À vos agendas !

Présence des cars TIPTOP

Vous n'avez pas eu l'occasion de les découvrir le samedi 10 mars 2018 ? Pas de problème ! Les cars TipTop reviennent dans votre commune **de 10 à 19 h**, les :

- Lundi 12 mars : rue de Tantonville à Tinlot
  en face du commissariat de police
- Mardi 13 mars : rue de la Gendarmerie à Clavier
  parking de la gare
- Mercredi 14 mars : rue du Village, 7 à Modave
  parking des Échos du Hoyoux
- Jeudi 15 mars : place Legros à Anthisnes
- Vendredi 16 mars : Grand Place à Ouffet
- Lundi 19 mars : place Georges Hubin, 1 à Vierset-Barse
  administration communale
- Mardi 20 mars : Grand Place à Ouffet
- Mercredi 21 mars : place Ovide Musin à Nandrin
- Jeudi 22 mars : place Baudouin 1er à Villers-le-Temple
- Vendredi 23 mars : rue de Tantonville à Tinlot
  en face du commissariat de police
- Lundi 26 mars : place Ovide Musin à Nandrin
- Mardi 27 mars : rue des Martyrs 23 à Anthisnes
  salle Li Hody's
- Mercredi 28 mars : Grand Place à Ouffet
- Jeudi 29 mars : place Legros à Anthisnes
- Vendredi 30 mars : rue Forville, 1 à Clavier
  parking de la maison communale
- Mardi 17 avril : rue de Tantonville à Tinlot
  en face du commissariat de police
- Mercredi 18 avril : rue Borsu à Bois-et-Borsu
  parking de l'école communale
- Jeudi 19 avril : place Georges Hubin, 1 à Vierset-Barse
  administration communale

Réservations souhaitées
Service I Prom'S
✆ 04/237 94 84

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

Restez informé(e)s car dès le mois de mai 2018, nous évaluerons cette mobilisation et développerons des projets et activités afin de vous permettre de participer gratuitement, dans VOTRE commune, à des ateliers « bien-être ».

En attendant, n'hésitez pas à participer aux évènements suivants sur votre commune tout au long de l'année :

• Anthisnes : **tables d'hôtes** chaque premier mardi du mois à 12 h
Infos et réservations : La Teignouse ✆ 0473/ 73 37 92

• Clavier : cours de **yoga** le mardi de 19 h à 20 h et de 20 h15 à 21 h 15
Infos et réservations ✆ 0474/ 53 39 03
et gymsana le mardi de 9 h 30 à 10 h 30 à la salle le Repair
Infos et réservations ✆ 0479/52 02 26

• Modave : **gymnastique douce pour seniors** le lundi de 15 h 30 à 16 h 30
Infos et réservations ✆ 0473/ 67 48 03 et cours de **yoga**
Infos et réservations ✆ 085/ 41 19 08

• Ouffet : **activités sociales et culturelles pour les plus de 65 ans**
le mardi toute la journée à la Maison d'Accueil Communautaire
Infos et réservations ✆ 0479/ 50 46 36

• Tinlot : cours de **tai-chi** le mardi de 19 h 30 à 21 h
Infos et réservations ✆ 0476/ 72 39 55
et cours de **sophrologie caycédienne** le samedi de 9 h à 10 h
Infos et réservations ✆ 0476/ 31 17 27

• Nandrin : cours de **tai-chi** le mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
Infos et réservations ✆ 0476/ 35 40 49

• Condroz : **balades** du Conseil Consultatif Communal des Aînés chaque premier jeudi du mois
Infos et réservations ✆ 0472/ 42 05 98

Infos
Service I Prom'S
Rue de Wallonie, 28 à 4460 Grâce-Hollogne
✆ 04/237 94 84
✉ iproms@provincedeliege.be
www.provincedeliege.be

Province de Liège
Santé et qualité de vie

POUR ÊTRE
TIPTOP
JE PENSE POSITIVEMENT



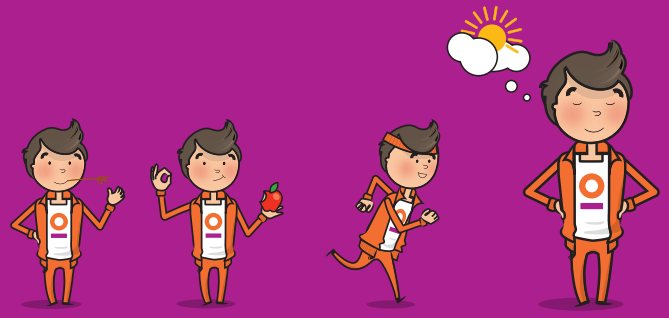
CONDROZ
Anthisnes
Clavier
Modave
Nandrin
Ouffet
Tinlot

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 les communes d'Anthisnes, de Clavier, de Modave, de Nandrin, d'Ouffet et de Tinlot, leur CPAS, leur Plan de Cohésion Sociale et leurs acteurs locaux, vous invite à **prendre soin de Vous et de votre santé**.



Dans le Condroz, cap sur votre bien-être !

Faites le pas !

Cycle de conférences

• Jeudi 18 janvier 2018 à 20 h
« Être parent, pas facile tous les jours… Comment éviter le burn-out parental ? »
Par **Cindy MOTTRIE**, Docteur en psychologie à l'unité de psychologie du développement et de la famille de l'ULB.
→ Salle « Le Préau », Grand Route de l'État, 17 – Tinlot.

• Jeudi 8 février 2018 à 20 h
« La gestion des émotions »
Nathalie SIMON, psychologue sociale, Directrice du Service provincial Itinérant de Promotion de la Santé.
→ Salle « La Grange », rue de Clavier, 58 - Les Avins (Clavier).

• Lundi 12 février 2018 à 20 h
« Le permis d'aimer est-il réservé aux jeunes ? Ce qu'en pensent nos aînés ! » (Documentaire du Centre Hospitalier Régional de Huy)
Débat animé par le planning familial Ourthe Amblève.
→ Salle Bois Rosine, rue Bois Rosine, 7 - Strée (Modave).

• Jeudi 22 février 2018 à 20 h
« Trucs et astuces pour gérer son stress »
Docteur William PITCHOT, psychiatre et Charline PARTOUNE, licenciée en psychologie et neuropsychologie de Psypluriel Liège.
→ Salle du Conseil de l'administration communale, rue du village, 3 – Ouffet.

RÉSERVATIONS SOUHAITÉES
Service I Prom'S
✆ **04/237 94 84**

Autres événements :

• Samedi 3 février 2018 à 9 h
Petit déjeuner santé et gym traditionnelle chinoise
→ Salle des fêtes de Saint Séverin, rue d'Engihoul, 17 Saint-Séverin

Infos et réservations
Inès MOOREN (PCS)
✆ 0474/77 46 42

• Dimanche 25 mars 2018 de 9 h 30 à 14 h 30
Matin cocoon
→ Salle communale, rue du Centre, 25 - Anthisnes
6 € pour 3 soins au choix, en fonction des disponibilités
Infos et réservations
Monique MEYER
✆ 04/383 70 25
✆ 0474/33 17 19