

# ET SI ON METTAIT DU MOUVEMENT DANS NOTRE VIE ?



**3 SÉANCES  
D'ÉCHANGE**

**POUR TROUVER  
VOTRE MANIÈRE  
D'ÊTRE PLUS ACTIF**

**Inscription obligatoire** au 071 507 821  
ou sur [promosante.317@solidaris.be](mailto:promosante.317@solidaris.be)

[www.solidaris-wallonie.be](http://www.solidaris-wallonie.be)

 **Solidaris**  
Votre santé mérite **le meilleur**

## VOUS VOULEZ ÊTRE PLUS ACTIF MAIS VOUS NE SAVEZ PAS PAR OÙ COMMENCER ?

**Solidaris organise  
des séances collectives d'échange  
pour vous aider à :**

- ♥ comprendre vos habitudes ;
- ♥ trouver des activités qui vous plaisent ;
- ♥ les intégrer dans votre quotidien,  
à votre rythme.

**Notre équipe  
de promotion de la santé  
vous propose :**

- ♥ un **cycle de 3 séances** ;
- ♥ un accompagnement **100% gratuit** ;
- ♥ pour les personnes de **50 ans et plus**.

## NOS PROCHAINES DATES

**Séance 1 : 05.10.26 | 09h30 à 12h30**

Nous discuterons du mouvement dans  
votre quotidien autour d'activités ludiques.

**Séance 2 : 12.10.26 | 09h30 à 12h30**

Vous explorerez vos forces et vos  
motivations.

**Séance 3 : 19.10.26 | 09h30 à 12h30**

Vous sortirez de cette séance avec les  
ressources nécessaires pour atteindre vos  
objectifs.

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Inscription obligatoire :**

*(nombre de places limité)*

- ♥ au 071 507 821 (de 9h00 à 12h00)
- ♥ ou sur [promosante.317@solidaris.be](mailto:promosante.317@solidaris.be)

**Lieu :** Chaussée de Lodelinsart, 100  
6060 Gilly.

