



LES NOUVELLES du CPAS

📞 CPAS : 084 38 89 85 • liliane.lepage@cpas-wellin.be | Présidente du CPAS : 0475 62 39 77 • therese.mahy@wellin.be

LA SEMAINE DE LA SANTÉ, DU 13 AU 17 MAI 2024

Que signifie pour vous être heureux, être bien dans son corps et dans sa tête ? Que pouvez-vous mettre en place pour vous sentir encore mieux ? La semaine de la santé 2024 mettra le focus sur le BIEN-ETRE.

Le bien-être se décline en trois priorités :

- le **bien-être physique**, qui renvoie à une bonne santé en général et à la satisfaction essentielle de notre corps ;
- le **bien-être psychologique** ;
- le **bien-être social**, essentiel et lié à nos relations interpersonnelles, familiales, amicales, professionnelles. D'autres facteurs tels que l'environnement, le travail, les finances, le spirituel, favorisent aussi notre épanouissement.

Quand j'atteins ces trois objectifs, on peut dire que je suis HEUREUX.

Prendre soin de soi est une expression qu'on a beaucoup entendue durant le COVID et qui est toujours d'actualité. Nous vous proposons de prendre soin de vous durant la semaine de la santé et de participer à des activités qui renforceront votre qualité de vie et votre bien-être. Le programme détaillé et complet vous sera communiqué dans les prochains jours par un toutes-boîtes. Pour une bonne organisation et vous accueillir dans les meilleures conditions, il est impératif de s'inscrire. Nous levons un coin du voile de cette semaine en vous proposant quelques moments-phares.

TROIS SOIRÉES UNIQUES ET INSPIRANTES À NE PAS MANQUER :

- **Gestion du stress, de la concentration et de la fatigue grâce à la chrono-nutrition** par le diététicien Damien Pauquet, le lundi 13 mai à 20h à la Maison des Associations.
- **Vous êtes fantastique**, par le conférencier-auteur Jean-Charles della Faille, le mardi 14 mai à 20h à la Maison des Associations.
- **Rage dedans**, spectacle-débat sur le burnout par le comédien Jean-Luc Piroux, le mercredi 15 mai à 20h.

MAIS AUSSI :

- ➔ **Une journée spéciale « aînés »**, avec des ateliers de relaxation, de yoga du rire, de jeux collectifs, ainsi qu'une information sur la prévention des chutes, le mardi 14 mai à la Maison des Associations.
- ➔ **Des activités adaptées aux tout-petits** comme le massage-bébé, l'activité « portage », la balade des cinq sens.
- ➔ **Des animations dans les écoles.**
- ➔ **Des ateliers tout public** : Création de cosmétiques naturels, Atelier « bien-être/habillement », Atelier colorimétrie, Atelier art-thérapie.

L'événement est organisé par le CPAS de Wellin, en collaboration avec la Commune et différents partenaires. Nous espérons que vous trouverez dans ce programme une offre qui correspond à vos souhaits, vos valeurs, votre quête de bonheur.



Renseignements
CPAS de Wellin
Laurie Simon
chargée de projets
084 38 89 85
0475 62 39 77