

À vos agendas !

Présence des cars **TIPTOP**

Vous n'avez pas eu l'occasion de les découvrir le samedi 9 septembre ? Pas de problème ! Les cars TIPTOP reviennent dans votre ville.



Ensisval, rue des Weines (parking immeubles de 4 à 12)

- Jeudi 28 septembre, de 13h à 20h

Heusy, place Hubert Delrez (à droite de l'église)

- Jeudi 5 octobre, de 13h à 20h

Stembert, rue des Champs (le long du mur du cimetière)

- Mardi 17 octobre, de 13h à 20h

Lambermont, place Colo (le long de la pharmacie)

- Jeudi 19 octobre, de 13h à 20h

Verviers, boulevard des Gérardchamps, 54

- Lundi 23 octobre, de 13h à 20h

Verviers, place Saint-Remacle

- Mardi 24 octobre, de 13h à 20h

Verviers, avenue Alexandre Duchesne (le long du stade de Bielmont)

- Jeudi 26 octobre, de 13h à 20h

Petit-Rechain, place Xhovémont (le long de l'église)

- Vendredi 27 octobre, de 13h à 20h

Verviers, place du Marché

- Lundi 30 octobre, de 13h à 20h

Réservation souhaitée :

Service I Prom'S - 04/237 94 84

Réserver, c'est la garantie de ne pas attendre.

Ressourçons-nous au quotidien !

• Jeudi 23 novembre 2017 à 19h30

Dans le cadre des Jeudis-Santé
Conférence-débat « **Luminothérapie : la lumière pour aller mieux ?** »

Par le Professeur Robert POIRIER, Fondateur du Centre du Sommeil (CETES) au CHU du Sart Tilman et Gilles VANDEWALLE, Chercheur qualifié F.R.S.-FNRS au sein du GIGA à l'Université de Liège.

La lumière a un réel impact sur le fonctionnement de notre cerveau, que ce soit sur notre niveau d'éveil, sur notre attention ou encore sur nos émotions...

C'est ainsi que la luminothérapie, ou photothérapie, est utilisée pour traiter différents troubles de santé. Surtout connue depuis un certain nombre d'années pour être une alliée efficace contre les dépressions hivernales, elle pourrait aussi traiter d'autres maladies.

Lieu : IPES de Verviers, rue aux Laines, 21 à Verviers

19h : accueil - 19h30 : exposé

• Mercredi 29 novembre 2017 à 19h30

Conférence-débat « **La pleine conscience : apprivoiser son stress et apprécier l'instant présent** »

Par Joëlle PAROTTE et Jean-Pierre DURIEUX de l'asbl Libère T. Inspirée des techniques de méditation bouddhiste, cette méthode simple est très utile pour la gestion et la réduction du stress et a fait ses preuves dans la prévention de la dépression. Pour en savoir plus et tester cette pratique qui procure des effets réels sur le bien-être, la performance ou l'amélioration de la santé, venez nous rejoindre.

Lieu : Espace Duesberg, boulevard des Gérardchamps 7c, à Verviers

19h : accueil - 19h30 : exposé

• En janvier 2018 (date à convenir)

Ciné-débat dans le cadre des Jeudis-Santé :

« **Le burn-out, maladie du siècle ?** »

Infos et réservations

Service I Prom'S

Rue de Wallonie, 28 à 4460 Grâce-Hollogne

04/237 94 84 – iproms@provincedeliege.be

www.provincedeliege.be



Province
de Liège

Santé et
qualité de vie

POUR ÊTRE

TIPTOP

JE PENSE POSITIVEMENT



Province
de Liège
Santé et
qualité de vie



VERVIERS

Gratuit
et ouvert
à tous



VERVIERS

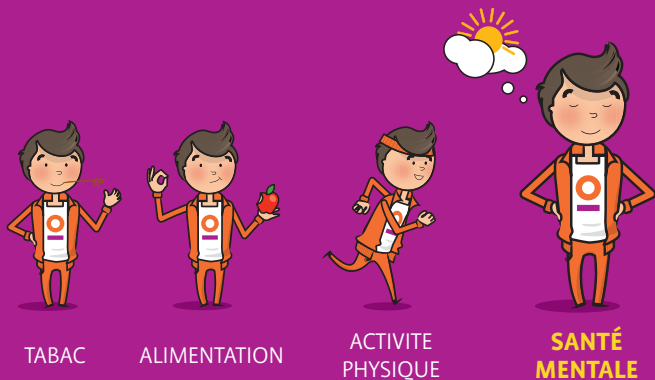
Faites le pas !

À vos agendas !

Campagne de promotion de la santé physique et mentale

Envie d'être bien dans votre corps, dans votre tête, dans vos baskets et dans votre assiette ?

Au travers d'une multitude d'activités gratuites, le Département Santé de la Province de Liège, en étroite collaboration avec votre Ville, son CPAS, son Plan de Cohésion Sociale, ses médecins et ses acteurs locaux, vous invite à **prendre soin de Vous et de votre santé**.



À Verviers,
cap sur votre bien-être !

Jeudi 7 septembre 2017 à 19h30

Conférence-débat

« **Comment favoriser le lâcher prise ?** »

Par Nathalie SIMON, psychologue sociale, Directrice du Service provincial Itinérant de Promotion de la Santé.

Parfois, vouloir tout contrôler, vouloir toujours avoir raison, séduire l'autre et répondre systématiquement à ce qu'il attend... peut amener du stress inutile. Le lâcher-prise est donc la capacité à prendre du recul pour mieux faire face aux situations anxiogènes. Comment faire ?

Cette conférence propose une pause, un peu de temps pour soi, dans les exigences du quotidien.

Lieu : salle de l'ARC (Action et Recherche Culturelles), place Général Jacques 16, à Verviers.

19h : accueil

19h30 : allocution de bienvenue de

- Katty FIRQUET, Députée provinciale, Vice-présidente en charge de la Santé et des Affaires sociales,
- Claude ORBAN, Échevin des Sports, de la Santé, de la Vie associative, de l'Information et des Ecoles de Devoirs de Verviers,
- Martine RENIER, Présidente du CPAS de Verviers.

19h45 : exposé

20h45 : échanges avec le public

Info et réservation

Service I Prom'S

Rue de Wallonie, 28 à 4460 Grâce-Hollogne
04/237 94 84 – iproms@provincedeliege.be

À Verviers, cap sur votre bien-être !

Samedi 9 septembre 2017, de 8h à 13h

Animations TIPTOP

Marché hebdomadaire de Verviers

Lieu : place du Marché et rue des Raines

Dès 8h : ouverture de l'Espace TIPTOP - quiz, photomaton, vélo à smoothies...

Dès 9h : ouverture des cars TipTop

- Le personnel du Service I Prom'S vous y accueillera et vous proposera :

↳ des entretiens individuels d'évaluation des risques cardiovasculaires, du diabète de type 2 et de votre état de bien-être ;

↳ des entretiens de motivation et d'orientation, en fonction du thème qui vous intéresse.



- Présence de l'Openbus qui propose un espace d'accueil psycho-médico-social présentant les actions de l'Openado, service provincial à destination des enfants, des adolescents et de leur famille.

Samedi 16 septembre 2017, de 10h à 19h

En'ziva fêt l'fiesse

Brocante, artisans, artistes de rue, musiques, animations, restaurations et bars... seront au programme de cette journée festive organisée par diverses associations et la Régie de Quartier d'Ensival.

Venez nombreux et profitez-en pour tester notre vélo à smoothies sous la tonnelle TIPTOP. Des informations et des animations vous y seront proposées.

Lieu : au centre d'Ensival

Infos :

Régie de quartier : 087/31 10 52 ou par mail : sac2ensival@skynet.be

Du samedi 23 septembre 15h au dimanche 24 septembre 15h

Relais pour la Vie

Verviers se mobilise 24h contre le cancer lors d'un événement solidaire et festif permettant de récolter des fonds au profit de la Fondation contre le Cancer.

Lieu : stade de Bielmont, avenue Élisabeth 92, à Verviers

N'hésitez pas à y participer et venez nous rejoindre dans l'espace TIPTOP où vous pourrez obtenir toutes les informations souhaitées sur la campagne TIPTOP !

Infos :

Anne DELVENNE – Présidente du Relais pour la Vie Verviers : 087/31 03 15 – 0477/39 25 62 ou presidence.rpvv@gmail.com
Annick SCHOONBROODT – Fondation contre le Cancer : 0473/82 14 67 ou aschoonbroodt@fondationcontrecancer.be