le parcours.

Ce festival, organisé en collaboration avec les communes de Walcourt, Cerfontaine, Florennes et Gerpinnes, membres du GAL Entre-Sambre-et-Meuse, vivra sa grande journée de clôture à Hymiee ce samedi 13 octobre. Les mouvements souhaitent, grâce à leurs différentes activités (AniJhan, joëlette...), rendre cette journée accessible à tous.



Les mouvements de la Mutualité chrétienne participeront donc à deux activités : une visite guidée en milieu forestier à 9h et un rallye photo à 13h30 (plusieurs départs par équipes seront organisés). La particularité de l'action des mouvements sera de participer à ces activités avec des "joëlettes".

en fonction du handicap, est placé au dessus de la roue. Des brancards à l'avant et à l'arrière permettent de faire rouler l'engin et de le porter si nécessaire. Une suspension, un système pour régler la hauteur des brancards en fonction de la pente et un frein complètent l'équipement. Grâce à cet outil, tout le monde peut se join-

dre au groupe, même les personnes à mobilité réduite !

Afin que le plus grand nombre puisse profiter de l'activité, les personnes intéressées par l'usage d'une joëlette peuvent s'inscrire, soit pour la visite guidée du matin, soit pour le rallye photo.

Renseignements : Hugues Saudemont : 082/21.36.83 - alteo.dinant@mc.be ou Guillaume Massart : 071/66.06.65 - js.walcourt@mc.be.

Altéo

Un autre regard sur le handicap

Vous êtes enseignant à l'école primaire, en humanité, à l'école supérieure ? Vous êtes en contact avec des jeunes ? Ce projet peut vous intéresser !

Parcourir l'école, le village, la ville en voiturette, se promener les yeux bandés avec une canne blanche, débattre et faire des activités créatives et ludiques avec des personnes handicapées physiques, mentales et sensorielles (déficience visuelle et auditive) : c'est l'expérience que le groupe Regard Différent d'Altéo

(mouvement social de personnes malades valides et handicapées) propose aux enfants, aux jeunes et aux adultes.

Le but de ce projet est de dédramatiser le handicap et de sensibiliser les jeunes à la différence. "Les enfants sont les adultes de demain, et

c'est avec eux qu'il faut construire une société plus solidaire et plus accessible aux personnes handicapées."

Renseignements : Altéo Namur au 081/42.06.27 ou catherine.goffinet@mc.be.




Un confort unique pour vos nuits



Lit électrique

- > Relève-buste et relève-jambes avec plicature réglable électriquement
- > Sommier à lattes bois de 90 x 200 cm
- > Barrières coulissantes
- > Poids maximum 175 kg
- > Matelas et table de nuit non compris

1470€ ~~1099€~~

Matelas Ergomat Classic (90x200 cm)

- > Structure et matériaux permettant une circulation optimale de l'air
- > Housse amovible et lavable en machine



668€ ~~535€~~

Liste des magasins

+ 1 oreiller Ergomat Classic offert

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.be

* Promotion valable du 01 octobre 2012 au 31 octobre 2012. Les prix s'entendent TVA comprise.

Gros plan sur

Back to School en bonne santé !

La rentrée des classes est le moment idéal pour faire le point sur les habitudes de santé de nos enfants et prendre de bons réflexes. La Mutualité chrétienne de la Province de Namur vous conseille et vous accompagne.

La rentrée des classes est un moment de redémarrage et donc aussi un moment de "bonnes résolutions" : passons une année pleine de santé et de vitalité !

A côté de ses services bien connus de remboursement, de conseil dans l'assurance soins de santé, de paiement des indemnités en cas de maladie ou d'invalidité et de soutien par le service social des plus fragiles, la Mutualité est aussi à vos côtés pour vous donner de bons conseils en promotion de la santé. "A chacun d'entre nous de développer des réflexes de prévention pour le maintien de notre santé. Et si on le fait ensemble, c'est encore mieux. Je pense au programme 'Je cours pour ma forme' !", explique Alexandre Verhamme, directeur régional. Par ailleurs, il se réjouit : "Nous développons concrètement plusieurs services et actions de promotion de la santé pour les écoliers et les étudiants. Mais plus important encore, il faut rappeler qu'au quotidien, c'est en enfilant un short et en prenant ses chaussures de jogging, en sortant son vélo, en allant à la piscine, que l'on développe facilement notre bien être. Pour nos jeunes, c'est certainement mieux que rester sur leur PC et jouer à des jeux divers, sans être moralisateur..."



Plus spécifiquement, la Mutualité chrétienne développe une série d'outils de promotion de la santé disponibles sur son site internet. Des programmes adaptés sont proposés pour les écoles, par exemple des animations de sensibilisation à la "malbouffe". Le service Infor Santé est l'acteur de promotion des "réflexes santé" de la Mutualité chrétienne.

"Jeunesse & Santé (J&S) est sur le pont depuis deux mois, où le mouvement anime des centaines d'enfants pendant les vacances à travers son réseau d'animateurs bénévoles, encadrés par les professionnels", précise aussi Alexandre Verhamme. "Ils font un travail fabuleux sur le terrain et le développent aussi auprès d'adolescents soucieux de se former à l'animation. Il n'y a pas que les plaines et les camps, J&S est aussi présent toute l'année dans la promotion de la santé par, entre autres, l'activité physique. Ils sont chaque année aux fêtes de Wallonie avec un module d'escalade adapté aux

plus petits, même si j'ai déjà vu un papa essayer... On a frôlé la catastrophe !"

La rentrée des classes des plus "adultes" est aussi un moment de bonnes résolutions. "Les enseignants forment une catégorie de professionnels qui sont souvent oubliés lorsque l'on parle des professions à forte charge mentale, stress et fatigue nerveuse. C'est le moment d'encourager chacun aussi à bouger, à s'occuper de soi par une attention particulière à son hygiène physique. J'ai été plusieurs années président d'un pouvoir organisateur d'école, mon père était instituteur, mon épouse est enseignante en Haute école pédagogique et rencontre donc les enseignants. Quel métier fabuleux mais aussi quelle masse de dévouement et d'implication. Cela mériterait que chaque directeur offre une paire de jogging à chacun de ses professeurs et les encourage à quitter la salle des profs

pour faire le tour du quartier avec le prof d'éducation physique !"

La Mutualité chrétienne de la province de Namur intervient à travers l'assurance complémentaire dans l'abonnement sportif.

A propos des avantages concrets, on peut mentionner que la Mutualité chrétienne de la province de Namur intervient à travers l'assurance complémentaire dans l'abonnement sportif (et pas seulement des plus jeunes). Logopédie, orthodontie, remboursement des tickets modérateurs avant 7 ans, franchise absente avec l'Hospi Solidaire... sont autant d'avantages déjà présents pour les plus jeunes.

"C'est le bon moment pour que tous les acteurs de l'école, les élèves, les étudiants, les enseignants, les parents... s'embarquent, en ce début d'année scolaire, dans des résolutions à transformer en actions", termine Alexandre Verhamme. "Et puis, clin d'œil, les moins valides ont décroché sept médailles aux Jeux olympiques ! C'est aussi interpellant. Altéo et Enéo (mouvements des seniors et en particulier Sport Seniors) nous montrent que le sport, c'est la santé !"

La Mutualité chrétienne développe une série d'outils de promotion de la santé disponibles sur son site internet.

MOUVEMENTS

Portes ouvertes "Vacances+50"

Voulez-vous découvrir l'Alsace, fêter Noël à La Panne, profiter de la douceur hivernale à Madère ou encore faire une croisière sur le Nil? Une journée portes ouvertes est organisée pour marquer le début de la période des inscriptions pour les séjours « Vacances +50 » où toute inscription bénéficiera d'un tarif préférentiel.

Où : à Namur au 55 rue des Tanneries de 9h à 12h, à Dinant au 16 Avenue des Combattants de 14h à 16h ainsi qu'à Walcourt, au 1 rue Notre-Dame de 9h à 12h.
Quand : le mardi 2 octobre.

Cours de Yoga avec Enéo Sports Dinant



Où : 11, rue Cousot à 5500 Dinant.
Quand : tous les mercredis de 9h45 à 10h45, à partir du 10 octobre.

Inscriptions : 082/21.36.68 ou SportsSeniors.dinant@mc.be.
Prix : Pour une dizaine de séances : membres MC : 70 EUR, non-membres MC : 75 EUR.



Séjour Multi-activités J&S

Jeunesse & Santé propose un séjour multi-activités aux 7-13 ans pendant les vacances de Toussaint: équitation, parc animalier et aventure de Forestia, découverte de Spa, piscine, jeux, veillées et ateliers !

Où : Domaine de Mambaye à Spa.
Quand : du 28 octobre au 2 novembre.
Prix : 226 EUR, membre MC : ristourne de 105 EUR, BIM : ristourne de 155 EUR.
Renseignements : Service Vacances 081/24.48.97 ou vacances.namur@mc.be.

REMERCIEMENT

L'UCP et les animatrices de l'atelier couture remercient sincèrement les personnes qui ont répondu favorablement à l'appel de la demande de matériel qui leur ont permis de mener à bien cet atelier.

batireno 2012
SALON DE LA CONSTRUCTION ET DE LA RENOVATION
www.batireno.be 22 → 30/09 namur expo

FAITES LE PLEIN D'IDÉES !

ENTRÉE GRATUITE À DÉCOUPER POUR LES AFFILIÉS À LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE

nom, prénom _____
rue, numéro _____
code postal, localité _____
tél. _____ e-mail _____

Bon valable pour 2 entrées. Valable du 22 au 30 septembre 2012. Toute reproduction interdite.

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