

# Centre de Santé de l'Amblève

La médecine générale chez nous comme chez vous

www.csambleve.be



DOSSIER SPÉCIAL

P.5

## Les soignants du CSA en formation...



Bilan des formations 2023  
au Centre de Santé :  
se former pour mieux soigner  
et anticiper l'avenir des soins de santé !

LE SAVIEZ-VOUS ?

P.8

## Un nouveau Centre de Santé prévu pour 2026



Nouveau centre de santé à Comblain-au-Pont :  
meilleure accessibilité aux services de santé  
pour les habitants locaux et des environs.

NUTRITION

P.6

## Le chocolat : une passion universelle !



Décryptage des diverses variétés de chocolat.  
Découvrez une irrésistible recette de  
charlotte chocolatée !

P.4

## Et si la santé nous invitait à danser ?

## « Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie »

(Confucius, 551-479 avant JC)

### ÉDITO



Chers patients,

Le temps est venu pour moi de prendre ma retraite ! C'est avec un pincement au cœur que je quitte mes fonctions au **CSA** dans quelques mois. Et, par la même occasion, que je vous quitte...

C'est après une expérience de 30 ans comme médecin de famille dans une maison médicale liégeoise, que j'ai atterri au **CSA** il y a 8 ans de cela. Une formation en **santé publique** m'a ouvert à l'importance d'intégrer, en médecine générale, la dimension collective du soin. En effet, nous ne sommes pas entièrement responsables de nos habitudes de vie, bonnes ou mauvaises, elles sont aussi le fruit de notre **environnement socioculturel**. Développer la **promotion de la santé** et en particulier la **santé communautaire** a été un véritable **défi** durant ces années au **CSA**. Il s'est agi, pour les soignants, de changer de point de vue, d'élargir leur vision du soin, en tenant compte des freins socioculturels aux changements. Bouger ensemble, cuisiner ensemble, échanger ensemble sur les problèmes qui nous préoccupent incite à se mobiliser, à modifier nos habitudes néfastes pour la santé. Etre dans un groupe bienveillant, c'est d'abord être attendu, « pas question de louper la gym, on m'attend... ». C'est aussi être écouté, c'est avoir un avis qui compte, c'est échanger sur ses difficultés et ses joies, ... C'est en d'autres termes **cultiver l'estime de soi**.

En arrivant à **Aywaille**, je n'imaginai pas à quel point la pratique de la médecine en zone semi-rurale était différente de celle que j'avais connue dans une grande ville comme Liège. On m'a d'ailleurs souvent renvoyé le fait que je venais « du Bronx » et que je n'étais pas consciente des risques que je prenais dans les rues de Liège... Encore une preuve que tout est relatif et est question de représentation !

Ce qui est tangible et objectivable cependant, c'est la différence des problématiques rencontrées par les habitants des 2 villes. A Liège, les soignants doivent faire face à toute une frange de population en manque de liens sociaux, souffrant d'addictions (alcool, drogues,...), de mendicité, sans logement, sans papier... Les habitants d'Aywaille sont-ils protégés des maux inhérents aux grandes villes ? Il est sans doute plus aisé dans une petite ville de garder des contacts, d'obtenir de l'aide, en bref, de rester un maillon de la chaîne. C'est en tout cas une des facettes développées dans le travail au CSA et qui en fait une de ses spécificités: favoriser le travail en réseau, organiser des réunions de concertations entre patients et professionnels de l'aide, lutter contre l'isolement grâce à des activités collectives...

Les années passées au CSA et avec vous ont été **riches en belles rencontres**, des liens forts se sont souvent tissés entre nous. J'en conserverai à jamais une trace chaleureuse dans mon cœur !

Je quitte le CSA sereine, **Justine** assurera la continuité dans le travail communautaire. Elle connaît l'équipe et ses rouages, elle vous connaît et reprendra facilement les rennes, soutenue en cela par les autres soignants.

Au plaisir de vous croiser ici ou là, chers patients, sur d'autres chemins de la vie.

Prenez soin de vous !

*Miguel*

Quoi de 9  
au CSA ?

### EN BREF

#### Coordination des projets de promotion de la santé :

**Justine Busch** remplace **Miguel Benrubi**. Elle se présentera dans le prochain journal.

#### Chez les infirmières :

**Noéline Servais**, qui était en remplacement de longue durée, est engagée en CDI.

#### Chez les kinés :

**Justine Busch** sera remplacée par **Pierre Burgevin**, qui se présentera dans le prochain journal.

#### Chez les médecins :

**Charline Lenoir** termine sa 3<sup>e</sup> année d'assistantat en médecine générale et est engagée au CSA comme médecin titulaire dès la fin de l'été.

Quant à **Mathilde Cenné** et **Clément Grignard**, qui sont en 2<sup>e</sup> année de spécialisation, ils termineront leur assistantat en médecine générale (3<sup>e</sup> année) au CSA l'année prochaine.

# Les médecins du CSA sont en congrès...

La formation continue est une évidence pour tout soignant. La médecine évolue rapidement et la médecine générale également. **Les médecins du CSA participent régulièrement à des conférences** organisées par différentes organisations, à des GLEM (Groupe local d'évaluation médical) et à des congrès en Belgique ou à l'étranger ... ce qui leur permet de réfléchir sur leur pratique et rester à jour en termes de connaissances.

Deux grands **congrès** francophones de **médecine générale** ont lieu tous les ans : un à Paris en mars et un dans une ville universitaire française (différente chaque année) en novembre.

En novembre 2023, la ville de Lyon accueillait le **23ème congrès de médecine générale du CNGE** (Conseil national des généralistes enseignants). Plus de

3000 médecins généralistes ont assisté à de nombreuses conférences et des ateliers participatifs, pour la plupart, des recherches effectuées par des médecins généralistes: des généralistes enseignent à des généralistes ! Ainsi : « Comment gérer une recherche en médecine générale ? », ou « La qualité des soins en pratique de première ligne » en passant par des réflexions sur les « Compétences du médecin généraliste » ou « La prise en charge des violences intra familiales par le MG »...

Le CSA y était dignement représenté par les docteurs Burette, Cenné, Grignard, Lenoir et Maquet. Le Dr. Burette, professeur chargé de cours à l'ULiège, y présentait deux communications de pédagogie médicale.

Un congrès de ce type, qui se tient durant 3 jours, permet d'acquérir de **nouvelles connaissances ou compétences**, mais aussi de faire des rencontres avec des consœurs et confrères de France, de Belgique, de Suisse et du Canada, rencontre propices aux échanges sur nos pratiques,



nos enthousiasmes, nos difficultés, nos découvertes... A noter que les pratiques multidisciplinaires (comme les Maisons de Santé Pluridisciplinaires de première ligne) sont en plein essor en France.

Dès leur retour du congrès, les médecins du CSA partagent avec leurs collègues les apprentissages acquis. De nouvelles idées améliorent alors notre pratique quotidienne.

En 2024, les congrès se tiendront fin mars à Paris et début décembre à Strasbourg. Des représentants du CSA s'y rendront bien évidemment.

## LE POINT ÉCOLOGIE

**Parce qu'en prenant soins de notre environnement, le CSA prend aussi soin de votre santé... et de la nôtre !**



Dr Mélanie ROUFOSSE,  
médecin généraliste

**L'écologie** est un sujet d'actualité qui nous touche tous. La CSA, en tant que centre de santé, a conscience de l'**importance de l'environnement** pour nous et les patients. De multiples efforts étaient déjà en cours. **D'autres « projets verts » vont se mettre en place** dans les prochains mois.

Par le biais du journal, nous souhaitons vous présenter les divers gestes/campagnes en cours dans une nouvelle rubrique intitulée : « Le point écologie ». Ce mois-ci, nous tenons à vous informer qu'un **groupe de travail**, composé des Drs Grignard, Pirotte, Roufosse et Schmetz, a pour **but de coordonner et de s'assurer** de la mise en place de diverses démarches écologiques.

Voici, pour démarrer, une liste des **projets en cours et futurs** :

- privilégier les visites à vélo grâce à un vélo électrique partagé,
- former les médecins à la dé-prescription des médicaments non-essentiels,
- sensibilisation à la pollution liée aux médicaments,
- gestion des e-mails et compressions des fichiers informatiques, outils médicaux plus écoresponsables (spéculum auriculaire,...).

Et aussi coopération avec la bibliothèque d'Aywaille pour l'emprunt de livres, choix de ressources énergétiques plus vertes,...

Ainsi nous vous retrouverons au fil des CSAMag pour vous présenter nos projets « **pour une maison médicale plus écoresponsable** » !

## ASSOCIATION PARTENAIRE

Le projet des "**Logements Encadrés**" porté par le Plan de Cohésion Sociale de Sprimont offre un **environnement sécurisé et un accompagnement** vers l'autonomie pour les jeunes de 16 à 21 ans. Lancé en 2014, il comprend cinq logements individuels partiellement meublés, proposant un loyer abordable de 250€, ainsi qu'un accompagnement par un éducateur à mi-temps.

Les jeunes, actifs dans divers domaines

tels que l'éducation, la formation ou l'emploi, proviennent de milieux variés. **L'éducateur assure un suivi hebdomadaire et soutient les démarches administratives.**

Les candidatures sont évaluées tout au long de l'année, puis approuvées par le comité d'accompagnement et le Collège communal.

Malgré des succès, des défis persistent en termes d'accessibilité aux commerces et d'adaptation du bâtiment. Cependant, la

collaboration étroite avec les partenaires et le soutien de l'administration attestent de la pertinence et de la viabilité du projet.

Les "Logements Encadrés" représentent une **ressource cruciale pour les jeunes** en transition vers l'indépendance, soulignant ainsi l'importance de l'accompagnement communautaire dans leur parcours.

Contact éducateur référent :  
jerome.delrez@sprimont.be  
0472 86 35 81

# Et si la santé nous invitait à danser ?

C'est le titre d'un article rédigé par le **Dr Olivier Descamps** (Département de Médecine Interne de l'Hôpital de Jolimont, Louvain Médical, septembre 2016). En voici un petit résumé. De nombreuses études suggèrent les bénéfices de la danse en matière de santé. On lui reconnaît des bienfaits **physiques, neurocognitifs, psychologiques et sociaux** à la fois. En effet, la danse permet de prévenir et même d'améliorer certaines maladies. Elle constitue un bon entraînement physique avec une belle dépense calorique et ce, sur un mode ludique. Elle permet d'acquérir et d'entretenir la **souplesse musculo-squelettique**, de renforcer la musculature, d'améliorer la posture et l'équilibre ainsi que les systèmes de coordination (la musique aidant à synchroniser les mouvements).



*Audrey WILLEMSEN, assistante sociale  
Isabelle LAMBION, psychologue*

Et encore ? La danse mobilise la plasticité cérébrale en faisant appel à la **mémoire, l'anticipation, la créativité,...** Sur le plan psychologique, la danse réduit le stress et améliore la confiance en soi. Sur le plan social, la danse favorise la rencontre et la communication.

De plus, la danse est aussi et avant tout source de plaisir, ce qui renforce le plus souvent la bonne adhésion à sa pratique.

Enfin, un des grands avantages de cette activité est sa diversité - il existe des centaines de danses différentes - si bien que chacun et chacune peut trouver son style en fonction de ses goûts et de ses aptitudes physiques.

## CONVAINCU.E.S ?

Le Centre de Santé de l'Ambève a le plaisir de vous inviter à un thé dansant, le **jeudi 18 avril 2024 de 13h30 à 16h30**, à la brasserie « Le Parc », rue du Centre, 16 à 4140 Sprimont.

La salle est accessible à tous.  
**PAF : 7€/personne.**

Animation musicale par Jules Herman et goûter (un morceau de tarte et un café).

**Il est indispensable de vous inscrire au 04/384 30 30 au plus tard pour le 10 avril 2024.**

*En espérant vous y voir nombreux !*

## Les réunions avec le réseau

**Saviez-vous** qu'au sein de notre **maison médicale** se déroulent tous les deux mois des réunions avec le « **réseau social** » de la Commune?

Nos réunions sont un vrai lieu d'échanges et de collaboration entre les différents acteurs sociaux de notre région, dans le but d'améliorer ensemble la qualité des services proposés aux habitants.

L'objectif des réunions avec le réseau est aussi de **mettre en relation les divers services de la zone d'Aywaille** afin de favoriser une connaissance mutuelle de ces services, de leurs objectifs, de leur cadre réglementaire, de leurs compétences et spécificités ainsi que des personnes y travaillant. Nous souhaitons ainsi briser l'isolement du travailleur social face à une multitude de problèmes de plus en plus complexes.

Nous réfléchissons et approfondissons ensemble des thèmes communs aux divers services, autour des outils méthodologiques habituels. Nous organisons des formations et des présentations de services/de projets à destination des membres, dans le but de renforcer nos compétences et nos connaissances.

Enfin, nous diagnostiquons des besoins psychosociaux exprimés localement et imaginons des réponses à donner de manière efficace.

Ces rencontres sont l'occasion de partager des idées innovantes et d'explorer de nouvelles opportunités de partenariats pour **offrir le meilleur accompagnement aux patients.**

## Un nouveau projet avec la bibliothèque d'Aywaille

L'idée a germé de développer une **collaboration avec la bibliothèque d'Aywaille**. Les objectifs sont :

- Inciter les soignants à lire et choisir ensemble des ouvrages de références en matière de santé,
- Inciter les patients à lire des ouvrages en lien avec leurs préoccupations de santé au sens large,
- Informer les patients régulièrement sur les nouveautés en matières médicales au sens large.

Pour ce faire, nous avons rencontré à plusieurs reprises la bibliothécaire d'Aywaille, **Gaëlle Comas**. Et nous nous sommes arrêtés sur quelques actions :

### 1. A la bibliothèque :

- Recensement et classement clairs des ouvrages ayant trait à des préoccupations sur la santé et le bien-être,
- Liste d'ouvrages de vulgarisation médicale récents et validés scientifiquement, proposés par les soignants du CSA,
- Proposition de livres/romans choisis par le CSA autour de thèmes sur la santé

### 2. Au CSA :

- Proposer des livres de vulgarisation médicale de bon niveau aux patients lors des consultations,

- Choisir tous les mois un roman en lien avec un thème médical au sens large, le présenter à l'équipe, demander à la bibliothèque d'en avoir quelques exemplaires en prêt pour les patients.

Un premier roman a été présenté début mars au CSA par Sandrine Teicher, infirmière formée en soins palliatifs à domicile. Il s'agit de : **Oscar et la dame rose, de Eric-Emmanuel SCHMITT**, 2002, Ed. Mailland.

En voici un résumé : Oscar a dix ans et il vit à l'hôpital. Même si personne n'ose le lui dire, il sait qu'il va mourir. La dame rose, qui le visite et « qui croit au ciel », lui propose, pour qu'il se sente moins seul, d'écrire à Dieu, une lettre par jour...

Ce petit roman poétique et plein d'émotions nous invite à nous interroger sur la fin de vie et la mort.



## Les soignants du CSA en formation...

L'année 2023 a été une **année record en termes de formations** pour tous les soignants de notre Centre de Santé. Beaucoup d'entre nous ont participé à des conférences, des Glem, des Glek, des webinaires, des formations internes mais aussi à des congrès, preuves de notre volonté d'ouverture vers le monde.

Plusieurs médecins ont participé au congrès de médecine générale de Paris en mars et au congrès de Lyon en novembre. D'autres médecins ont participé à des formations en périnatalité, en gynécologie ou en maintien des personnes à domicile...

Les kinés Sophie et Justine ont participé au Congrès international de Lille concernant la problématique du sommeil.

Quelques infirmières se sont formées en périnatalité, en santé de la femme, en soins palliatifs et en accompagnement des familles... d'autres ont participé à des formations sur le bien-être au travail, sur les problématiques liées à l'alcool ou au tabac, à des formations en diabétologie, en gestion émotionnelle, en sport, orthopédie, en stomies et autres actes infirmiers.

Plusieurs de ces formations impliquaient plusieurs disciplines de notre équipe, ce qui consolide le travail interdisciplinaire. Tous les membres de l'équipe du CSA ont participé à des séances de rappel sur la réanimation cardio pulmonaire.

### Certains ont participé à des formations plus spécifiques donnant accès à un certificat :

**Emma François (kiné)** : certificat universitaire en rééducation abdomino-pelvienne et kinésithérapie périnatale à l'UCL.

**Mathilde Contino (infi)** : formation en éducatrice en diabétologie - HELMO.

**Sandrine Marot/Nancy Stoffen (infis)** : spécialisées en soins de plaie.

**Daphné Piret (kiné)** : formation en Intégration motrice primordiale des réflexes archaïques - SOFCOK.

**Sophie Harzé (kiné)** : formation en traitement des apnées du sommeil - Grenoble.

**Manon Blampain (Coord infi)** : conseillère en prévention niveau 3 - Ifapme.

**Sophie Harzé (kiné), Isabelle Lekeux (diététicienne), Justine Busch (kiné)** : Formation sommeil et insomnie - Grenoble (visio).

**Sophie Harzé (kiné), Daphné Piret (kiné), Samuel Bours (kiné), Isabelle Lambion (psychologue), Bernard Pirote (MG)** :

« Prise en charge de la douleur chronique dans une perspective biopsychosociale ». SSMG et « pain in motion ».

**Clément Grignard (MG)** : certificat en tabacologie au Fares.

**Isabelle Martin (MG)** : certificat en clinique du travail à l'Uliège.

**Audrey Willemsen (Assistante Sociale)** : formation en soins palliatifs HELMO-CRIG.

**L'équipe pluridisciplinaire « périnatalité »** : formation « Les clés du succès de l'allaitement ».

**Mélanie Roufosse (MG)** : formation en Entretien motivationnel (Genève).

Toutes ces formations nous aident à continuer à prodiguer des **soins de qualité** aux patients, dans un cadre de travail qui va probablement beaucoup évoluer dans les prochaines années. En effet, différents projets sont dans les tiroirs des politiques : le Newdeal, une nouvelle organisation des soins de première ligne ; les OLS (Organisation Locorégionale de Santé), une nouvelle prise en charge de tous les soins à un niveau locorégional ; les HAD (Hospitalisation à domicile) qui ne font que débiter ; les nouvelles professions de

première ligne (assistant de pratique, infirmière spécialisée en médecine générale), ...

Avec une telle dynamique de formation continuée, le CSA est prêt à **relever les défis du futur** en termes d'accompagnement des patients en première ligne de soins.

Autre défi à relever : le CSA répond à de plus en plus de demandes émanant de vous, les patients, qui êtes par ailleurs de plus en plus nombreux. A titre d'exemple, lors de la **dernière semaine de novembre 2023**, on a noté :

**349** visites à domicile pour les infis + **150** prises de sang et **160** soins au dispensaire ; **466** soins (consultations et domiciles) prodigués par les kinés ; **503** contacts (consultations et visites) pour les médecins, et... **1665** coups de téléphone pour l'équipe d'accueil...

On le voit, l'équipe d'accueil n'est pas en reste et réalise un travail fondamental de « plaque tournante » dans l'organisation des soins au CSA.

*Dr Philippe BURETTE*



Isabelle LEKEUX,  
diététicienne

## Le chocolat : une passion universelle

Le chocolat est l'un des plaisirs les plus appréciés à travers le monde. Que ce soit en tablette, en bonbon, en pâtisserie ou en boisson, **le chocolat** est une véritable tentation pour de nombreuses personnes. Sa saveur sucrée et ses différentes textures en font un aliment totalement irrésistible.

Originaire d'**Amérique du Sud**, le chocolat est fabriqué à partir de **fèves de cacao**, qui sont riches en **antioxydants** bénéfiques pour la santé : ils aident à protéger les cellules du corps contre le vieillissement.

## Chocolat noir, blanc, au lait, lequel choisir ?

Comparons les compositions (sources Côte d'Or) :



« Le chocolat peut  
avoir des bienfaits  
pour la santé »

Pour 100 gr	Noir pur	Au lait	Blanc
Kilocalories	528	520	515
Graisses	30	28	28.5
Graisses saturées	18	17	18.5
Glucides	56	57	61
Fibres	7.5	3	7
Protéines	5.1	7.4	7.4
Sel	0.01	0.23	0.2

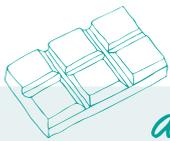
**Le chocolat noir** contient généralement au moins 70% de cacao, ce qui lui confère une forte concentration en **antioxydants**. Le chocolat au lait quant à lui, contient moins de cacao et est souvent mélangé avec du lait et du sucre pour obtenir une saveur plus sucrée et crémeuse. Enfin, le **chocolat blanc** est fabriqué à partir de **beurre de cacao**, de sucre et de lait, mais ne contient pas de cacao solide. En termes d'apport en **calories** et d'apport en **graisses**, les 3 chocolats sont équivalents. Par contre, le chocolat noir est un peu moins sucré et le blanc un peu plus sucré. Le chocolat blanc ne contient pas de **fibres**. En conclusion, même s'il a une mauvaise réputation en termes de **nutrition**, le chocolat peut avoir des **bienfaits pour la santé** s'il est consommé avec modération et s'il est de bonne qualité. C'est une valeur sûre, que ce soit pour se faire plaisir ou pour partager un moment de gourmandise avec ses proches! Alors, laissez-vous tenter, à l'occasion et sans excès, par une délicieuse **praline** ou une pâtisserie **chocolatée**, et savourez l'instant présent !



## Charlotte au chocolat

### PRÉPARATION :

1. Beurrer légèrement le moule et disposer dans le fond un rond de papier sulfurisé.
2. Verser 15 cl de lait dans le fond d'une assiette creuse.
3. Y tremper rapidement les biscuits et tapisser entièrement le fond et les bords du moule (côté bombé vers l'extérieur).
4. Séparer les jaunes d'oeufs des blancs.
5. Faire fondre le chocolat avec le lait dans un saladier à bain-marie doux. Le laisser fondre entièrement et le lisser avec une spatule en bois. En maintenant la préparation au bain-marie ajouter peu à peu le beurre en petits morceaux tout en remuant, puis les jaunes d'oeufs l'un après l'autre. Travailler la crème quelques instants jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et brillante puis retirer la casserole du feu et laisser refroidir.
6. Monter les blancs en neige, en ajoutant à la fin le sucre glace en pluie.
7. Battre la crème liquide (très froide) en chantilly un peu molle.
8. Incorporer les deux préparations à la crème afin d'obtenir un mélange lisse et parfaitement homogène.
9. Remplir le moule avec la mousse au chocolat en la tassant légèrement, terminer par une couche de biscuits imbibés. Couvrir d'une assiette, un poids dessus et mettre au frigo jusqu'au lendemain.
10. Pour servir retourner le moule sur le plat de service, retirer le fond de papier sulfurisé. Décorer de copeaux de chocolat ou saupoudrer simplement d'un peu de cacao.



Bon  
appétit !

### INGRÉDIENTS :

- 1 moule-charlotte
- 15 cl de lait
- 30 g de sucre glace
- 10 g de beurre
- 24 biscuits à la cuillère
- 250 g de chocolat pâtissier à forte teneur en cacao
- 20 cl de crème fraîche liquide non allégée
- 4 œufs



## Coin lecture « Appelez-moi César »

Boris Marme, Editions Plon, 2022, 320 p.



Pendant l'été 1994, une bande de garçons part en montagne durant un camp d'été. Tous viennent de la même cité, sauf Etienne, scolarisé dans un quartier plus huppé. Vingt-cinq ans après les faits, celui-ci raconte ce qui a mené à la disparition de l'un d'eux lors d'une randonnée en montagne.

Il évoque le fonctionnement du groupe et décrit la difficulté qu'il a éprouvée pour trouver sa place et se faire accepter. Il parle de l'impact de Jessy, le leader charismatique et dangereux ... Chacun teste ses limites et les limites des autres jusqu'à la tragédie qui changera à jamais leurs vies ...

Ce roman peint minutieusement la dynamique du groupe d'adolescents: les défis lancés, les secrets gardés jalousement, la violence sous-jacente cachée sous des jeux plus cruels qu'ils n'y paraissent, la fascination pour celui qui se démarque et qui exerce ce rôle de «César» que tous rêvent d'endosser. L'influence éducative des adultes s'avère très limitée face à ces fortes personnalités d'adolescents.

Un récit initiatique juste et intense, porté par le suspens initial et par une analyse très fine de l'adolescence. Une belle réussite !

*Michel G.*

## Comité de patients

Le Comité de patients est constitué de patients du CSA désireux, en collaboration avec les soignants, d'**améliorer le bien-être des patients du CSA**.

Il se réunit tous les mois et réfléchit, avec un regard bienveillant et positif, aux **différentes actions et activités possibles** pour et avec les patients du CSA. Ainsi, **une balade est organisée tous les mois**. Elle sera dorénavant divisée en 2 trajets : une balade courte de maximum 2 km et une balade plus longue de 6 km environ. Les balades incitent à la marche, de manière conviviale, à la découverte de villages et des lieux de notre belle région. Des **activités diverses émanent des idées du groupe** : art floral, création de bougies, de bijoux, atelier de préparation de produits d'entretien bio...

Un **ciné-club** a repris du jour et cherche des bonnes volontés.



## AGENDA DE TOUTES LES ACTIVITÉS DU 2<sup>E</sup> TRIMESTRE 2024

JEUDI 28/03 9H30-13H	Balade à Sur La Heid. Rendez-vous à 9H30 sur le parking de la gare.
JEUDI 4/04 10H-11H30	Atelier-discussion « Alimentation et Hypertension artérielle ».
JEUDI 11/04 9H30-13H	Balade à Paradis. Rendez-vous à 9H30 sur le parking de la gare.
JEUDI 18/04 13H30-16H30	Thé dansant au café « Le Parc » à Sprimont.
JEUDI 25/04 9H30-12H30	Atelier-cuisine
JEUDI 16/05 10H-11H30	Atelier-discussion « Alimentation et cholestérol ».
JEUDI 23/05 9H30-13H	Balade à Havelange. Rendez-vous à 9H30 sur le parking de la gare.
JEUDI 30/05 9H30-12H30	Atelier-cuisine
JEUDI 20/06 9H30-13H	Balade à Saint Roch. Rendez-vous à 9H30 sur le parking de la gare.

Retour au CSA après toutes les balades pour un repas-sandwichs.

Informations complémentaires et inscriptions (obligatoires) : **04 384 30 30**. Merci !



**LE SAVIEZ-VOUS ?**

# Une bonne nouvelle : un nouveau Centre de Santé à Comblain-au-Pont pour 2026...



Les habitants de **Comblain-au-Pont** et des environs peuvent se réjouir. Un nouveau centre de Santé sur leur commune va permettre une amélioration significative de l'accès aux services de santé d'ici à 2026. Ce projet ambitieux, fruit d'une collaboration étroite entre la **commune**, les médecins du **Centre médical Leblanc** et le **Centre de santé de l'Amblève**, répond à la nécessité d'élargir l'accès aux soins primaires pour répondre aux besoins de la population. La nouvelle structure, véritable antenne de notre centre, proposera une gamme complète de services, sur le modèle de notre centre : médecine générale, kinésithérapie, soins infirmiers...

Le centre sera construit selon des normes architecturales contemporaines. Un accent sera mis sur la **création d'un environnement chaleureux et accueillant** afin de faciliter une meilleure coordination entre les différents services de santé et ainsi optimiser le parcours de soins des patients. Les médecins du Centre de santé Leblanc, acteurs clés de ce projet, ont exprimé leur enthousiasme à l'idée de participer à cette expansion. **« C'est une formidable opportunité de renforcer notre mission de soins auprès de la communauté. La nouvelle structure nous permettra d'offrir des services au top et de collaborer encore plus efficacement avec nos collègues dans diverses spécialités de soins primaires »**, a déclaré l'un des médecins leader du projet.

La mise en service du nouveau centre de santé est **prévue pour 2026**. D'ici là, les habitants peuvent s'attendre à des informations régulières sur l'avancement du projet. Cette expansion marque un tournant décisif dans l'amélioration de l'accès aux soins de santé dans la région, promettant une meilleure qualité de vie pour ses habitants.



*Michel NOËL,  
gestionnaire de projets au CSA*

*Ouverture  
prévue  
pour 2026 !*

## INFOS PRATIQUES

L'accueil du CSA est ouvert de 8h à 18h du lundi au vendredi, exceptés le mardi entre 12h30 et 14h30 et le jeudi entre 13h et 14h.

### 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

#### Formulaire papier

À l'accueil