

Programme de la journée

Possibilité de s'inscrire à 1 ou 2 ateliers

- ✓ Session 1 : 9h30-11h00
- ✓ Session 2 : 11h00-12h30
- ✓ Session 3 : 13h30-15h00

En pratique

Rendez-vous le 15 juin 2024
de 9h00 à 15h00

📍 Rue de France, 35 à 5600 Philippeville

Sur le site de Solidaris Mutualité
et au Centre culturel de Philippeville

Inscrivez-vous à cette journée

Les ateliers sont **gratuits et ouverts à tous**.
Pour participer aux ateliers, les inscriptions
sont **obligatoires** par téléphone au 081 777 225
ou par email à communication325@solidaris.be

En collaboration avec :



Éditeur responsable : Frédéric Hennaut -
Chaussée de Waterloo, 182 à 5002 Namur.
Crédit photo: Freepik.com, Unsplash



NOUVEAUTÉ À PHILIPPEVILLE

Parenthèse bien-être

Solidaris vous offre une **pause**
le samedi 15 juin 2024

GRATUIT ET OUVERT À TOUS

Vous avez 50 ans ou + et vous souhaitez profiter d'une journée axée sur votre bien-être et votre santé ?

Un de vos proches a 50 ans ou + et vous souhaitez passer un agréable moment à ses côtés ?

Cette journée est faite pour vous !





SOLIDARIS ET SON RÉSEAU METTENT
À L'HONNEUR LES + DE 50 ANS ET
LEURS PROCHES.

PARCOUREZ NOS DIFFÉRENTS
ESPACES ET INSCRIVEZ-VOUS
À CETTE JOURNÉE.

ESPACE BIEN-ÊTRE

Découverte des Huiles Essentielles

Animé par Isabelle Jeandrain. Durée : 1h30

Découvrez les bienfaits de l'aromathérapie !
Pour se détendre, rien de mieux que les huiles
essentielles ! Venez faire vos premiers pas dans
cet univers.

Atelier de conseil en image

Animé par Hélène Cleda. Durée : 1h30

Vous souhaitez connaître les couleurs qui vous
subliment et vous révèlent ? Vous souhaitez
égayer votre garde-robe ? Rendez-vous dans cet
atelier... Échanges, complicité et bonne humeur
seront au rendez-vous !

Atelier « Conseil beauté »

Animé par Estim'émou. Durée : 1h30

Vous souhaitez illuminer votre teint ? Vous
voulez prendre soin de vous et de votre peau ?
Venez découvrir nos trucs et astuces pour vous
chouchouter. Réalisez vous-même vos produits
de beauté grâce à des recettes ultra faciles à base
d'ingrédients naturels.

Atelier Home organising

Animé par Sophie Hachez. Durée : 1h30

Vous êtes submergée ? Vous en avez marre de
devoir ranger votre intérieur en permanence ?
Vous avez accumulé tout un tas de choses et
vous avez de la peine à vous en séparer ? Durant
cet atelier, notre experte du rangement vous
explique comment le « home organising » peut
vous apporter sérénité au quotidien.
Repartez avec des pistes concrètes pour vous
faciliter la vie et récupérer de l'énergie !

ESPACE REMISE EN FORME

Initiation au Qi Gong

Animé par Geneviève Bozet. Durée : 1h30

Initiez-vous au Qi Gong, une gymnastique
douce et lente dont le but est la circulation de
l'énergie dans le corps ainsi que l'amélioration de
l'équilibre, de la souplesse et de la respiration.
Méthode de prévention de la bonne santé et de
longévité.

Initiation au pilates

Animé par Cathy Peltier. Durée : 1h30

Le pilates est une activité qui peut se pratiquer
au quotidien. Ce sport à la fois doux et lent,
s'inspire de plusieurs disciplines comme la danse,
la gymnastique et le yoga. Initiez-vous et laissez
votre corps s'animer au son du souffle...

Initiation à la marche nordique

Animé par Julien d'Esenca Sport. Durée : 1h30

En groupe, en duo ou en solo, découvrez les bienfaits
de cette activité physique sur votre bien-être.

ESPACE SANTÉ

Notre réseau vous ouvre ses portes. Profitez de
cette journée pour réaliser un dépistage **gratuit** !

- ✓ Testez votre glycémie et votre tension
artérielle avec une infirmière
- ✓ Testez votre audition avec notre partenaire
Audika

Et parce que votre santé mérite le meilleur :

- ✓ Profitez d'une séance de 45 minutes
de réflexologie plantaire. La séance de
réflexologie est assurée par la reflexologue
Nathalie Frédérici et ses élèves
- ✓ Accédez à un espace de relaxation durant
20 minutes

En plus, participez à nos séances d'infos :

« Ergonomie/Gestes et postures »

Animé par la Centrale de Services à Domicile.

Durée : 1h

Vous portez des charges ou au contraire, vous
restez assis toute la journée, alors cet atelier
est pour vous ! Nous vous proposons, de
manière originale, un atelier basé sur la prise de
conscience des bons gestes à adopter.

« Le microbiote intestinal »

Animé par Salomé Detienne. Durée : 1h

Envie d'améliorer votre santé digestive et
booster votre bien-être global ? Participez
à cet atelier, découvrez les principes de la
lactofermentation et repartez avec des conseils
pratiques pour une alimentation équilibrée.

