Province de Liège

Santé et qualité de vie

Conférence-Débat

Activité physique ou sportive :

(re)partir du bon pied



Le jeudi 08 septembre 2016 à 19h30

Accueil à partir de 19h00

Entrée gratuite - Réservation obligatoire

Infos et réservations

Service I Prom'S (Service Itinérant de Promotion de la Santé)

• Tél. 04/237.94.84 • iproms@provincedeliege.be

Lieu

Salle "La Grange"

rue de Clavier 58 - 4560 Les Avins (Clavier)

Editeur responsable : Province de Liège, Place Saint Lambert 18A, 4000 Liège. ■ Ne pas jeter sur la voie publique ■ Réalisation : Cellule Graphique - Service Communication - Province de Liège - 03/2016 ■

© Getty Images 2016

Edito

> Le sport est un moyen d'entretenir son capital santé, mais aussi de s'épanouir.

Mais comment combiner un agenda déjà bien rempli avec une activité physique ?

Il n'est pas nécessaire de faire du sport tous les jours, durant de longues heures.

Bouger, marcher, jardiner, utiliser l'escalier plutôt que l'ascenseur sont diverses activités physiques que tout le monde pratique déjà régulièrement.

Quels que soient notre âge et notre condition physique, le sport est un atout majeur pour être bien dans son corps et dans sa tête.

Pour vous accompagner dans le choix d'une activité physique, rejoignez nous à la conférence qui se déroulera le jeudi 08 septembre 2016 à 19h à la Salle "La Grange", 58, rue de Clavier - 4560, Les Avins (Clavier).

S'informer, c'est bon pour la santé !

Programme

- 19h00 : **Accueil**

- 19h30 : **Allocutions de bienvenue de :**
  - **Madame Katty FIRQUET**, Députée provinciale Vice-Présidente en charge de la Santé et des Affaires sociales ;
  - **Monsieur Philippe DUBOIS**, Bourgmestre de Clavier.

- 19h45 : **« Bienfaits et méfaits de l'activité physique et sportive »**
  - par le **Docteur Maurice JORIS**, Médecin du sport, Service de Médecine du Sport de la Province de Liège ;
  - par le **Docteur Anne DEVOITILLE**, Cardiologue du sport, Service de Médecine du Sport de la Province de Liège.

- 20h15 : **« La santé vient en bougeant »**

  par **Monsieur Alexandre MOUTON**, Docteur en Sciences de la Motricité, Faculté de Médecine de l'Université de Liège.

- 20h45 **: Échanges avec le public**