



MARCHE NORDIQUE

Les 1-2-3 -8-9 octobre

Anthée, Miavoye de 10h à 11h30
Complexe Sportif - Rue Sous-lieutenant Piérard 1, 5520 Onhay

Les initiations sont organisées afin d'acquérir la technique de la marche nordique, rejoindre l'un de nos cercles et profiter pleinement des bienfaits de l'activité. Elles sont composées de 5 séances d'1h30 réparties sur une semaine.

40 € + affiliation à énéoSport
Inscription: OBLIGATOIRE



DIRECTIVES ANTICIPÉES

Le mardi 8 octobre à TAMINES

MC de Tamines de 14h à 16h
(accueil 13h30) - conférence.

Quels soins souhaiteriez-vous en cas de maladie soudaine, d'accident grave ou d'urgence ?
Que faire si vous ne pouvez plus communiquer vos souhaits ?
Avez-vous pensé à remplir des directives anticipées ?

GRATUIT

Inscription: OBLIGATOIRE

Intervenant: PalliaNam



OBJECTIVER LE SENTIMENT D'INSÉCURITÉ

Le jeudi 10 octobre à NAMUR

MC de Namur de 14h à 16h
(accueil 13h45) - conférence.

Vue d'ensemble de la sécurité dans la ville de Namur, ainsi que son évolution. Quelles sont les mesures mises en place ?

Inscription: OBLIGATOIRE

Intervenants: Olivier Libois - Zone de Police de Namur
François Cornet - Prévention et Sécurité de la Ville de Namur



BIEN ÊTRE MENTAL DES AÎNÉS

Lundi 14 octobre à NAMUR

Créagora, de 10h à 12h
Rue de Fernelmont, 40.

Présentation et réflexion autour du projet abordant le bien-être mental des aînés, et ayant pour objectif final de créer des outils qui aideront les aînés à surmonter les défis liés à cette thématique.

Gratuit

Inscription: OBLIGATOIRE

(25 places) via le 0496 89 49 29

Intervenant: C.E.P



OBJETS CONNECTÉS

Le mardi 15 octobre à NAMUR

MC de Namur de 10h à 12h
(accueil 9h45) - atelier.

Faites connaissance de manière active avec certains objets connectés du quotidien et découvrez leur fonctionnement.

Gratuit

Inscription: OBLIGATOIRE

Intervenant: Solival / CRETH



CHOISIR SON LIEU DE VIE

Le vendredi 25 octobre à PHILIPPEVILLE

MC Philippeville de 9h à 13h (accueil 8h45) - atelier.

L'asbl Senoah abordera différents points dont la préparation à l'avancée de l'âge relative au lieu de vie, les différents lieux de vie existant et alternatives.

5 € (atelier, brochures et sandwich compris)

Inscription: OBLIGATOIRE

(14 places)

Intervenant: Asbl Senoah



RELAIS POUR LA VIE !

Les samedi et dimanche 28 & 29 septembre à JAMBES

La MC et ses mouvements seront présents au Relais pour la vie de Namur pour une belle mobilisation au profit de la recherche contre le cancer.

=> Venez tenir le stand avec nous, marcher ou courir par tranche de 1h ou 2h autour du parc de l'école.

Sur place, vous recevrez un t-shirt aux couleurs MC !

=> A défaut, vous pouvez faire un don pour la recherche.

INSCRIPTION dans l'équipe de la MC sur le site <https://www.relaispourelavie.be/relays/namur-2024>
Participation: 10 €
Site de l'école Sainte-Marie à Jambes

CONTACTS ET INSCRIPTIONS À NOS ACTIVITÉS

Du lundi au mercredi de 9h à 12h

Secrétariat Énéo

082 21 36 68

ou via provincedenamur@eneo.be

ou sur notre site www.eneo.be



Secrétariat ÉnéoSport

081 42 07 32

ou via namur@eneosport.be

ou sur notre site www.eneosport.be



En partenariat



NOTEZ LA DATE DANS VOS AGENDAS

énéo SPORT

AÏNÉRGIE DAYS
LE MULTISPORT, PLAISIR ET VITALITÉ DES SENIORS

JOURNÉE PORTE OUVERTE
"SPORTS FILETS"

LE JEUDI 14 NOVEMBRE
DE 10H À 15H



Centre sportif de Philippeville

Rue de la gendarmerie 30, 5600 Philippeville

Vous avez 50 ans et +, venez découvrir...

NET VOLLEY
PICKLEBALL
INDIAKA
BADMINTON