

"SANTÉ VOUS" BIEN À CHARLEROI

Novembre/Décembre 2022

EN BREF

SOUS LA LOUPE

Décembre : Mois du Rouge pour le Don de Sang : P2 et 3



DANS LE SCAN

Résumé de la conférence de septembre : P4 et 5



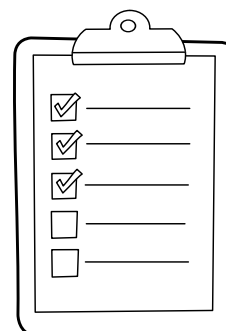
ACTIONS/REACTIONS

Le Service Santé informe ... : P6

Le Service Santé organise ... : P7

Le Service Santé soutient ... : P8 et 9

Nos partenaires proposent ... : P10



DES BOUQUINS ET DES LIENS

3 recettes de Mocktails pour les fêtes : P11 et 12



SOUS LA LOUPE

Décembre : Mois du Rouge pour le Don de Sang

Devenez un Père Noël ou une Mère Noël inoubliable en sauvant trois vies !

Du 1er au 18 décembre, l'Echevine de la Santé, Alicia Monard, et le Service Santé de la Ville, en collaboration avec Don de Sang Charleroi, mèneront une grande campagne pour inciter les Carolos à jouer les Pères et Mères Noël un peu spéciaux : en donnant leur sang et en contribuant ainsi à sauver pas moins de trois personnes. Le personnel de la Ville et du CPAS montreront l'exemple en se mobilisant le 13 décembre pour ce don de vie plus exceptionnel qu'on ne pense. Vous aussi ?

Si décembre est traditionnellement un mois de fêtes, c'est aussi celui de la Solidarité. Et c'est un appel un peu spécial que portent la Ville et l'Asbl Don de Sang : pas un don matériel qui vient du portefeuille mais un don de vie qui vient du cœur.

Chaque don de sang contribuera à sauver trois personnes atteintes d'hémorragie ou d'anémie, en cas d'accident grave, d'accouchement, d'intervention chirurgicale, de leucémie ou de traitement anti-cancéreux. Un véritable cadeau inoubliable à la veille des fêtes...

Les dons peuvent se faire sur site fixe à Charleroi (avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi) ou en collecte de sang mobile près de chez vous.

Les conditions ? Être âgé.e de 18 ans, peser plus de 50 kg, être en bonne santé et ne pas avoir atteint quatre dons de sang par an.

L'Asbl Don de Sang, agréée et professionnelle

La Transfusion de Sang de Charleroi, connue sous le nom Don de Sang Charleroi, assure la récolte et la distribution de sang nécessaire pour l'ensemble des hôpitaux de Charleroi. Ce centre agréé et à la pointe a été le premier de Belgique (1935). Il prélève chaque année quelques 25.000 unités de sang (En savoir plus : www.dondesang.be).

Il initie la campagne « Décembre, le mois du rouge », pour inciter les Carolos à donner leur sang en cette période critique de l'année. Celle-ci est également portée par le Service Santé de la Ville et sera relayée sur Télésambre du 1er au 18 décembre.

Comment ça se passe?

La procédure se déroule en 4 étapes et dure environ 30 minutes

- Remplir le formulaire santé
- Participer à l'entretien médical (10 minutes)
- Donner son sang (8 à 10 minutes)
- Prendre une collation (10 minutes)

En pratique

Où ? Centre de prélèvement – Asbl Don de Sang, Bd Zoé Drion, 11 à Charleroi, près de chez vous (liste sur le site : www.dondesang.be) ou en organisant une collecte dans une école, une entreprise, une association...

Comment ? En s'y rendant directement sur place

Renseignements : 071/53 29 99 ou info@dondesang.be

Suivre l'actualité de Don de Sang sur Facebook 

Devenir Ambassadonneur : 



DECEMBRE, MOIS DU ROUGE

OFFREZ un cadeau inoubliable

DONNEZ votre sang

VENEZ au Don de sang de Charleroi

1 DON = 30 MINUTES = 3 VIES SAUVEES **DON DE SANG**.be

CHARLEROI
VILLE SANTE

31, Bd Zoé Drion - TEL: 071/ 532 999
Entrée libre tous les jours de 09 à 13:00 et jusque 19:00 LUNDI & VENDREDI

DANS LE SCAN

Résumé de la conférence de septembre "Patient - soignant, partenaires de soin" par M. FICART Frédéric (Coordinateur Qualité et Sécurité du Patient du GHdC)

La conception de soins orientés vers les personnes demande de revoir progressivement la relation soignants-patients et de changer de paradigme. Le partenariat avec le patient est une notion récente mais qui sera amené à évoluer en conséquence.

Constat de départ

Les patients se trouvent au centre des attentions de différents professionnels de soins dont les contraintes, les intérêts et les pratiques diffèrent. Dans ce contexte, il leur est parfois difficile de devenir acteur de leurs soins.

Depuis 35 ans, l'émergence des maladies chroniques dans les pays industrialisés, et leur caractère généralement incurables, incitent les institutions à renforcer l'autogestion par le patient mais aussi leur engagement à tous les niveaux de soins.

Evolution vers le partenariat

L'évolution implique que les soignants s'ouvrent à une collaboration plus ouverte et transparente dans les soins du patient mais aussi de valoriser son expérience en tant qu'utilisateur des services de soins.

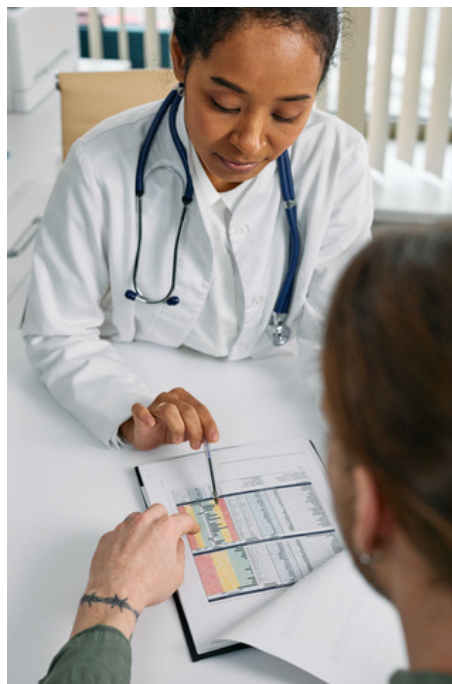
Les patients, surtout ceux confrontés à des maladies chroniques, du fait de leur longueur et de leur gravité, bénéficient en effet d'une réelle compétence dans les soins et dans le fonctionnement de l'hôpital. En effet, d'une part, les patients passent de courtes périodes à l'hôpital pour leurs problèmes de santé mais vivent avec ces problèmes tout le reste du temps. En outre, la multiplicité des actes et examens leur permet d'avoir une vue plus élargie de l'institution.

A ce titre, le partenariat rompt définitivement avec la vision paternaliste des soins de santé et les précédentes initiatives en vue de les impliquer.

Dans les modèles de partenariat les plus évolués, les patients devenus « partenaires » sont impliqués en tant que conseiller des équipes de soins, des directions, voire des politiques. Leur participation entre dans un esprit de co-construction par lequel, ces patients sont impliqués dès le départ dans le développement de projet de parcours de soins, d'infrastructures, d'initiatives diverses, la sensibilisation du personnel. Ils interviennent également en tant que conseiller auprès d'autres patients.

Un développement par étapes

Depuis 2016, le Grand Hôpital de Charleroi s'est engagé dans cette voie d'abord via les itinéraires de soins, ensuite dans la participation des patients dans le design des chambres du nouvel hôpital. Avec les démarches d'accréditation en 2020, un comité réunissant plusieurs patients partenaires permet de mettre ceux-ci à disposition des groupes de travail en lien avec la qualité et la sécurité des soins. Les patients s'investissent aussi dans l'organisation de la semaine qualité annuelle et dans les audits.



ACTIONS / REACTIONS

Le service santé informe les carolos



Quoi : ***Les présentoirs du service santé***
Des flyers sur des thématiques santé et bien-être sont disponibles pour les citoyen.ne.s.
Ils seront renouvelés mensuellement.

Pour qui : Tout public

Où : Dans les 5 maisons communales (Charleroi, Marcinelle, Gilly, Marchienne, Gosselies)

Quoi : ***Association Service santé de la ville de Charleroi et Télésambre*** 🌐 📺

Dans le cadre des nombreuses actions réalisées par le service santé, celui-ci s'est associé à la télévision locale afin de communiquer sur des thématiques « santé » spécifiques.



Ainsi lors du mois d'octobre Rose, les examens de dépistage des cancers du sein et du colon ont été promotionnés durant une semaine tous les jours et également en soirée.

Pour **le mois de décembre** (à partir du 1/12) c'est le Don de sang qui est promotionné comme cadeau inoubliable de fin d'année.

La 3ème campagne concernera le Don d'organe et l'importance d'en parler autour de soi (début 2023).

Pour qui : Tout public

Où : Centre de « Don de sang » - Bd Joseph II, 11 à Charleroi 🌐 📺

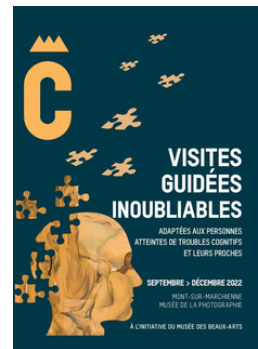
Le service Santé organise :

Quoi : **Visites Guidées inoubliables**

Pour qui : L'aidant proche souhaitant passer un moment convivial avec son proche souffrant de troubles cognitifs (maladie d'Alzheimer, etc.)

Où : Depuis septembre 2022, les VGI ont repris au Musée de la photographie à raison de 2 séances/mois (1er mardi et dernier jeudi).

Ces visites permettent aux proches de personnes souffrant de troubles cognitifs de passer, ensemble, un moment convivial autour d'œuvres qui stimulent la mémoire et les souvenirs. Ces visites sont entièrement gratuites.



Dès janvier 2023, les Visites Guidées Inoubliables s'organiseront aussi dans le tout nouveau Musée des Beaux-Arts (Bd Mayence à Charleroi).

Comment : Envie d'en savoir plus sur les dates des prochaines VGI – villesante@charleroi.be

VISITES GUIDÉES INOUBLIABLES

PROPOSÉES PAR CHARLEROI VILLE SANTÉ

AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS

(Bd Pierre Mayence à gauche de la tour de Police – 6000 Charleroi)
RÉSERVATION : villesante@charleroi.be – 071/86.70.03

MARDI 10/1	MARDI 14/3	MARDI 11/4	MARDI 13/6
JEUDI 19/1	JEUDI 23/3	JEUDI 27/4	JEUDI 29/6
MARDI 14/2		MARDI 16/5	

AU MUSÉE DE LA PHOTOGRAPHIE

(Av. Paul Pastur, 11 – 6032 Mont-Sur-Marchienne)
RÉSERVATION : service.educatif@museephoto.be – 071/43.58.10

MERCREDI 18/1	JEUDI 23/2	SAMEDI 15/4	MARDI 6/6
JEUDI 26/1	MARDI 7/3	JEUDI 20/4	SAMEDI 17/6
MARDI 7/2	JEUDI 30/3	MARDI 2/5	JEUDI 22/6
SAMEDI 18/2	MARDI 4/4	JEUDI 25/5	

DE 14H À 15H30 – GRATUIT

Éditeur responsable : Ville de Charleroi – Hôtel de Ville, place Charles I, 14-15 – 6000 Charleroi

INFOS : WWW.CHARLEROI.BE/VIVRE/SANTE

Pour tout renseignement et/ou réservation, contactez le 071/86 70 03 (33) ou envoyez un mail à villesante@charleroi.be

Le service Santé soutient :

Quoi : **Le bénévolat à Charleroi**

*Vous êtes un citoyen et vous avez envie de donner de votre temps?
Vous êtes une association, une asbl, un comité de service ou autre et
vous avez besoin d'un coup de main? Inscrivez-vous et venez
rejoindre les centaines de citoyens et d'associations déjà actifs.*

Par qui : Cohésion sociale de Charleroi

Pour qui : Tout public

Comment : Tous les renseignements sur le site **Give a day** 



Quoi : **Le Plan hiver**

Par qui : Le relais social

Pour qui : Les sans-abri ou tout citoyen carolo dans le besoin

Comment : L'hiver approche à grands pas, voici les numéros de téléphone utiles pour aider ceux et celles qui en auraient besoin, n'hésitez pas à partager l'info autour de vous.  

POUR ÊTRE ACCUEILLI EN JOURNÉE:
Le Resto du Coeur : Accueil de 08h30 à 11h00, place Delferrière 6/7, Charleroi – 071/20.07.91-92. Du lundi au vendredi.
Le Rebond (centre d'accueil d'urgence pour adultes sans logement) : Rue Charleville 36 – 071/30.23.69
Le Comptoir (accueil pour usagers de drogues): avenue Général Michel 5 - 071/63.49.93
Tremp'ose (accueil de personnes avec dépendance) : les jeudis matin – Rue Grimard 54, 6061 Montignies-sur-Sambre – 071/22.05.55
Transi Toi (accueil de familles avec enfant(s) et femmes enceintes seules ou en couple) : tous les jours de 8h30 à 20h30 – au Triangle – 071/43.80.06

POUR ÊTRE ACCUEILLI EN SOIRÉE:
L'accueil de soirée (pour personnes sans-abri uniquement) : Rue Spinois 18, Charleroi. En semaine de 16h00 à 18h00 ou de 18h30 à 20h. Inscription au préalable à la rue Spinois.

POUR RENCONTRER UN TRAVAILLEUR DE RUE:
Service APPUIS: en rue ou au 071/30.37.39
Solidarités Nouvelles: en rue ou au 0472/71.57.18 - 071/30.36.77
Relais santé: 071/31.98.05
Diapason: 071/30.18.11
Coordination générale: Thomas et Aurélie (jusqu'au 31/12) 0494/30.59.58
Sites SNCB: 0490/65.14.76

SI VOUS ÊTES DÉMUNIS, SI VOUS SOUFFREZ DU FROID, VOUS, UN AMI, UN VOISIN OU UNE CONNAISSANCE...

Vous pouvez appeler le
071 32 12 12

Ce numéro est celui du service d'intervention du Dispositif d'Urgence Sociale du CPAS. Ce service peut vous apporter l'aide utile ou vous orienter vers le service adéquat.

POUR SE SOIGNER:
Le Relais santé: Permanences médicales pour personnes sans-abri
Rue d'Angleterre 10 à Charleroi : 071/31.98.05
Accueil et infirmerie : lundi de 8h30 à 12h et du mardi au vendredi de 12h30 à 16h30
Médecin :
Lundi 9h00 à 10h00.
Mercredi Jeudi: 14h00-15h00
Vendredi: 13h00h-15h00
Le Comptoir (réduction des risques pour les usagers de drogues) : avenue Général Michel 5, Charleroi – 071/63.49.93

Entre 2 Wallonie (accueil des personnes en lien avec la prostitution): permanences médicales tous les 15 jours et permanences infirmières. 071/31.40.42 - 0474/25.90.44
Diapason: Boulevard Dewandre 2, 6000 Charleroi - 071/30.18.11

Éditrice responsable: Geneviève Lacroix, Relais social de Charleroi, Bld Jacques Bertrand n°10, 6000 Charleroi - 071/506.731

Affiche pour la période hivernale 2022 - 2023

POUR PASSER LA NUIT:
L'abri de nuit Dourlet (hommes et femmes): rue Dourlet 34, Charleroi – 071/41.64.78. Accueil dès 21h. Chiens admis.
L'abri de nuit supplétif (hommes) : ouvert en période hivernale. Le dispatching se fait à l'abri de nuit Dourlet.
L'abri de nuit rue de la Neuville (hommes) : ouvert en période hivernale – 071/41.64.78. Le dispatching se fait à l'abri de nuit Dourlet.
L'abri de nuit du Triangle (couples, femmes seules et familles mono ou bi-parentales) : rue du Beau Site 28, Mont-sur-Marchienne - 071/43.80.06. Accueil dès 20h30. Chiens admis.
Point Jaune (mineurs et avec leur accord) : rue du Palais 12, Charleroi – 071/33.32.00 - 0476/991050

POUR MANGER ET SE VÊTIR:
Le Resto du Coeur et son vestiaire (sur demande auprès du service social) : de 11h30 à 13h30, place Delferrière 6/7, Charleroi - 071/20.07.91-92.
La Croix Rouge: 071/32.09.50.
- Colis alimentaire: rue du Gouvernement 15, Charleroi (en semaine de 9h à 12h00)
ou chaussée de Gilly 18, Jumet. mardis/jeudis/vendredi. (de 9h à 10h30 pour les tickets: jusqu'à 13h00 pour le service)
- Vestiaire: à la rue du Gouvernement (+ livres) les mardis/jeudis/vendredis de 10h à 15h

Retrouver toutes ces informations sur la carte "**Je suis là**" et l'application "**Le Bon plan carolo**" 



Quoi : **Quizz sur le diabète**

Par qui : L'association du diabète

Pour qui : Tout public

Comment : Vous pensez connaître tout sur le diabète? Répondez au quiz réalisé par l'association du diabète. 🌐 

Par qui : **Fédération des Maisons Médicales**

Pour qui : Tout public

Quoi : Analyses, débats, journée d'étude... sur les souffrances au travail, toutes les infos accessibles sur leur site. 🌐 



Nos partenaires proposent :

Des événements

Qui : **L'asbl Trempoline, centre résidentiel**

Quoi : Colloque le 26 janvier 2023

Clôture d'un projet de 2 ans suite à la pandémie du covid-19 : « Viser un changement de comportement durable pour éviter la propagation de toute maladie infectieuse dans un centre résidentiel » qui a eu pour résultats des folders spécifiques, des contenus de séminaires, formations et d'ateliers à destination des bénéficiaires et membres du personnel, une collecte de bonnes pratiques en ligne sur une plateforme spécifique collaborative...



Où : Manoir du Capitaine à Feluy

Comment : Réservation OBLIGATOIRE

info@trempoline.be ou 071/40 27 27 (Les inscriptions sont limitées) Evènement gratuit (sauf le repas – 15€/p).  

Save the date

Quoi : **Colloque «Pour un pass'âge en douceur »**

Par qui : Rheseau et ses partenaires (CLPS, ONE...)

Où et quand : 2 et 3 février 2023 à la MPA à Marchienne

Comment : 2 journées intersectorielles sur les transitions de vie et leur accompagnement.
Des conférences en plénière, des ateliers et conférence simultanés et des activités d'échange entre les participants.  



Toujours bon à savoir

Quoi : **Première Newsletter du Réseau Ressources et Doc**

Par qui : Réseau Ressources et Doc (collectif de 9 partenaires ayant un centre de doc et/ou de ressources en région liégeoise).

Comment : Il souhaite favoriser et faciliter l'accès aux ressources et à la documentation sur les thèmes relatifs à la santé, la société et la culture.

Il a pour ambition de participer à l'émancipation des publics en éclairant la complexité de la société grâce à des ressources et de la documentation proposant des approches diversifiées et complémentaires.  

DES BOUQUINS ET DES LIENS

Le service santé vous propose pour passer des fêtes de fin d'année en bonne santé, 3 Mocktails. Le Mocktail est un terme d'origine anglo-saxonne désignant un cocktail qui a la particularité de ne pas contenir d'alcool. Le terme Mocktail est une contraction des termes anglo-saxons Mock et Cocktail, qui signifient respectivement imitation et mélange.

SANGRIA BLANCHE A LA POIRE SANS ALCOOL

- Portions - pour 2 l
- Préparation - 10 min
- Repos - 1 h au frigo
- Ne se congèle pas
- À consommer le jour même

Ingrédients

- 700 ml de jus de poire
- Le jus de 1 citron
- 1/2 tasse de feuilles de basilic frais
- 1/2 tasse de raisins verts, coupés en 2
- 1 clémentine ou mandarine en quartiers
- 1 poire, coupée en fines tranches
- 1 l d'eau pétillante citronnée
- Quelques glaçons et quelques rondelles de citron, pour servir

Étapes

- Dans un bol à punch ou un grand pichet, mélanger le jus de poire et de citron, les feuilles de basilic et les fruits. Laisser infuser pendant au moins 1H au réfrigérateur.
- Ajouter la bouteille d'eau pétillante citronnée.
- Pour servir, placer quelques glaçons et des rondelles de citron dans des verres, puis y verser la sangria.



MOCKTAIL A L'ORANGE SANGUINE ET AU ROMARIN

- Portions – 1 verre
- Préparation 5 min
- Ne se congèle pas.
- À consommer immédiatement.

Ingrédients

- ½ tasse de jus d'orange sanguine
- Le jus de ½ citron
- 2 à 3 glaçons
- 2 c. à thé de sirop d'érable
- 6 brins de romarin frais + 1 branche pour la présentation
- Une pincée de piment de Cayenne
- 1 c. à thé de blanc d'œuf (optionnel - Le blanc d'œuf sert à faire mousser légèrement le mocktail, mais il peut ne pas être ajouté, il ne change rien au goût).



Étapes

- Couper une tranche d'orange sanguine et la réserver pour la présentation.
- Placer tous les ingrédients dans un récipient à couvercle, puis bien agiter afin de refroidir, diluer et faire mousser légèrement le mocktail.
- Verser du sucre blanc ou brun dans une soucoupe, mouiller le bord du verre et le tremper dans la soucoupe de sucre pour garnir le bord.
- Verser le mocktail, au travers d'une passoire, puis décorer avec la branche de romarin et la tranche d'orange sanguine.

MOCKTAIL DE FÊTES

- Portions – pour 1 verre
- Préparation - 5 min
- Ne se congèle pas.
- À consommer immédiatement.

Ingrédients

- Quelques glaçons
- 1 c. à soupe de jus de cerises au marasquin
- 50 ml de jus d'orange
- 100 ml de jus d'ananas
- 50 ml de jus de pomme pétillant (type kidibul)
- 1 brochette de cerises au marasquin (décoration)



Étapes

- Dans un verre, déposer quelques glaçons, puis verser le jus de cerises au marasquin, le jus d'orange et le jus d'ananas sans remuer.
- Remplir le reste du verre avec le jus de pomme pétillant, puis garnir avec la brochette de cerises au marasquin pour servir.



Charleroi Ville Santé - Avenue de la Crèche, 13 - 6061 Montignies
071/86 70 03(33)
villesante@charleroi.be

Vos données personnelles en notre possession ne servent qu'à vous transmettre les informations santé que vous nous avez autorisées à vous envoyer.

Si vous ne désirez plus recevoir notre newsletter, un petit mail à villesante@charleroi.be et nous vous enlevons de notre listing !