À vos agendas !

Du jeudi 29 septembre au jeudi 20 octobre 2016

Présence des cars TIPTOP dans votre commune

Les cars TIPTOP viennent à votre rencontre au sein de votre commune et de ses entités.



Horaire de présence des cars de 15h à 19h :

- le jeudi 29 septembre à **Boëlhe**, devant l'église
- le mardi 4 octobre à **Darion**, devant l'église
- le jeudi 6 octobre à **Geer**, devant l'Administration communale
- le mardi 11 octobre à **Hollogne-sur-Geer**, rue de Waremme
- le jeudi 13 octobre à **Lens-Saint-Servais**, rue de Tourinne
- le mardi 18 octobre à **Ligney**, parking Voirie
- le jeudi 20 octobre à **Omal**, devant l'église

  À toutes ces dates, un car TIPTOP sera aussi présent à Geer, devant l'Administration communale, entre 15h et 19h.

- **Les visiteurs peuvent se présenter spontanément dans le car ou prendre rendez-vous auprès du Service I Prom'S au 04/237 94 84.**

Restons en forme

Le jeudi 27 octobre 2016 à 19h30

Atelier « Je bouge pour mon plaisir »

Par **Madame Françoise SINGER**, sophrologue – salle de gym de l'école communale rue du Centre, 16 à 4250 Hollogne-sur-Geer

19h00 : Accueil.

19h30 : Séance de sophrologie ludique et initiation au yoga du rire.

- La sophrologie ludique fait appel à la méthodologie de la sophrologie ainsi qu'à diverses activités créatives telles que l'art, la danse, le jeu, la musique, l'expression corporelle... En bref, cette méthode vous invite à vous mettre en mouvement avec douceur.
- Basé sur le principe du «rire sans raison», le yoga du rire consiste en une série d'exercices de respirations profondes et d'étirements inspirés du yoga et rythmés par des exercices de rires réguliers.

Le mercredi 9 novembre 2016 à 19h30

Atelier « Le point sur l'activité physique chez les seniors »

Par le **Docteur Sarah VIDICK** – salle de gym de l'école communale rue du Centre, 16 à 4250 Hollogne-sur-Geer

19h00 : Accueil.

19h30 : Conseils et démonstration d'exercices pouvant être réalisés par les seniors.

Durant cet atelier, une petite introduction rappellera les bienfaits de l'activité physique. Ensuite, place aux conseils et démonstrations d'exercices.

«Bougeons à pied ou à pédale avec la CCATM» :
une organisation de la Commission communale Consultative de l'Aménagement du Territoire et de la Mobilité (CCATM) avec le soutien de l'Administration communale de Geer.
Contact CCATM:
Guy-Joseph BOURGUIGNON, Président : 019/54 92 47.

TIPTOP : une organisation du Département de la Santé de la Province de Liège.
Pour toutes informations et inscriptions pour les visites dans les cars,
contactez le Service I PROM'S
Service Itinérant de Promotion de la Santé,
rue de Wallonie, 28 -4460 Grâce-Hollogne
04/237 94 84 -iproms@provincedeliege.be

Province de Liège
Santé et qualité de vie

POUR ÊTRE
TIPTOP
JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ



Éditeur responsable : Province de Liège, Place Saint-Lambert 18A, 4000 Liège • Ne pas jeter sur la voie publique
Illustration : cOOka Graphique • Service Rédaction Presse & Communication/mdm/vkb • Province de Liège • 04/2016

Province de Liège
Santé et qualité de vie

SMWE Société de Médecine de Waremme et Environs

geer CCATM 2016

Gratuit et ouvert à tous

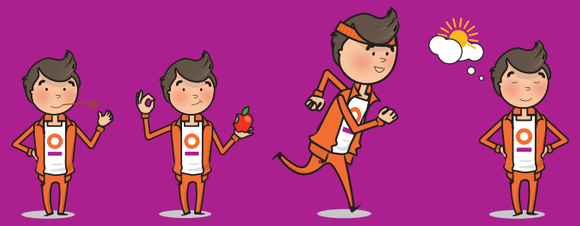
SMWE Société de Médecine de Waremme et Environs

geer CCATM 2016

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, la Province de Liège, en étroite collaboration avec votre Commune, ses médecins et ses acteurs locaux, vous invite à **prendre soin de Vous et de votre santé**.



TABAC ALIMENTATION **ACTIVITE PHYSIQUE** SANTÉ MENTALE

À Geer, on met le cap sur l'activité physique.

Faites le pas !

Le mercredi 14 septembre 2016 à 19h30

Conférence-documentaire « L'ACTIVITÉ physique : bouger à tout âge »

salle de gymnastique de l'école communale, rue du Centre, 16 à 4250 Hollogne-sur-Geer

19h00 : Accueil du public.

19h30 : Allocutions de bienvenue de **Madame Katty FIRQUET**, Députée provinciale, Vice-présidente en charge de la Santé et des Affaires sociales et de **Monsieur Michel DOMBRET**, Bourgmestre de Geer.

19h45 : Projection du documentaire « Activité physique : bouger à tout âge ».

20h15 : Conférence « L'activité physique chez les seniors » par le **Docteur André KASSAB**, Directeur en Chef-Médecin à la Direction générale de la Santé et des Affaires sociales.

20h45 : Échanges avec le public.

21h00 : Verre de l'amitié offert par la Commune.



À vos agendas

Le dimanche 25 septembre 2016, dès 9h

Sur le site du chapiteau, rue de la Conserverie à 4250 Geer

Animations «Bougeons à pied ou à pédale avec la CCATM»

Dès 9h : accueil au chapiteau

- Exposition des dessins réalisés par les enfants de l'école communale;
- Présentation des activités sportives par les clubs locaux;
- Dégustation et présentation de produits locaux et artisanaux;
- Bar.

De 9h30 à 11h: départs des balades à travers Geer.

- Circuit à pied de 3 km, accessible aux personnes à mobilité réduite ;
- Balade à vélo d'environ 14 km avec découverte de produits locaux (escargots, cresson...) ;
- Cadeau à tous les participants ;
- Jeu questions-réponses tout au long du parcours.

À midi : prise de parole de Madame Katty FIRQUET, Députée provinciale, Vice-présidente, en charge de la Santé et des Affaires sociales et de Monsieur Michel DOMBRET, Bourgmestre de Geer.

- Après l'effort, le réconfort : menu de midi...

Pour 3€ : menu à base de produits locaux: potage, poëlée de légumes et poulet, fruits de saison.

Venez nombreux en famille !

Animations TIPTOP

Dès 10h : ouverture de l'Espace TipTop et des cars de la Province.

- Découverte en primeur des nouveaux cars TipTop.
- Le personnel infirmier du Service I Prom's vous y accueillera et vous proposera :
- des entretiens individuels d'évaluation des risques cardiovasculaires et de diabète de type 2 ou d'évaluation de votre état de bien-être;
- des entretiens de motivation et d'orientation, en fonction du thème qui vous intéresse.



- Présence du bus Sex'Etera qui assure l'information sur la vie affective, sexuelle et relationnelle.
- Dans l'Espace TipTop : quizz, photomaton, vélo presse-fruits...