

Gros plan sur...

Soutien et accompagnement pour vos activités santé



Notre région verviétoise dispose d'un relais "santé" de la Communauté française. Le CVPS, centre local de promotion de la santé, vous offre de l'aide pour tous vos projets liés à la santé et au bien-être. Coup de projecteur.

Qu'est-ce qu'un centre local de promotion de la santé et que propose-t-il ?

"La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci."

Charte d'Ottawa, 1986. <http://www.sante.cfwb.be/thematiques/promotion-sante/>

Le CVPS est subsidié depuis 1998

pour accompagner les professionnels de l'arrondissement verviétois. Il agit comme relais et fait se rencontrer les professionnels des différents secteurs. Il aide ceux-ci à inscrire leurs démarches dans le cadre de la promotion de la santé et favorise les partenariats. Raffaele Bracci, le coordinateur, nous explique : "Il existe en Communauté française 10 Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS), le Centre Verviétois de Promotion de la Santé (CVPS) est l'un d'entre eux. Notre mission est de coordonner les projets de promotion de la santé et d'assurer le suivi méthodologique de ceux-ci. Nous proposons également, à travers notre centre de documentation, la possibilité aux promoteurs de projets d'emprunter des outils pédagogiques et/ou de la documentation sur une vaste gamme de thématiques en rapport avec la santé, entendue ici au sens global du terme."

Pour qui et pourquoi ?

Que vous soyez membre d'une association, enseignant, infirmier, travailleur dans le domaine de l'aide aux personnes, assistant social, personne en lien avec la politique locale, professionnel dans un PMS ou PSE, éducateur... le CVPS vous offre un soutien, une aide et un accompagnement pour :

- > définir la méthodologie de votre projet,
- > planifier et évaluer vos actions,
- > construire des partenariats,
- > développer des réseaux,
- > vous former ou former votre équipe,
- > rechercher des outils pédagogiques et de la documentation,
- > vous aider au point de vue logistique,
- > diffuser des infos, vos actions, vos projets,
- > vous aider dans la demande de subsides.

Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), le processus destiné à amener les gens en main et à l'améliorer."

Un focus sur le thème des assuétudes

Sur les lieux de rencontres et dans l'environnement scolaire, le thème des assuétudes et les éventuels problèmes en résultant ne sont pas toujours évidents à aborder et régler.

Prise d'alcool avant un cours, joints dans les toilettes... comment les professeurs et éducateurs peuvent-ils réagir ?

Depuis quatre ans, le projet "Point d'Appui aux écoles en matière d'assuétudes" a été développé au sein du CVPS. Son objectif est de créer une interface entre les écoles et les professionnels qui travaillent la prévention des assuétudes. Suite aux différentes rencontres, le REZEA a été créé (Réseau d'échanges en matière d'assuétudes) et coordonné par le CVPS. Il s'agit d'un réseau multisectoriel composé du FARES (Fonds des affections respiratoires), des PMS, PSE, AMO (actions en milieux ouverts), services jeunesse... agissant préventivement dans une démarche commune.

Un centre de documentation

Alimentation, sida, contraception, bientraitance, prévention du cancer, allergies... sur différents sujets liés à la santé, le CVPS vous propose des ouvrages, des revues spécialisées, des brochures, des maquettes pédagogiques, des jeux, des photo langages, des campagnes de prévention, des outils d'animation... Le centre de documentation est ouvert tous les jours de la semaine.



Les prêts et la visite du centre sont accompagnés par la documentaliste qui vous aidera dans votre recherche. Les visites et demandes documentaires se font sur rendez-vous.

De plus, le CVPS peut proposer un programme d'ateliers-rencontres et de formations. Ces rencontres sont l'occasion de découvrir des outils pédagogiques et les services existants sur l'arrondissement. Ils permettent des échanges intersectoriels autour de la promotion de la santé.

Plus d'infos ?

Centre Verviétois de

Promotion de la Santé (CVPS)

Rue de la Station 9 - 4800 Verviers

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30

à 12h et de 13h à 17h

Tél : 087/35 15 03. -

secretariat@cvps.be - www.cvps.be

L'équipe :

> Raffaele Bracci : Coordinateur

> Stéphanie Vienne : Documentaliste

> Anicée Tillieux : Chargée de projets

> Sandrine Brugnone : Chargée de

projets "assuétudes"

> Marie-France Jeunehomme :

Chargée de projets

> Michel Thubeauville : Secrétaire.

ÇA SE PASSE

Venez rencontrer le Sénégal !

///

Le comité de partenariat de la Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen vous invite à participer à une soirée d'information et d'échanges sur ses projets au Sénégal... en présence de partenaires sénégalais et d'Alda Greoli (Secrétaire Nationale des Mutualités chrétiennes).

>> Au programme :

- > Les objectifs de coopération internationale de la MC dans les pays du Sud, par Alda Greoli.
- > La campagne de Solidarité Mondiale "La santé, un droit pour tous !"
- > Les projets de soutien au développement de mutuelles de santé à Thiès, au Sénégal : présentation.
- > Echanges avec nos partenaires sénégalais présents à la soirée.

Date : le jeudi 12 mai à 19h30

Lieu : Mutualité chrétienne de Verviers-Eupen : rue Laoureux 25, 4800 - Verviers

Prix : Gratuit

Infos : Vanessa Bougard : 087/30 51 89 - vanessa.bougard@mc.be.

Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers

Editrice responsable :

Valérie Notelaers, Directrice régionale

Coordination : Marie-Pierre Zovi

Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verviers@mc.be

Les prochaines activités

"Tabac et précarité"

Une journée de formation-sensibilisation en collaboration avec le FARES.

Cette journée s'adresse à tout travailleur de la première ligne, qui peut être amené à aborder la question du tabac avec son public (infirmier, aide familiale, AS, éducateur,...).

Les objectifs de la formation sont de :

- > vous éveiller à la problématique du tabagisme ;
- > explorer des situations concrètes rencontrées et vous aider à y faire face ;
- > vous aider à ouvrir le dialogue autour du tabagisme ;
- > vous présenter l'état des lieux des ressources existantes et des moyens mis à votre disposition.

Date : le jeudi 26 mai de 9h à 16h

(sandwich offert à la pause)

Lieu : CVPS - rue de la Station, 9 à Verviers.

Réservation au CVPS : 087 35 15 03 ou secretariat@cvps.be

"Bientraitance des personnes âgées"

En Europe, le taux de maltraitance des personnes âgées oscille entre 4 et 6%. Physiques, psychologiques ou financières, ces formes de violence ne peuvent être ignorées. Dans le cadre de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées, célébrée le 15 juin, le CVPS propose à tout professionnel amené à travailler avec des personnes âgées de participer à une après-midi de réflexion et d'échange sur la bientraitance.

Cette formation abordera le sujet à travers l'utilisation d'outils didactiques et sera dispensée par des membres de l'équipe de l'antenne liégeoise "Respect Seniors".

Date : mercredi 8 juin de 13h30 à 16h30.

Lieu : CVPS - rue de la Station, 9 à Verviers.

Prix : gratuit.

Réservation au CVPS : 087 35 15 03 ou secretariat@cvps.be

Présentation de l'outil "Sexcurion"

Date : mercredi 18 mai, de 16h30 à 18h.

Lieu : Bibliothèque, Place du Châtelet 7a, 4960 Malmedy

Réservation au CVPS : 087 35 15 03 ou secretariat@cvps.be

Présentation de "Graines de réconfort"

Il s'agit d'un ensemble d'outils pédagogiques pour aider les enfants de l'école primaire à communiquer à propos de la perte et du deuil afin de leur apprendre à gérer sainement ces expériences. Si vous êtes confrontés en classe, à l'école ou ailleurs à une situation concrète de perte ou de deuil, vous trouverez à coup sûr dans ce coffret du matériel utilisable ainsi qu'un fil conducteur pour se mettre au travail.

Animation par Stéphanie Davids, psychologue de la Plateforme de Soins Palliatifs.

Date : mercredi 25 mai de 12h à 14h.

Lieu : Bibliothèque, Place du Châtelet 7a, 4960 Malmedy

Réservation au CVPS : 087 35 15 03 ou secretariat@cvps.be

Bien-être

Bien bouger, bien manger, c'est bon pour la santé !

Gestion du stress, délasserment, prévention des maladies... l'activité physique et l'alimentation "équilibrée" sont des éléments essentiels de notre bien-être au quotidien. Avec les beaux jours, on s'y remet ?

En choisissant le contenu de nos assiettes (au lieu de le subir) et en organisant nos modes de vie, sans faire de grands chamboulements et sans sacrifier ses plaisirs, nous devenons les acteurs de notre propre santé.

Le sport, c'est zen !

Il n'est pas nécessaire d'être un champion et de remporter des compétitions pour tirer des bénéfices d'une activité sportive régulière. Même modérée, celle-ci vous permettra :

- > de mieux contrôler votre poids et donc, d'avoir un effet amincissant et esthétique,
- > de réduire les risques des maladies, notamment cardio-vasculaires,
- > de renforcer vos muscles et votre squelette,

- > d'accroître votre confiance en vous,
- > de rencontrer de nouvelles personnes,
- > de vous aérer l'esprit et chasser vos soucis,
- > de vous procurer un sentiment de détente et de bien-être...

Si vous souhaitez vous y (re)mettre, peu importe le sport que vous choisissez, gardez à l'esprit qu'il doit vous procurer du plaisir et qu'il ne doit pas vous imposer trop de contraintes organisationnelles. Ne choisissez pas un club à une heure de chez vous ! La marche, les promenades en vélo... peuvent être pratiquées à de nombreux endroits à tout moment. "Bien bouger" peut aussi être intégré dans le quotidien, sans de grandes performances sportives : privilégier les escaliers plutôt que

l'ascenseur, descendre du bus un arrêt plus tôt, se garer à quelques centaines de mètres de sa destination, bricoler, jardiner... sont déjà des réflexes santé qui vous permettront de maintenir un minimum d'activité physique.

bonne table en passant par les retrouvailles entre amis ou en famille. Une alimentation équilibrée ne se pratique pas uniquement quelques semaines avant d'enfiler un maillot mais se construit sur le long terme,



avec de bons réflexes, en corrigeant les excès et en s'accordant des petits plaisirs.

Pas très gai de manger équilibré ?

L'alimentation saine n'est pas synonyme de diète ni de privation. Manger est un des grands plaisirs de la vie : sentiment d'être rassasié, mais aussi appréciation des délices d'une

Avoir le réflexe santé !

Avec "Réflexe santé", la Mutualité chrétienne vous aide à réfléchir à vos habitudes de vie pour atteindre un équilibre bénéfique pour votre santé. Dans la rubrique "Réflexe santé" sur www.mc.be, vous trouverez des recettes équilibrées, un indicateur de calories, le calcul de votre IMC, des conseils pratiques...



Jeunesse & Santé

Kilokiri : des vacances sympas pour les jeunes en surpoids



Surpoids, obésité, surcharge pondérale, de nombreux jeunes connaissent ces termes et leurs conséquences... Jeunesse & Santé casse cette vision sinistre et peu motivante en proposant un séjour dynamique où le bien-être rime avec le rire, où l'alimentation saine rime avec plaisir !

Le projet Kilokiri a pour objectifs de donner aux 12-14 ans l'occasion de s'épanouir dans un groupe, de travailler sur la confiance en soi, d'apprendre à bouger en s'amusant, de goûter à une alimentation saine en découvrant mille et une saveurs... La perte de poids n'est pas un but en soi. Le projet se déroule en deux séjours et il veut surtout permettre à l'adolescent de se sentir bien dans sa peau, de s'épanouir et de grandir en s'ouvrant aux autres. Kilokiri est plus qu'un simple séjour. C'est la première étape d'une démarche qui vise à donner aux jeunes et à leur famille des pistes vers une hygiène de vie épanouissante et une alimentation plus variée où les fruits et les bonbons peuvent cohabiter. Les amateurs bénévoles de Jeunesse & Santé sont épaulés par des professionnels (diététicien, psycho-

logue...) pour faire de ce séjour une réussite. **En pratique** : 2 séjours au Moulin d'Hosdent : > du 31 juillet au 6 août > du 11 au 13 novembre. Le transport n'est pas organisé. **Prix** : 250 EUR pour les membres de la MC en ordre d'assurance complémentaire (380 EUR pour les non membres). L'inscription comprend la participation aux deux séjours. La famille est présente chaque samedi de clôture des séjours.

Infos : Jeunesse & Santé - Florence Guastella : 02/246 49 81.



Assurance complémentaire

Des remboursements pour vous encourager !

Diététique, foot, tennis, basket, natation... Badminton, squash, volley, athlétisme... Judo, danse synchro, équitation...

Marche nordique, spinning...

Quel que soit votre choix

Quel que soit votre âge

La MC Verviers-Eupen vous encourage et vous rembourse 40 euros dans vos frais sportifs et/ou diététiques.

Comment obtenir le remboursement ?

C'est très simple ! Il vous suffit de faire remplir le formulaire "Sport & Diététique" par votre club sportif et/ou votre diététicien(ne).

Il doit s'agir d'un club faisant partie d'une fédération sportive reconnue ou d'un(e) diététicien(ne) agréé(e). Remettez le formulaire complété à votre conseiller mutualiste habituel ou glissez-le dans l'une des boîtes aux lettres MC. Vous recevrez le remboursement sur votre compte bancaire dans les jours suivants.

Où se procurer le formulaire ?

- > Auprès de votre conseiller mutualiste habituel,
- > Sur www.mc.be, le document est téléchargeable dans la rubrique "assurance complémentaire".
- > Ou au numéro gratuit 0800 10 9 8 7.

Promotion santé à la MC

Des outils, des infos, des actions

Infor Santé est le service de promotion santé de la Mutualité chrétienne (MC). Ses missions s'adressent à différents publics : grand public, intervenants en promotion de la santé, enseignants... Autour de la thématique de l'alimentation saine et des activités physiques, différents outils ont été développés.

"Et toi, tu manges quoi ? Petits débats entre ados"

Ce programme pédagogique aborde l'alimentation au sens large. Il s'adresse aux enseignants, animateurs, infirmières PSE, PMS... en contact avec des jeunes de 14 à 18 ans. Il



propose d'instaurer des débats sur des thématiques tournant autour de l'alimentation : les régimes, les fast-foods, les produits light, l'alcool, les allégations santé, le développement durable, l'activité physique... L'objectif de cet outil est de favoriser l'esprit critique des ados.

"Gargouilli te souhaite bon appétit"

Le coffret pédagogique contient une foule d'outils ludiques : un jeu coopératif avec des questions et des défis, un dossier pédagogique, un livre imagé qui raconte l'histoire de Gargouilli, un disque des "équivalences alimentaires" qui permet de visualiser l'apport en sucres et en graisses de certains aliments, une affiche de la pyramide alimentaire.



Ce coffret ludique, coopératif et dynamique peut être utilisé à l'école mais aussi en famille.

ABC Déjeuner - Pour une journée pleine de vitalité

Un dépliant conçu pour les enfants afin de les aider à bien démarrer la journée.

Notre santé à table

Habitudes de vie, alimentation équilibrée, conseils pratiques...

Du punch dans ta boîte à lunch

Un calendrier "anniversaire" regorgeant d'idées sympas pour varier les traditionnels repas tartines à la cantine scolaire.

Cholestérol... Tout est dans la mesure !

Le cholestérol n'est pas seulement un problème, il est aussi vital au bon fonctionnement de notre organisme !

6 dépliants "Réflexe Santé" : des petits conseils pour la vie quotidienne : faciles et à utiliser sans modération !

- Mangeons bien... Bougeons bien !
- Bougeons pour notre santé ! 30 minutes par jour suffisent
- Bien dans son sport, bien dans sa tête !
- Un sport pour chacun, un bon départ pour tous
- Un bonus pour la santé : l'activité physique
- Des petits exercices faciles... à faire partout !

Plus d'infos concernant ces outils via l'adresse e-mail "verviers@mc.be".