



Bastogne
L'ARDENNE EN CAPITALE

Bastogne, le
23 mars 2022

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

UN PRINTEMPS SOUS LE SIGNE DE LA SANTÉ

Ces deux dernières années, la Covid a malheureusement éclipsé d'autres aspects de notre vie. De nombreuses personnes ont délaissé leur santé, notamment en postposant leur rendez-vous chez leur spécialiste (cardiologue, oncologue, diabétologue...). L'objectif du Printemps de la Santé est d'inciter les citoyens à reprendre leur santé en main et de les sensibiliser aux maladies cardiovasculaires par le biais d'une multitude d'activités organisées du 23 mars au 16 juin 2022.

Dès ce 23 mars, les CPAS, les Communes de Bastogne et de Bertogne et leurs Plans de Cohésion Sociale proposent une **grande opération de sensibilisation à la santé** : le Printemps de la santé.

Soutenu par la Région wallonne et la Province de Luxembourg, l'événement réunit de **nombreux partenaires** : Chronilux, Chronicare, la Maison du Diabète, les mutualités (chrétienne, sociale et libérale), Altéo, la Croix-Rouge et le Centre local de promotion de la santé.

Souignons également l'**implication** de Madame Gaëlle FALISSE et Madame Cindy COBRAVILLE, notamment, conseillères communales **actives dans le domaine de la santé**, dans cette belle campagne de prévention.

Pour cette première édition, les opérateurs ont choisi d'axer l'événement sur les **maladies cardiovasculaires**, qui constituent la première cause de mortalité dans le monde.

Alimentation, âge, activité physique, stress... sont autant de facteurs de risque à prendre en considération pour maintenir son capital santé et éviter des troubles comme l'hypertension artérielle, l'angine de poitrine, l'infarctus ou encore l'AVC.

L'objectif de l'événement est d'informer au mieux les citoyens et de les sensibiliser sur l'**importance de prendre soin de soi**. Parce que **la santé est une priorité** !

Un large programme de prévention des maladies cardiovasculaires a été élaboré : ateliers, conférences, dépistages, activités physiques adaptées, sensibilisation à une alimentation saine... seront proposés du 23 mars au 16 juin (voir programme complet ci-dessous).

Les Collèges communaux de Bastogne et de Bertogne invitent chaleureusement l'ensemble de la population à participer à cet événement !

CONTACT PRESSE

LIÉVINE **SCHUTZ** – communication@bastogne.be – 0499 93 70 34

LE PRINTEMPS DE LA SANTÉ, C'EST TOUT UN PROGRAMME !

ACTIVITÉS TOUT PUBLIC

- **Ateliers**

Atelier diététique

Le thème des boissons sera abordé par une diététicienne.

Lieu : Maison du Diabète - chaussée 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 au 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 au 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 au 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 au 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 au 063 21 10 22 ou sur 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 au 063 21 10 22 ou sur www.mc.be/province-de-luxembourg/actualites/Printemps-de-la-Sante-Bastogne

• **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 au 063 21 10 22 ou sur 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 au 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 au 061 24 09 20 ou par mail à 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 au 063 21 10 22 ou sur 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

• 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 - chaussée d'Houffalize, 1B

Horaire : le 6 mai (9h-17h)

PAF : 15€ (5€ si BIM)

Inscription au 084 41 10 00

Diabète

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 au 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 au 0470 78 40 05

ACTIVITÉS POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Formation en littératie santé

Comment simplifier les informations "santé" pour renforcer la capacité des patients à agir sur leur santé ? Formation en deux soirées : théorie, outils pratiques, partage d'expériences, analyse de cas...

Lieu :

1. Henallux (auditoire Chiwy) - rue du Sablon, 47
2. Hôtel de Ville (salle des Fêtes) - rue du Vivier, 58

Horaire

1. Le 31 mars (19h30-21h)
2. Le 12 mai (19h30-21h)

PAF : gratuit

Inscription (avant le 24 mars) au 084 31 05 04 ou par mail à clps.lux@skynet.be

Atelier (+LUNCH) sur le thème de l'interdisciplinarité

Comment travailler ensemble pour nos malades chroniques ?

Lieu : à déterminer

Horaire : le 22 avril ou le 20 mai (12h-13h30)

PAF : gratuit

Inscription au 0470 78 40 05 ou par mail à coordination@chronilux.be

ACTIVITÉS POUR LE PUBLIC SCOLAIRE

Jeu sur le thème de la santé

Animation à partir d'un jeu de plateau pour découvrir les causes et les conséquences du stress. À partir de la 4^e secondaire.

Lieu : dans les classes de secondaire

Horaire : sur demande

PAF : gratuit

Inscription au 061 23 11 72 ou par mail à fps@msslux.be

Sensibilisation

Sensibilisation de tous les enfants qui se rendent à la visite médicale sur l'alimentation saine et le mouvement.

Lieu : Promotion Santé Ecole (PSE) - chaussée d'Houffalize, 1B

Horaire : du 23 avril au 13 mai

PAF : gratuit

Infos : 061 21 36 71 - sp.sante@province.luxembourg.be