

SEMAINE "VIASANO" : AIDEZ VOTRE SANTE !



Dépistage diabète gratuit place Jean Jaurès

Dans le cadre de la "Journée mondiale du Diabète", le Centre de Santé de la Ville de Herstal vous

propose, en partenariat avec Solidarités et le Plan de cohésion sociale, un dépistage gratuit du diabète le **jeudi 8 novembre**.

Ca se passe devant l'Hôtel de Ville de Herstal, place Jean Jaurès, de 10h30 à 13h30. En plus du test de dépistage, vous pourrez déguster gratuitement des potages santé et rencontrer des professionnels de la question. 422 millions de personnes dans le monde sont atteintes de diabète et 80% des cas de diabète peuvent être prévenus en modifiant les habitudes alimentaires et en augmentant l'activité physique. Il est donc primordial de dépister rapidement les problèmes de diabète.

Cette action donne le départ de la "Semaine Viasano", qui se clôturera le 18 novembre avec notre fameuse "Soupe plus que parfaite". Comme chaque année, de



nombreux partenaires vous proposent pendant ces dix journées une grande quantité d'animations autour de la santé.

Il y aura, un peu partout dans la ville, des petits déjeuners équilibrés, des activités physiques, des distributions de soupes, des repas santé, etc.

Vous trouverez le programme complet sur notre site internet, à la rubrique "actualités" : <https://www.herstal.be/actualites/viasano>. Vous pouvez aussi téléphoner au numéro vert du Plan de cohésion sociale (0800 12 151) pour obtenir plus d'informations.

LA PISCINE COMMUNALE EN FETE

Le dimanche 25 novembre, votre piscine communale est en fête. De 9h à 13h, vous pourrez y profiter de nombreuses animations festives et activités ludiques. L'entrée ne coûte que 1 euro pour les plus de 18 ans, c'est gratuit pour les plus jeunes et les personnes à mobilité réduite. Au programme, petit déjeuner offert à tous les nageurs à la cafeteria, de 9 à 11h. Attention : pour le petit déjeuner, il faut impérativement s'inscrire avant le 21 novembre au 04 256 86 50.

De 9h à 12h : initiation aquatique pour les 2,5 à 6 ans. De 9h à 13h : animations diverses dans et autour des deux bassins et à la cafeteria. De 10h à 11h30 : visite de Saint-Nicolas et de ses amis. De 9h15 à 10h15, cours d'aquagym avec Herstal Natation (à partir de 15 ans). De 10h15 à 12h30 : initiation à la plongée pour les plus de 14 ans avec le club "Les Atlantes".

Et vous pourrez aussi profiter dans



les bassins de jeux nautiques et des modules ludiques "Etoile de mer" et "Aqua Saturn".

Ca se passe à la piscine communale, Large Voie 74.

Plus d'infos au 04 256 86 50.

RISQUES DE PENURIE D'ELECTRICITE : LE POINT



Vous en avez sans doute entendu parler, le gouvernement fédéral craint un risque de pénurie d'électricité cet hiver, surtout si celui-ci est rude. Pour faire face à cette éventuelle pénurie, le gouvernement a mis au point un "plan de délestage", soit des coupures progressives de l'électricité, par zones successives. Malheureusement, une grande partie de la ville de Herstal se trouve dans la "tranche 8" de ce plan de délestage, soit la première qui serait impactée en cas de pénurie.

Comment cela se passerait-il ?

La Ville de Herstal sera prévenue d'un éventuel "risque de délestage" sept jours à l'avance. Nous tiendrons bien évidemment la population informée si c'est le cas. En cas de réelle coupure d'électricité, nous n'en serons informés que quelques heures plus tôt. Dans ce cas, l'électricité serait coupée dans les

zones impactées de 17h à 20h, soit au moment où la demande est la plus forte et où l'électricité manquera. Mais le réenclenchement peut parfois prendre quelques heures, l'impact pourrait donc être de 17h jusqu'à 23 ou 24h.

Comment s'informer ?

D'abord, nous vous recommandons chaudement de vous inscrire sur le site "Be Alert", ce qui vous permettra d'être prévenu par courriel ou sms en cas de délestage (ou toute autre urgence, d'ailleurs) : <http://be-alert.be/fr/inscrivez-vous>.

L'administration fédérale donne quantité de conseils pratiques sur un site dédié au plan de délestage, ici : <https://economie.fgov.be/fr/themes/energie/securite-des/penurie-deelectricite>.

Le site "On/Off" vous renseigne, en temps réel, sur la situation du réseau électrique à sept jours : <https://offon.be/fr>. Et le site de Resa vous permet, en cas de délestage annoncé, de savoir si votre rue est impactée ou non : <http://www.resa.be/zone-de-delestage-par-rue/>.

Pour rappel, tout ce qui précède est très hypothétique : le risque de pénurie électrique est actuellement faible et ne sera réel qu'en cas de gros coup de froid. La Ville de Herstal fera le maximum pour vous informer au mieux : consultez régulièrement notre site internet www.herstal.be ou notre page Facebook [/villederherstal](https://www.facebook.com/villederherstal).

D'UN CONTINENT A L'AUTRE, LES MARIONNETTES S'EXPOSENT

Du 14 au 30 novembre au Centre culturel de Herstal (Large Voie 84), le Théâtre des Zygomars présente la collection de la Province de Namur de marionnettes des cinq continents.

Partez à la découverte de l'art universel de la marionnette et voyagez aux quatre coins du monde sur les traces de ces drôles de personnages qui témoignent de la richesse, de la diversité et des multiples facettes de ce monde surprenant d'inventivité.

Des pièces parfois rares, parfois étranges mais toujours représen-

tatives de la culture de leur pays d'origine. Un voyage qui nous montre les différentes techniques de leur création et nous emmène dans des histoires de sorciers, chevaliers ou encore de héros populaires.

L'exposition est accessible à tous de 14h à 17h du lundi au vendredi.

Pour les groupes ou les familles, des visites guidées et jeux de manipulations sont proposés sur rendez-vous, du lundi au vendredi.

Contactez mathilde.nihant@herstal.be ou le 04 264 48 15.

