

5^{ème} ÉDITION

SALON DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE



Wallonie



10/10

11h-17h



MAISON RURALE MONTZEN

Rue de la Poste 6 - 4850 Montzen

Ateliers bien-être | Formations
Stands locaux & régionaux
Conférences | Activités sportives
Espace cafeteria | ...

INFORMATIONS

Plan de Cohésion Sociale
0476/98.00.15
pcs@plombieres.be

Handicontact
087/78.91.40
handicontact@plombieres.be



CONFERENCES

11:00 - Courir mieux : les clés pour progresser sans se blesser

par Pauline Scheen, Kinésithérapeute, certifiée par la clinique du coureur

Courir est l'un des gestes les plus naturels qui soient. Pourtant, aujourd'hui, la course à pied semble plus compliquée qu'elle ne l'a jamais été : conseils contradictoires, effets de mode, chaussures, échauffement et étirements... Sans oublier les idées reçues tenaces : « courir abîme les articulations », « Courir, c'est pour les jeunes » ou « pour ne pas se blesser, il faut une semelle avec un bon amorti. »

Cette conférence propose une approche scientifique et accessible de la course à pied, basée sur les preuves actuelles. L'objectif : comprendre comment progresser tout en minimisant les risques de se blesser, grâce à des principes simples, efficaces et adaptés à tous.

12:00 - La position du cycliste

par Julien Auger, Kinésithérapeute formé en « bikefitting »

Le vélo voit sa pratique se développer, se diversifier et pour répondre aux besoins croissants de confort, de performance, de prévention; l'étude posturale cycliste « bikefitting » a décidé de s'intéresser de prêt à cette position sur le vélo.

Finis les douleurs, les inconforts, le manque d'efficacité et faites place à une pratique agréable et performante. Au cours de cette conférence nous verrons ce qu'est un « bikefitting ou étude posturale cycliste ». A qui est-il destiné pour enfin parler de son intérêt chez le cycliste amateur ou professionnel.

Nous traiterons des moyens d'analyse en dehors du vélo puis sur le vélo, pour enfin proposer une adaptation de la position des cales, selle, guidon en fonction de la morphologie, des capacités physiques et des critères biomécaniques du coureur cycliste.

15:00 - La régulation des émotions chez l'enfant

par Emilie Vaessen, Psychologue clinicienne, formatrice et superviseure chez Taking Care

Les émotions occupent une place centrale dans la littérature et les conseils des professionnels destinés aux parents. Pourtant, face aux cris, aux pleurs et aux débordements de nos enfants, nous nous sentons parfois démunis.

Cet atelier s'adresse aux parents et professionnels de l'enfance désireux de mieux comprendre les émotions pour mieux accompagner les enfants. Nous verrons pourquoi les petits sont si vite dépassés par ce qu'ils ressentent, et prendrons le temps de réfléchir à la place que nous, adultes, pouvons occuper pour les soutenir — en leur donnant les clés pour apprendre, petit à petit, à les gérer.

Une animation sera proposée aux enfants par le patro de Montzen durant cette conférence.



ACTIVITES



Espace SALON dès 11h

Envie de prendre soin de vous, de votre santé et de votre bien-être ? Venez à la rencontre de celles et ceux qui peuvent vous accompagner au quotidien ! De 11h à 17h, notre espace salon réunit une belle diversité de professionnels de la santé, du bien-être et des services, venus de notre commune et des alentours.

Douleurs au dos ? Envie de changer vos habitudes ? À la recherche d'un mieux-être ? Besoin de conseils, d'un service spécialisé ou simplement envie de découvrir des alternatives pour préserver votre santé ?

Passez de stand en stand, posez vos questions et découvrez les solutions qui s'offrent à vous. Kinésithérapeutes, centres de soins, indépendants du bien-être, services locaux et régionaux, solutions adaptées, services de location... de nombreux professionnels seront présents pour vous conseiller et vous faire découvrir leurs activités.

Curieux, intéressé ou simplement à la recherche de nouvelles idées pour prendre soin de vous ? Ne manquez pas l'Espace Salon ! Votre santé, votre bien-être... et plein de nouvelles découvertes à la clé !

Sensibilisation à l'utilisation d'un DEA

Par Denys Mager - Zone de secours Vesdre-Hoegne Plateau

Horaires : **GROUPE 1 - 12h00 - 13h00**

GROUPE 2 - 14h00 - 15h00

Participez à une courte séance de sensibilisation pour découvrir les gestes essentiels et le fonctionnement d'un défibrillateur externe automatisé (DEA). Cette initiation pratique permet de mieux réagir en cas d'urgence cardiaque et est accessible à tous, sans prérequis.

Nombre de places limité à 12 participants. Inscription obligatoire.

Sensibilisation à la prévention des chutes

Par Julie Houbben - Ergo 2.0

Horaire : **13h00 – 14h30**

GROUPE 15 personnes

Les chutes ne sont pas une fatalité ! Venez découvrir les bons réflexes pour réduire les risques au quotidien.

Cette sensibilisation s'adresse aux aînés et leurs aidants proches, avec un focus particulier sur l'environnement : aménagement du logement, obstacles, éclairage, déplacements... Des conseils simples et pratiques pour rendre son environnement plus sûr et préserver son autonomie. Parce que quelques petits changements peuvent faire une grande différence !

Inscriptions en scannant le QR Code ci-dessous ou par téléphone 0476/98.00.15.



Découverte « Quad » pour PMR

Horaire : **11h00 – 16h30**

Nous vous proposons également de découvrir les plaisirs de la balade en quad à travers des parcours spécialement pensés pour les personnes à mobilité réduite (PMR) fourni par Vincent London.

Confort, sécurité et accompagnement sont au cœur de cette expérience, afin que chacun puisse profiter pleinement d'un moment d'évasion, de sensations et de liberté..



**PLUS D'INFORMATIONS ?
INSCRIPTION
AUX ACTIVITES ?**

Scannez le QR Code ci-dessous



Plan de Cohésion Sociale

0476/98.00.15

pcs@plombieres.be

Service Handicontact

087/78.91.40

handicontact@plombieres.be

