

# 3 JOURS POUR VOTRE SANTÉ

**SALLE DU SIPPELBERG**

Une Initiative de l'échevine Ann Gilles Goris avec le soutien du Conseil des aînés et du Collège des Bourgmestres et des Echevins de Molenbeek-Saint-Jean

1 avenue du Sippelberg - 1080 Molenbeek-Saint-Jean

Informations et réservations

☎ 02 412 36 81 / 02 412 36 37

@ affairassociales@molenbeek.irisnet.be

Jour 1	
<b>Mardi 26 mai 2015</b>	
<b>Santé - Maladies - préventions</b>	
13h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture de la semaine de la Santé par Madame DEROUICH de l'assoc. AWA-SANTE</li> <li>• Prévention et test de dépistage du diabète</li> </ul>
13h45 - 17h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les maladies cardio-vasculaires et le cholestérol</li> </ul>
Stands et ateliers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations vaccination</li> <li>• Prévention du cancer</li> <li>• Animation sur la prévention des chutes</li> <li>• Informations sur l'addiction à l'alcool</li> <li>• Temps de réflexion sur la santé</li> <li>• Exercices pratiques; Ecole du dos et Yoga</li> <li>• Présence de médecins, infirmières et Kinésithérapeutes</li> </ul>

Jour 2	
<b>Mercredi 27 mai 2015</b>	
<b>Services à domicile et Bien-être</b>	
9h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner offert sur réservation</li> </ul>
10h - 12h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations sur les services à domiciles et les transports</li> </ul>
Stands et ateliers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Information sur la prévention des accidents domestiques</li> <li>• Sensibilisation et exercice de prévention de l'incontinence</li> <li>• Animations sur le bien-être : manucure, pédicure...</li> <li>• Jeu de société sur la prévention des chutes</li> <li>• Yoga</li> </ul>
12h30	Dîner sur réservation avant le 19/05/2015
13h30 - 17h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Table ronde et stands sur le thème de la perte de l'autonomie</li> </ul>
Stands et ateliers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de détente sportive</li> </ul>

Jour 3	
<b>Jeudi 28 mai 2015</b>	
<b>Convivialité et créativité</b>	
10h - 12h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Création sur place d'une peinture par M.Mangano</li> <li>• Atelier cuisine sur réservation</li> <li>• Jeu sur les représentations de la santé</li> <li>• Présentation des asbl sportives</li> <li>• Paniers Bio</li> <li>• Atelier floral et boules de semences et bienfaits des plantes</li> </ul>
Stands et ateliers	
12h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dégustation</li> </ul>
13h30 - 17h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musique traditionnelle</li> <li>• Indiaka</li> <li>• Verre de l'amitié</li> </ul>
Animations et festivités	

