



Plan de Cohésion  
Sociale de l'Ourthe

Comblain-au-Pont - Ferrières - Hamoir

# VIVRE ET VIEILLIR en santé!

POUR CONTINUER À ACCOMPLIR CE QUE L'ON AIME

ERGO2.0

Venez découvrir **avec vos proches, les initiatives et activités proposées** dans nos communes.

Celles-ci pourront vous aider à « **bien vivre et vieillir en santé** » chez vous et dans votre village.

## Au programme ce printemps 2022

3 séances d'informations

3 permanences

2 modules de quatre ateliers de sensibilisation

1 petit déjeuner Santé





1

## Séances d'information « Vivre et vieillir en santé »

### À Comblain-au-Pont :

le jeudi 17 mars 2022 à 19h00,  
au Complexe communal, Rue du Grand Pré, 25

### À Ferrières :

le jeudi 21 avril 2022 à 19h00  
au CPAS (salle « Maka »), Rue de Lognoul, 6

### À Hamoir :

le mardi 26 avril 2022 à 19h00,  
à la Cafétaria du hall Omnisport

ENTRÉE LIBRE  
SANS  
RÉSERVATION

### Au programme :

- Présentation des **initiatives et outils proposés par votre quartier** et son **réseau d'acteurs locaux de la santé** (médecins, kinés, infirmières, aides familiales, centres de santé, ergothérapeutes, assistantes de vie, mutuelles, Chronicopôle, Sport après Cancer, etc.)
- Présentation de l'asbl Ergo 2.0 :
  - **Qu'est-ce qu'un ergothérapeute de quartier ?**  
Que peut-il vous apporter ?
  - Présentation des **permanences de dépistage et ateliers de sensibilisation** pour permettre à tout un chacun de continuer à réaliser ce qui est important pour lui.

*Comment optimiser vos fonctions pour continuer à réaliser vos activités le plus longtemps possible et avec quel outil simple d'autoévaluation ?*
- Présentation et distribution d'un **questionnaire** sur vos habitudes de vie et besoins au sein du quartier
- **Drink de clôture** (moment de convivialité et d'échange)

# 2



## Permanences pour le dépistage de la fragilité

ICOPE OMS

**Séance individuelle gratuite** (la personne peut être accompagnée par un proche) avec une ergothérapeute de ERGO2.0 :

ERGO2.0

**Initiation à l'auto-évaluation** via à l'application ICOPE de l'OMS (Durée ± 10 minutes)

- Une meilleure compréhension des facteurs de risques, ainsi qu'un dépistage régulier permet à l'ergothérapeute d'identifier rapidement une fragilité au niveau des fonctions essentielles.
- L'objectif est de prévenir la perte d'autonomie grâce à une détection précoce des premiers signes de fragilité.

### Agenda\*

**À Comblain : le mardi 29 mars**, entre 9h00 et 11h30, au Cercle, Rue de la Carrière 1

**À Ferrières : le mardi 3 mai**, entre 9h00 et 11h30, salle Maka, Rue de Lognoul 6

**À Hamoir le 6 mai**, entre 9h00 et 11h30, à la Maison des Associations « Vieux Fourneau », Rue de Tohogne 12-14.

\*(sur rendez-vous : inscription obligatoire - coordonnées au verso)

# 3

## Ateliers de sensibilisation à la prévention des chutes.

avec une ergothérapeute de ERGO2.0 :

ERGO2.0

Pour les personnes concernées par des risques de chute, nous vous proposons de vous inscrire à **un module de 4 séances** destinées à vous permettre de vous réapproprier vos capacités physiques, à reprendre de bonnes habitudes et à trouver les bons ajustements au quotidien pour éviter la chute.

*« En effet, toute chute, même anodine peut devenir le premier risque de RE chute.*

*Plus tôt nous réfléchirons à la question, mieux nous continuerons à vivre en santé en réalisant les activités qui nous tiennent à coeur dans notre lieu de vie choisi au sein de notre quartier.*

*Suis-je plus à risque de chute ?*

*Quelles sont les causes ?*

*Quels sont les points d'attention (aménagement du logement, plus-value d'une téléassistance améliorée 24/24, exercices de renforcement de l'équilibre, gestion des médicaments, ...) à prendre en compte pour sécuriser les activités et habitudes de vie ? »*

### Agenda des ateliers\*

(inscription et paiement obligatoires pour les 4 séances – tarif : 20 €)

#### Module 1

##### à Comblain-au-Pont,

au Cercle, Rue de la Carrière 1 :

- le jeudi 21 avril de 9h à 11h30.
- le jeudi 28 avril de 9h à 11h30.
- le jeudi 5 mai de 9h à 11h30.
- le jeudi 12 mai de 9h à 11h30.

#### Module 2

##### à Ferrières et Hamoir :

● les mardis 10 et 17 mai, de 13h00 à 15h30,

salle Maka, Rue de Lognoul, 6 à Ferrières

● les mardis 24 et 31 mai, de 13h00 à 15h30, à la Maison des

Associations « Vieux Fourneau », Rue de Tohogne 12-14.

(Durée ±1h30 par atelier)

4



## Petit déjeuner Santé

**Le samedi 11 juin de 9h à 12h,**  
à la Maison des Associations

Vieux Fourneau, Rue de Tohogne 12-14, 4180 Hamoir

- Événement de clôture de la campagne : moment de convivialité et d'échange entre participants et acteurs locaux de la santé.

Petit déjeuner sain

Inscription obligatoire (Coordonnées au verso)

Tarif : 3 € par personne

## Mobilité des participants

Pour les 3 permanences de dépistage et les 2 modules de quatre ateliers de sensibilisation, qui se déroulent en journée pendant la semaine, le PCS de l'Ourthe propose de véhiculer les personnes qui en ont besoin avec le taxi social

à réserver obligatoirement

2 jours ouvrables

avant la course

Tél. : 0490 42 33 15,

[ourtheexpress@gmail.com](mailto:ourtheexpress@gmail.com)

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

[nos-actions/taxi-social/](http://www.pcsourthe.be/nos-actions/taxi-social/)

**L'Ourth'express**

LE TAXI SOCIAL  
DES COMMUNES ET CPAS  
DE COMBLAIN AU PONT  
ET HAMOIR



PCS  
111



# Renseignements et inscriptions :



Plan de Cohésion  
Sociale de l'Ourthe

## Plan de Cohésion sociale de l'Ourthe

Contact : Sandrine Lurquin

Tél. : 0496 27 52 90

sandrine.lurquin@comblainaupont.be

www.pcsourthe.be

## Plus d'infos sur l'asbl Ergo 2.0

Tél.: 0491 93 45 68

ergo2.0.info@gmail.com

www.ergo2.0.be

*Une approche intégrée pour un vivre ensemble revisité et un vieillissement en bonne santé*



# MON QUARTIER, ma vie, mon lieu de vie, ET MOI!



## Partenaires et soutiens



Wallonie



FUP VESTALIA



AGENCE DE DEVELOPPEMENT LOCAL



Ferrières



Cette campagne est organisée par le **Plan de Cohésion Sociale de l'Ourthe**, avec le soutien de la Wallonie et la collaboration de l'Agence de Développement Local de Comblain-au-Pont, en partenariat avec l'asbl Ergo 2.0, les communes de Comblain-au-Pont, Ferrières et Hamoir et les acteurs locaux de la santé parties prenantes.