



**Des séjours créés pour vous...**

Notre ambition est que vous passiez d'agréables vacances et nous mettons tout en œuvre pour cela.

Nous choisissons les lieux de villégiature pour leur accessibilité et leur confort. L'une de nous vous accompagne tout au long de la semaine afin d'organiser des activités en fonction de vos envies, de vos demandes, de l'environnement qui s'offre à nous tout en respectant le rythme de chacun et du groupe. A chaque séjour, nous tentons de recréer une ambiance chaleureuse et conviviale, tellement appréciée des vacanciers.

Ces séjours sont accessibles aux personnes valides mais aussi aux personnes rencontrant de petites difficultés de mobilité (qu'elles marchent avec canne, béquilles ou rollator). Les personnes à mobilité réduite doivent être accompagnées par un tiers. Les personnes non abonnées à Télé-Secours sont également les bienvenues.

Téléphonez-nous pour nous faire part de vos désirs. Nous vous conseillerons au mieux afin de répondre à vos attentes.

Marie et Sylvie

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

**Blankenberge - Centre de vacances Liberty**

Du 27 août au 3 septembre 2012

Prix par personne en pension complète sans les boissons :  
 En chambre double : 535 € - En chambre individuelle : 605 €

**Le Coq sur Mer - Hôtel Atlanta**

Du 17 au 24 septembre 2012

Prix par personne en pension complète sans les boissons :  
 En chambre double : 670 € - En chambre individuelle : 765 €

**NOUVEAU**

**Bouillon - Auberge d'Alsace - Hôtel de France \*\*\*\***

Situé au cœur de la ville historique de Bouillon, au pied du château fort et en bordure de la Semois, cet hôtel vous offre un cadre rustique et chaleureux.

Deux après-midi d'excursion sont comprises dans le prix.

Du 4 au 11 octobre 2012

Prix par personne en pension complète sans les boissons :  
 675 € (pas de supplément single)

**Le Coq sur Mer - Centre de séjour Dunepanne**

Du 22 au 29 octobre 2012

Prix par personne en pension complète sans les boissons :  
 En chambre double : 625 € - En chambre individuelle : 695 €

**Nieuport - Hôtel Sandeshoved**

Du 19 au 26 novembre 2012

Prix par personne en pension complète, 1 boisson à table comprise :  
 En chambre double : 515 € - En chambre individuelle : 610 €

**Bien chez soi**

**Attention s'il fait très chaud.**

Pensez à boire s'il fait chaud, de l'eau fraîche, du thé...

Notre recette rafraîchissante a à chaque fois du succès ; nous vous la rappelons :

- presser trois citrons verts (ce sont les meilleurs),
- 10 ou 11 feuilles de menthe
- 1,5 L d'eau plate,
- sucre ou, à défaut, édulcorant selon votre goût.

Mettre au frigo et servir très frais avec des glaçons.

Tchin tchin !

Il paraît que certains préfèrent y ajouter une larme de Tequila... mais attention aux chutes !

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](mailto:secretariat@tele-secours.be)

Site : [www.tele-secours.be](http://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](http://www.votre-service.be)

**EDITORIAL**

**Solidarité**

Si vous avez la chance d'avoir des petits-enfants, des arrières petits-enfants qui vous rendent visite pendant les grandes vacances, demandez-leur d'appuyer sur le bouton de votre petit émetteur...

Laissez l'appel aller jusqu'au bout et dites à la centrale que vous faites un essai avec vos petits-enfants pour leur montrer comment cela fonctionne...

Expliquez-leur comment cela fonctionne...

Expliquez-leur surtout que s'il vous arrivait quelque chose, Télé-Secours pourrait intervenir grâce à la solidarité de vos voisins, de vos amis, de votre famille... Que c'est grâce à cette solidarité que le système est performant et que vous êtes en sécurité.

Ce sera une manière simple et efficace de les éduquer à la solidarité, et si c'est vous qui le faites, avec vos mots et vos explications, ils s'en souviendront toute leur vie.

L'équipe de Télé-Secours.



**Quelques Chiffres** 16 - 22

En 1996, 16% de nos nouveaux abonnés étaient des hommes.  
 En 2011, 22% de nos nouveaux abonnés sont des hommes.  
 Eh oui Mesdames, les temps

changent, les messieurs savent manifestement de mieux en mieux se débrouiller seul... mais pas encore aussi bien que vous...

**Nos conseils**

Prévenez-nous des modifications, même temporaires, dans la liste des personnes qu'il faudrait appeler en cas de besoin. Nous sommes très souples...

Cela ne nous pose pas de problème de modifier ce qu'il faut pour rester très efficace même pendant les vacances.



# Les différentes causes de chutes

Dans notre périodique nous vous parlons régulièrement de différentes causes de chutes et de la manière de les éviter.

Attardons-nous un peu sur ces causes sous forme d'un petit exercice...

Il est important de faire la distinction entre les chutes dues à des malaises ou à des maladies de la personne (ce qu'on appelle les causes intrinsèques) et les chutes mécaniques liées à un obstacle (causes extrinsèques).

## Exercices :

Observez bien le dessin, les causes liées à la personne sont en principe à gauche, et celles liées à l'habitat sont en principe à droite.

Nous avons fait volontairement deux erreurs, une dans chaque colonne.

A vous de les trouver.

## Les chutes

Risques liés à la personne

Risques liés à l'habitat

- Eveil et vigilance
- Vue et ouïe
- Eclairage
- Médication
- Sensibilité
- Maladies
- Manque d'exercices
- Organes de la locomotion
- Motricité
- Réflexes



- Accessibilité
- Sols glissants
- Escaliers
- Hauteurs
- Obstacles
- Equipement
- Décoration
- Fragilité osseuse
- Téquila!  
(Voir page 4)

La cause des chutes est donc variée comme on peut le constater à travers cet exercice. Il est important, lorsqu'une chute survient, de le signaler à votre médecin traitant ou à votre entourage.

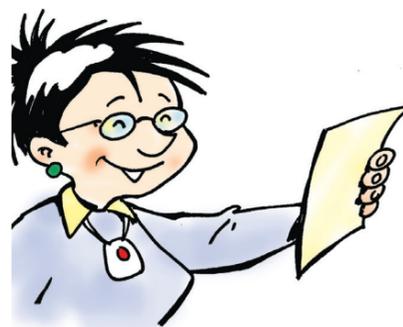
Une chute même sans conséquence grave doit attirer l'attention ! Savoir comment vous êtes tombé, dans quelles circonstances, ce que vous avez ressenti, sont autant d'éléments à

connaître pour trouver l'origine de celle-ci et apporter la meilleure solution pour prévenir tout risque ultérieur.

**C'est aussi cela la prévention !!!**

Au fil des périodiques nous vous donnons différents conseils... Cette fiche récapitulative peut-être utilisée comme pense-bête

1. Faire corriger ses troubles visuels



2. Mettre de bonnes chaussures



3. Conserver une activité physique adaptée à ses possibilités



4. Aménager son espace: sol dégagé, bon éclairage, mobilier adapté, ...



5. Eviter l'abus de tranquillisants et ne pas modifier seul son traitement.



6. Maintenir une activité intellectuelle en développant ses capacités d'attention et d'anticipation (clubs, loisirs, activités intergénérationnelles, ...).



7. Garder le contact avec les autres, avoir confiance en soi et en l'avenir.



8. Prendre des repas équilibrés en veillant à un apport de protéines et de calcium..



9. Avoir à portée de main les numéros d'appel d'urgence et son pendentif télé-secours !



Pensez à boire souvent et avant d'avoir soif de l'eau, du thé...

## Solution :

Les causes de chute qui ne sont pas dans la bonne colonne

Fragilité osseuse  
Eclairage

