À vos agendas !

Du mardi 22 novembre au jeudi 15 décembre 2016

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



Horaire de présence des cars :

- le mardi 22 novembre, de 8h à 13h à Spa sur le marché hebdomadaire, rue de la Poste
- le mercredi 30 novembre, de 8h à 14h à Creppe, Place de l'Église (devant le n°16)
- le mercredi 7 décembre, de 8h à 14h à Nivezé, Avenue Jean Baptiste Romain (devant le local Guide-Scout)
- le mercredi 14 décembre, de 15h à 19h au centre de Spa, sur le parking des jardins du Casino, rue Royale
- le jeudi 15 décembre, de 14h à 18h au centre de Spa, sur le parking des jardins du Casino, rue Royale

Les visiteurs peuvent se présenter spontanément dans le car ou, mieux, prendre rendez-vous auprès du Service I Prom'S au 04/237 94 84.
Réserver c'est la garantie de ne pas attendre.

Gardons la pêche !

La Ville de Spa vous propose :

- **Atelier de remise en forme organisé par le Plan de Cohésion Sociale**

Tous les lundis de 19h30 à 20h30

Échauffement suivi d'exercices travaillant les différentes zones musculaires adaptés à chaque participant de tous âges.

Informations : Plan de Cohésion Sociale de la Ville de Spa – 0494/480 668 – 0497/174 606 – pcs@villedespa.be

- **Atelier potager – je jardine avec mes potes âgés**

Chaque mercredi, rendez-vous au potager intergénérationnel, multipartenarial et didactique développé par le Plan de Cohésion Sociale.
Transmission des savoirs, échanges intergénérationnels.

Au programme : travail au potager, interactions entre potager/verger, ruches et prairies fleuries.

Informations : Plan de Cohésion Sociale de la Ville de Spa – 0494/480 668 – 0497/174 606 – pcs@villedespa.be

- **La cuisine de notre quotidien: pratique, variée, abordable et équilibrée**

Aspects de la cuisine abordés tout comme la qualité des produits, l'économie des calories et des prix.

Informations : Centre Culturel de Spa-Jalhay-Stoumont – 087/773 000 – info@ccspa.be

- **Conférence sur le thermalisme** (date encore à déterminer)

La Ville de Spa symbolise le berceau du thermalisme moderne. Il nous était donc important d'en parler et d'effectuer ce retour aux sources…

Introduction historique par l'Échevin du Thermalisme et de la Santé, **Monsieur Charles GARDIER**.

« Les différents bienfaits du thermalisme sur la santé physique et mentale » par le **Docteur Eric GRIEZ**, Neuropsychiatre – Professeur émérite à l'Université de Maastricht.

Informations : Échevinat de la Santé et Plan de Cohésion Sociale de la Ville de Spa – 0494/480 668 – 0497/174 606 – pcs@villedespa.be

Échevinat de la Santé de la Ville de Spa:
rue de l'Hôtel de Ville, 44 à 4900 SPA
087/795 385 - charles.gardier@villedespa.be

Plan de Cohésion Sociale de la Ville de Spa :
rue Hanster, 4-6 à 4900 SPA
0494/480 668 – pcs@villedespa.be

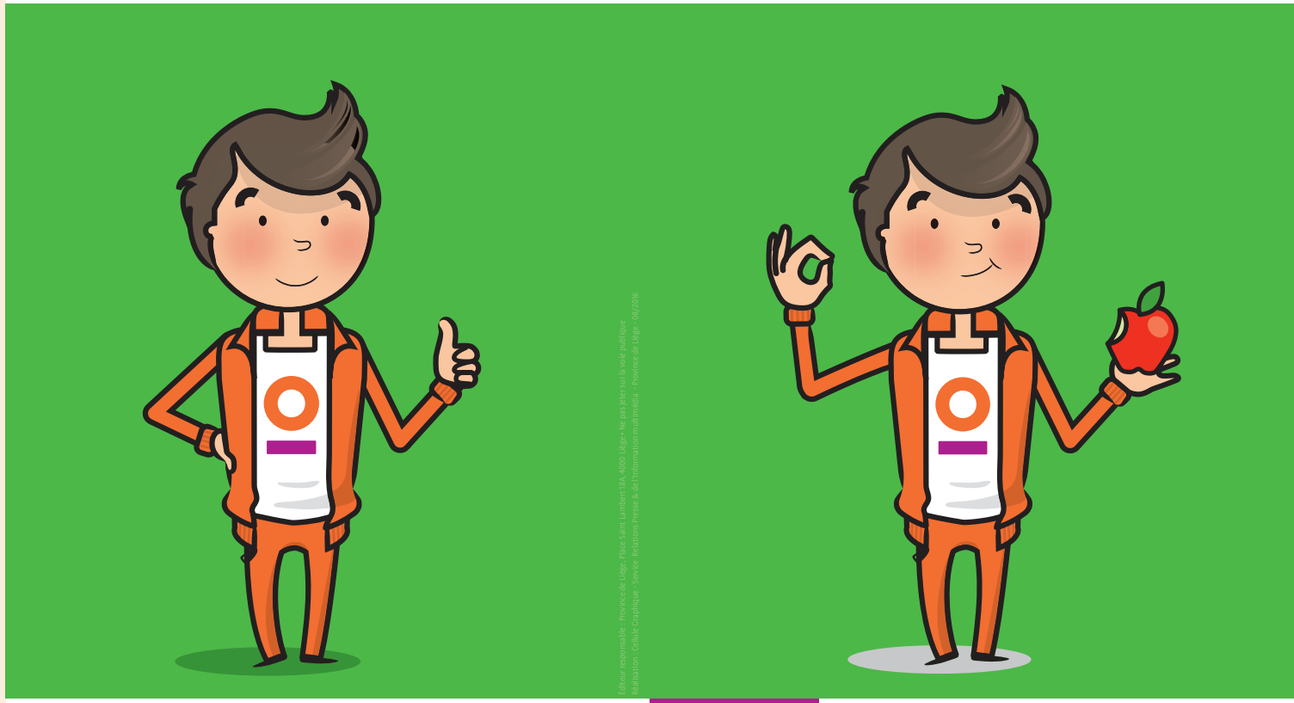
TIPTOP : une organisation du Département de la Santé de la Province de Liège.

Pour toutes informations sur la campagne TipTop 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

Province de Liège
Santé et qualité de vie

POUR ÊTRE
TIPTOP
JE MANGE SAINEMENT



Éditeur responsable : Province de Liège, Place Saint-Lambert 18A, 4000 Liège - Ne pas jeter sur la voie publique.
Réalisation : cellule Graphique - Service Promotion Santé, de l'Information multimédia - Province de Liège - 08/2016.

Province de Liège Santé et qualité de vie

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 Ville, ses médecins et ses acteurs locaux, vous invite à **prendre soin de vous et de votre santé**.



TABAC | **ALIMENTATION** | ACTIVITE PHYSIQUE | SANTÉ MENTALE

À Spa, cap sur l'alimentation !

Faites le pas !

Le Jeudi 17 novembre 2016

Conférence-débat « L'alimentation des petits et grands sportifs »

Salle des Mariages de l'Hôtel de Ville, rue de l'Hôtel de Ville, 44 à 4900 Spa

19h30 : Accueil du public.

20h00 : Allocutions de bienvenue de **Madame Katty FIRQUET**, Députée provinciale, Vice-présidente en charge de la Santé et des Affaires sociales et de **Monsieur Charles GARDIER**, Échevin du Thermalisme, de la Santé et du Plan de Cohésion Sociale.

20h15 : Conférence de **Monsieur Damien PAUQUET**, Diététicien – Nutritionniste.

21h15 : Échanges avec le public.



À vos agendas !

Foire aux Noix

Le samedi 19 novembre 2016, de 8h à 20h

Site : de la Place de l'Hôtel de Ville au Parc de Sept Heures

De la place de l'Hôtel de Ville au fond du Parc de Sept Heures, en passant par la rue et la Place Royale, cette année encore, la Foire aux Noix présente plus de 200 exposants «sélectionnés».

Chaque année, la Ville de Spa cherche à améliorer cette manifestation qui s'inscrit dans la tradition depuis des temps immémoriaux. La nouveauté de cette année prendra place dans le Parc de Sept Heures sous la forme d'une animation musicale (de 16h à 21h). De plus, le Département Santé de la Province de Liège présentera une animation TipTop avec un nouveau concept à découvrir dans le parking des Jardins du Casino.

A l'approche des fêtes, Saint Nicolas arrivera par le train de 13h10 à la gare de Spa et récompensera les enfants sages à l'Hôtel de Ville de 14h à 16h00 (entrée par l'avant).

La Foire aux Noix 2016 réserve encore de très bonnes surprises et fera la joie de tous, y compris celle des plus jeunes.

Info : Recette communale, William Sotrez - agent.taxateur@villedespa.be – 087/795 362 – www.villedespa.be

Sur le parking des jardins du Casino, rue Royale à 4900 SPA

Animations TIPTOP

Dès 8h : ouverture de l'Espace TipTop : quizz, photomaton, vélo presse-fruits, ...

Dès 9h : ouverture des cars de la Province

Le personnel du Service I Prom'S vous y accueillera et 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 proposant une information sur la vie affective, sexuelle et relationnelle.