

ENÉO NAMUR

Ateliers énéo : il reste des places !

Cuisine débutants : le jeudi de 17h30 à 21h dès le 8 novembre à raison de 2 rencontres par mois, au Perron de l'Ilon à Namur. 150 EUR pour les mutualistes chrétiens, 180 EUR pour les autres (ingrédients compris).
Lecture : une fois par mois le lundi dès le 5 novembre, de 14h à 16h.
Écriture : 2 fois par mois le mardi de 14h à 16h30, dès le 6 novembre.
Couture (customisation et récupération) : 2 fois par mois le vendredi de 14h à 17h, dès le 9 novembre.

Informatique :
 • Module débutants : les mercredis dès le 6 février de 9h à 12h et les lundis dès le 11 février de 9h à 12h.
 • Atelier internet avancé : les mardis dès le 21 février de 9h à 12h et les jeudis dès le 21 février de 13h à 16h.
 • Atelier perfectionnement : les mardis de 13h à 16h dès le 19 février, 6 séances.

Toutes ces activités se déroulent au 8 rue du Houx à Saint-Marc.
Allemand débutant : les lundis de 10h30 à 12h, la date de reprise sera fixée selon la demande.

Yoga : Énéo Sport vous informe qu'il est encore possible de s'inscrire à cette activité, qui a lieu le jeudi de 10h30 à 11h30 au Centre Namurois des Sports, avenue de Tabora à Namur.

Pour toute information concernant les ateliers énéo et énéo Sport, s'adresser au secrétariat, 55 rue des Tanneries à Namur - Tél : 081/24.48.13.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A RENVoyer AU SECRETARIAT DE ENÉO/ÉNÉO SPORT - RUE DES TANNERIES, 55 - 5000 - NAMUR

- Atelier cuisine débutants
- Atelier lecture
- Atelier informatique débutants
- Atelier internet avancé
- Atelier informatique perfectionnement
- Yoga jeudi *
- Atelier écriture
- Atelier customisation (couture)
- lundi mercredi
- mardi jeudi
- Atelier Allemand débutants

Nom (nom de jeune fille) : _____ Prénom : _____
 Rue : _____ n° : _____
 Code postal : _____ Ville : _____ Tél. : _____
 Adresse email : _____ N° National : _____

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Je suis membre UCP à : _____
 Date : _____ Signature : _____

(*cochez votre choix)

Jeunesse et Santé

Vacances hiver 2013 avec Jeunesse & Santé

Jeunesse & Santé (J&S), avec le soutien de la Mutualité chrétienne, organise une panoplie de séjours dynamiques, actifs et créatifs pour le bonheur de vos enfants ! Le ski, la mer, le cirque, il y en a pour tous les goûts !

Vos enfants seront encadrés par des équipes d'animateurs J&S formés 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.

Pour les 7-13 ans - nés entre 2000 et 2006

Carnaval à Rochefort

Du 10 au 15 février

Séjour Cirque

À la découverte du monde du cirque : jonglerie, acrobatie, jeux des clowns, réalisation d'un spectacle... En plus de ces ateliers, vos enfants partiront à la découverte de la région et participeront à de grands jeux, veillées, activités manuelles... En avant les nez rouges!

Pâques à Middelkerke

Du 1 au 6 avril

Séjour mer

6 jours à la côte belge avec des copains de son âge : c'est le séjour parfait pour s'amuser, profiter des jeux sur la plage, des veillées, d'une ba-

lade en cuistax et plein d'autres chouettes activités !

Pour les 14 ans - nés en 1999

Carnaval à St-Luc (Suisse)

Du 9 au 16 février

Séjour ski

La station assure des conditions parfaites d'enneigement pour la pratique du ski que l'on soit débutant ou confirmé. 5 jours de ski sur 220 km de pistes dont 4 heures par jour encadrées par des moniteurs spécialisés! Une chose est sûre, les jeunes feront le plein d'énergie !

Pâques à Valmeinier (France)

du 30 mars au 7 avril

Séjour ski

Au Sud de la Savoie, la station de "Valmeinier 1800" offre 150 kms de pistes qui combleront les plus difficiles. 6 jours de ski dont 4 heures par jour encadrées par des moniteurs spécialisés. Outre le ski, les jeunes pourront profiter de l'imagination débordante des animateurs J&S!

Pour les 15-18 ans - nés entre 1995 et 1998 :

Carnaval en Italie

du 8 au 16 février

Séjour ski

Au centre nord de l'Italie, Caspoggio est un petit village typique situé au pied d'une station de ski réputée pour ses compétitions.

6 jours de ski dont 4 heures par jour encadrées par des moniteurs spécialisés. Outre le ski, une ambiance inoubliable grâce aux animateurs de J&S, une balade en raquette et une soirée luge seront au programme...

Vous pouvez obtenir la brochure Vacances hiver 2013 de J&S sur simple demande au 081/24.48.97 ou via vacances.namur@mc.be. Elle est également téléchargeable sur www.mc.be.

Carnaval

AGES	SÉJOURS	DATES	PRIX MEMBRE MC	PRIX NON-MEMBRE
7-13 ans	Cirque Rochefort	10 au 15 février	127 EUR	232 EUR
14 ans	Ski Suisse	9 au 16 février	476 EUR	726 EUR
15-18 ans	Ski Italie	8 au 16 février	645 EUR	757 EUR

Pâques

AGES	SÉJOURS	DATES	PRIX MEMBRE MC	PRIX NON-MEMBRE
7-13 ans	Mer Middelkerke	1 au 6 avril	110 EUR	215 EUR
14 ans	Ski France	30 mars au 7 avril	476 EUR	726 EUR

Les bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM) bénéficient de prix réduits.

Énéo vacances

Séjour vacances +50 ans à Noël à La Panne

Énéo vacances invite les plus de 50 ans à partager l'ambiance de paix et de fraternité de Noël à La Panne et profiter de ses rues et de son littoral étincelants d'illuminations.

Transport : autocar au départ des principales régions de la province de Namur, de Wavre et du resto-routage de Grand-Bigard.

Hébergement : Hôtel du Parc, simple et confortable, à 300 m de la plage.

Programme :

> Jour 1 : départ en fin de matinée, installation à l'hôtel dans l'après-midi et café de bienvenue. Repas convivial en soirée.
 > Jour 2 : messe de Noël en matinée et repas de fête à midi. Goûter aux

sauveurs de la nativité en fin d'après-midi. Repas et soirée libres.

> Jour 3 : départ en début d'après-midi après le repas d'au revoir. Retour en région à partir de 17h.

Quand : du 24 au 26 décembre.

Prix : 223 EUR. Ristourne membres MC : 30 EUR. Ristourne BIM/OMNIO membres MC : 30 EUR. Réduction déplacement individuel : 12,50 EUR. Compris dans le prix : trajets en autocar, pension complète en chambre double (2 nuits/3 jours), boisson à table, assurances RC et

accidents corporels, accompagnement Vacances "+50". L'affiliation à énéo (amicales, clubs sportifs, etc.) est obligatoire et peut se faire au moment de l'inscription.

Renseignements et inscriptions :

secrétariat énéo Vacances +50, 55 rue des Tanneries à 5000 Namur, ouvert les lundi et vendredi (9h00-12h00) mardi, mercredi, jeudi (9h-12h et 13h30-16h). Tél. 081/24.48.97. Fax : 081/42.06.49, courriel : vacances.namur@mc.be.

1 paire de lunettes ACHETÉE = GRATUITE

1 paire de lunettes de secours

A l'achat d'un paire de lunettes dans votre magasin "Qualias optique", vous recevez GRATUITEMENT une seconde paire de lunettes à votre vue.

En +, en tant qu'affilié à la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez toujours de :

- 30% sur les verres pour les moins de 30 ans
- 20% sur les verres pour les plus de 30 ans
- 10% sur les lentilles et autres accessoires

QUALIAS
 Bandages - Orthoptie - Optique - Auditif
 Optique

Toujours un "Qualias optique" près de chez vous :

BOUGE : rue Saint-Luc 8 • 081 20 99 48 (Opti Bouge)
 DINANT : av. des Combattants 7 • 082 67 90 17
 NAMUR : rue du Lombard 24a • 081 65 41 17 (Opti Namur)
 TAMINES : rue des Prairies 2a • 071 77 52 70

Ça se passe

Les médicaments génériques, une solution méconnue qui soulève bien des questions...

Présents en Belgique depuis de nombreuses années, ces médicaments "moins chers" permettent de faire de substantielles économies et participent ainsi à la bonne gestion et à l'accessibilité de nos soins de santé. Mais ils restent encore énigmatiques pour beaucoup d'entre nous : des craintes quant à leur qualité ou un simple manque d'informations en sont souvent la cause.

Des alternatives moins chères mais de haute qualité

Les médicaments génériques sont en moyenne 30% moins chers, qu'un médicament dit "de référence". En effet, tout nouveau médicament lancé par une firme pharmaceutique sur le marché est protégé par un brevet pendant 20 ans à partir de la découverte de la substance active à l'origine du médicament. Ces 20 ans écoulés, d'autres entreprises peuvent en faire des "copies" qui seront moins chères car ces entreprises n'ont pas à financer tout le travail de recherche en amont et de lancement du médicament. Les médicaments génériques permettent aussi à la sécurité sociale de faire des économies car les remboursements effectués dépendent du prix public : plus celui-ci est faible, moins l'assurance-maladie doit rembourser. Par ailleurs, les médicaments génériques ont exactement le même effet et les mêmes principes actifs que les médicaments de références. En effet, ils doivent être enregistrés par le Service public fédéral de la Santé publique qui vérifie leur qualité et leur similitude avec le médicament de référence, c'est ce qui s'appelle la "bioéquivalence" : même substance active, même dosage, même forme, même rapidité de diffusion dans le corps et même quantité nécessaire pour obtenir les mêmes effets thérapeutiques.

Une politique volontariste depuis 2001

En juin 2001, le gouvernement fédéral a pris des mesures importantes

afin de diminuer le coût des médicaments, notamment en promouvant l'usage des génériques. Un système de "remboursement de référence" a donc été introduit : le médicament original est remboursé à présent sur la même base de remboursement que celle attribuée au médicament générique. Ainsi l'assurance-maladie rembourse moins qu'avant les médicaments pour lesquels il existe une alternative moins onéreuse. En 2005, nouvelle réglementation : les médicaments génériques doivent être légalement au moins 31% moins chers que ceux de référence. De plus, depuis 2005, les médecins doivent respecter un quota minimal de prescriptions de médicaments bon marché (génériques ou non). En parallèle, le principe de "prescription en DCI" (dénomination commune internationale) est entré en vigueur, permettant au médecin de prescrire un médicament sans en mentionner la marque, ce qui permet au pharmacien de conseiller au patient un médicament choisi parmi les moins chers. Enfin, depuis le 1^{er} mai 2012, le pharmacien est tenu de délivrer les médicaments antibiotiques, antiulcéreux et antihypertenseurs les moins chers, soit très souvent des génériques. Cette "substitution obligatoire" se limite cependant à certains traitements aigus, nécessitant une seule boîte de médicaments.

Méconnaissance et méfiance

Malgré ces politiques volontaristes, les médicaments génériques suscitent encore beaucoup de méfiance



chez les patients qui pensent souvent que les médicaments génériques sont comparables aux "produits blancs" des supermarchés : moins chers mais pour une qualité moindre. En l'absence d'un vrai dialogue avec un professionnel de la santé, ce doute ouvre la voie à bien des questions : existe-t-il des médicaments génériques pour toutes les maladies ? Ont-ils prouvé leur efficacité dans tous les cas ? Sont-ils parfaitement équivalents aux produits d'origine ? Y a-t-il des limites à leur utilisation ?

Envie d'en savoir plus, de mieux comprendre vos avantages et de poser toutes vos questions à des professionnels ?

La Plateforme Santé de Namur organise une conférence sur les médicaments génériques le 27 novembre à 19h30 avec la participation de M. Peeters, pharmacien Directeur opérationnel des pharmacies Familia et du Dr Delépine, médecin-conseil. Entrée gratuite.

ENÉO WALCOURT

Relance de l'atelier de scrapbooking à Walcourt

///

Le scrapbooking, une activité passionnante, de détente et de créativité qui permet de donner vie à vos photos, d'embellir vos albums et d'apporter la touche personnelle qui change tout !

Où : à la Mutualité chrétienne de Walcourt, 1 rue Notre-Dame.

Quand : un lundi par mois, de 14h à 16h30. 1^{er} cours le 5 novembre (à partir de 5 inscrits).

Prix : 9 EUR par cours et par personne (54 EUR de novembre à avril, soit 6 mois).

Renseignements et inscriptions : 071/66.06.75 ou 082/21.36.50.

ÇA SE PASSE

Ateliers "prendre soin de son stress, prendre soin de soi"

///

Comme annoncé dans l'édition précédente d'En Marche, la MC organise 3 cycles de 3 séances pour apprendre à gérer son stress. Tout au long des 3 rencontres, divers sujets seront abordés tels que :

- > Mon stress... je fais le point
- > Le stress pourquoi ? comment ?
- > Mes pensées m'ouvrent et me ferment des portes
- > J'apprivoise mes émotions
- > La pleine conscience
- > Le modèle RESP (Respiration, Emotions, Sensations, Pensées)

Le cycle est ouvert à tous, dès 18 ans. La participation à l'ensemble des séances n'est pas obligatoire, mais le prix reste fixe pour l'ensemble du cycle.

Les séances se dérouleront de 19h à 21h. Par souci de qualité, le nombre de places est limité. Ne tardez pas à vous inscrire ! Clôture des inscriptions pour Dinant le 19 novembre.

Dinant : Les lundis 26 novembre, 3 et 10 décembre, à la Mutualité chrétienne, avenue des Combattants.

Les 2 autres cycles auront lieu en 2013 (inscriptions à partir de fin janvier) :

Namur : les lundis 18 et 25 février, 4 mars, à la Mutualité chrétienne.

Florennes : les mardis 19 et 26 février et 5 mars, au Foyer Culturel.

Prix : membre MC : 30 EUR (Non membre : 50 EUR), membre MC BIM ou OMNIO : 15 EUR. Ce prix comprend la participation aux 3 séances et un dossier d'accompagnement.

Renseignements : 081/24.49.51 ou infor.sante.namur@mc.be.

Inscriptions : renvoyez le talon ci-dessous au Service Infor Santé,

Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55 à 5000 Namur. Quelques jours plus tard, vous recevrez un courrier de confirmation et un bulletin de virement.

TALON D'INSCRIPTION POUR LE CYCLE À DINANT

A RENVoyer POUR LE 19 NOVEMBRE AU PLUS TARD (1 FICHE D'INSCRIPTION PAR PERSONNE. COPIES ACCEPTÉES)

Nom : _____
 Prénom : _____
 Rue, n° : _____ Localité : _____
 CP : _____
 Tél./GSM : _____
 e-mail : _____

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE JAUNE.

Je suis
 Membre MC
 Non-membre MC
 Membre MC BIM ou OMNIO
 Ou collez une vignette

Je m'inscris au cycle de 3 soirées sur la gestion du stress à Dinant
 J'autorise la MC à me tenir informé(e) de ses actions Oui - Non
 Signature

Ça se passe

Spectacle : "le bonheur, ça n'arrive pas qu'aux autres"

La troupe Cour et Jardin du Centre rural La Bruyère vous invite à assister à son prochain spectacle, "le bonheur, ça n'arrive pas qu'aux autres", une comédie hilarante de Stéphane Titeca mise en scène par Nathalie Boucher. 50% des recettes sont desti-

nées à l'Institut François d'Assise et aux Centres d'accueil de Bouge.

Où : à l'Institut François d'Assise, 33 rue de l'institut à 5004 Bouge.

Quand : le 10 novembre à 20h et le 11 novembre à 15h.

Prix : adultes 9 EUR (7 EUR en pré-

vente), ristourne de 2 EUR pour les étudiants, chômeurs et seniors, moitié prix pour les membres du Centre rural La Bruyère.

Renseignements et inscriptions : 081/56.82.23 ou info@crlb.be.

Demain, tous centenaires !

La population vieillit, mais de quelle manière exactement ? Peut-on dire qu'il fait bon vieillir alors que les images et les termes associés à la vieillesse sont souvent négatifs et stéréotypés et que tout est proposé pour effacer les signes du temps qui passe ? Vieillir, certes, mais vieillir bien ! Une conférence animée par Valentine Charlot, docteur en psychologie qui a soutenu

une thèse de doctorat dans le domaine du vieillissement et de la mémoire. Elle possède de plus un certificat en gérontologie. Neuropsychologue, co-fondatrice et présidente de l'ASBL "Le bien vieillir", elle y exerce également en tant que chercheuse, conférencière, animatrice, accompagnatrice et formatrice. Où : à l'auditoire de la Mutualité chrétienne, rue des Tanneries 55

(niveau -1), 5000 Namur.

Quand : le mardi 13 novembre à 14h.

Prix : entrée gratuite.

Renseignements et inscriptions : 081/24.48.13. Secrétariat ouvert le lundi et vendredi de 9h à 12h, le mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

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