

bloc-
notes

SAINT-AVOLD

Conseil communautaire
Le conseil communautaire de la communauté d'agglomération Saint-Avold-Synergie se tiendra le mardi 26 mars à 16 h à la salle Marcel-Martin à Folschviller.

Anciens combattants
L'UNC Saint-Avold-Porcelette-Creutzwald organise un repas asperges le dimanche 14 avril à 12 h au restaurant au Relais d'Alsace à Porcellette. Rens. au 03 54 81 13 80, 06 36 74 56 00.

Soirée pizzas-flams
L'association Sport et loisirs de Dourd'hal organise une soirée pizzas-flams le samedi 30 mars à partir de 19h au foyer des Cerises, au profit d'une association caritative.

Fête de l'école
Le vendredi 29 mars à l'occasion de la fête de l'école Huchet au centre social, l'école est autorisée à occuper l'avenue de l'Étang, dans sa partie comprise entre l'établissement Fraîcheur pizza et la rue des Hêtres.

Amicales du Génie
L'assemblée générale de la Fédération lorraine des amicales du génie se tiendra le samedi 30 mars à 10h30 à l'auberge de la Forêt.

Concours photo
À l'occasion du 10^e anniversaire du club photo Le pixel de Hombourg-Haut, un concours photo sur le thème du chiffre 10 (sous toutes ses formes) est organisé. Chaque participant peut proposer une ou deux photographies couleur ou noir et blanc. Les photos sont à envoyer avant le dimanche 7 avril à l'adresse mail : concoursphoto@pixel@gmail.com Règlement sur le site du club Le pixel sur www.lepixelclub.fr

CLCV
La CLCV (Consommation, Logement, Cadre de Vie), assurera une permanence, au 1^{er} étage de la Maison des associations le jeudi 28 mars de 16 h à 17 h 30. Pour tout litige avec un professionnel, une administration ou un trouble de voisinage, la CLCV conseille et défend. Rens. au 06 16 96 01 74.

7j/7  24h/24
**FORBACH
BETTING**
Tél. 03 87 00 20 20

SAINT-AVOLD Santé

Salvatore : parcours d'un malade du cœur

Victime d'un infarctus en 2011, Salvatore Lacava avait repris normalement son travail de technicien méthode à Faulquemont. Il avait toutefois fait une promesse à son cardiologue : se remettre au sport à l'heure de la retraite. C'est chose faite depuis six mois.

Victime d'un infarctus il y a huit ans, Salvatore Lacava a bien suivi les séances de réadaptation cardiaque conseillées par son médecin, avant de reprendre son travail chez Viesmann à Faulquemont. Le Naborien avait alors 56 ans. Ce n'est pas pour autant qu'il a poursuivi une activité physique pour entretenir son cœur et son corps. Manque de temps. Peut-être aussi de motivation après les longues journées de labeur.

« Oui mais après l'intervention chirurgicale, j'ai tout de même arrêté de fumer du jour au lendemain, sans patch, ni rien ! se console-t-il. Depuis l'âge de 18-20 ans, je fumais un paquet de cigarettes par jour avant de passer à la pipe, vers la quarantaine. » Et pour se donner bonne conscience encore, le Naborien avait promis à son cardiologue : « Dès que je suis à la retraite, je me remets au sport ! ».

Promesse tenue. En septembre dernier, le sexagénaire s'est inscrit aux cours de gymnastique dispensés par l'association

Cœur et santé, déjà fréquenté assidûment par son épouse.

« La vie ne s'arrête pas »

La première séance ? « Sans aucune appréhension, assure Salvatore Lacava. Mon cardiologue m'avait rassuré et puis chacun pratique les exercices à son rythme. Que ce soit avec l'élastique, le bâton, le ballon ou encore sur le tapis au sol. » En six mois et à raison de deux séances par semaine, le jeune retraité a gagné en forme, se réjouit de garder un lien social, de « partager des moments conviviaux avec d'autres personnes de tous âges et pas forcément victimes de problèmes cardiaques » et, surtout, le sexagénaire se trouve « plus relax ».

Avec regret, il va devoir mettre le sport entre parenthèses. « En effet, j'ai subi récemment une nouvelle intervention chirurgicale pour un autre souci de santé. Mais si mon chirurgien me l'autorise, je serai présent le 14 avril pour la marche de 6 km en forêt d'Oderfang à Saint-Avold », dans le cadre du Parcours du cœur (lire par ailleurs). Ce sera sa manière à lui de prouver que la vie ne s'arrête pas après un problème de cœur. Et qu'il est sage de suivre le conseil de la Fédération française de cardiologie : « Bouger tous les jours et pratiquer une activité physique pour réduire le risque d'insuffisance cardiaque. »

O.Bo



Pratiquer une activité physique permet de préserver son cœur. Photo illustration DR

Marcher le 14 avril

En plus d'organiser deux parcours du cœur (6 et 10 km) le dimanche 14 avril prochain en forêt d'Oderfang à Saint-Avold, le club Cœur et santé de Saint-Avold ainsi que d'autres associations et professionnels de santé ne seront pas avares de bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour se protéger des maladies cardio-vasculaires. Outre la petite collation gratuite au point de contrôle, il sera possible de se restaurer sur place à midi en réservant sa place au 03 87 92 04 61. Les départs de la marche se

feront entre 8 h et 11 h depuis le centre aéré d'Oderfang, rue de l'Ermitage. Inscription, 2 € ; gratuite pour les enfants de moins de 12 ans.

695

C'est le nombre de marcheurs au Parcours du cœur en 2018 (500 en 2017). Un chiffre qui ne fait qu'augmenter d'année en année. Record à battre à nouveau le 14 avril prochain.

SAINT-AVOLD Loisirs

Complexe nautique : ouverture et fermeture pendant les vacances

À l'occasion des prochaines vacances scolaires du 6 au 22 avril, le complexe nautique de Saint-Avold fonctionnera comme suit :

- **Samedis 6 et 13 avril** de 14h30 à 18h30 ; dimanches 7 et 14 avril de 8h à 12h ; du lundi 8 au vendredi 12 avril de 10h à 19h ; du lundi 15 au mercredi 17 avril de 10h à 19h.

■ Fermeture pascale

- La piscine sera exceptionnellement **fermée** les jeudi 18, vendredi 19 (férié), samedi 20, dimanche 21 et lundi 22 avril pour les fêtes de Pâques.



Les horaires de la piscine changent pour les vacances de Pâques. Photo archives RL

- Le **petit bassin** sera réservé les mercredi et samedi de 15h45 à 16h45 et les dimanches de 10h à 11h pour l'activité des Bout'chou, enfants de moins de 5 ans accompagnés de leurs parents.

■ Maintien des séances d'aquabike

- **Aquabike** : séance de 30 minutes sur réservation, lundi, mercredi et vendredi de 17h à 19h, mardi et jeudi de 17h30 à 19h, samedi de 17h à 18h30 et dimanche de 8h15 à 9h45. Certificat médical exigé en cours de validité.

SAINT-AVOLD

Un réseau clandestin d'aide aux esclaves

La conférence de l'Université du temps libre (UTL) de ce jeudi 28 mars à 14 h 30 à la salle des congrès est présentée par Cécile Margalet, professeure d'anglais. Le thème : Le chemin de fer souterrain ou The underground railroad. Entre réalité historique et construction imaginaire, comment comprendre l'odyssée incroyable de centaines d'hommes et de femmes Noirs fuyant les états esclavagistes du sud dans l'Amérique du XIX^e siècle. L'« Underground Railroad » donne son nom au célèbre réseau clandestin d'aide aux esclaves qui, au péril de leurs vies, tentèrent d'échapper à leur condition et gagner enfin une terre de liberté.