



SPORT SENIOR METTET

Jeudi 3 septembre

Hall Omnisport de Mettet

Rue Saint-Donat 15 à Mettet

De 9h à 16h

Au programme :

- Du sport, en veux-tu en voilà !
- Des conférences (sport/santé/alimentation/...).
- Stands divers ; partenaires soucieux de partager et d'informer sur les aides/services à disposition des aînés.
- Raftaichissement et petite restauration.

Gratuit – Infos et inscription:

0470 71 00 12 ou pcs@mettet.be



MARCHE NORDIQUE - INITIATION

En 3 week-ends à Miavoye

12-13, 19-20 & 26 septembre

Centre sportif de Miavoye

De 10h15 à 11h45 (5 X 1h30)

En 1 semaine à La Bruyère

Du 14 au 18 septembre

Parc Communal de La Bruyère

De 14h à 15h30 (5 X 1h30)

Cette activité douce et complète est idéale. En utilisant des bâtons spécifiques, elle sollicite tout le corps tout en limitant l'impact sur les articulations.

40€ - Inscription obligatoire : eneosport.be/agenda
- namur@eneosport.be - 081 23 67 08



VIVRE ENCORE: LA GRÂCE DE LA VIEILLESSE

Jeudi 24 septembre

Au Caméo

Rue des Carmes 49 à Namur

A 20h

Au moment crucial de la perte d'autonomie, des personnes âgées, leurs familles, soignants et aidants proches, entament un voyage initiatique en terre vieille, là où se jouent des affrontements, des pertes, des solidarités, des tendresses et des joies qui disent l'épaisseur du temps long de la vie...

8€ via le Caméo: grignoux.be

Après le film, présence des réalisatrices et de l'asbl Le Bien Vieillir.



SÉJOUR RÉPIT - AIDANT PROCHE

23, 24, 25 septembre

CSI La Pairelle à Wépion

De 11h le 23/09 à 15h le 25/09

- Alternance entre activités de détente et de bien-être
- Activités en lien avec la nature, moments d'échange, animations diverses, atelier sur la prévention du burn-out des aidants proches,...

Collaboration possible avec Baluchon Alzheimer et le service répit handicap pour prendre soin de votre proche pendant votre absence.

Tarifs grâce au soutien de la Mutualité Chrétienne:

Membre MC : 175€ / Non-membre : 200€

Infos & inscriptions : 081 237 237

provincenamur@alteoasbl.be



GOUTER MALIN - SAVOIR DIRE NON

Vendredi 25 septembre

MC Namur

Rue des Tanneries 55 à Namur
De 14h à 16h30

Il semble assez simple de dire « stop », « non, ce n'est pas possible en ce moment ». Pourtant, refuser s'avère parfois un véritable défi. Cette conférence permettra de découvrir des clés pour évoluer et apprendre progressivement à s'affirmer lorsque c'est nécessaire.

Intervenante : Mme Magali Jemine, psychologue

Inscription obligatoire - 5€ sur place (goûter inclus): 081 23 67 08 ou namur@eneo.be



RELAIS POUR LA VIE

26 & 27 septembre

Institut Sainte-Marie Jambes

Rue de l'Aurore 227 à Jambes
De 15h le 26/09 à 15h le 27/09

Rejoignez cet événement familial et solidaire s'adressant à tous les âges.

Le principe ? Des équipes se relayent pour marcher ou courir (selon les possibilités de chacun) pendant un total de 24 heures, symbolisant ainsi le combat de chaque instant mené par les patients et leurs proches contre la maladie.

10€ par personne au profit de la recherche

Inscription : relaispourlavie.be/namur ou www.mc.be/rplv-namur



GOÛTER MAIN - LA GÉOPOLITIQUE

Mardi 29 septembre

Centre culturel de Bièvre

Rue de Bouillon 39/A à Bièvre
De 14h à 16h30

Cette conférence propose un regard accessible et dynamique sur les grands enjeux géopolitiques actuels : analyse des rapports de force entre États, des transformations du monde et des futurs possibles.

Intervenant: Renier Nijskens, ancien diplomate

Inscription obligatoire - 5€ sur place (goûter inclus):

081 23 67 08 ou dinant@eneo.be

CONTACTS

Du lundi au vendredi de 9h à 12h

081 23 67 08

provincedenamur@eneo.be

namur@eneosport.be

Infos ou inscriptions en ligne

www.eneo.be/agenda

www.eneosport.be/agenda

