



Un adulte sur quatre n'est pas suffisamment actif. 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 !

EN PRATIQUE

Rendez-vous le 14 juin 2025 à partir de 9h30

📍 Citadelle de Namur, Terra Nova

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

Une journée organisée par :



En collaboration avec :



ACTIV' & VOUS POUR VOTRE SANTÉ

14 juin 2025 // 9h30 - 16h30

Gratuit et ouvert à tous

📍 Citadelle de Namur - Terra Nova





ESPACE SANTÉ

Différentes associations et stands se mobilisent pour vous informer, vous sensibiliser, faire de la prévention (pas d'inscription requise pour l'espace santé).

- **Dépistages diabète gratuits** par les infirmières du CHRSM et du RML.
- **Dépistages des fragilités** grâce à l'approche ICOPE par Ergo.2, pour rester actif quel que soit l'âge et la situation.
- **Stand « Le petit train du diabète® »** : un parcours éducatif et ludique pour mieux comprendre le diabète de type 2, animé par des infirmières spécialisées.
- **Stand « Fausses croyances »** : un jeu interactif pour tester vos connaissances sur le diabète.
- **Stand pyramide alimentaire** : apprenez à composer une assiette saine et équilibrée avec les conseils des diététiciennes du CHRSM.
- **Stand de sensibilisation à l'importance du mouvement dans votre quotidien** : animé par « En mouvement pour ma santé ».
- **Stand « Au vert pour ma santé »** : découvrez les bénéfices de la nature sur votre bien-être physique et mental avec l'asbl Therra.

ESPACE ATELIERS THÉMATIQUES

Atelier culinaire « apéro sain & convivial » : découvrez comment l'équilibrer !

✓ 10h30 - 12h00

Atelier culinaire « gouter sain & gourmand » : découvrez comment l'équilibrer !

✓ 13h30 - 15h00

À travers ces ateliers, découvrez des conseils pratiques pour composer des recettes équilibrées et gourmandes qui régaleront vos papilles tout en prenant soin de votre santé.

Atelier de mise en mouvement et d'activité physique adaptée

✓ 10h00 - 10h45

✓ 11h00 - 11h45

✓ 13h00 - 13h45

✓ 14h00 - 14h45

Cet atelier d'activité physique adaptée offre un accompagnement sur mesure en respectant vos capacités et les besoins spécifiques de chacun ! L'objectif est de vous proposer des exercices tout simples à faire au quotidien.

Sophro-balade

✓ 10h00 - 12h00

✓ 13h00 - 15h00

La sophro-balade combine les bienfaits de la marche et la pratique de la sophrologie pour réduire le stress et améliorer le bien-être. Elle favorise l'éveil des sens, la pleine conscience et la relaxation.

La sophro-balade est accessible à tous, le parcours n'excède pas 3,5 kms. Essayez-la pour une expérience revitalisante et apaisante ! Prévoir des chaussures pour la pratique de la marche et un tapis de yoga, de gym ou un essuie de bain.

Rando-vélo électrique & découverte

✓ 10h00 - 12h30

✓ 13h00 - 15h30

Initiez-vous au vélo électrique et évadez-vous le temps du parcours. Marquez une pause bien-être avec l'asbl Therra !

L'équipe vous concoctera une animation dans leur espace naturel où vous ressentirez directement les bienfaits.

Envie de combiner plaisir et bien-être ? Participez à cet atelier hors du commun.

Si vous souhaitez simplement venir tester un vélo électrique, « En mouvement pour ma santé » sera présent sur l'esplanade de 10h00 à 15h00. N'hésitez pas !

Atelier « je cours pour ma forme » - débutant

✓ 10h00 - 10h45

✓ 11h00 - 11h45

✓ 12h00 - 12h45

✓ 13h15 - 14h00

✓ 14h15 - 15h00

Initiez-vous à ce programme qui allie marche et course à pied. Votre coach, Florence, se fera un plaisir de vous conseiller !

Nutri-marche

✓ 10h00 - 12h00

✓ 13h00 - 15h00

Venez apprendre au rythme de vos pas à manger de manière saine et durable !

Au programme, balade dans le beau cadre de la Citadelle de Namur et activités ludiques pour aborder l'alimentation équilibrée avec notre diététicienne. Prévoir des chaussures et des vêtements adaptés.