



La médecine générale chez nous comme chez vous

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



P.3

Bougez plus, vivez mieux en **2025**

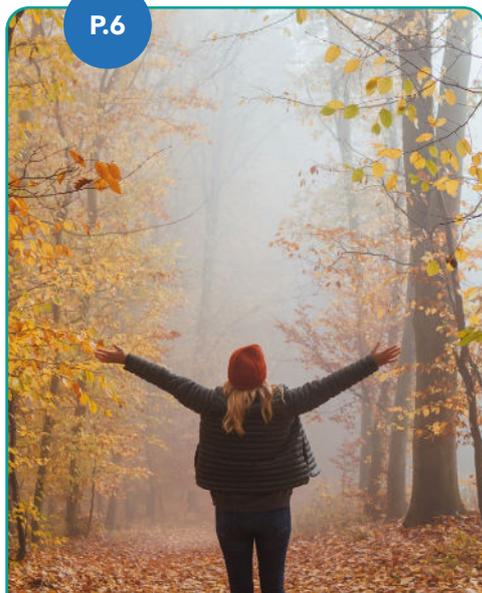
P.4

Des soignants formés pour mieux vous soigner

Notre maison médicale s'illumine **DURABLEMENT**

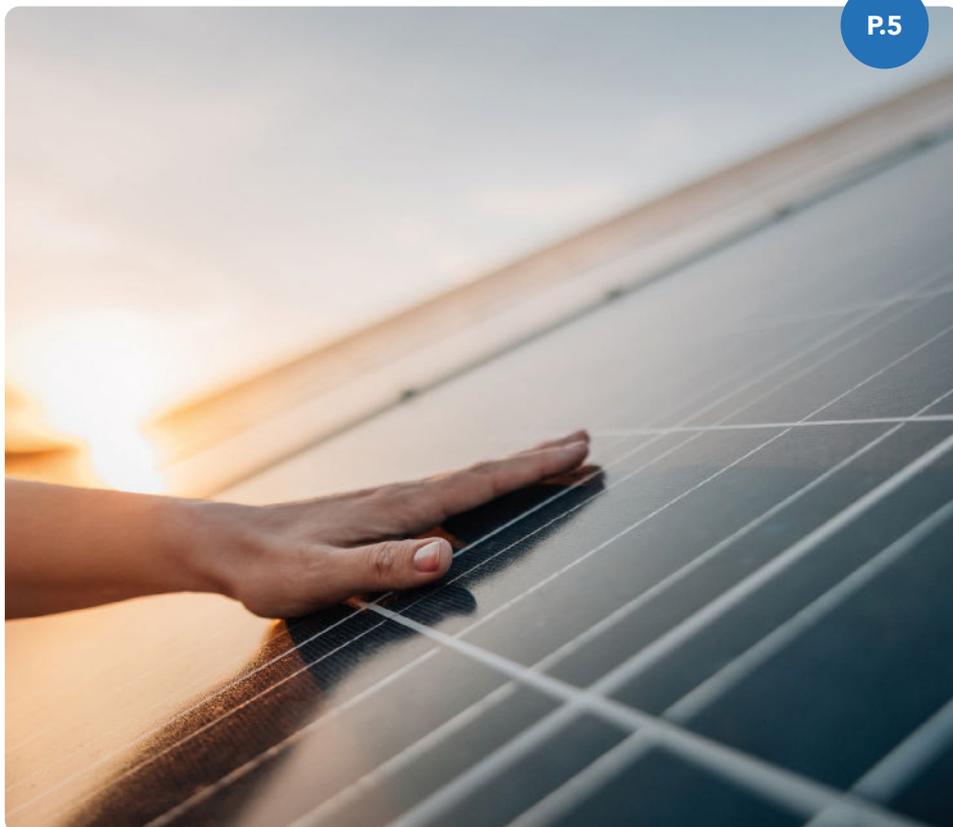


P.6



Détoxifiez votre corps, boostez votre énergie !

P.5



Le carnet de vie est un outil précieux pour anticiper et planifier les futurs soins d'un patient, en collaboration avec lui et les personnes impliquées dans son parcours de santé. Son objectif principal est d'établir des objectifs thérapeutiques de fin de vie, en accord avec les valeurs et priorités du patient, ce qui facilite les décisions en situation d'urgence. Cette démarche permet ainsi de mieux répondre aux besoins des patients tout en apaisant certaines angoisses.

Dynamique et évolutif, le carnet de vie peut être ajusté en fonction de l'évolution de la maladie ou des souhaits du patient. Sa réalisation est un processus continu qui nécessite parfois plusieurs entretiens, souvent chargés d'émotions. Une écoute active est cruciale pour respecter les valeurs philosophiques, culturelles et socio-familiales de chaque patient. Cela permet à chaque personne de s'exprimer sur ce qui donne sens à sa vie, sur ses préférences en matière de soins, ainsi que sur ses préoccupations.

En intégrant ces éléments dans le carnet de vie, les soignants peuvent mieux appréhender les besoins spécifiques des patients, garantissant ainsi des soins plus personnalisés et en phase avec leurs désirs.

### PLUS D'INFOS ?

**N'hésitez pas à prendre contact avec notre Centre de Santé au 04/384.30.30.**

**Intéressés ? Voici les deux dates de présentation du carnet de vie :**

**13.03.25 à 14h et 09.09.25 à 17h** (inscription obligatoire à l'accueil ou par téléphone)



Audrey Willemsen  
Assistante sociale

### DES NOUVELLES DU CSA

- Le Centre de Santé de l'Amblève a débuté des **ateliers prévention** dans les écoles primaires. Ce projet est intitulé "Ma santé, mon super pouvoir",
- Une **nouvelle voiture**, Suzuki Vitara, va remplacer la Jeep de garde médicale.

Quoi de 9  
au CSA ?

### EN BREF

- **Dr Philippe Denoel** sera en renfort pour l'équipe médecins jusqu'en mars.
- **Dr Mathilde Cenne** sera de retour en mars après sa formation en service de Gériatrie à l'hôpital.
- **Françoise Castro** (accueillante) nous quitte pour aller vers d'autres horizons professionnels.

Après 13 années passées au Centre de Santé de l'Amblève, il est temps pour moi de tourner une page et de débiter une nouvelle aventure professionnelle. Ces années ont été remplies de merveilleux souvenirs, de projets enrichissants et surtout de rencontres humaines inestimables.

Travailler à vos côtés, mes collègues et mes petits patients, a été une expérience précieuse qui m'a permis de grandir, tant sur le plan professionnel que personnel. Je tiens à vous remercier pour votre confiance, le soutien et les moments partagés. Chacun d'entre vous a, à sa manière, marqué mon parcours et m'a laissé de beaux souvenirs que je chérirai longtemps.

Même si l'idée de quitter le CSA me remplit d'émotion, je suis enthousiaste à l'idée des nouveaux défis qui m'attendent.

Mes collègues, mes petits patients, je garderai de vous une place particulière dans mon cœur.

Je vous souhaite à tous une belle continuation, autant de succès dans vos projets que de bonheur au quotidien.

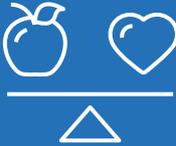
MERCI POUR TOUT !



Françoise Castro  
Accueillante

# Les bonnes résolutions pour cette année 2025

Les recommandations actuelles en matière d'activité physique pour les adultes suggèrent de pratiquer au moins **150 minutes d'exercice d'intensité modérée** et/ou **75 minutes d'exercice d'intensité élevée par semaine**. Les professionnels de la santé, notamment les médecins généralistes, jouent un rôle crucial dans la promotion de cette activité physique. Il en va de même pour, le Centre de Santé de l'Amblève. À l'approche de 2025, il est opportun de réfléchir à des résolutions bénéfiques pour la **santé physique et mentale**. Voici quelques suggestions :

<p><b>Adopter une alimentation équilibrée :</b> Privilégiez les fruits, légumes et grains entiers pour améliorer votre bien-être général.</p>	<p><b>02</b></p> 	<p><b>Réduire le stress :</b> Engagez-vous dans des activités relaxantes telles que la méditation ou le yoga.</p>	<p><b>04</b></p> 	<p><b>Renforcer les liens sociaux :</b> Passez du temps avec vos proches et entretenez vos relations amicales et familiales.</p>	<p><b>06</b></p> 	<p><b>Pratiquer la gratitude :</b> Prenez quelques instants chaque jour pour vous concentrer sur les aspects positifs de votre vie.</p>
<p><b>01</b></p> 	<p><b>Pratiquer une activité physique régulière :</b> Intégrez des exercices modérés dans votre routine quotidienne, comme la marche ou le vélo.</p>	<p><b>03</b></p> 	<p><b>Améliorer la qualité du sommeil :</b> Établissez une routine de coucher régulière et créez un environnement propice au repos.</p>	<p><b>05</b></p> 	<p><b>07</b></p> 	<p><b>07</b></p> <p><b> limiter le temps d'écran :</b> Réduisez l'utilisation des appareils électroniques pour favoriser des activités plus enrichissantes.</p>

## Présentation d'une association partenaire : Envies'age

Le Centre d'activités **Envies'Age** de l'ASD Liège Huy Waremme propose des animations et projets centrés sur la santé, l'autonomie et les objectifs de vie de la personne. À travers ses actions, **Envies'Age** désire soutenir les participants dans leur présent et leur permettre d'**envisager leur avenir sereinement**. Les échanges auront pour objectif de renforcer les aptitudes des personnes à poser des choix éclairés pour maintenir ou améliorer leur qualité de vie.

### ENVIES'AGE, C'EST :

- Des animations collectives centrées sur la santé, l'autonomie et les objectifs de vie de la personne
- Des temps de réflexion, d'échanges, de partage, d'accompagnement
- Une attention particulière pour les Aidants Proches
- Briser l'isolement
- Des projets avec des partenaires

### NOS PROCHAINES ANIMATIONS THÉMATIQUES :

- Ma santé et ce qui l'influence : **mercredis 22 et 29 janvier 2025**
- Maintenir mon autonomie à domicile passe aussi par ma mutuelle : **mercredis 5 et 19 février 2025**
- E-santé et mes données de santé en ligne : **mercredis 12, 19 et 26 mars 2025**
- Ma santé et ma maison : aménagement du domicile et prévention des chutes : **mercredis 2 et 9 avril 2025**

Nos prochaines animations spéciales Aidants Proches : **contactez-nous pour plus d'informations.**

Antenne ASD, Avenue de la République Française n° 11, 4920 Aywaille • 13h30-16h

### Renseignements et inscriptions :

Gaëlle 0497/25.00.80 ou Célia 0477/34.96.09



# Les soignants du CSA se forment

L'année 2024 a été une année riche en termes de formations pour tous les soignants du Centre de Santé de l'Amblève. La formation continue joue un rôle essentiel pour garantir des soins de qualité et **répondre aux besoins** toujours changeants des patients. Les soignants, qu'ils soient infirmiers, médecins généralistes, kinésithérapeutes ou autres professionnels de santé, évoluent dans un environnement où les avancées médicales, technologiques et réglementaires se succèdent à un rythme soutenu. Participer régulièrement à des formations permet de **maintenir leurs compétences à jour** et d'acquérir de nouvelles connaissances pour **améliorer les pratiques**.

Récemment, de nombreux soignants de notre maison médicale ont pris l'initiative de se former dans divers domaines. Ces efforts reflètent non seulement **leur engagement envers leur métier**, mais aussi leur volonté de proposer des soins toujours plus adaptés, sûrs et personnalisés. Qu'il s'agisse de formations sur la gestion des maladies chroniques, les soins palliatifs ou les techniques de communication avec les patients, chaque acquisition renforce l'**efficacité du travail en équipe** et le **bien-être des personnes** prises en charge.



La formation continue n'est pas un simple outil d'amélioration, c'est un investissement indispensable dans la **qualité des soins** et le développement d'une maison médicale dynamique et performante, tournée vers l'avenir. Elle illustre la vision d'un **soin centré sur le patient**, enrichi par des professionnels compétents et épanouis.

## Point Formation de ces 3 derniers mois :

### Formation sur la prise en charge des désordres temporo-mandibulaires et des pathologies de la face - Daphné P. et Sophie H. (kinésithérapeutes)

Bien que moins bien connue du grand public, l'articulation temporo-mandibulaire (la mâchoire) n'en n'est pas moins un articulation à part entière, avec ses muscles, ses ligaments, ses surfaces articulaires et son ménisque. Et au même titre que les autres articulations du corps, elle peut présenter des dysfonctionnements pour diverses raisons chez un patient. La formation que nous avons suivie va nous permettre d'identifier les causes de ces dysfonctionnements chez nos patients. Nous pourrons dès lors les guider et les conseillers pour rétablir l'harmonie de l'articulation, et améliorer sa fonction le cas échéant. À travers la théorie scientifique; et beaucoup de travaux pratiques durant ces 6 jours de formation, nous avons appris tout ce que nous pouvons mettre en place (manipulations, conseils, exercices,...) pour aider au mieux les patients qui souffrent de ces troubles de l'ATM (articulation temporo-mandibulaire).

*Sophie Harzé*

## Les médecins partent à Strasbourg en Congrès - formation

### Les médecins de notre centre de santé au congrès de médecine générale de Strasbourg

Du 20 au 22 novembre, les 12 médecins de notre Centre de Santé de l'Amblève ont eu l'opportunité de se rendre à Strasbourg pour participer à un congrès de médecine générale.



Ce grand événement a rassemblé environ 3000 médecins généralistes francophones, qui ont pris part à des conférences, des débats et des ateliers animés par leurs pairs, sur divers sujets de médecine générale.

Pour garantir **la continuité des soins** pendant l'absence des médecins, le Centre de Santé a engagé trois médecins remplaçants, chargés de répondre aux demandes essentielles ou urgentes des patients. Les médecins tiennent à remercier chaleureusement leurs patients pour leur compréhension face à cette "non-disponibilité" temporaire de leurs médecins traitants.

Les médecins de notre centre reviennent de ce congrès enrichis de **nombreuses idées et projets** visant à améliorer la prise en charge de nos patients. Ils partageront ces nouvelles connaissances avec les autres soignants lors des réunions interdisciplinaires hebdomadaires, puis réfléchiront aux meilleures manières de mettre en pratique ces nouvelles approches.

Un grand merci également à tous les membres du personnel qui ont su gérer au mieux cet intermède pour le bien de nos patients.

Le Centre de Santé de l'Amblève fonctionne avec un financement par forfait. En Belgique, il existe deux types de financement des soins de première ligne (médecins généralistes, kinésithérapeutes, infirmier(e)s).

**LE PAIEMENT À L'ACTE :** à la fin d'une consultation, le patient paie son médecin, son kiné ou son infirmier(e) qui rédige une attestation de soins. La mutuelle vous rembourse une partie du prix de la consultation sur base de cette attestation.

**LE PAIEMENT AU FORFAIT :** le patient ne paie aucune des consultations, mais la mutuelle paie un forfait par patient et par mois au centre de santé qui prend en charge le patient. Le salaire des prestataires (médecins, kinés, infis,) n'est donc plus lié au nombre d'actes prestés.

Le CSA applique le **système forfaitaire** (qu'on appelle aussi « à la capitation ») depuis 2009. Il est évident que, si le patient est inscrit dans un système forfaitaire (comme au CSA), il **s'engage à consulter les prestataires de soins** du CSA (médecins, kinés, infis) car la mutuelle ne va pas payer un forfait d'un côté et payer une prestation à l'acte d'un autre côté. Attention, ce n'est valable que pour les prestataires de la première ligne (médecins généralistes, kinés et infis) et pas pour les médecins spécialistes.

Il y a plus de quarante ans, la Belgique introduisait le financement au forfait pour les maisons médicales, un modèle novateur de santé publique. Ce système repose sur un contrat tripartite entre le patient, sa mutuelle et la maison médicale, permettant un accès facilité à

des soins primaires sans avance de frais. Contrairement au financement à l'acte, le forfait incite à la prévention, à la continuité des soins et à la solidarité, puisque les soignants ne sont pas rémunérés en fonction du volume de prestations. Il favorise également la collaboration multidisciplinaire et améliore le bien-être des professionnels. Ce modèle, qui réduit les inégalités et les coûts en seconde ligne, a permis aux maisons médicales de développer des initiatives innovantes. Toutefois, il est confronté à des dérives de marchandisation et à des défis liés à la pénurie de soignants. Pour préserver ses valeurs, il est crucial de trouver un équilibre entre efficacité économique et santé publique. Le forfait reste un outil clé pour des soins accessibles, équitables et orientés vers la prévention.

*Fanny Dubois - Secrétaire générale de la Fédération des Maisons médicales*

Source : <https://www.maisonmedicale.org/les-40-ans-du-forfait>

## Actu de la maison médicale : Installation de panneaux solaires pour réduire notre impact énergétique



Chers patients,

Nous avons le plaisir de vous annoncer une grande avancée dans notre engagement en faveur de l'environnement. Afin de diminuer notre empreinte énergétique et de contribuer à un avenir plus durable, nous avons récemment installé 48 panneaux solaires sur notre bâtiment. Cette initiative fait partie de notre démarche visant à **réduire l'impact écologique** de nos activités.

Les consultations, les soins et les services administratifs au sein de notre maison médicale nécessitent une consommation énergétique quotidienne importante. Grâce à cette installation solaire, une partie de cette énergie sera désormais **produite de manière propre et renouvelable**. Nous estimons ainsi pouvoir réduire notre consommation d'électricité traditionnelle et, par conséquent, notre **empreinte carbone**.

Au-delà de l'aspect écologique, ce projet nous permettra également d'**optimiser nos ressources**. En investissant dans des solutions durables, nous espérons inspirer et encourager d'autres à faire de même.

Nous vous remercions de votre soutien continu et restons à votre disposition pour toute question concernant nos **initiatives écologiques**.

*Michel Noel - Responsable des projets non médicaux*



## INGRÉDIENTS

## Pour le quinoa :

- 1 tasse de quinoa
- 2 tasses d'eau
- Une pincée de sel

## Pour les légumes rôtis :

- 1 patate douce, coupée en dés
- 1 courgette tranchée
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 oignon rouge coupé en quartiers
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

## Pour la sauce tahini :

- 2 cuillères à soupe de tahini (crème de sésame)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel au goût



## Bol Détox Quinoa et Légumes Rôtis

## PRÉPARATION :

1. Préchauffe le four à 200°C (400°F).
2. Rince le quinoa sous l'eau froide. Dans une casserole, fais bouillir l'eau avec une pincée de sel. Ajoute le quinoa, réduis le feu et couvre. Laisse cuire pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Éteins le feu et laisse reposer 5 minutes avant d'égrainer à la fourchette.
3. Pendant ce temps, prépare les légumes : place les dés de patate douce, les tranches de courgette, les dés de poivron et les quartiers d'oignon sur une plaque de cuisson. Arrose d'huile d'olive, sale et poivre. Rôtis au four pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés.
4. Pendant que les légumes rôtissent, prépare la sauce tahini : mélange tous les ingrédients dans un petit bol jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajuste l'eau si nécessaire pour obtenir la texture désirée.
5. Assemble le bol : dans chaque bol, mets une portion de quinoa, ajoute des légumes rôtis par-dessus et arrose de sauce tahini.

Ce bol détox est rempli de nutriments, riche en fibres et parfait pour une alimentation saine et équilibrée.

*Bon appétit!*

## Les Principes de l'alimentation détox

*Isabelle Lekeux - Diététicienne*

L'alimentation détox repose sur l'idée de consommer des aliments naturels, riches en nutriments, tout en évitant ceux qui sont transformés ou qui contiennent des toxines.

Voici quelques principes de base :

1. **Hydratation** : Boire beaucoup d'eau est crucial pour aider à éliminer les toxines. Visez au moins 8 verres par jour. Les infusions de plantes et les eaux détox (comme l'eau citronnée) sont aussi excellentes.
2. **Aliments Riches en Fibres** : Les fibres aident à nettoyer le système digestif. Les légumes verts, les fruits frais, les graines de chia et le quinoa sont d'excellentes sources de fibres.
3. **Antioxydants** : Consommez des aliments riches en antioxydants pour combattre les radicaux libres. Les baies, les agrumes, les épinards et les noix sont des choix parfaits.
4. **Protéines de Qualité** : Optez pour des protéines maigres comme le poulet, les petits poissons ou les légumineuses. Elles soutiennent la réparation et la régénération cellulaires.
5. **Éviter les Aliments Transformés** : Réduisez ou éliminez

les aliments transformés, riches en sucres ajoutés, en graisses saturées et en additifs chimiques.

### Les Bienfaits d'une Alimentation Détox

Adopter une alimentation détox peut apporter de nombreux bienfaits :

- **Amélioration de la Digestion** : Les fibres et les aliments naturels favorisent une bonne santé intestinale.
- **Augmentation de l'Énergie** : En éliminant les toxines et en apportant des nutriments essentiels, vous pourriez ressentir une augmentation de votre vitalité.
- **Peau Plus Éclatante** : Une alimentation riche en antioxydants peut aider à améliorer la santé de la peau.
- **Renforcement de l'Immunité** : Les vitamines et les minéraux présents dans les aliments détox aident à renforcer le système immunitaire.

Intégrer une alimentation détox dans votre routine peut être un excellent moyen de revitaliser votre corps et d'améliorer votre bien-être général. N'oubliez pas que l'essentiel est de choisir des aliments naturels, frais, et de rester bien hydraté.

## Livre du mois

Proposé par les membres du Centre de Santé de l'Amblève. On travaille en partenariat avec la bibliothèque d'Aywaille. Si vous avez envie de les consulter, n'hésitez pas à vous rendre à la bibliothèque.



### LIVRE DU MOIS D'OCTOBRE

Proposé par le Dr Sylvie P.



L'auteur y raconte l'histoire de la naissance de sa fille Julia atteinte de trisomie 21, et le choc émotionnel qui a suivi la découverte de ce handicap. Fabien Toulmé décrit avec sincérité son cheminement personnel, depuis les difficultés à accepter la situation jusqu'à l'apprentissage de l'amour inconditionnel. Le titre, "Ce n'est pas toi que j'attendais", fait écho à ses attentes avant la naissance de Julia, et à la confrontation douloureuse avec la réalité. Ce récit touchant met en avant la parentalité, la différence et l'évolution des sentiments face à l'inattendu.

### LIVRE DU MOIS DE NOVEMBRE

Proposé par Sophie H.



Les auteurs explorent les causes et conséquences des ronflements et du syndrome d'apnées du sommeil (SAOS), notamment la fatigue et les risques cardiovasculaires. Le livre propose des fiches pratiques pour améliorer le syndrome d'apnées du sommeil et ses conséquences : modifications du mode de vie, utilisation d'appareils comme le PPC et options chirurgicales. Il s'adresse à ceux qui cherchent à mieux comprendre ces troubles pour retrouver un sommeil réparateur et améliorer leur qualité de vie.

### LIVRE DU MOIS DE DÉCEMBRE

Proposé par le Catherine B.



Ce récit de vie retrace les bouleversements et les questionnements d'une femme ayant perdu son bébé à presque 6 mois de grossesse. Cette épreuve oblige indéniablement à repenser le couple, à se confronter aux trop nombreux tabous autour du deuil périnatal, à s'interroger sur la prise en charge médicale autour de la femme, à composer dans les moments d'espairs, puis de désespoirs. Ce récit exprime une forte reconnaissance auprès du personnel soignant ayant donné tellement plus que leur métier ou leur amitié.

### RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU CSA

## Retour activité : journée prévention dans l'école Communale de Nonceveux le 14.11.2024 et secourisme pédiatrique 22.10.2024

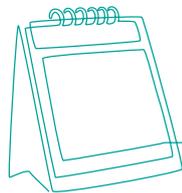
Le **22 octobre**, un atelier sur le **secourisme pédiatrique** a permis aux jeunes mamans d'apprendre les gestes essentiels pour réagir efficacement en cas d'urgence avec leur enfant. Une initiative pratique et rassurante pour renforcer leur confiance au quotidien. Retour sur une belle journée de prévention à l'école communale de Nonceveux ! Le **14 novembre**, notre équipe (une infirmière, une diététicienne, une kiné et un médecin) s'est rendue auprès des élèves de l'école communale de Nonceveux pour une journée dédiée à l'**alimentation équilibrée** et à l'**activité physique**.

#### AU PROGRAMME :

**Ateliers interactifs** pour améliorer la composition de la boîte à tartines et à collations. Jeux sportifs pour bouger tout en s'amusant ! Les enfants ont participé avec enthousiasme et beaucoup de curiosité. Cette journée s'inscrit dans un projet proposé par le CSA : "Ma santé, Mon super pouvoir".

**UN GRAND MERCI** à l'équipe éducative de l'école pour leur accueil chaleureux et bravo aux enfants pour leur implication exemplaire !





## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ANTICIPER, POUR MIEUX SE PRÉPARER ET PARTICIPER AUX ACTIVITÉS.

16/01/2025	14h à 16h30	Cinéclub "Réparer les vivants" - Animé par Isabelle Lambion
16/01/2025	19h30	Soirée périnatalité : Secourisme pédiatrique (partie 2)
22/01/2025	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - L'alimentation détox - Animé par Isabelle Lekeux. (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
22/01/2025	15h30 à 17h	Groupe de parole "Je souffre de douleur chronique" - Animé par Isabelle Lambion
23/01/2025	14h à 15h30	Groupe de parole "Mon enfant présente un ou des trouble(s) de l'apprentissage : Dys..., TDA/H, ..." - animé par Isabelle Lambion
28/01/2025	17h	"Prévenir aujourd'hui, pour mieux vivre demain" : animation sur la prévention, l'autonomie et auto-dépistage
06/02/2025	9h30 à 11h	<b>ATELIER DISCUSSION</b> - L'alimentation et le sommeil - Animé par la diététicienne
13/02/2025	13h30 à 16h30	Thé dansant à la Brasserie Le Parc à Sprimont (7 € pp.)
20/02/2025	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - Autour des agrumes - Animé par Isabelle Lekeux, diététicienne (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
27/02/2025	9h30 à la gare	Visite du musée de la Pierre à Sprimont
13/03/2025	14h-16h	Présentation du carnet de vie - Animé par Audrey W., Catherine B. et Sandrine T.
27/03/2025	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - Cuisine d'Italie - Animé par Isabelle Lekeux, diététicienne (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
27/03/2025	9h30 à la gare	Balade pour tous aux Carrières à Sprimont
08/04/2025	19h30	Soirée périnatalité : "Sexualité autour de la grossesse" en collaboration avec Lauranne Renard.
10/04/2025	9h30 à 11h	<b>ATELIER DISCUSSION</b> - L'alimentation et bien être mental - Animé par Isabelle Lekeux, diététicienne
17/04/2025	9h30 à la gare	Balade pour tous "Be Wapp"
24/04/2025	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - Repas végétarien (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
08/05/2025	13h30 à 16h30	Thé dansant (Endroit à confirmer car la brasserie fermée à partir du 30.03.2025)
15/05/2025	9h30	Balade pour tous : Animation Sophrologie
22/05/2025	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - Brunch du dimanche - Animé par Isabelle Lekeux, diététicienne (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
12/06/2025	9h30 à 11h	<b>ATELIER DISCUSSION</b> - Alimentation et hydratation - Animé par Isabelle Lekeux, diététicienne
12/06/2025	9h30 à la gare	Balade pour tous : "A la découverte des plantes médicinales"
26/06/2025	9h30 à 12h30	<b>ATELIER CUISINE</b> - Cuisine Méditerranéenne - Animé par Isabelle Lekeux, diététicienne (Apporter 2€, un tablier et des boîtes de conservation)
26/06/2025	14h	Cinéclub : film à déterminer

## 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 52 - 4920 Aywaille)  
**IMPÉRATIF** : tél. au 1733 avant de s'y présenter.

### Ordonnances

#### Formulaire en ligne

www.csambleve.be

#### Formulaire papier

À l'accueil