



L'été n'est pas fini !

Eh oui, le calendrier nous rappelle que l'automne est bel et bien là. Mais les feuilles mortes n'auront pas raison de nos envies de vacances !

Les bols d'air que nous offre la mer, les ballades, les découvertes, nos soirées aux jeux de cartes fantaisistes, les parties de scrabble acharnées, les rires et bavardages en tous genres ont bien rempli chacun des séjours passés et rempliront ceux à venir... nous en sommes certaines !

Nos séjours rencontrent un franc succès, ils ont tous affiché complet tout au long de cette année.

Et au moment où vous lisez ces quelques lignes, d'heureux vacanciers profitent du soleil de Malte.

Pour l'heure, il nous reste encore deux séjours à la côte belge en 2011 et nous préparons déjà le programme de 2012.

Contactez-nous si vous avez des envies, des questions, nous serons heureuses de vous répondre.

Marie & Sylvie

Renseignements : 02/474 02 40
en semaine de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

◆ **NOUVEAU : Nieuport** - Hôtel Sandeshoved :
Du lundi 7 au lundi 14 novembre 2011

Prix par personne en pension complète, 1 boisson à table comprise :
En chambre double = 510€ En chambre individuelle = 605€

◆ **Le Coq-sur-Mer** - Centre de séjour Dunepanne :
Du lundi 28 novembre au lundi 5 décembre 2011

Prix par personne en pension complète sans les boissons :
En chambre double = 545€ En chambre individuelle = 605€



EDITORIAL

Rappeler les objectifs...

Les vacances terminées, il n'est jamais mauvais, comme cela se fait dans les écoles, de rappeler à chacun les objectifs et l'importance de l'implication de tous pour y parvenir :

1. Télé-Secours doit être efficace à 200% lorsqu'un abonné a besoin d'aide;
2. Si les choses sont bien faites, Télé-Secours apporte un sentiment de sécurité qui améliore la qualité de vie des abonnés et de leurs proches;
3. C'est grâce à la solidarité autour de nos abonnés que nous sommes efficaces. Cette solidarité doit être valorisée et encouragée.

Ces objectifs sont bien sûr ceux du personnel et du Conseil d'Administration de Télé-Secours mais c'est lorsqu'ils sont partagés par chacun - les abonnés, les proches, les prestataires de soins, les intermédiaires... - que le service est encore plus performant.

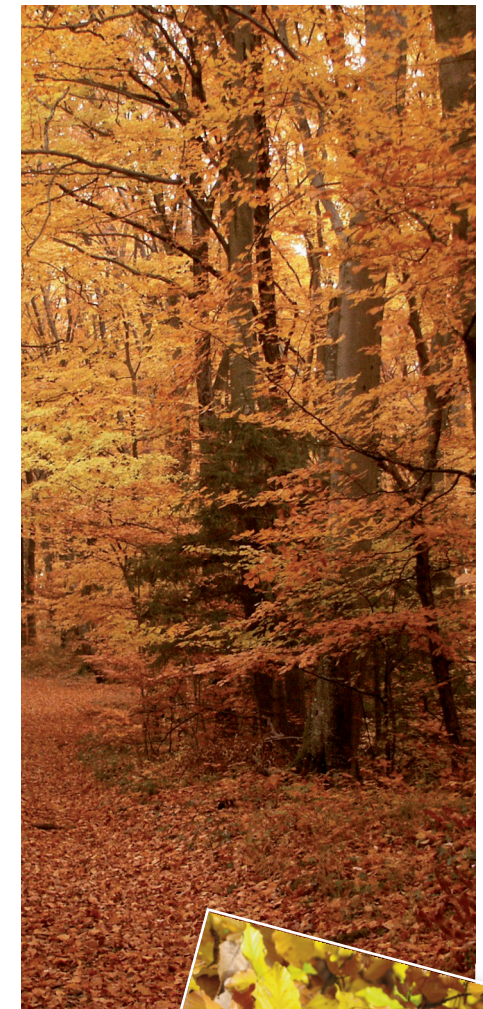
Vouloir que cela soit efficace : cela peut être, pour l'abonné, avoir toujours l'émetteur sur soi, relire les conseils ou, pour un proche, vérifier si l'abonné porte l'émetteur... Cela peut être faire un essai ou veiller à ce qu'un essai soit fait...

Vouloir que cela rassure : cela peut être, pour l'abonné, expliquer aux proches que l'essai a été fait et que tout s'est bien passé, ou, pour un proche, dire qu'il est bien joignable, qu'il pourra intervenir rapidement si quelque chose se passe...

Vouloir valoriser la solidarité : cela peut être simplement remercier...

C'est quand chacun apporte sa pierre à l'édifice que nous sommes les plus performants. Alors n'hésitons pas, allons-y ensemble.

L'équipe de Télé-Secours.



Zénith

Télé-Secours sera présent avec Tele-Hulp au salon **Zénith**, le salon des seniors actifs, qui se tient au Heysel, du mardi 15 au samedi 19 novembre cette année.

Si vous souhaitez des invitations au salon, appelez-nous au 02/478.28.47.



Contactez-nous :

a.s.b.l. Télé-Secours
Boulevard De Smet
De Naeyer, 578
1020 Bruxelles

02/478 28 47

e-mail: secretariat@tele-secours.be

Site: www.tele-secours.be

Le présent périodique est envoyé aux abonnés francophones de Télé-Secours et de Tele-Hulp.

Éditeur Responsable :

Bernard De Roover
Bld De Smet De Naeyer, 578
1020 Bruxelles

Réalisation: www.votre-service.be

Nos Conseils

Les piles des médaillons, bracelets...

Lors de chaque appel, nos appareils testent automatiquement les piles des émetteurs. Lorsque celles-ci sont à moitié plates, nous sommes avertis et nous vous contactons pour prendre rendez-vous et remplacer votre émetteur.

Ce remplacement est gratuit, il n'y a rien à payer, les frais sont compris dans votre abonnement. N'hésitez donc pas à nous faire un petit bon-

jour, cela nous permettra de voir si vos piles sont encore bien chargées ; nous tenons à ce que tout fonctionne bien chez chacun.

 Nous vous proposons, pour l'arrivée de l'automne, de reprendre les exercices proposés par l'école "Parachute" dans un précédent numéro...

Quelques exercices quotidiens...

L'activité physique est primordiale pour maintenir son équilibre, pour diminuer les risques de chutes... Pour garder la forme et améliorer entre autres la qualité du sommeil...

• Le saviez-vous :

L'activité physique vous permettra :

- d'augmenter la force musculaire des jambes et des bras, afin de faciliter l'exécution des tâches journalières;
- d'améliorer la circulation sanguine, ce qui peut apaiser les douleurs causées par l'arthrite et les maux de jambes;
- de favoriser la coordination et l'équilibre et diminuer les risques de chutes;
- d'améliorer la souplesse de tous les muscles du corps, pour ne pas être limité dans vos mouvements;
- d'activer la digestion, et de diminuer les risques de constipation;
- de favoriser la relaxation et d'améliorer la qualité du sommeil;
- d'accroître l'énergie, afin de favoriser l'enthousiasme et la bonne humeur;
- de vaincre l'isolement et la solitude.

Un bon équilibre, c'est penser fréquemment à :

Travailler les sensations de vos appuis au sol.
Conservé une grande mobilité de vos chevilles.
Vous mettre en équilibre sur un pied (en restant prudent).
Bouger votre tête.

• Comment faire ses activités ?

Seul(e) chez vous, en choisissant le moment qui vous convient.

En groupe, ce qui a l'avantage d'être plus stimulant, amusant et vous permettra de sortir et de faire des rencontres...

• Que faire comme exercices chez soi ?

Exercices en station debout :

- 1) Debout, les deux pieds à plat sur le sol, relevez la pointe du pied, puis l'autre. Puis sur les talons.



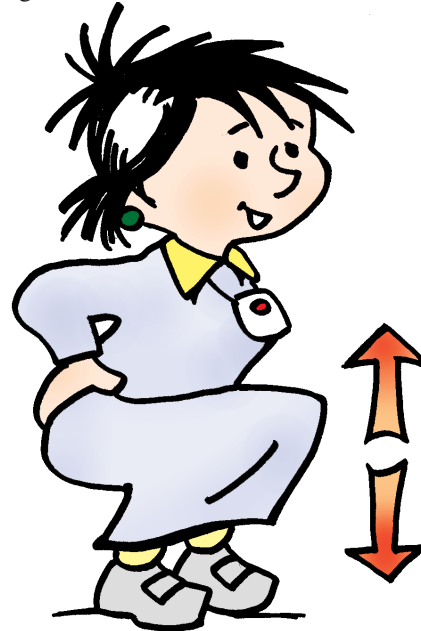
- 2) Levez un genou, puis l'autre.



- 3) Levez la jambe droite tendue devant vous, puis la gauche.



- 4) Debout, le dos bien droit, pliez les genoux.

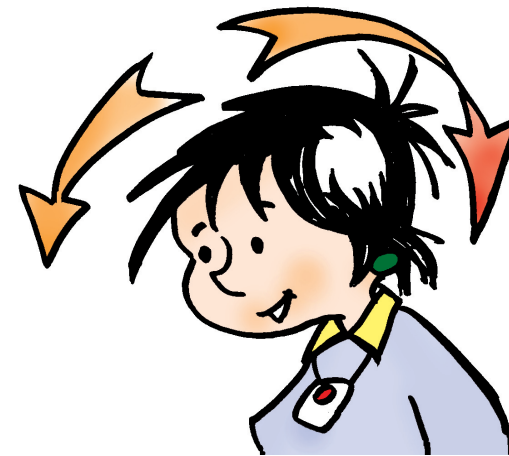


- 5) Ecartez les jambes pour prendre un appui solide et contrôlez votre équilibre. Réduisez progressivement la surface d'appui en rapprochant les pieds jusqu'à la surface minimum (idéalement pieds joints).



A chaque stade, maintenez la position de plus en plus longtemps (5 puis 10 puis 20 secondes), d'abord les yeux ouverts, puis les yeux fermés.

- 6) Debout, penchez la tête vers l'avant puis relevez-la. Augmenter progressivement l'amplitude du mouvement.



Répétez l'exercice de plus en plus rapidement et de plus en plus longtemps.

Bien chez soi

Danger > CO

Attention...

- On rallume les chauffages, on se sent bien chez soi ... et pourtant, parfois, il pourrait y avoir des problèmes.
- Maux de têtes, vertiges ou nausées,
- fatigue persistante, vomissements,
- torpeur ou diminution des réflexes

peuvent être les signes d'un manque d'oxygène, d'une intoxication au CO. Si vous avez ce genre de problème, même léger, pensez-y.

C'est insidieux : il y a en effet toujours un moment où on ouvre une porte, où quelque chose se passe qui fait qu'on n'a pas l'occasion d'être réellement intoxiqué, d'avoir réellement mal à la tête ou réellement des nausées.

Exercices
chaque jour >>>
en forme toujours !!!

Exercices sur un pied :

- 7) Prenez appui sur un pied puis l'autre. Répétez l'exercice en chaussures puis pieds nus.



Equilibre en position assise :

- 8) Assis(e) sur une chaise, penchez-vous en avant et ramassez un objet puis redressez-vous en regardant devant vous.



- 10) Asseyez-vous et relevez-vous.



La marche

- 11) Contrôlez votre façon de marcher : d'un pas décidé, tête haute en regardant devant vous, les bras ballants.
- 12) Marchez dans un couloir ou dans une pièce la tête tournée vers la gauche puis vers la droite, en allant droit devant vous.
- 13) Montez et descendez un escalier (ou un plan incliné).

Conseil : faites tous ces exercices avec prudence, en fonction de votre équilibre. Si certains exercices vous semblent difficiles à réaliser seul(e), faites-les en présence d'une tierce personne.

Utilisez une chaise ou une table stable pour vous soutenir si nécessaire afin de vous sentir en sécurité.

Il vous est conseillé de faire ces exercices tous les jours, pendant 5 à 10 minutes.

Un bon équilibre, c'est plus d'aisance, plus de sécurité, plus d'indépendance et plus de liberté.

Ecole Parachute

