

ET SI ON METTAIT DU MOUVEMENT DANS NOTRE VIE ?



**3 SÉANCES
D'ÉCHANGE**

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

Inscription obligatoire au 068 84 84 98
ou sur promosante.mwp@solidaris.be

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 : 01.10.26 | 09h00 à 12h00

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

Séance 2 : 08.10.26 | 09h00 à 12h00

Vous explorerez vos forces et vos
motivations.

Séance 3 : 15.10.26 | 09h00 à 12h00

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

INFORMATIONS PRATIQUES

Inscription obligatoire :

(nombre de places limité)

- ♥ au 068 84 84 98
- ♥ ou sur promosante.mwp@solidaris.be

Lieu : Rue de Cordes 6, 7500 Tournai.

