

CONFÉRENCES

ATELIERS

ACTIVITÉS SPORTIVES

DÉPISTAGES

SENSIBILISATION

Participez au
Printemps de la Santé
pour apprendre à vivre en
harmonie avec votre corps !

... PARCE QUE VOTRE SANTÉ
EST NOTRE PRIORITÉ !



Bastogne
PLUS
HUMAINE

PRINTEMPS DE LA SANTÉ

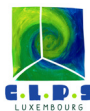


Une initiative du CPAS de Bastogne et de son Plan
de Cohésion Sociale en partenariat avec



CHRONICARE

ASBL



INFOS

061 26 26 09 - pcssp@bastogne.be

Éd. resp. : PCSSP - Maison Mathelin ; rue Gustave Delperdange, 1 à 6600 Bastogne - 061 26 26 09



PRINTEMPS DE LA

SANTÉ

- Du 23 mars au 16 juin 2022 -

ATELIERS

ATELIER DIÉTÉTIQUE > Le thème des boissons sera abordé par une diététicienne.

LIEU Maison du Diabète - ch. d'Houffalize, 1B

HORAIRE Le 23 mars (13h30-15h30)

PAF 15€ (dont 10€ de caution - remboursés en cas de présence effective à l'atelier)

INSCRIPTION 084 41 10 00



ATELIERS E-SANTÉ > Découverte du Réseau Santé Wallon, la plateforme de consultation et de partage de documents médicaux informatisés entre le patient et ses prestataires de soin.

Les participants doivent être munis de leur carte d'identité électronique, de leur code PIN et d'un lecteur de carte.

LIEU Hôtel de Ville (-1 / Espace public numérique)
rue du Vivier, 58

HORAIRE Le 5 avril (15h-17h ou 17h30-19h30)
ou le 14 avril (10h-12h ou 13h-15h)

PAF Gratuit • **INSCRIPTION** 084 41 10 00

SEVRAGE TABAGIQUE > Cycle de 8 ateliers centré sur la dépendance au tabac : questionnement sur le projet des personnes (développement personnel, projet de vie...) et prise en considération de la santé et l'assuétude.

LIEU Centre Technique et Administratif communal
rue de l'Arbre, 6 (zoning 1)

HORAIRE Les 21 et 28 avril ;
5, 12 et 19 mai ; 2, 9 et 16 juin
(18h-19h30)

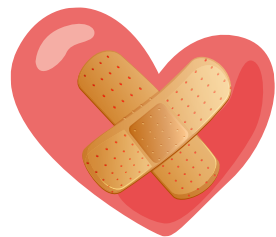
PAF Gratuit • **INSCRIPTION** 0800 144 48

ATELIERS SECOURISME > Apprenez les gestes qui sauvent avec la Croix-Rouge : évaluer les fonctions vitales d'une personne, réanimation cardio-pulmonaire, position latérale de sécurité, services de secours...

LIEU Académie Communale de Musique
rue des Remparts, 45

HORAIRE Le 14 avril, le 26 avril ou le 10 mai
(19h-22h)

PAF Gratuit
INSCRIPTION 061 26 26 09



LES BONS RÉFLEXES ALIMENTAIRES > Mise en perspective de notre rapport à l'alimentation : sa place et le rôle qu'elle doit occuper. Pistes pour retrouver la motivation de manger équilibré en respectant notre rythme et le plaisir de manger.

LIEU Mutualité chrétienne - rue Pierre Thomas, 10R

HORAIRE Le 5 mai (18h30-20h30)

PAF Gratuit • **INSCRIPTION** 063 21 10 22

www.mc.be/province-de-luxembourg/actualites/Printemps-de-la-Sante-Bastogne

ATELIER BONNE SANTÉ - TRUCS ET ASTUCES > Découvrez les outils qui vous permettront d'adopter des comportements plus sains afin d'améliorer votre santé. Se faire plaisir en se maintenant en bonne santé, c'est possible !

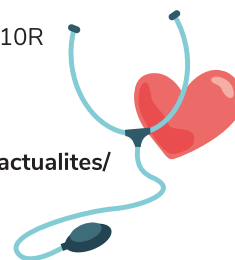
LIEU Mutualité chrétienne - rue Pierre Thomas, 10R

HORAIRE Le 21 mai (9h-16h30)

PAF Gratuit

INSCRIPTION 063 21 10 22

https://www.mc.be/province-de-luxembourg/actualites/Printemps-de-la-Sante-Bastogne



DÉPISTAGES

RÉTINOPATHIE > Complication du diabète qui peut mener à la cécité. Dépistage individuel sur rendez-vous. Les clichés de l'oeil seront placés sur le Réseau Santé Wallon pour un protocole à distance par un ophtalmologue.

LIEU Maison du Diabète - ch. d'Houffalize, 1B

HORAIRE Le 6 mai (9h-17h)

PAF 15€ (5€ si BIM) • **INSCRIPTION** 084 41 10 00

DIABÈTE > Dépistage gratuit.

Rem. : sur inscription (0491 19 92 93), Églantine est à la disposition des personnes en perte d'autonomie afin de permettre à leur aidant proche de participer au dépistage.

LIEU Mutualité chrétienne - rue Pierre Thomas, 10R

HORAIRE Le 10 mai (17h-18h30)

PAF Gratuit • **INFOS** 084 41 10 00

DÉPISTAGE CARDIO-VASCULAIRE > Diabète et risques cardiovasculaires.

LIEU Bibliothèque (parking)

rue Gustave Delperdange, 5B

HORAIRE Le 1 juin (13h-17h)

PAF Gratuit • **INFOS** 0470 78 40 05



CONFÉRENCES

ÉDUCATION À LA SANTÉ > Être et se maintenir en bonne santé est, en partie, une question de choix. Découvrez pourquoi, malgré votre bonne volonté, vous continuez à adopter des comportements défavorables pour votre santé. Découvrez également comment agir pour améliorer votre capital santé.

LIEU Mutualité chrétienne - rue Pierre Thomas, 10R

HORAIRE Le 24 mars (20h-22h)

PAF Gratuit • **INSCRIPTION** 063 21 10 22

www.mc.be/province-de-luxembourg/actualites/Printemps-de-la-Sante-Bastogne



LE DIABÈTE - CONFÉRENCE/DÉBAT > Les 1001 facettes du diabète : connaître, comprendre, appréhender et mieux vivre avec la maladie.

Rem. : sur inscription (0491 19 92 93), Églantine est à la disposition des personnes en perte d'autonomie afin de permettre à leur aidant proche de participer à la conférence.

LIEU Mutualité chrétienne

rue Pierre Thomas, 10R

HORAIRE Le 10 mai (19h-20h30)

PAF 2€ • **INSCRIPTION** 063 21 18 48



SPORT

SPORT SUR ORDONNANCE > 10/12 séances d'activités physiques adaptées prescrites par un médecin pour les malades chroniques.

LIEU Centre sportif - rue Gustave Delperdange

HORAIRE Chaque vendredi après-midi à partir du 22 avril

PAF 40€ • **INSCRIPTION** 061 24 09 20 - lucas.bomboir@bastogne.be

ACTIVITÉS SPORTIVES > Exercices simples et doux, principalement axés sur la respiration, essentielle au bon fonctionnement du corps (yoga, posture, mobilité...). Apprenez à intégrer l'activité physique à votre quotidien. Prévoir une tenue confortable et de l'eau.

LIEU Mutualité chrétienne - rue Pierre Thomas, 10R

HORAIRE Le 12 mai (18h30-20h30)

PAF Gratuit • **INSCRIPTION** 063 21 10 22 - **www.mc.be/province-de-luxembourg/actualites/Printemps-de-la-Sante-Bastogne**

MARCHE SUR LE THÈME DU TABAC > Chasse aux QR codes : informations et challenge autour du tabagisme.

LIEU Mutualité libérale - rue des Jardins, 54

HORAIRE Le 15 mai (9h30-11h) ou le 18 mai (14h-15h30)

PAF Gratuit • **INFOS** 0800 144 48