VERVIERS

SEMAINE SANTÉ SENIORS

1RE ÉDITION

DU LUNDI 18 AU VENDREDI 22 OCTOBRE 2021

Nombreuses activités gratuites :
ateliers, conférences, balades, moments bien-être...

Retrouvez le programme détaillé sur www.verviers.be

Centre d'Education Du Patient a.s.b.l. · Alté Verviers · IPES VERVIERS · SISDEF · RESPECT SENIORS (Agence wallonne de lutte contre la maltraitance des aînés) · Point Santé · CVPS · Tourisme Vesdre · Mutualité Chrétienne · énéo (mouvement social des aînés)

SALON VERVI SENIORS 15/10

VENDREDI 15 OCTOBRE

13H30 À 17H30

VERVI-SENIORS 3E ÉDITION

Tout public
Espace Duesberg- Bvd Gérardchamps 7

Une organisation du Conseil Consultatif Communal des Aînés et du Centre Culturel de Verviers.

- **CONFÉRENCE : VIEILLIR EN BONNE SANTÉ DANS NOS SOCIÉTÉS**

Par Stéphane ADAM, professeur à L'ULiège

- **SPECTACLE : UN PAGÉ DANS LA MARE**

par Vincent Pagé
Une dizaine de tableaux où l'homme ordinaire et de bonne foi se heurte aux aléas du quotidien lorsqu'il déraille.

STANDS D'INFOS

Gratuit – inscription obligatoire :
087 325 207 - dinah.uwera@verviers.be

LUNDI 18 OCTOBRE

9H À 12H

POINT SANTÉ : PORTES OUVERTES

Tout public
Rue de la Marne 4

Le PointSanté & les trajets de soins : Rencontre avec l'équipe de coordination et découverte de la dynamique des trajets de soins.

Infos et réservations :
pointsante.secretariat@gmail.com

13H30-15H30

CVPS : ATELIER-RENCONTRE*

pour les Professionnel.le.s
Mutualité Chrétienne, rue Lucien Defays 77

Le Centre Verviétois de Promotion de la Santé propose aux professionnel.les une présentation et une expérimentation d'outils à destination des seniors. Ils découvriront des outils variés sur la motricité, le travail de la mémoire, et du renforcement de l'estime de soi.

*atelier identique le 20 octobre

Information : Stéphanie Vilenne
s.vilenne@cvps.be
Inscription obligatoire : Secrétariat CVPS
secretariat@cvps.be

13H30-15H30

RESPECT SENIORS : ATELIER-RENCONTRE

Pour les Séniors
École de Séroule, rue de Séroule 8

« Questions et moi ! Des histoires et des choix », le respect ça s'anticipe !

Il apparaît régulièrement que le choix des aînés n'est pas respecté et que ce non-respect peut entraîner des situations à risque ou des situations de maltraitance. Ces situations sont variées mais leurs points communs sont généralement des problèmes relationnels et affectifs ainsi qu'un dialogue compliqué voire absent. Le fait d'envisager la mise en place de discussions anticipées amènerait à ne pas décider pour l'autre et replacerait l'aîné au centre des décisions le concernant.

Infos et inscriptions :
087 325 207 - dinah.uwera@verviers.be

MARDI 19 OCTOBRE

SÉANCES INITIATIONS

Pour les seniors
Mutualité chrétienne Rue Lucien Defays, 77
Max 15 personnes/séances

9H À 10H30 Sophrologie
11H À 12H30 Sophrologie

2 séances similaires pour découvrir des techniques de relaxation, de gestion du stress et de détente.

14H VIACTIVE (gym douce) 35 min
15H Chi Quong 35 min
16H Yoga 35 min

3 activités participatives au choix, dirigées par un moniteur d'Eneosport.

Infos et Inscriptions :
verviers@eneo.be ou 087 35 129

10H

VERTS&VIFS : BALADE GUIDÉE

Pour les Séniors - Parcours (± 2h - 3.5 km)
Départ Hôtel Van Der Valk Verviers
rue de la Station 4

Un circuit urbain à la découverte des trésors architecturaux du centre-ville.

Infos et réservations :
jerome.deschene@verviers.be - 087 325 312

MERCREDI 20 OCTOBRE

10H-12H

RESPECT SENIORS : CONFÉRENCE

Tout public
Salle de la bibliothèque, place du Marché 9

"Le respect des aînés, tous concernés?" Que fait Respect Seniors?
Conférence et questions /réponses pour les professionnel·le·s et le tout public; présentation de la thématique, ainsi que du service et de l'accompagnement de situations de maltraitance.

Infos et inscriptions :
087 325 207 - dinah.uwera@verviers.be

13H30-15H30

CVPS : ATELIER-RENCONTRE*

Pour les Professionnel.le.s
Mutualité Chrétienne, rue Lucien Defays 77

Le Centre Verviétois de Promotion de la Santé propose aux professionnel.les une présentation et une expérimentation d'outils à destination des seniors. Ils découvriront des outils variés sur la motricité, le travail de la mémoire, et du renforcement de l'estime de soi.

*atelier identique le 18 octobre

Information : Stéphanie Vilenne
s.vilenne@cvps.be
Inscription obligatoire : Secrétariat CVPS
secretariat@cvps.be

JEUDI 21 OCTOBRE

10H À 12H

CENTRE D'ÉDUCATION DU PATIENT : ATELIER DIÉTÉTIQUE

Pour les seniors
Ecole de Séroule, rue de Séroule 8

Le Centre d'Education du Patient et le Centre Verviétois de Promotion de la santé vous proposent un atelier diététique sur deux thématiques: l'alimentation et l'hydratation des seniors. La première vous permettra d'apprendre à faire des choix alimentaires sains et adaptés à vos besoins à travers un atelier de lecture d'étiquettes. La seconde vous donnera tous les trucs et astuces pour favoriser une hydratation suffisante tout au long de l'année. En fin d'atelier, vous recevrez un guide memo-technique à afficher sur votre frigo.

Maximum 20 personnes
Infos et inscriptions : Augustin Royer
secretariat@cvps.be

JEUDI 21 OCTOBRE

9H30-11H ET 13H30-15H

LA BIBLIOTHÈQUE DE VERVIERS : VISITES GUIDÉES

Pour les Seniors

Visite guidée, personnalisée et interactive de la bibliothèque et de ses nombreux services.

Présentation de l'ensemble des services de la bibliothèque et de l'EPN (Espace Public Numérique). Navigation sur le nouveau site mabibli.be, utilisation pratique de ses différentes fonctionnalités. Possibilité de venir avec son propre matériel (tablette, smartphone, ...) pour tester le téléchargement de livres numériques via le site Lirtuel.

Maximum 20 personnes.
Infos et inscriptions :
087 325 335 - francoise.bernardi@verviers.be

10H

VERTS&VIFS : VISITE GUIDÉE

Pour les Seniors
Départ Hôtel de Ville de Verviers
Place du Marché 1 (± 2h)

Visite de l'Hôtel de Ville (1h) et du Théâtre du Peigné (20 minutes);

Infos et réservations :
jerome.deschene@verviers.be - 087325 3127

14H À 16H

CENTRE D'EDUCATION DU PATIENT : CONFÉRENCE

Pour les Professionnel.le.s
École de Séroule, rue de Séroule 8

Le Centre d'Education du Patient et le Centre Verviétois de Promotion à la Santé, vous proposent une conférence où seront présentées leurs différentes activités. Les thématiques sont variées: la nutrition, l'hygiène, la santé, la parentalité, le bien-être et bien plus encore! Une occasion de faire connaissance et d'échanger sur vos projets institutionnels et d'envisager une future collaboration pour vous aider à les implémenter.

Maximum 20 personnes
Infos et inscription : Augustin Royer
secretariat@cvps.be

VENDREDI 22 OCTOBRE

9H À 15H

IPES VERVIERS : ATELIERS – SOINS ET BIEN-ÊTRE

Pour les Seniors
Rue Peltzer de Clermont 104

Différents ateliers de soins et bien-être seront proposés tout au long de la journée par les élèves des sections :
- Coiffure : mise en plis/brushing
- Esthétique sociale complément manucurie-pédicurie : sons détente des pieds, conseils pied diabétique, conseils auto maquillage, massage relaxant du visage...

Infos et réservations :
sante@verviers.be - 087 325 397

SI VOUS AVEZ DES DIFFICULTES POUR VOUS DEPLACER A CES DIFFERENTES ACTIVITES, N'HESITEZ PAS A PRENDRE CONTACT AVEC LE SERVICE EGALITE DES CHANCES : 087 325 207