

Présence des cars TIPTOP

Envie d'être bien dans votre corps et dans votre tête ?

Vous vous interrogez sur votre alimentation, votre activité physique, votre tabagisme ou sur votre bien-être ? Vous souhaitez modifier vos habitudes ? Le personnel qualifié d'I Prom'S vous reçoit GRATUITEMENT dans ses cars TipTop pour vous proposer des entretiens individuels. L'objectif : évaluer vos possibilités de changement et vous procurer des conseils personnalisés en fonction de votre situation de vie.

Améliorez votre bien-être, devenez acteur de votre santé !



Présence des cars

- **Haccourt** : mercredi 29 mai de 9 à 15 h, complexe sportif, rue de Tongres, 59
- **Vivegnis** : jeudi 6 juin de 9 à 15 h, rue Célestin Demblon
- **Hermée** : vendredi 7 juin de 9 à 15 h, place du Carcan
- **Oupeye** : mardi 11 juin de 13 à 19 h, place Jean Hubin
- **Houtain-Saint-Siméon** : lundi 17 juin de 13 à 19 h, place de la Station
- **Heure-le-Romain** : mardi 18 juin de 9 à 15 h, place des 3 Comtés
- **Hermalle** : jeudi 20 juin de 13 à 19 h, place Froidmont

Réservations souhaitées

Service I Prom'S
Rue de Wallonie, 26 à 4460 Grâce-Hollogne

☎ 04/279 43 40

✉ iproms@provincedeliege.be

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

Mangeons sainement au quotidien !

- Jeudi 10 octobre de 18 à 21 h 30 et vendredi 11 octobre de 9 h 30 à 13 h

Atelier culinaire « La santé dans votre assiette » par l'asbl Racynes

En petit groupe, apprenez des nouvelles recettes simples, équilibrées et savoureuses... dégustez-les ensemble.

Lieu : asbl Racynes, rue du Moulin, 65 à 4684 Haccourt

- Jeudi 17 octobre de 19 à 21 h et vendredi 18 octobre de 10 à 12 h

Atelier « Alimentation et collations saines à petit budget » par le personnel du service I Prom'S

Comment faire les choix malins pour votre santé ? « Sucres », « glucides », « light » ... cela signifie quoi ? Venez découvrir comment manger sainement tout en vous faisant plaisir et en respectant votre budget. Les étiquettes alimentaires n'auront plus de secret pour vous !

Lieu : asbl Racynes, rue du Moulin, 65 à 4684 Haccourt

- Jeudi 7 novembre à 19 h 30

Conférence « Le cholestérol : du gras dans mon assiette ! » par Pierre VAN VLODORP, licencié en physiologie et micronutrition, naturopathe - nutrithérapeute, Directeur du CFNA et Président de l'UNDF

Réduire le cholestérol, une bonne stratégie ?

De nombreuses personnes pensent réduire les risques de mortalité par infarctus et d'accidents coronariens en contrôlant et en réduisant leur taux de cholestérol total.

Lors de cette conférence, les mythes autour du cholestérol seront abordés.

Qu'en savons-nous et qu'en faisons-nous ?

Des conseils pratiques seront proposés pour que chaque participant puisse consommer « mieux gras ».

Lieu : château d'Oupeye, rue du Roi Albert, 127 à 4680 Oupeye

Infos et réservations

Nombre de places limité.

Nous vous invitons à vous inscrire auprès du service I Prom'S

Rue de Wallonie, 26 à 4460 Grâce-Hollogne

☎ 04/279 43 40

✉ iproms@provincedeliege.be

E.R. : Province de Liège, Pl. S' Lambert 18A, 4000 Liège • Ne pas jeter sur la voie publique
Réal. : Cellule Graphique - Service Relations Presse & de l'Information multimédia - 03/2019



Province
de Liège

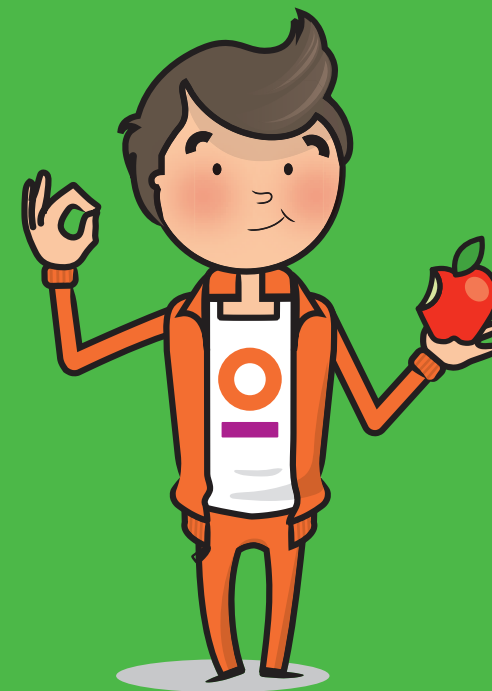
Santé et
qualité de vie

OUPEYE

POUR ÊTRE

TIPTOP

JE MANGE SAINEMENT



OU
PE
YE



CPAS
OU
PE
YE



Gratuit
et ouvert
à tous

CPAS
OU
PE
YE

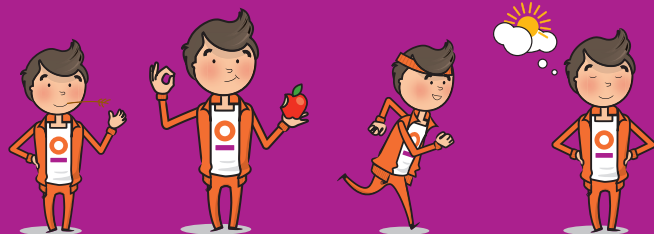


OU
PE
YE

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 **vo**tre Commune, son CPAS et ses acteurs locaux, vous invite à prendre soin de **vous et de votre santé**.



TABAC

ALIMENTATION

ACTIVITE
PHYSIQUE

SANTÉ
MENTALE

**À Oupeye,
cap sur votre alimentation !**

Faites le pas !

• Mardi 30 avril à 19 h 30

Ciné-débat sur les bienfaits de la culture potagère individuelle ou collective avec la diffusion du film documentaire « *Le potager de mon grand-père* » de Martin ESPOSITO

Chez son grand-père, Martin est venu se ressourcer, aider et partager des moments de vie. L'aïeul lui transmettra son savoir, un peu de ses racines et les secrets de ce potager cultivé par amour pour sa femme disparue. Issu de la génération fast-food, Martin prendra conscience de la valeur de ce précieux héritage. C'est un hymne à la vie et à cette nature que nous devons protéger.

Lieu : château d'Oupeye, rue du Roi Albert, 127 à 4680 Oupeye

Programme :

19 h 30 : introduction au film et à la thématique par l'asbl Racynes : « *L'impact de la culture potagère* »

19 h 40 : diffusion du film « *Le potager de mon grand-père* »

21 h : brève présentation par l'asbl Cynorhodon, de l'impact de la culture potagère biologique sur la santé

21 h 10 : débat « *Les bienfaits d'un potager sur notre santé* »

21 h 45 : clôture

Infos et réservations

Service I Prom'S

Rue de Wallonie, 26 à 4460 Grâce-Hollogne

☎ 04/279 43 40

✉ iproms@provincedeliege.be

• Samedi 11 mai de 9 à 12 h

Atelier « *Démarrer mon potager* » (En collaboration avec la Maison de quartier d'Oupeye et le Cercle horticole de la commune). Un espace potager va être créé à la Maison de quartier, pour permettre aux habitants de se rencontrer.

Cet atelier gratuit et ouvert à tous veut sensibiliser les participants à la culture potagère et dispenser des conseils pour une alimentation saine.

Lieu : Maison de quartier d'Oupeye, rue Fût-Voie, 77 à 4683 Vivegnis

Infos et réservations

Échevinat de la Santé de la commune d'Oupeye

☎ 04/267 07 22

À vos agendas !

• Dimanche 19 mai de 10 à 18 h

Salon « *Oupeye, terre de vies !* »

Bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans sa commune, sont les mots d'ordre de ce salon où plus de 40 stands seront proposés.

Au programme :

- ateliers participatifs et stands de présentation des associations locales, producteurs locaux, services communaux et CPAS ;
- démonstrations d'activités sportives et culturelles ;
- distribution de vêtements organisée par le CPAS ;
- activités ludiques ;
- ...

Animations TIPTOP

Dès 10 h :

- Ouverture du stand TipTop où vous aurez l'occasion de tester vos connaissances et de découvrir la campagne de façon ludique à travers différentes animations : quiz, roue, vélo presse-fruits...
- Présence du car TipTop avec la possibilité de rencontrer un professionnel de la santé formé pour répondre à vos préoccupations sur un des 4 thèmes de la campagne TipTop (tabac, alimentation saine, activité physique, santé mentale positive) et vous donner de précieux conseils pratiques.

Lieu : place Jean Hubin à 4680 Oupeye

**Vous avez pris la décision de créer votre propre potager ?
Excellente idée !**

Pour cultiver des légumes sains, pensez à faire vérifier la qualité de votre sol. Pour plus d'informations à ce sujet, n'hésitez pas à contacter le Laboratoire de la Province de Liège.

☎ 04/279 77 36

✉ labo@provincedeliege.be

POUR ÊTRE

TIPTOP

JE MANGE SAINEMENT