



"Aucune marche

Aucune navigation

N'égalent celles de la vie

S'actionnant dans les vaisseaux

Se centrant dans l'îlot du coeur

Se déplaçant d'âge en âge".

- Andrée Chedid

Activités - formations



Pour rappel, des formations variées sont proposées tout au long de l'année.

En **septembre 2018**, vous pouvez vous former à l'**entretien motivationnel** (EM). Pour informations et inscriptions, cliquez sur le bouton ci-dessous.

Voir le catalogue

Carte blanche



*Générations
Sans
Tabac*

Générations sans Tabac
: pour que plus un seul
enfant ne commence à
fumer !

Générations sans Tabac à l'HUDERF



Le 31 mai 2018, c'était la Journée Mondiale sans tabac, l'occasion de participer à la campagne "[Génération sans Tabac](#)".

À cette occasion l'HUDERF a invité tous les enfants à faire des bulles plutôt que de la fumée.

[Album photos](#)

Plan Wallon sans tabac

Avec le soutien de la Ministre de la Santé Alda Gréoli, les différents acteurs de la prévention tabagique ont réalisé un plan d'actions intégré sur 12 ans (2018-2030).

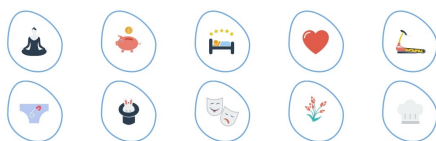
[Lire le communiqué de presse](#)



10 bénéfices à l'arrêt du tabac

10 bénéfices à l'arrêt du tabac

Quels bénéfices vous motivent le plus ?



Depuis avril 2018, un nouvel outil du FARES [est accessible en ligne](#). Il est axé sur les dix bénéfices à l'arrêt du tabac.

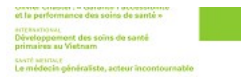
[Plus d'infos](#)

Pleine Conscience

Le service prévention tabac du FARES promeut depuis 2015 la méditation de pleine conscience comme stratégie de gestion des assuétudes et de promotion de la santé. Les cycles de formation sont essentiellement développés en maisons médicales auprès de publics fragilisés. En vue



d'évaluer cet investissement et de communiquer sur le projet, le FARES a rédigé un article dans le journal de juin 2018 de la Fédération des maisons médicales, Santé Conjugée.



Cet article est consultable [via ce lien](#).

Diabète et tabac... ne font pas bon ménage !



Le FARES, dans le cadre de Chronilux, propose une nouvelle brochure et une affiche sur le tabac et le diabète. La brochure s'intitule "[Fumer augmente le niveau de sucre dans le sang](#)", et l'affiche A3 "[Tabac et diabète ne font pas bon ménage](#)".

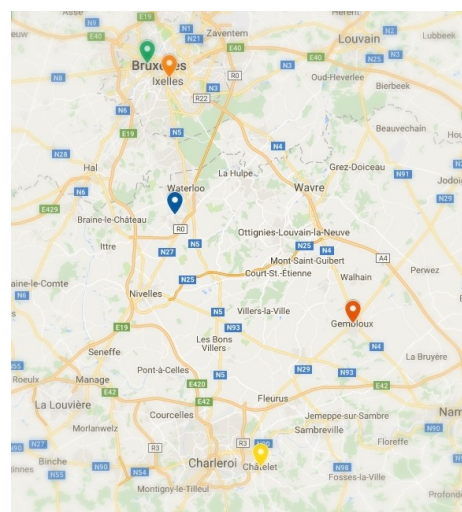
Ces publications sont disponibles en ligne ou sur demande à la bibliothèque du FARES.

[*Découvrir les pages du site FARES*](#)

Actions de proximité

Tout au long de l'année, en outre de proposer des accompagnements divers et variés, le FARES participe à des événements locaux de promotion de la santé. Ainsi ce trimestre, vous nous avez peut-être vus à ces occasions :

- Salon de la santé à Châtelet (20-23/4)
- "Je me bouge pour ma santé" à Gembloux (28/4)
- Semaine de la Santé de Molenbeek (14-18/5)
- Relais pour la Vie à Braine-l'Alleud (19-20/5)
- Matinée addictions à la Free Clinic d'Ixelles (23/5)



D'autres actions sont prévues dès septembre 2018.

Nouveautés à la bibliothèque



Nouvelle version de l'outil Parcours Sans T

Des nouvelles cartes "cannabis" et "e-cigarette" complètent notre outil-jeu "*Parcours Sans-T*".

L'outil est disponible gratuitement pour les professionnels de santé et du social en Belgique (dans la limite du stock disponible) et est aussi en prêt à la [bibliothèque du FARES](#).

Marianne Wéry est romancière et conférencière. Elle est aussi fille non-fumeuse d'une maman fumeuse qui n'a pas survécu à la BPCO. Dans ce livre témoignage, l'auteure a "déposé son paquet" en réussissant à vulgariser les tenants et aboutissants de cette maladie mortelle silencieuse.

Fumer à tout prix : je t'en supplie, maman, arrête de fumer ! / Wéry, Marianne ; Préface de Lardinois, Jean-Claude - v 2.0. - Havré (Mons) [Belgique] : Editions du Rapois, 2018. - 206 p. - (Actu société) .
ISBN 978-2-930969-04-6 : 17,90 €.



[Disponible en prêt à la bibliothèque du FARES.](#)

Tabagisme chez les aînés



Tabagisme chez les aînés

Accompagner l'usage et l'envie d'arrêter

Face à une personne âgée qui fume, les soignants ont parfois un accès de fatalisme, se disant qu'il est bien tard pour décrocher. Ou que la cigarette est un « petit plaisir à lui laisser ». Or l'arrêt tabagique produit ses effets même au grand âge. Le FARES propose aux MR(S) de réfléchir à accompagner l'usage - et bien sûr, si un résident songe à arrêter, de cultiver l'envie. Lui-même peut assurer des sensibilisations du personnel soignant en mode ludique.

[Lire l'article de Vie@Home](#)

[Faire un don](#)



Copyright © **|CURRENT_YEAR|* *|LIST:COMPANY|**, Tous droits réservés.
|IFNOT:ARCHIVE_PAGE|* *|LIST:DESCRIPTION|

Notre adresse :

|HTML:LIST_ADDRESS_HTML|* *|END:IF|

Vous voulez changer la manière dont vous recevez ces messages ?
Vous pouvez [ajuster vos préférences](#) ou [vous désinscrire de la liste](#)

|IF:REWARDS|* *|HTML:REWARDS|* *|END:IF|