

En pratique

Rendez-vous le 12 avril 2025

Accueil café dès 8h30

Emportez votre pique-nique et dégustez une soupe de saison, offerte par la CSD. Prévoyez des vêtements confortables et des chaussures adaptées à votre activité.

Infos & Inscriptions

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

Le nombre de places est limité.

Bar à soupe à disposition sur réservation.



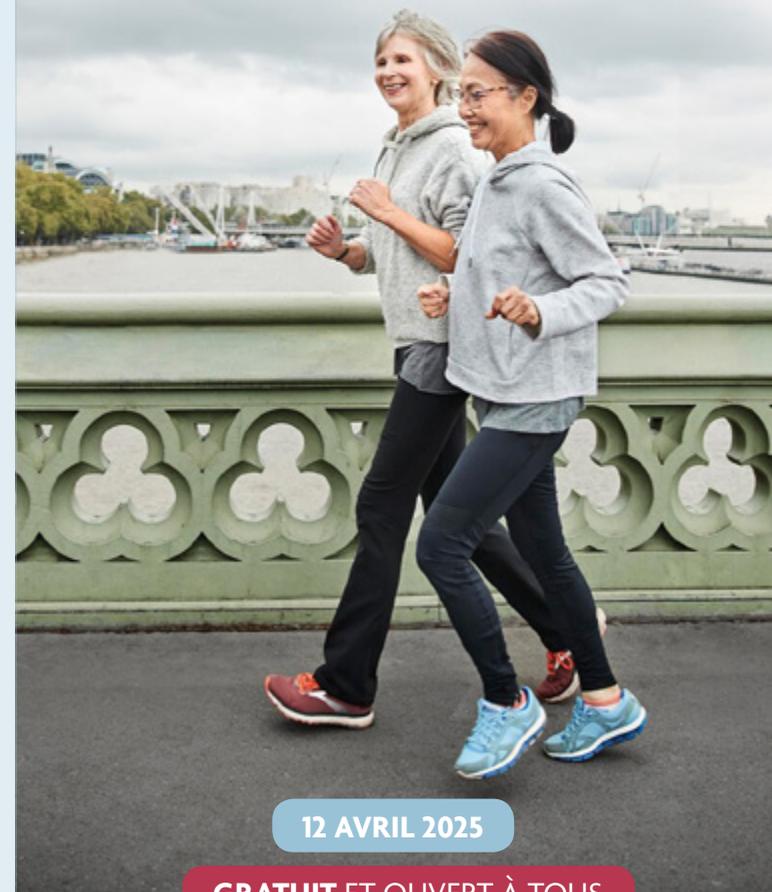
- 📍 Rue de France 35 à 5600 Philippeville
- 📞 081 777 225
- ✉️ communication325@solidaris.be
- 🌐 solidaris-wallonie.be

Pour en savoir plus sur nos prochaines activités, rendez-vous sur notre plateforme **Ma vie en Plus**



Éditeur responsable : Frédéric Hennaut - Chaussée de Waterloo, 182 à 5002 Namur - Crédit photo: Freepik.com, Unsplash.
Ne pas jeter sur la voie publique sous peine de contravention.

Bien vieillir, c'est possible ! En mouvement, c'est encore **MIEUX** !



12 AVRIL 2025

GRATUIT ET OUVERT À TOUS



PARCOUREZ NOS DIFFÉRENTS ESPACES ET INSCRIVEZ-VOUS AUX ATELIERS

PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

Atelier «Yoga sur chaise» (de 10h à 11h)

Animé par Cathy Peltier

Le yoga sur chaise, une alternative accessible et bénéfique pour tou-tes !

Cette pratique douce et efficace s'adapte à vos besoins, tout en redonnant mobilité et vitalité à votre corps, dans une ambiance bienveillante et respectueuse.

Repartez de cet atelier avec quelques exercices à mettre en pratique dans votre quotidien !

Atelier «Mise en mouvement» (de 10h à 11h)

Animé par Cédric Lehance

Cet atelier d'activité physique adaptée offre un accompagnement sur mesure en respectant les capacités et les besoins spécifiques de chacun !

Un adulte sur quatre n'est pas suffisamment actif physiquement. Or bouger est essentiel pour la santé. Plus tôt on prend de bonnes habitudes, plus longtemps on profite des résultats. Lors de cette journée, Solidaris et ses partenaires vous donneront les clés pour y arriver !

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 de la CSD (de 9h à 10h)
- Testez votre capacité auditive avec AUDIKA (de 9h à 14h)

Balade thématique « Équilibre en mouvement » (de 13h15 à 15h)

Animé par Esenca - Liages

En solo, en duo, en famille, entre amis... profitez d'un parcours de 6 km avec un animateur sportif pour vous initier à quelques exercices d'équilibre ! Ambiance et fous rires assurés.

Balade thématique autour d'un quizz (de 13h15 à 15h)

Animé par Esenca - Liages

Seul ou accompagné... rendez votre balade plus dynamique en essayant de répondre aux questions sur différents points de votre itinéraire.

Faites travailler vos méninges durant 5 km !

Séance de Pilates (de 13h15 à 14h15)

Animé par Cathy Peltier

Le pilates est une gym qui peut se faire au quotidien. Cette activité à la fois douce et lente, s'inspire de plusieurs disciplines. Initiez-vous et laissez votre corps s'animer au son du souffle...



CONFÉRENCE INSPIRANTE

ET SI ON PARLAIT DE VOTRE SANTÉ ?

« **Vivre mieux en bougeant plus !** »

À l'issue de cette rencontre, balayons les obstacles et repartez boostés pour bouger plus au quotidien !

Invités : **Didier Maquet** et **Cédric Lehance**, co-fondateur du projet « En mouvement pour ma santé » (de 11h15 à 12h30).

Gratuit et ouvert à tous.

