

25/07/2023 – Informations
CPAM



Et si votre cœur essayait de vous dire quelque chose ?

Aujourd'hui, l'insuffisance cardiaque touche 1,5 million de Français, notamment les plus de 60 ans. Malgré sa progression dynamique, l'insuffisance cardiaque et ses symptômes restent peu connus. Ainsi, en France, entre 400 000 et 700 000 personnes en souffrent sans le savoir.

4 signes d'alerte

Pris isolément, ils sont peu spécifiques, mais leur association ou leur survenue récente doit alerter.

- **L'essoufflement ou dyspnée** : difficulté à reprendre son souffle après un simple effort ou au repos.
- **Les œdèmes** : sur les pieds et chevilles.
- **La prise de poids** : 2 à 3 kgs en quelques jours sans explication.
- **La fatigue physique** : lors d'activités quotidiennes, comme la marche, la montée des escaliers ou le port de charge.

En présence de l'un ou plusieurs de ces symptômes, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

Le diagnostic et la recherche de sa cause

Le bilan médical permet au médecin de confirmer l'insuffisance cardiaque, d'en évaluer la gravité et d'en rechercher la cause. Une prise en charge adaptée ralentit l'évolution de la maladie et prévient la décompensation cardiaque.

- **Un bilan sanguin** : pour rechercher des anomalies des graisses, de la glycémie, des fonctions rénales, hépatiques...
- **Un bilan cardiaque** : pour rechercher des anomalies sur le cœur et les poumons.

Pour en savoir plus : rendez-vous sur ameli.fr

INSCRIVEZ VOTRE ENFANT SUR VOS 2 CARTES VITALE

Vous êtes parents ? Inscrivez votre enfant sur vos deux cartes Vitale.

Ainsi, lors d'une consultation, n'importe quel parent peut présenter sa carte Vitale et être remboursé plus rapidement.

Depuis [votre compte ameli](https://ameli.fr), rubrique *Mes démarches*, puis choisissez «Inscription sur deux cartes Vitale»



Vous n'avez pas encore de compte ameli ? [Créez-le dès maintenant](https://ameli.fr) sur ameli.fr !

Cliquez sur **Compte ameli**, puis sur **Je crée mon compte** et laissez-vous guider.

Vous pouvez aussi télécharger, l'application ameli, l'Assurance Maladie



Flashez le QR code pour accéder à ameli.fr

24/07/2023 – Plannings ALSH – du 24 au 28 juillet

Pour consulter les plannings de la première semaine des différents groupes, cliquez sur leurs noms :

[Groupe Mexique](#)

[Groupe Australie](#)

[Groupe Chine](#)

[Groupe Italie](#)

[Groupe Argentine](#)

[Groupe Espagne](#)

[Groupe Etats-Unis](#)

[Groupe France](#)

[Groupe Kazakhstan](#)

[Groupe Brésil](#)

[Groupe Pays Imaginaire](#)

18/07/2023 – Permanence du samedi matin en mairie

Jusqu'au 26 août inclus, la mairie sera fermée le samedi matin.

Les permanences reprendront le samedi 2 septembre 2023.

18/07/2023 – Marché semi-nocturne

HASNON



OMSC

MARCHÉ

Semi-Nocturne

Animations
gratuites



PRODUITS DE L'ARTISANAT FRANÇAIS

Vendredi 21 Juillet 2023
de 18h à 22h

au Parc du Faisan Doré
à **HASNON**

Restauration sur place

Jeux gonflables et trampolines
(gratuits)

Balades en poneys

Maquillage enfant
(gratuit)

Mascottes
Mario & Luigi



17/07/2023 – Plannings ALSH – du 17 au 21 juillet

Pour consulter les plannings de la première semaine des différents groupes, cliquez sur leurs noms :

[Groupe Mexique](#)

[Groupe Australie](#)

[Groupe Chine](#)

[Groupe Italie](#)

[Groupe Argentine](#)

[Groupe Espagne](#)

[Groupe Etats-Unis](#)

[Groupe France](#)

[Groupe Kazakhstan](#)

13/07/2023 – Programme du 14 juillet

HASNON



Fête nationale **14 JUILLET**

Sur la place Clément Larivière

17h30 - Stand maquillage pour les enfants

18h00 - Spectacle "Les jouets magiques"

19h00 - Mascottes Mickey et Minnie
en déambulation sur la place

19h00 - Duo d'artistes Anilka (chant)

En déambulation dans les rues d'Hasnon

20h30 - Défilé d'Atabak
(départ de la place Clément Larivière)

21h00 - Feu d'artifice à la maison de retraite

21h30 - Retraite aux flambeaux
de la maison de retraite vers le parc du Faisan Doré

Au parc du Faisan Doré

23h00 - Spectacle Pyrotechnique

Avec la participation des commerçants locaux (restauration et stands divers)

Vous pouvez consulter les arrêtés correspondants à cette manifestation en cliquant [ici](#).

12/07/2023 – L'été au dragon D'eau

Centre Aquatique de Saint-Amand-les-Eaux

C'est l'été

Du samedi 8 juillet
au dimanche
3 septembre 2023

à partir
de
2€60

Au Dragon d'Eau!

NOUVEAU

TOUT L'ÉTÉ

**Ouverture
le dimanche
De 14h30 à 18h30**

OUVERTURE LES FÉRIÉS
le 14/07 et le 15/08
Plus d'infos sur dragondeau.fr



**Au dragon
d'eau**
Centre Aquatique
SAINT-AMAND-LES-EAUX

Été 2023

Horaires piscine



| | Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 |
|-------------------|-----------------|------------------|--|
| Lundi et mardi | de 9:30 à 14:00 | de 14:30 à 18:00 | de 18:00 à 21:00 |
| Mercredi | de 9:30 à 12:00 | de 14:30 à 18:00 | de 18:00 à 21:00 |
| jeudi et vendredi | de 9:30 à 14:00 | de 14:30 à 18:00 | de 18:00 à 21:00 |
| Samedi (1) | de 9:00 à 12:00 | de 14:30 à 18:30 | Venez nager & profiter en famille ! |
| Dimanche | de 8:30 à 12:30 | de 14:30 à 18:30 | |

L'évacuation des bassins se fait 30 min avant la fin des horaires indiqués de chaque séance. (1) le petit bassin est réservé aux bébés nageurs.

Planning



| | | | | |
|----------|--|--|---|--|
| Lundi |  12:15 à 13:00 |  18:30 à 19:15 |  18:30 à 19:15 |  19:30 à 20:15 |
| Mardi |  12:15 à 13:00 |  18:30 à 19:15 |  |  19:30 à 20:15 |
| Mercredi | |  18:30 à 19:15 | |  19:30 à 20:15 |
| Jeudi |  12:15 à 13:00 |  18:30 à 19:15 |  |  19:30 à 20:15 |
| Vendredi |  12:15 à 13:00 |  18:30 à 19:15 | |  19:30 à 20:15 |
| Samedi |  09:00 à 11:30 | Venez vous dépenser, bouger et vous défouler ! | | |
| Dimanche |  08:45 à 09:30 | | | |

Été 2023 Stages



LEÇONS DE NATATION
ENFANTS

Du lundi
au vendredi

10 enfants par session

Groupe débutant

de 9:30 à 10:15 de 10:30 à 11:15

Groupe confirmé

de 9:30 à 10:15 de 10:30 à 11:15

L'inscription sera soumise à la réalisation d'un test gratuit pour définir le niveau de chaque enfant.

Retrouvez le Ventrigliss et les structures gonflables Tout l'été !



Réservation en ligne sur notre site dragondeau.fr

Tout achat de Pass' nécessitera une validation avec un justificatif de domicile à l'accueil du centre aquatique

Exclusivité
WEB
de l'été
2023
pour tous !



Entrée Activité.....7.00€



Happy Swim Hour.....3.00€
de 19h15 à 20h30 du lundi au vendredi

RDV à l'accueil pour valider vos entrées web
Tarif valable uniquement sur le site internet



**Garantie du créneau
activité réservé**
Aucun déplacement inutile



Paiement sécurisé
Par CB



Recharge des cartes PASS'
Pour les abonnés

INFOS PRATIQUES

- Le samedi matin, le bassin ludique est réservé à l'activité Bébé nageur pour les enfants de 6 mois à 5 ans.
- La fermeture des caisses se fera 1 heure avant la fin de chaque séance.
- Pour les vestiaires, prévoyez une pièce d'1 € ou un jeton (en vente à l'accueil du Centre Aquatique au prix de 50 cent.)

**Au dragon
d'eau**

03 27 33 99 00

Toutes les infos sur notre site dragondeau.fr

Centre Aquatique Amandinois « Au Dragon d'Eau »
Chemin de l'Empire - 59230 Saint-Amand-Les-Eaux

LIKEZ
NOTRE PAGE
FACEBOOK
AuDragonDeau

Été 2023

Tarifs piscine

À l'accueil du
centre Aquatique

Habitants communes SPL *

hors SPL*

| | |
|---|---------|
| Enfant de moins de 3 ans | GRATUIT |
| Entrée enfant de 3 à 16 ans | 3€ |
| Entrée adulte | 3.50€ |
| Entrée tarif réduit** | 3€ |
| Entrée Bébé nageur (de 6 mois à 5 ans) | |
| 1 adulte et 1 enfant..... | 7€ |
| 1 adulte et 2 enfants..... | 10€ |
| Entrée Activité Aqua | 11€ |

| | |
|---|---------|
| Enfant de moins de 3 ans | GRATUIT |
| Entrée enfant de 3 à 16 ans | 4.50€ |
| Entrée adulte | 5.50€ |
| Entrée tarif réduit** | 3€ |
| Entrée Bébé nageur (de 6 mois à 5 ans) | |
| 1 adulte et 1 enfant..... | 9.50€ |
| 1 adulte et 2 enfants..... | 15€ |
| Entrée Activité Aqua | 14€ |

| | |
|--|--------|
|  Forfait | 26€ |
| 10 entrées piscine | |
|  Forfait tarif réduit** | 27€ |
|  Forfait (adulte)..... | 31.50€ |
| 10 entrées piscine | |
|  Forfait*** | 35€ |
| 10 entrées Aquagym, Aquadouce ou Pilates | |
|  Forfait..... | 90€ |
| 10 séances activités au choix | |
|  Forfait..... | 160€ |
| 20 séances activités au choix | |
|  Forfait..... | 210€ |
| 30 séances activités au choix | |
|  Forfait (enfant) | 50€ |
| Leçons de natation : 5 entrées consécutives du lundi au vendredi | |

| | |
|--|--------|
|  Forfait | 40€ |
| 10 entrées piscine | |
|  Forfait tarif réduit** | 40.50€ |
|  Forfait (adulte)..... | 49.50€ |
| 10 entrées piscine | |
|  Forfait*** | 55€ |
| 10 entrées Aquagym, Aquadouce ou Pilates | |
|  Forfait..... | 115€ |
| 10 séances activités au choix | |
|  Forfait..... | 210€ |
| 20 séances activités au choix | |
|  Forfait..... | 285€ |
| 30 séances activités au choix | |
|  Forfait (enfant) | 65€ |
| Leçons de natation : 5 entrées consécutives du lundi au vendredi | |

*Habitants des communes de la SPL : Bousignies, Brillon, Bruille Saint-Amand, Château l'Abbaye, Escaupont, Fiennes-Mortagne, Hasnon, Hergnies, Leceleux, Maulde, Millonfosse, Mortagne-du-Nord, Nivelles, Rosult, Rumegies, Saint-Amand-Les-Eaux, Sars-et-Rosières, Thun-St-Amand, Vieux-Condé.

**Tarif réduit pour les demandeurs d'emploi, les retraités, les lycéens et étudiants, les personnes handicapées et les personnes à mobilité réduite (plus de renseignements à l'accueil).

Les Pass' sont nominatifs et valables 1 an à partir de la date d'achat. Toutes les informations sur les Pass' sur dragondeau.fr



LES ACTIVITÉS AQUA BIRTHDAY, SWIM COACH ET SWIM PERF SONT SUSPENDUES PENDANT LES VACANCES

Possibilité de paiement en 4 fois sans frais à partir de 160€ tout achat confondu **SUR RDV**

Réalisation Ar Communication - Ne pas jeter sur la voie publique

10/07/2023 : Plannings ALSH – du 10 au 13 juillet

Pour consulter les plannings de la première semaine des différents groupes, cliquez sur leurs noms :

[Groupe Mexique](#)

[Groupe Australie](#)

[Groupe Chine](#)

[Groupe Italie](#)

[Groupe Argentine](#)

[Groupe Espagne](#)

[Groupe Etats-Unis](#)

[Groupe France](#)

[Groupe Kazakhstan](#)

[Groupe Brésil](#)

[Groupe Pays Imaginaire](#)

**10/07/2023 – Informations
CPAM**



M'T dents

Avoir de bonnes habitudes d'hygiène dentaire empêche l'apparition de caries. Les dents soignées tôt évitent des traitements lourds et coûteux. C'est la raison pour laquelle l'Assurance Maladie a créé le programme M'T dents.

C'est quoi M'T dents ?

Un rendez-vous offert chez le dentiste afin de vérifier la santé des dents et des gencives et de donner des conseils pour bien s'en occuper. Un ou plusieurs rendez-vous peuvent être également proposés si les dents doivent être soignées. Ces rendez-vous et ces soins seront offerts par l'Assurance Maladie et vous n'aurez pas à les payer.

Pour ne pas payer le rendez-vous il faut présenter au dentiste :

- votre carte Vitale ou celle de votre enfant
- le formulaire M'T dents (valable 1 an à partir de la date anniversaire de votre enfant). Prenez rendez-vous sans attendre.

Comment ça marche ?

De 3 à 18 ans : un mois avant la date anniversaire de votre enfant, quand il va avoir 3 ans, 6 ans, 9 ans, 12 ans, 15 ans, vous recevez un formulaire M'T dents par courrier ou sur votre compte ameli. Vous prenez rendez-vous chez votre dentiste pour votre enfant.

De 18 à 24 ans : Un mois avant votre anniversaire de 18 ans, 21 ans ou 24 ans, vous recevez un formulaire M'T dents par courrier ou sur votre compte ameli.

Pour en savoir plus : rendez-vous sur ameli.fr

TÉLÉCHARGER VOS ATTESTATIONS DE DROITS ET RELEVÉS MENSUELS

Vous souscrivez à une mutuelle ou avez besoin de fournir une attestation de droits à l'Assurance Maladie ? Téléchargez vos relevés mensuels et attestation de droits, depuis [votre compte ameli](#), rubrique *Mes démarches*.

Vous n'avez pas encore de compte ameli ?

Créez-le dès maintenant sur ameli.fr !



Cliquez sur **Compte ameli**, puis sur **Je crée mon compte** et laissez-vous guider.

Vous pouvez aussi télécharger, l'application ameli, l'Assurance Maladie



Flashez le QR code pour accéder à ameli.fr



HORAIRE D'ETE DES AGENCES :

Pour connaître les horaires d'ouverture des agences, consultez notre page dédiée sur ameli.fr

05/07/2023 – Arrêtés 14 Juillet

Pour consulter le document cliquez sur le lien suivant :
<http://hasnon.fr/wp-content/uploads/2023/07/Arrêtés-14-Juillet.pdf>