

# Colfontaine

**3 MARS 2012**  
**De 8h30 à 16h**

7<sup>e</sup> Journée

# Capital

# santé

à l'**Espace Magnum**

## Venez faire un Check-Up médical **GRATUIT**

(Ostéoporose - Cholestérol - Glycémie - Vue - Audition - BMI - Spirométrie - Tension - risque cardiovasculaire - Oxymétrie - HIV)

à l'occasion d'une  
**journée complète**  
**entièrement dédiée à la santé.**

avec de nombreuses **animations**  
& **informations** pour les adultes,  
enfants et ados.

... **unique en Wallonie**  
... **accessible à tous**

... **prenez en main votre santé**  
... **et celle de vos proches!**



Pour la **septième année consécutive**, la journée « Mon Capital Santé, je le gère » ouvrira ses portes le samedi 3 mars 2012.

Le chemin parcouru depuis sa première édition est important et se dirige vers le but que nous avons défini au départ : **permettre à un nombre toujours plus grand de nos concitoyens de prendre conscience de la vraie valeur de leur vie : la SANTÉ.**

Nous savons déjà que cette journée sera une réussite.

Le confort que nous offre la salle Magnum, la merveilleuse collaboration avec les partenaires de tous bords, la disponibilité d'infirmières et de médecins volontaires, l'aide précieuse de dizaines de bénévoles et les membres de nombreuses A.S.B.L., représentent autant de garanties de ce succès.

**Ce service offert à la population s'adresse à toutes et à tous** ; cette année, un espace réservé aux enfants et aux adolescents permettra à nos jeunes de s'informer et de s'inquiéter de leur santé.

Toutes et tous nous voulons collaborer à cette manifestation en informant nos parents, voisins et amis, en rassurant les indécis et en aidant certaines personnes à effectuer le déplacement.

**À Colfontaine la solidarité n'est pas un vain mot.**



Lucien D'antonio  
Bourgmestre



Martine Huart  
Échevine de la Santé

## Déroulement de la journée

### Qui peut participer à cette journée?

Tout le monde, enfants / ados / adultes / seniors... vous devez simplement vous munir de deux vignettes de mutuelle et éventuellement de votre carnet de vaccins.

### Où et Quand dois-je m'y rendre?

Vous pouvez vous présenter ce samedi 3 Mars, entre 8h30 et 16h00 à l'Espace Magnum. Av. Docteur Schweizer, à Wasmes - Accès aisé pour les personnes à mobilité réduite.

### Je n'ai jamais participé à cette journée?

Ne vous inquiétez pas, des hôtesse seront présentes ce jour là, pour vous accueillir, vous expliquer, vous aider, vous diriger.

### Et si j'ai un petit faim?

Un petit-déjeuner équilibré vous sera offert (de 8h30 à 10h30).

Vous pouvez venir à jeûn (cela facilitera certains tests, comme celui du dépistage du diabète).

Sur le temps de midi, un **buffet diététique** vous sera proposé au prix démocratique de 1 euro (Pour peu que vous ayez réalisé au minimum 3 tests de santé).

Durant toute la journée, vous aurez également accès illimité à un **bar à fruits**, un **bar à soupe**. Et vous trouverez également des points eau et du café à différents endroits.



## À ne pas manquer

**09h30 - 10h30:** Présentation de "La méthode Pilates" - Participation gratuite.

**09h00 - 11h30:** Découverte de la réflexologie plantaire

**09h00 - 12h00:** Gommage et massage des mains pour la circulation, les articulations et les muscles.

**09h00 - 12h00:** Massage crânien anti-stress et de détente (massage à sec)

**09h00 - 13h00:** Collecte de Sang par la Croix-Rouge de Belgique.

**10h00 - 14h00:** Atelier détente: Prévention Santé. Présentation et exercices proposés - Participation gratuite.

**11h00 - 13h00:** Présentation du "Stretching", Exercices proposés - Participation gratuite.

**11h30 - 12h00:** Conférence "La rétinopathie diabétique", par Mr. A.Touibi *Assistant Technique en Ophtalmologie*

**En continu pour les enfants:** l'ambulance de réanimation - le coin mandala - des contes ...



# Tests Proposés



**Tension:** La tension artérielle correspond à la pression exercée par le sang sur la paroi des vaisseaux lorsqu'il y circule.

**Cholestérol:** Pouvant obstruer les artères, l'excès de cholestérol est responsable de maladies cardiovasculaires.

**Glycémie:** Le diabète dit sucré est une maladie liée à une défaillance des mécanismes biologiques de régulation de la glycémie.

**B.M.I.:** Proviens de l'anglais et signifie Body Mass Index, IMC étant la traduction française et signifie Indice de Masse Corporelle.

**Vue:** Détecter un trouble de la vue, c'est permettre de le corriger facilement avec des verres adaptés.

**Audition:** un de nos sens les plus importants, à surveiller pour ne pas laisser un éventuel problème empirer.

**Oxymétrie:** L'oxymétrie est un dosage de la quantité d'oxygène qui se trouve dans le sang.

**Spirométrie:** est un test de mesure de la respiration.

**Risque Cardiovasculaire:** pourcentage de chance d'avoir une attaque cardiaque.

**Ostéoporose:** est une maladie caractérisée par une fragilité excessive du squelette.

**H.I.V.:** signifie Syndrome d'immunodéficience acquise (SIDA)



## Qui réalise ces tests?

Les tests seront réalisés par des équipes de médecins, infirmières et personnel de soin spécialisé.

## Suis-je obligé(e) de faire tous les tests ou puis-je aller uniquement à celui qui m'intéresse?

Il va de soi que vous êtes libre de vous soumettre aux examens que vous choisissez. Le parcours n'est pas obligatoire.

Cependant, pour avoir accès au buffet diététique à 1 euro, il vous sera demandé d'avoir participé à 3 tests au minimum.

En fin de parcours, vous rencontrerez un médecin traitant qui interprètera (si vous le souhaitez) les résultats de votre carnet de santé.

## Et après cette journée, en cas de problème, que puis-je faire? Où dois-je aller?

En cas de problème, vous serez invité à vous présenter chez votre médecin traitant.

Les résultats que vous apporterez lui permettront de poser un diagnostic précis et de vous orienter vers une prise en charge adaptée.



# Nos Partenaires Médecins et Services Hospitaliers

L'Union des Médecins Généralistes Borains - Les infirmières de la région - A.S.B.L. Point de Mire

Le Centre Hospitalier EpiCURA : Le Service des Urgences du site de Baudour + Le Service Diabetologie et Pneumologie du site d'Hornu

A.S.B.L. Sida-IST - Un Dentiste L.S.D. - Un spécialiste Orthoptiste - Un Accousticien.

# Vous avez des difficultés à vous déplacer?

Pas de problème, nous organisons un car de ramassage gratuit pour les habitants de Colfontaine.

ARRÊT	ALLER	ALLER	ARRÊT	ALLER	ALLER
1 - PLACE DU CUL DU QU'VAU	8H30	10H00	5 - PLACE DE WASMES	9H10	10H40
2 - HOME JOLI-BOIS	8H40	10H10	6 - PLACE ST-PIERRE	9H20	10H50
3 - PLACE DU PEUPLE / PLAINE DE LA COMMUNE	8H50	10H20	7 - PETIT-WASMES EGLISE	9H30	11H00
4 - HOME "LA MOISSON"	9H00	10H30	<b>CAR DE RETOUR : 12H30 / 14H30 / 16H00</b>		

Un transport spécial est également accessible aux personnes à mobilité réduite - Renseignements et réservations: **0495/30.58.82.**



Le Centre Interculturel de Mons-Borinage offre également le transport aux personnes d'origine étrangère.

A partir de Mons - Jemappes - Quaregnon - Cuesmes - Saint-Ghislain - Colfontaine. Réservations: **065/61.18.50.**

# Pour tout renseignement :



SERVICE SANTÉ:  0496/12.73.79.



SERVICE.SANTE.COLFONTAINE@GMAIL.COM

PERMANENCES le premier et dernier mardi du mois, de 14 à 17h. 132, rue de l'Eglise à 7340 Paturages.

# Nos associations locales



Maison de l'Enfance



Accueil Extra-Scolaire



CROIX-ROUGE Croix-Rouge - Section de Colfontaine



Centre PMS Provincial



Service Prévention de Colfontaine



C.P.A.S. de Colfontaine



Promotion de la Santé à l'Ecole - Colfontaine



Maison de l'Eveil et de la Santé



CPAS et Administration Communale de Quaregnon



Institut de Promotion Sociale de Colfontaine



Zone Police Boraine

# Nos Partenaires



Observatoire de la Santé



"Reliance" A.S.B.L.



ONE



Fédération contre le cancer



AWIPH



Association Polyarthrite A.S.B.L.



Croix-Rouge de Belgique



Association Belge de Thalassémie



Point de mire



Centre Interculturel de Mons - Borinage



Weight Watchers



Cancer 7000



Sida-IST Charleroi-Mons A.S.B.L.



Alcooliques Anonymes



Make A Wish



Alanon & Alateen



Service d'aide aux familles



Asbl. "Oeuvre Fédérale Les Amis des Aveugles et Malvoyants"

Les services de  **Solidaris** :  
mutualité  
Mons - Wallonie picarde



La mutualité 

Nos Médias Partenaires

