

## Centre de Santé de l'Amblève

La médecine générale chez nous comme chez vous

www.csambleve.be   

DOSSIER SPÉCIAL

PP. 4 & 5

### Végétarien, végétalien, végan, flexitarien : comment s'y retrouver ?

Ces régimes alimentaires ne sont pas à prendre à la légère. Pour être équilibrés, ils nécessitent de bonnes connaissances nutritionnelles et un investissement en temps.

MINUTE SANTÉ

P. 3

### Arrêter de fumer vite et sans frustration ?



Formé en tabacologie, le Dr Grignard vous accompagne durant le sevrage du tabac. Les bénéfices sur votre santé sont ultra-rapides.

PROJETS

P. 3

### La télédermoscopie : une innovation au CSA



Un grain de beauté suspect ? Grâce à notre partenariat avec le CHU, la prise en charge est sept fois plus rapide !

ASSOCIATION PARTENAIRE

P. 6



### L'asbl AGISCA Comment booster la pratique sportive

Trimestriel n°55 - Octobre, Novembre, Décembre 2023 - N° d'agrément b-post P922092 Bureau de dépôt 4099 Liège X

Editeur responsable : Philippe Burette Rue de Septroux, 5 - 4920 Aywaille

Adresse pour le retour : CSA Rue de Septroux, 5 à 4920 Aywaille

Distribué exclusivement aux patients inscrits, aux soignants et aux associations partenaires du Centre de Santé de l'Amblève



## ÉDITO

Dr Miguelle Benrubi

« L'automne est un deuxième printemps où chaque feuille est une fleur. » A. Camus

C'est la rentrée ! Une période de bonnes résolutions. Comment rester en forme et cultiver son bien-être physique et mental ? Sur la commune d'Aywaille, un tas d'activités en tous genres sont proposées, parfois gratuitement ou à des prix tout à fait abordables. ENEO propose aux aînés (dès 50 ans !) : dessin, peinture, tricot, scrabble, anglais, pétanque, gym, yoga, marche... Le Conseil des Aînés de la Commune organise aussi des activités, dont un café convivial à la Salle des Aulnes chaque 2e vendredi du mois. AGISCA présente dans ce journal tout son panel d'activités sportives.

Rien de tel que de pratiquer une activité ensemble, de se retrouver et échanger. Au CSA, les groupes de gymnastique collective ont repris. De plus, nos salles sont mises à la disposition de 2 professeurs de Yoga et de Tai Chi. Des balades sont organisées 1 fois par mois, avec le Comité de patients.

Une belle découverte se partage : [www.visandro.com](http://www.visandro.com) propose un tas de randonnées balisées en Belgique et ailleurs, à pied ou à vélo. Sont indiqués les kilomètres, les difficultés, les dénivelés. Il y en a pour tous les goûts et toutes les conditions physiques...

A chaque saison ses attraits. L'automne, c'est les balades dans les forêts aux couleurs chatoyantes, c'est la cueillette des noisettes, des châtaignes, des pommes, des figes et des champignons des bois. Les potagers des producteurs-maraîchers regorgent de légumes appétissants ! Pensons-y pour la préparation de repas sains, équilibrés et sans additifs.

Je vous souhaite, au nom de toute l'équipe, un bel automne.

## SCANNEZ-MOI AVEC VOTRE SMARTPHONE

Vous voyez un QR code associé à un article de ce CSA Mag ? Alors, scannez-le avec l'appareil photo de votre smartphone pour regarder les vidéos du CSA.

Le CSA Mag est disponible en version papier mais aussi digitale : dans votre boîte mail via notre newsletter et sur notre site internet, dans l'onglet Actu. Certains articles de ce journal sont donc aussi déclinés en reportages vidéos.



## ÇA BOUGE AU CSA

# Quoi de neuf ?

### Chez les infirmières : Trajet de soins diabète

Mathilde, infirmière au CSA est maintenant formée pour assurer le suivi des personnes porteuses de diabète de type II. En partenariat avec le médecin traitant, Mathilde propose des consultations de suivi du diabète (calendrier des échéances médicales, éducation à l'autonomie, détection et suivi des plaies diabétiques...). Ces consultations ne vous coûteront rien, elles sont entièrement remboursées par l'INAMI. Si vous êtes concernés, n'hésitez pas à prendre rendez-vous au 04/384 30 30.

### Chez les assistantes sociales

Florence Vrijdaghs vient renforcer l'équipe des AS : "Je suis assistante sociale depuis 24 ans. Toute petite déjà, le milieu des soins m'intéressait et j'ai réalisé mon premier stage en tant

qu'assistante sociale au CHR de la Citadelle. J'y ai d'ailleurs travaillé pendant 8 ans sur les sites du Château Rouge et de la Citadelle.

Habitant Aywaille et ayant 3 charmants bambins, j'ai choisi de me rapprocher de mon domicile et j'ai alors travaillé 13 ans au CPAS de Hamoir. Je suis animée dans mon travail par le respect de la dignité humaine et l'accès aux mêmes soins pour tous. Patiente au CSA depuis 2015, je suis persuadée que l'équipe pluridisciplinaire du CSA œuvre dans ce sens et c'est donc avec grand plaisir que je rejoins l'équipe du CSA."



Florence Vrijdaghs

### Chez les médecins

Les horaires changent à partir d'octobre. Pour diverses raisons d'aménagement de leur temps de travail (fin de carrière, formation complémentaire, congé parental...), certains médecins seront absents certains jours de la semaine :

- Lundi : Dr Barnabé
- Mercredi : Drs Dewez, Marquet
- Jeudi : Drs Martin, Schmetz
- Vendredi : Drs Barnabé, Roufosse

Merci d'en tenir compte quand vous voulez les joindre.

Le Dr Mathilde Cenné (voir journal 54) intègre l'équipe à partir du 1er octobre.

### Et chez les kinés ?

Emma est diplômée en rééducation abdominopelvienne et kinésithérapie périnatale (UCL).

Sarah commence une formation (certificat interuniversitaire) en kiné sportive.

## EN BREF

### Un nouvel appartement

Le CSA s'agrandit. Pour encore mieux vous recevoir, le plateau du 1er étage sera bientôt entièrement consacré aux activités du CSA.

### Vaccination grippe/Covid 19

L'automne est à nos portes, avec ses virus et ses microbes en tous genres. Les vaccins contre la grippe et le Covid sont hautement recommandés aux personnes à risque de développer des complications liées à

l'infection : personnes de 65 ans et plus, personnes porteuses de maladies chroniques, personnes immunodéprimées, femmes enceintes, personnes vivant en collectivité + les proches de ces personnes. Le personnel soignant, pour ne pas transmettre le virus aux patients fragiles, doit se faire vacciner lui aussi.

La vaccination débute en octobre. Les 2 vaccins peuvent se faire le même jour. Le vaccin grippe est

disponible en pharmacie sans ordonnance pour les patients à risques.

Concernant le Covid 19, un vaccin de rappel (avec les variants récents) est dès à présent disponible en pharmacie, sans ordonnance. Il est gratuit. Il peut être administré par votre pharmacien, sur rendez-vous.

Au CSA, nous organisons la vaccination sur rendez-vous dès le 1er octobre : 04/384.30.30

# Arrêter de fumer sans frustration

Vous souhaitez arrêter de fumer rapidement et efficacement sans frustration ou prise de poids ? Vous avez la volonté d'y arriver, mais aussi la peur d'échouer ? Le chemin peut paraître difficile à entreprendre... Le Dr Grignard vous propose un accompagnement personnalisé durant le sevrage du tabac. Découvrez ses conseils et les bénéfices de notre consultation de tabacologie.

## 1. Le suivi / coaching

Formé en tabacologie, le Dr Grignard s'engage à suivre et à soutenir toute personne désirant arrêter de fumer. Il est prouvé scientifiquement qu'un suivi rapproché durant le sevrage du tabac permet de maximiser les chances d'un arrêt total.

diminuer dans le corps, ainsi que la pression artérielle et la fréquence cardiaque. Les organes sont mieux oxygénés. Après 24 heures, le monoxyde de carbone est totalement éliminé du corps et les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Au bout de 3 jours, la respiration devient plus facile !

## 2. Les substituts nicotiques

Patches, sprays, gommes ou comprimés à sucer à la nicotine sont proposés en première intention car leur innocuité et leur efficacité ne sont plus à démontrer. D'ailleurs, lorsque ceux-ci sont bien utilisés, ils peuvent aller jusqu'à tripler le taux de réussite.

## 4. La consultation

Au CSA, nous commençons par questionner le patient sur son tabagisme, ses craintes et ses habitudes. Nous réalisons ensuite un examen clinique afin de mettre en place un plan d'actions personnalisé pour arrêter de fumer de manière durable et sans souffrir du manque. Un programme adapté

## 3. Les bénéfices

Les bienfaits liés à l'arrêt du tabac sont nombreux et quasi immédiats. Après 20 minutes seulement, le taux de monoxyde de carbone commence à

**“ Au bout de 3 jours de sevrage, la respiration devient plus facile ! ”**



Dr. Clément Grignard

permet, en autres, de limiter la prise de poids du patient. De plus, une diététicienne peut vous accompagner durant le sevrage.

Vous souhaitez en parler ou avoir

de l'aide pour arrêter de fumer ? Le Dr Grignard est disponible pour vous rencontrer au Centre de Santé de l'Amblève. N'hésitez pas à nous contacter au 04/384.30.30

## FOCUS PROJET

Scannez-moi



Le dermatoscope du CSA.

## La télédermoscopie, une innovation au CSA

Un grain de beauté suspect ? Une lésion pigmentaire ? Pas toujours évident d'obtenir un rendez-vous chez un spécialiste pour vérifier la gravité de cette lésion. La télédermoscopie permet d'accélérer grandement votre prise en charge au CSA. Les explications de Sandrine Marot, infirmière référente au sein de notre maison médicale : "Le CHU de Liège a mis à notre disposition un dermatoscope. Il s'agit d'un appareil qui fonctionne comme une loupe connectée."

Cela prend quelques secondes. Deux clichés sont envoyés directement au dermatologue sur le serveur du CHU. "Nous pratiquons ensuite une analyse de cette lésion", embraye Thomas Damsin, chef de clinique adjoint au service de dermatologie du CHU. Ce qui nous permet de rendre un avis rapidement au médecin traitant."

Selon que la lésion soit maligne ou bénigne, le patient sera pris en charge en urgence ou sera dirigé vers un rendez-vous classique en dermatologie. L'objectif est de prioriser la prise en charge du patient. Ce qui permet de désengorger les consultations spécialisées et de mettre en avant les soins de première ligne. Grâce à cette méthode, le patient est pris en charge 7 fois plus rapidement !

# Végétarien, végétalien, végan, flexitarien : comment s'y retrouver ?



Isabelle Lekeux

**Le mode d'alimentation végétarienne** remonte à la fin du 19<sup>e</sup> siècle. Le principe essentiel est l'exclusion de la chair animale de l'alimentation, pour différentes raisons, qu'elles soient philosophiques ou nutritionnelles. En voici quelques exemples :

- refus de tuer des animaux et de consommer leurs cadavres;
- refus des techniques modernes d'élevage;
- préservation de l'environnement;
- révolte devant l'inégalité de la répartition des richesses alimentaires;
- dégoût de la viande;
- ...

## Que mangent/ne mangent pas les végétariens ?

Les viandes, poissons et crustacés

sont exclus de l'alimentation. Les œufs, le fromage et les produits laitiers sont autorisés, même s'ils sont d'origine animale.

## Que mangent/ne mangent pas les végétaliens ?

Les végétaliens ne consomment aucun produit d'origine animale, donc ni viande, ni poissons et crustacés, ni lait, ni œufs, ni miel, ni fromages.

**Le flexitarisme** préconise le suivi d'un régime végétarien assoupli, au point que les flexitariens sont parfois qualifiés de "semi-végétariens." Concrètement, une personne flexitarienne ne consomme de la viande ou du poisson que de temps en temps. Par exemple, les flexitariens cuisinent végétarien, mais peuvent manger de tout quand ils sont invités chez des amis ou quand ils voyagent.

**Le véganisme** ne se réduit pas au régime végétalien, c'est un mode de vie qui exclut tout produit issu de l'exploitation

animale. Ainsi, un végan n'achète pas de chaussures ou de canapé en cuir par exemple.

## Et pour la santé ?

Plus une alimentation est restreinte (suppression volontaire) ou frappée d'interdits (par ex. allergie, religion...), plus le risque est élevé de déficit nutritionnel et d'exposition accrue à l'un ou l'autre toxique.

De plus, un sujet en phase de croissance et de développement a des besoins physiologiques plus importants et variables.

Les régimes végétariens (plus larges) demandent une attention accrue sur quelques nutriments spécifiques et potentiellement consommés en trop faibles quantités:

- les protéines, dont il convient de diversifier les sources;
- la vitamine B12 à compléter (car elle est exclusivement présente sous forme active dans le monde

animal);

- le choix des lipides à cibler, en faveur des oméga-3;
- le calcium et la vitamine D ainsi que le fer sont des éléments à contrôler.

## Le régime végétalien/végan n'est pas à prendre à la légère

Le régime végétalien/végan n'est pas à prendre à la légère. Pour être équilibré, il nécessite de bonnes connaissances nutritionnelles et un investissement en temps et en formation. Il est d'ailleurs recommandé d'être accompagné par un professionnel. Mal équilibré, le régime végétalien peut entraîner des problèmes de santé.

Ce type d'alimentation n'est pas conseillé chez les femmes enceintes, les nourrissons et les enfants en bas âge.

En savoir + sur le végétarisme



## Nos idées recettes

### Houmous à la betterave et feta



- 1 c. à café de miel liquide
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de tahin
- poivre noir
- sel

#### PRÉPARATION

1. Rincez les pois chiches sous l'eau froide et égouttez-les.
2. Coupez les betteraves rouges en morceaux.
3. Émincez l'ail.
4. Pressez l'équivalent de 3 c. à soupe de jus de citron.
5. Mixez les pois chiches avec le jus de citron, les graines de sésame, le tahin, l'ail et l'huile d'olive.
6. Salez et poivrez.
7. Allongez éventuellement



#### INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 250g de betteraves rouges cuites
- ½ citron
- origan frais
- 2 éclats d'ail
- 40 g de feta
- 25 g de graines de sésame
- 400 g de pois chiches

d'huile d'olive.

8. Ajoutez les betteraves rouges et mixez.
9. Agrémentez le houmous de miel, de poivre et de sel marin.
10. Morcelez la feta par-dessus et décorez de feuilles d'origan et de poivre noir.
11. Servir avec des mini grissini

#### EN VIDÉO



Envie de découvrir + de recettes ? Isabelle Lekeux, notre diététicienne, vous a concocté des tutos vidéos de recettes faciles à réaliser à la maison !

### Salade de boulgour et lentilles

#### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 laitue
- 200 g de tomates cerises jaunes
- 200 g de tomates cerises rouges
- 2 avocats
- 1 citron vert
- ½ plant de ciboulette
- 1 oignon rouge
- 250g de halloumi (fromage chypriote)
- 150g de boulgour
- 150g de lentilles noires sèches
- 2 c à soupe de graines de tournesol
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- poivre noir
- sel

les de la moitié du jus de citron vert.

8. Faites cuire les lentilles 20 min dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez.
9. Entre-temps, versez le boulgour dans un saladier et arrosez-le de 5 dl d'eau très chaude.
10. Couvrez le saladier d'un essuie de cuisine propre et laissez gonfler 10 à 15 min. Mélangez le boulgour avec les lentilles.
11. Salez et poivrez.
12. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, et faites-y dorer les tranches de halloumi de chaque côté. Poivrez.
13. Mélangez la moitié de la ciboulette avec le reste du jus de citron vert et 2 c. à soupe d'huile d'olive.
14. Salez et poivrez.

#### PRÉSENTATION

Répartissez la laitue sur un grand plat et arrosez-la de vinaigrette. Par-dessus, éparpillez la salade de boulgour aux lentilles, les rondelles d'oignon rouge, le reste de la ciboulette, les tomates et les graines de tournesol. Décorez avec les tranches d'avocats et de halloumi.



### Crumble aux fruits rouges

#### INGRÉDIENTS

Pour 8 personnes

- 150g de farine
- 125g de beurre
- 150g de sucre
- 800g de fruits rouges

#### PRÉPARATION

1. Versez la farine et le sucre dans une terrine, ajoutez le beurre en petits morceaux et mélangez bien le tout jusqu'à ce que la pâte

ressemble à de la chapelure.

2. Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).
3. Pendant ce temps, lavez les fruits (égrippez les groseilles) et coupez les plus gros en morceaux.
4. Disposez-les dans un plat allant au four et recouvrez avec la pâte en saupoudrant.
5. Mettez au four 30 min.
6. Sortez du four et laissez refroidir.

Bon appétit !

# Booster la pratique sportive

Depuis janvier 1984, l'asbl AGISCA (Association de Gestion des Installations Sportives et Culturelles de la Commune d'Aywaille) met à la disposition des clubs, des associations mais aussi des particuliers, diverses infrastructures.



Scannez-moi



En 2004, l'AGISCA a été reconnue par la Fédération Wallonie Bruxelles, centre sportif local intégré.

L'association a pour but de promouvoir la pratique sportive sous toutes ses formes sans discrimination et de promouvoir des pratiques d'éducation à la santé et à l'enseignement par le sport.

## Infrastructures sportives pour les clubs et associations :

- Piscine et sauna (en travaux), Hall omnisports, complexe footballistique, Esplanade du Fair-Play 1 – 4920 Aywaille
- Complexe footballistique, avenue de la Porallée - 4920 Aywaille
- Salle de sports de l'école communale d'Awan, Awan-Wacostet 7
- Salle de sports de l'école communale d'Harzé, rue Joseph Bonmariage 107
- Salle de sports de l'école communale de Remouchamps, rue Ladry 25

## Infrastructures sportives en libre accès 7/7j au centre sportif d'Aywaille :

- Aires de jeux, aires multisports, parking camping-cars, Esplanade du Fair-Play 1 – 4920 Aywaille
- Aires de jeux, rue du Parc – 4920 Remouchamps

## Location de salles pour associations et particuliers :

- Centre récréatif, rue Marsale 10 - 4920 Remouchamps
- Halle de Deigné, Deigné village - 4920 Aywaille
- Salle la Renaissance, rue de l'école 9 - 4920 Nonceveux

## Cours enfants, adultes et seniors :

- MARDI - Centre sportif local intégré d'Aywaille
- 13h30 à 14h30 : sport seniors àpd 50 ans
  - 14h30 à 16h00 : sport sur ordonnance àpd 16 ans
  - 16h30 à 17h30 : psychomotricité 3-4 ans et Multisports 5-7 ans
  - 19h15 à 20h30 : physique et forme àpd 16 ans
- MERCREDI - Centre sportif local intégré d'Aywaille
- 13h30 à 14h30 : psychomotricité 3-4 ans et

- multisports 5-7 ans
- JEUDI - Centre sportif local intégré d'Aywaille
- 15h00 à 16h00 : sport seniors àpd 50 ans
- 16h00 à 17h00 : psychomotricité 3-4 ans et multisports 5-7 ans
- 17h00 à 18h00 : sport sur ordonnance àpd 16 ans

- JEUDI - Salle la Renaissance à Nonceveux
- 18h30 à 19h15 : CARDIO training àpd 16 ans
  - 19h30 à 20h15 : BODY training àpd 16 ans
  - 20h30 à 21h15 : STRETCH & RELAX àpd 16 ans

1<sup>ère</sup> séance d'essai gratuite !  
Infos et inscriptions sur [www.agisca.be](http://www.agisca.be) ou par téléphone au 04.384.52.34

**AGISCA asbl** Esplanade du Fair-Play 1 - 4920 Aywaille

Tél.: (04) 384 52 34  
Fax : (04) 384 45 04  
Mail : [info@agisca.be](mailto:info@agisca.be)  
Site : [www.agisca.be](http://www.agisca.be)  
Belfius : BE19 0682 0363 0612  
BCE : 0426 365 280

## De l'activité physique sur ordonnance pour les patients du CSA

Le programme d'activité physique sur ordonnance a repris depuis septembre au CSA. Il s'adresse aux personnes qui, pour des raisons médicales ou privées, sont devenues sédentaires et/ou inactives.

Pour intégrer un des groupes, il faut avoir vu un médecin et avoir une prescription.

Les kinés assurent alors le suivi et vous orientent, au besoin, vers un des groupes.

Pour information, voici les différents groupes :

- le groupe 1 s'adresse aux personnes de 65 ans et les plus fragiles et/ou porteuses de maladies chroniques. Les activités permettent de retrouver équilibre et tonus musculaire pour éviter les chutes.
- Le groupe 2 s'adresse aux personnes moins fragiles, qui ont cependant des risques de chute.

- Le groupe 3 s'adresse aux patients plus robustes, mais sédentaires.
- Le groupe 4 s'adresse aux patients robustes, qui sont mobiles et autonomes.

Les kinés du CSA travaillent, pour certains des groupes, en collaboration avec l'AGISCA et le Centre Elise.

Si vous vous sentez concernés, merci de prendre rendez-vous d'abord avec votre médecin au CSA.

## Le défi de Jérusalem

Albin Michel



## Coin lecture « Le Défi de Jérusalem »

Eric-Emmanuel Schmitt, Albin Michel, 2023.

Le Défi de Jérusalem prend sa source dans un voyage que l'auteur a réalisé récemment en Israël et en Cisjordanie.

D'emblée, l'auteur explique son voyage en Terre sainte, territoire aux milles empreintes.

Bethléem, Nazareth, Césarée, lieux intenses et cosmopolites qu'il saisit sur le vif tout en approfondissant son expérience spirituelle, ses interrogations, réflexions, sensations, étonnements jusqu'à la surprise finale, à Jérusalem, d'une rencontre inouïe avec ce qu'il nomme "l'incompréhensible".

Ce récit a été demandé par le Vatican à la suite d'un coup de fil du pape François.

Personnellement, j'ai vécu le voyage dans les moindres détails et accompagné l'auteur sur les parcours et les rencontres, imprégnée par l'ambiance, les sentiments ressentis tout au long du voyage.

Athée, agnostique ou croyant, chacun doit pouvoir trouver un sens tout à fait personnel à cette lecture.

Rita, du comité de patients

## Les dernières activités collectives du CSA

Nous sommes impatients de vous accueillir à nos activités.

Elles nous offrent la possibilité de nous rencontrer lors d'une balade à la découverte de notre belle région, lors d'un atelier cuisine saine, lors d'une séance cinéma...

Tout cela dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

**Le comité de patients**



### Retour sur notre atelier cuisine végétarienne

Jeudi 7 septembre, au Centre de Santé de l'Ambève, nous avons eu le plaisir de partager plusieurs recettes lors d'un atelier thématique sur la cuisine végétarienne !

Accessible à tous et ludique, cette activité nous a permis de nous retrouver pour un moment

de détente.

Nous tenions à remercier tous les participants pour leurs sourires et l'ambiance savoureuse !

L'équipe se réjouit déjà du prochain atelier qui s'annonce aussi gourmand que le précédent.

### SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX

Le Centre de Santé de l'Ambève vous informe en temps réel sur ses différents réseaux sociaux.



[WWW.CSAMBLEVE.BE](http://WWW.CSAMBLEVE.BE)



## AGENDA DES ACTIVITÉS

Repas-sandwich après les balades. Merci de vous inscrire au 04/384 30 30.

JEUDI 5/10 9H30-13H	Atelier-cuisine « Cuisiner les légumes surgelés »
JEUDI 12/10 9H30-13H	Balade à la Charmille avec Marie-Paule et Rita
JEUDI 19/10 9H30-11H	Atelier-discussion « Comment décoder les étiquettes ? »
JEUDI 9/11 9H30 - 13H	Balade surprise organisée par le comité de patients
JEUDI 16/11 9H30 - 11H	Atelier-discussion « Manger équilibré avec un petit budget »
MERCREDI 6/12 15H - 17H	Saint Nicolas accueille les petits enfants au CSA
JEUDI 7/12 9H30 - 13H	Atelier-cuisine « Repas de fêtes »

**PRÉVENTION**

# Les virus sont de retour

Vous présentez  
de la fièvre ? (38° & +)



Des symptômes  
respiratoires ?



## LES GESTES BARRIÈRES MERCİ DE LES RESPECTER



- 1 Portez un MASQUE** avant d'entrer au CSA. Pour protéger les autres et empêcher ainsi la propagation des microbes.
- 2 Lavez-vous les mains régulièrement.**
- 3 Prenez les mesures d'hygiène habituelles :**



Lavez-vous les mains  
à l'eau et au savon



Portez un masque  
pour protéger les autres.



Toussez dans le pli  
de votre coude

WWW.CSAMBLEVE.BE



**SOYONS ZEN**

# Du yoga et du tai-chi au CSA ?

Comme les années précédentes, le CSA collabore et met à disposition sa salle du 1er étage pour des cours en groupe organisés par des professeurs indépendants :

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi
10-11H : YOGA		10H-11H15 : TAI-CHI	
18-19H : YOGA	18H30-19H45 : TAI-CHI		18H-19H : YOGA

**Pour toute information et inscription**

Hatha yoga, avec Véronique Szymanowski : 0471/93.46.96

Tai-chi, avec Michael Wybo : 0494/76.55.15

## INFOS PRATIQUES

L'accueil du CSA est ouvert de 8h à 18h du lundi au vendredi, excepté le mardi entre 12h30 et 14h30.

### Consultations

#### Médecins généralistes

**Sur RDV uniquement**

04/384 30 30

Un médecin est disponible par téléphone tous les jours, pour une urgence, un conseil, une demande...

**À domicile :**

Merci de contacter le centre avant midi, si possible.

#### Dispensaire infirmier

8h à 12h : prises de sang

14h à 16h : soins sur rendez-vous

#### Kinésithérapeutes

Sur RDV de 7h30 à 18h30

#### Psychologue

Sur rendez-vous

#### Assistantes sociales

Sur rendez-vous

#### Diététicienne

Sur rendez-vous

### Gardes

#### 18h à 21h

Un médecin du CSA est de garde pour les urgences en semaine.

#### En semaine de 21h à 8h & les week-ends et jours fériés

La garde médicale est assurée au POSTE DE GARDE. (Maison Croix-Rouge, Playe 54 - 4920 Aywaille)

IMPÉRATIF : tél. au 1733 avant de s'y présenter.

### Ordonnances

#### Formulaire en ligne

| [www.csambleve.be](http://www.csambleve.be)

#### Formulaire papier

| À l'accueil

Vous déménagez ? Vous changez de numéro de téléphone ? Vous changez de mutuelle ?

Merci de nous le signaler pour éviter des complications administratives !

contact@csambleve.be