

Santé@Com.une

La newsletter en promotion de la santé des communes de Charleroi-Thuin

Édito

Nous avons le grand plaisir de vous proposer notre newsletter du mois de novembre. Depuis sa création, nous l'avons conçue avec l'objectif d'en faire un véritable outil d'échanges, de partages d'expériences, de réflexion et de mise en valeur de pratiques de promotion de

la santé. Nous vous rappelons que nos colonnes vous sont largement ouvertes. C'est pour répondre à ces objectifs que **nous invitons les communes à nous communiquer leurs expériences, leurs réalisations** dans le domaine. Merci de répondre à notre appel, bonne lecture et à bientôt...

Actualités



C'est la rentrée pour la biodiversité dans nos écoles « Ose le vert, recrée ta cour »

En 2016, 141 écoles se sont engagées dans un projet visant à amener la biodiversité dans les cours de récréation, dans le cadre du projet « Ose le vert, recrée ta cour ». Face au succès rencontré par ce programme qui a, par ailleurs, inspiré des démarches similaires en Région bruxelloise et en Communauté flamande, cette opération sera réitérée à travers un nouvel appel à projets ouvert aux écoles maternelles et primaires de Wallonie jusqu'au 1er décembre 2017. Ce programme vise à aménager dans les écoles des espaces de biodiversité pour

mettre les enfants en contact avec la nature et favoriser la convivialité, avec une attention particulière pour les cours de récréation.

[Télécharger](#)



Que souhaitez-vous pour votre santé et bien-être ?

« Charleroi, Ville Santé » vous invite à partager vos idées, questions, suggestions sur tous types de problèmes, thèmes, publics, ... lors du forum ouvert qui sera organisé le jeudi 16 novembre 2017 au C.E.M.E. de Dampremy.

[Télécharger](#)

Ressources



La ville est à nous ! Qu'en faisons-nous ?

À qui appartiennent les rues et les places de nos villes ? Aux autorités ? Aux voitures ? Aux habitants ? À tout le monde ? À personne ? L'espace public se caractérise avant tout par deux éléments : le libre accès et la libre circulation. Nous avons tous la liberté d'y accéder et d'y circuler. Mais au-delà de ça, que peut-on y faire ? Car une fois les « L » de la ville enlevés, que reste-t-il ? Une vie qui ne demande peut-être qu'à éclore. Les défis que doivent relever ceux qui organisent la ville sont nombreux : sécurité, mobilité, commerces, accès aux personnes à mobilité réduite, propreté, beauté, écologie, santé publique, respect des usages des habitants, etc. Ainsi, des règles et des interdits jadis réservés aux institutions d'Etat ont été progressivement étendus à l'espace public. Pour la plupart des gens, c'est avant tout un lieu de déplacement et tout doit être fait pour cela : rues larges pour éviter les embouteillages, places de parking, signalisation, bandes spécifiques pour les transports en commun ou les cyclistes, etc. C'est également un lieu où l'on peut ne pas se sentir à l'aise quand on est seul, quand on est plus petit, plus âgé, quand il fait nuit, quand on habite un quartier plus « difficile »

ou quand on est une femme. Et puis, exceptionnellement, ces lieux se transforment. Le temps d'une fête, d'une foire ou d'un événement, on se met à y vivre. On se rappelle qu'il est possible d'y faire autre chose...

[Télécharger](#)



Santé et qualité de vie des personnes âgées

Grâce à la collaboration fructueuse entre les cantons et Promotion Santé Suisse, un rapport a été édité. Il montre l'importance d'un engagement en faveur de la santé des personnes âgées et les avantages de la promotion de la santé auprès de ce groupe cible. Sur la base de preuves scientifiques, le rapport montre le rôle essentiel de l'activité physique, de la prévention des chutes, de l'alimentation ou encore de la santé psychique dans le fait de vieillir tout en bénéficiant d'une qualité de vie élevée. Pour chacun de ces quatre thèmes, le rapport propose des interventions et des approches qui ont fait leurs preuves en pratique.

[Télécharger](#)

Concepts / Stratégies



Construire un réseau local pour les seniors Une brochure pour promouvoir la santé et la qualité de vie des personnes âgées dans les communes

La brochure s'adresse aux communes souhaitant mettre sur pied des réseaux communaux afin de promouvoir la santé et la qualité de vie des personnes âgées. Elle fournit des recommandations sur la manière de constituer et d'organiser efficacement des réseaux communaux. Elle édicte les structures et conditions nécessaires pour garantir un échange de qualité. Des exemples pratiques, tirés des expériences de deux communes, illustrent comment le processus peut être concrètement mis en œuvre dans différents contextes. Différents facteurs influencent la santé et l'autonomie des personnes âgées. Il est scientifiquement prouvé que des actions dans les domaines de l'activité physique et des rencontres ont un fort impact, jusqu'à un âge très avancé. Outre les offres médicales classiques, il est important pour la santé des seniors de promouvoir la mise en place de possibilités d'activité physique et de rencontres, de réseaux de voisinage, d'activités de bénévolat, d'offres culturelles et de loisirs ainsi que la suppression des obstacles structurels à la mobilité.

[Télécharger](#)



Guide de planification Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées

La promotion de l'activité physique et de l'intégration sociale – chez les personnes âgées et dans un contexte intergénérationnel – permet à toujours plus de seniors de garder leur autonomie jusqu'à un âge avancé et de rester chez eux le plus longtemps possible. Ce constat implique aussi pour les prestataires un marché en forte expansion pour les plus de 65 ans. Il existe aujourd'hui, notamment dans les communes d'une certaine importance, tout un éventail d'offres variées pour la population âgée : cours, manifestations, groupes de gymnastique et de randonnée, etc... Cependant, les offres ne correspondent pas toujours aux besoins de cette population. Les responsables communaux, mais aussi les prestataires et autres parties prenantes, ne disposent que rarement d'une vision exhaustive de l'éventail des offres, généralement complexe et peu coordonné. C'est ici qu'intervient le projet « Réseau communal d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées ». L'expérience des communes pilotes montre que, via les réseaux communaux, il est possible d'inciter des municipalités à promouvoir la santé chez les personnes âgées, à utiliser plus efficacement les ressources des parties prenantes et à orienter davantage l'éventail des offres en fonction des besoins de la population âgée. La mise en place d'un tel réseau est un processus de développement communal qui prend certes du temps, mais qui a fait ses preuves dans les communes pilotes. La population âgée n'est pas la seule à bénéficier des résultats obtenus ; de fait, ils viennent aussi renforcer le marketing local des communes.

[Télécharger](#)

Projets / Expériences



Programme de prévention des chutes chez les personnes de plus de 65 ans vivant à domicile

Trois communes (Wellin, Tellin, Libin) se mobilisent pour réduire les risques de chute... La population vieillissante augmente aussi dans ces trois communes rurales ! Vieillir en milieu rural comporte une série de défis à relever par les personnes âgées et aussi par les services comme lutter contre l'isolement social, faciliter l'accès aux services généraux et aux services de soins, soutenir l'autonomie et le maintien au domicile des personnes et ce... en bonne santé... Beaucoup de personnes âgées qui sont seules, font peu ou pas d'activités phy-

siques. Elles sortent peu ou plus, elles mangent moins ou moins bien, jusqu'à perdre petit à petit leur autonomie. En partant de ces constats, plusieurs services (CCCA, CPAS, MACA, etc.) se sont réunis avec la volonté d'améliorer la qualité de vie des aînés via le programme de prévention des chutes porté par l'asbl Educa Santé. L'idée étant de réunir de multiples disciplines pour implanter des ateliers travaillant les équilibres de la personne âgée afin de protéger son autonomie. Ce programme entend ainsi mobiliser ces personnes, les sensibiliser et les outiller pour se réapproprier leur santé !

[Télécharger](#)