Améliorez Votre Bien-Être

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ !

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.

PRÉSENCE DES CARS TIPTOP DANS VOTRE COMMUNE

- **Mardi 10 mars 2020, de 13 à 19 h**
  ↘ Beaufays, voie de l'Air Pur (parking du château d'eau)
- **Jeudi 12 mars 2020, de 9 à 15 h**
  ↘ Embourg, avenue du Centenaire, 6 (parking école Princesse de Liège)
- **Mardi 17 mars 2020, de 9 à 15 h**
  ↘ Vaux-sous-Chèvremont, place Foguenne
- **Mercredi 18 mars 2020, de 13 à 19 h**
  ↘ Mehagne, La Ferme, rue des Coquelicots, 12
- **Vendred 20 mars 2020, de 11 à 17 h**
  ↘ Chaudfontaine, parking de Source O Rama
- **Mardi 31 mars 2020, de 13 à 19 h**
  ↘ Ninane, rue de la Loignerie (parking du basket)

Infos pratiques

Activités gratuites et ouvertes à tous
Service I Prom'S

rue de Wallonie, 26 · 4460 Grâce-Hollogne
04/279 43 40
iproms@provincedeliege.be
www.provincedeliege.be
Promotion Santé · Province de Liège

Éditeur responsable : Province de Liège, Place Saint Lambert 18A, 4000 Liège • Ne pas jeter sur la voie publique • Réalisation : Stéphanie MONFORT • C-SUP-AG • Service de la Province de Liège • 08/2019

open ado
orientation - prévention
enfants - adolescents

COMMUNE DE CHAUDFONTAINE

CPAS DE CHAUDFONTAINE

Province de Liège
Santé et qualité de vie

Réserver, c'est la garantie de ne pas attendre

Province de Liège
Santé et qualité de vie

Chaudfontaine

POUR ÊTRE

TIPTOP

JE PENSE POSITIVEMENT

Gratuit et ouvert à tous

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 Commune, son CPAS, son Plan de Cohésion sociale, ses médecins et ses acteurs locaux, vous invite à prendre soin de **Vous et de votre santé.**

TABAC — ALIMENTATION — ACTIVITÉ PHYSIQUE — SANTÉ MENTALE

À Chaudfontaine CAP SUR VOTRE BIEN-ÊTRE !

Ressourçons-nous AU QUOTIDIEN !

↘ Vendredi 4 octobre 2019 de 10 à 22 h

Salon *« Bien vivre son âge »*

Le rendez-vous à ne pas manquer pour vivre mieux chaque jour. Il vous invite à des conférences, des ateliers, des animations diverses afin d'améliorer votre confort et votre sécurité.

TipTop sera présent avec son car, son photomaton, son quiz, ses astuces et ses conseils.

Au complexe sportif d'Embourg, Au Chession, 8 à Chaudfontaine

Cycle de conférences « Les mardis bien-être »

Au Source O Rama, avenue des Thermes, 78bis à Chaudfontaine

↘ Mardi 5 novembre 2019 à 19 h 30

« Savoir apprécier l'instant présent à tout âge »

19 h Accueil
19 h 30 Conférence par **Gaétane GILLIOT**, conscience, yoga, énergie
20 h 45 Échanges avec le public

↘ Mardi 18 février 2020 à 19 h 30

« Comment arrêter de se prendre la tête ? Lâchez prise !»

19 h Accueil
19 h 30 Conférence par **Nathalie SIMON**, psychologue sociale, directrice du service I Prom'S
20 h 45 Échanges avec le public

↘ Mardi 28 avril 2020 à 19 h 30

« Le burn-out parental »

19 h Accueil
19 h 30 Introduction par l'Openado et l'AMO de Chaudfontaine
19 h 45 Conférence par **Isabelle ROSKAM**, docteur en sciences psychologiques, et spécialiste en parentalité
20 h 45 Échanges avec le public

Trouver son équilibre, limiter le perfectionnisme parental, garder le cap avec ses enfants... vous saurez comment faire.

Les ateliers du bien-être

À l'école communale du Val, rue de la Station, 4 à Vaux-sous-Chèvremont

↘ Jeudi 14 mai 2020 à 19 h 30

« Trucs et astuces pour la gestion du stress »

Respiration et automassage vous permettront d'augmenter votre bien-être.

↘ Samedi 16 mai 2020 de 9 h 30 à 12 h

« Capsule de bonheur de l'Openado » & petit déjeuner

Pour permettre aux parents et aux enfants de tisser du lien et de passer un bon moment, ils se retrouveront autour d'une animation en lien avec le conte.

↘ Mercredi 27 mai 2020 à 17 h

« Yoga parent-enfant »

Un moment privilégié parent-enfant (entre 5 et 10 ans) qui pratiqueront ensemble quelques postures de yoga.