



SEMAINE DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE À WELLIN

Prendre soin de soi



Du 13 au 17 mai 2024



Une organisation du CPAS et
de l'Administration
Communale

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Laurie Simon- cheffe de projet
Tél: 084/38.89.85-0470/91.27.39
Mail: laurie.simon@cpas-wellin.be

Heures d'ouverture: du lundi au vendredi
de 8h30 à 16h30



Avec le soutien et la participation:



Editrice responsable: Laurie Simon-CPAS Wellin-Grand-Place, 8 à 6920 Wellin

"PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES."

Dans le cadre du plan de cohésion sociale, le CPAS avec la Commune et les différents partenaires vous proposent une semaine de "SANTÉ et de "BIEN-ETRE" rien que POUR VOUS.

Notre état de santé physique et mental est une des préoccupations majeures pour chacune et chacun d'entre nous, que ce soit pour nos proches ou pour nous-mêmes.

Ce programme vous permettra de répondre à cette priorité en participant à différentes activités. Gardez donc bien ce programme et contactez-nous au plus vite afin de réserver.

Thérèse Mahy
Présidente du CPAS

Liliane Lepage
directrice générale

LUNDI 13 MAI 2024

10H-12H: “VOTRE SANTÉ, C’EST LE MOMENT D’EN PARLER” concertation citoyenne en présence de Chronilux.

14H-20H: “STRESS ET SANTÉ, DÉPISTAGE DE MES FACTEURS DE RISQUES” consultation individuelle par le Centre d’Education du patient.

20H: “QUELLES STRATÉGIES NUTRITIONNELLES ADOPTER POUR MIEUX GÉRER SON STRESS, SA FATIGUE ET SON SOMMEIL ?” Conférence donnée par Damien Pauquet, diététicien-nutritionniste.

MARDI 14 MAI 2024

JOURNÉE RESERVÉE AUX AÎNÉS (+55ans)
INSCRIPTION: AMÉLIE CHARLES-0477/32.26.80

10H-12H: ATELIER “PRÉVENTION DES CHUTES” par Alexia Soloviev (Ergo 2.0)

12H-13H30: REPAS SAIN
préparé par le Conseil Consultatif des Aînés

De 13h45 à 14h45-14h50 à 15h50-16h à 17h:
ATELIER YOGA DU RIRE par Michelle Gatelier,
ATELIER GYMNASTIQUE DOUCE par Mady Chalon,
ATELIER POTÉRIE par les secrets de Nona,
ATELIER COUYON par la MACA.

Possibilité de choisir plusieurs ateliers.

19H30: “VOUS ÊTES FANTASTIQUE” conférence donnée par Jean-Charles Della Faille, conférencier, écrivain. **TOUT PUBLIC**

MERCREDI 15 MAI 2024

JOURNÉE RESERVÉE AUX ENFANTS DE 0 À 6 ANS ET LEUR FAMILLE

9H-11H: PORTAGE BÉBÉ par Laure Delire

13H-14H : MASSAGE BÉBÉ par l’ONE
Inscription: Mélanie Jacquet 0491/35.57.67

13H30-16H : BALADE DES 5 SENS
(départ libre- dernier à 15h30): par l’ONE.
lieu: derrière le Val des séniors (rue des Chênays, 121 à 6921 Chanly).
(Prendre vêtements adaptés et un essuie).

10H15-12H: ATELIER “CONSCIENCE CORPORELLE” par l’ASBL “Au détour d’un regard” - 3ème et 4ème primaire de l’Ecole communale de Lomprez.

20H: THÉÂTRE SUR LE BURN-OUT “RAGE DEDANS” avec Jean-Luc Piraux du théâtre Pépité. **TOUT PUBLIC** -
Lieu: Salle polyvalente de Lomprez
(Rue du mont, 55 à 6924)-prix 2€

INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS avant le 06 mai 2024



sauf contre indication, lieu: **Maison des Associations de Wellin** (rue de Beuraing, 24 à 6920 Wellin)

JEUDI 16 MAI 2024

De 13h à 14h - 14h à 15h - 15h à 16h:
Possibilité de choisir plusieurs ateliers

- “JEUX DE SOCIÉTÉ, JE PARTAGE” animé par D.E.F.I.T.S.
- **CRÉATION NATURELLE DE COSMÉTIQUES** par D.E.F.I.T.S.
- **VOYAGE SONORE** en méditation et relaxation par Peau d’âme

VENDREDI 17 MAI 2024

09H-12H: ATELIER “BIEN DANS MES VÊTEMENTS” par le CRIE.

13h30h-16h30 ou 16h30-19h30:
ATELIER “COLORIMÉTRIE” par Marjolaine Déom

13H30-16H : BALADE DES 5 SENS
(départ libre- dernier à 15h30): par D.E.F.I.T.S.
lieu: derrière le Val des séniors (rue des Chênays, 121 à 6921 Chanly).
(Prendre vêtements adaptés et un essuie).

ATELIER “CONSCIENCE CORPORELLE” par l’ASBL au détour d’un regard

09H-11H: 3ème et 4ème primaire de l’Ecole fondamentale de Wellin.

13H30-15H15: 1ère primaire- Ecole Saint-Joseph Wellin.