

4<sup>ème</sup>

Salon de la **SANTÉ**  
et du



bien-être

Centre sportif  
Gemmenich

05/10

Rue César Franck 163  
4851 Gemmenich



Conférences / Stands locaux et régionaux  
Activités sportives & bien-être / Cafeteria  
Animations & démonstrations / ...

# CONFÉRENCES

## 12:00 - « Sur le chemin de la résilience vers une belle nouvelle vie ! »

« Je m'appelle Sandy Roemers. Je suis âgée de 40 ans, maman d'un garçon de 11 ans et passionnée de sports.

J'exerçais ma profession de gynécologue jusqu'au 26 août 2023, jour où j'ai été victime d'un accident de la circulation. Lors d'une sortie à vélo de route avec mon club, j'ai été percutée de face par une remorque de tracteur. J'ai dû être hélicoptérée au CHR de la Citadelle où mes jours ont été en danger.

Depuis ce jour, a débuté le challenge de ma vie, me reconstruire dans cette vie différente et inattendue. En effet, cet accident m'a rendue paraplégique de manière irréversible en plus de séquelles thoraciques et m'impose donc une vie en chaise roulante.

En une seconde, ma vie a basculé mais je suis en vie et prête à écrire le livre de ma nouvelle vie car abandonner n'est pas une option. Nous ne vivons qu'une fois et pas longtemps. »

**Par Sandy Roemers**

## 13:30 - « Comment aider son enfant à utiliser son plein potentiel ? »

Votre enfant a de mauvais résultats à l'école ? Il a des difficultés à lire ou apprendre ? L'école vous a fait part des problèmes de comportement ou de manque de concentration ?

Apprendre est une activité naturelle qui dure tout au long de la vie. De nombreux blocages d'apprentissage viennent de notre incapacité à bouger de façon équilibrée, particulièrement lorsque nous sommes insécurisés face à la nouveauté.

Nous sommes tous potentiellement « bloqués » dans la mesure où nous avons appris à limiter nos mouvements.

Des solutions ? Oui, le mouvement est la porte d'entrée de l'apprentissage.

Venez découvrir ces mouvements simples et efficaces ! Cette conférence apportera des solutions aux enfants mais aussi à nous, les adultes.

Quels mouvements ? Les mouvements qui intègrent les réflexes archaïques et les mouvements du Brain Gym® nous aident à comprendre, organiser et communiquer avec aisance.

**Par Monique Meijs, kinésologue reconnue par la Fédération belge de kinésologie  
Consultante en réflexes archaïques, instructrice et consultante en Brain Gym®  
Instructrice « Branché de la tête au pied »**

## 15:00 - « L'activité physique chez les aînés »

Découvrez comment l'activité physique peut transformer la santé physique et mentale des seniors. De la prévention des maladies chroniques à l'amélioration de la mobilité et de la qualité de vie, nous explorerons les raisons convaincantes pour lesquelles l'activité physique devrait être une priorité à tout âge.

Rejoignez-nous pour apprendre comment intégrer facilement et efficacement l'exercice dans votre quotidien et profiter d'une vie plus saine et plus active..

**Par Fanny Buckinx, PhD  
Dr. en Santé Publique et Epidémiologie, chargée de recherches FNRS, ULg  
Faculté de médecine, Département des Sciences de la Santé Publique  
Chercheur associé au Centre de Recherche Inter-Universitaire de Gériatrie de Montréal**

## STANDS LOCAUX & REGIONAUX

De **13h à 17h**, venez découvrir quels sont les services et professionnels de la santé de notre Commune et ses alentours. Vous avez des douleurs au dos ? Vous cherchez à changer vos habitudes et profiter de moments de bien-être ou une activité sportive ? Vous cherchez un service spécialisé ou tout simplement des informations ou alternatives afin de prévenir des problèmes de santé ? Venez rencontrer les professionnels aux stands, ils vous présenteront ce qu'ils peuvent vous offrir et/ou les soins qu'ils peuvent vous proposer !

Indépendants actifs dans le bien-être et la santé, services de la Province de Liège, kinésithérapeutes, centres de soins, matériel adapté, services communaux, ou encore services régionaux répondront présents et bien d'autres...

## ACTIVITES SPORT & BIEN-ÊTRE

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES (places limitées) : [www.plombieres.be](http://www.plombieres.be) ou 0476/98.00.15**

### Initiation au « yoga sur chaise »

**13:30-14:00 - Séance 1      14:30-15:00 - Séance 2      15:30-16:00 - Séance 3**

Ce type de yoga, contrairement au yoga traditionnel qui se pratique sur tapis, se déroule assis sur une chaise. Cela rend ce sport idéal pour celles et ceux qui souffrent de problèmes de mobilité, de problèmes physiques ou les personnes plus âgées. Les postures et les mouvements sont réalisables assis, permettant ainsi au plus grand nombre de participer à des séances de yoga bénéfiques pour la santé. Si vous souhaitez améliorer votre flexibilité, votre force musculaire et votre stabilité tout en évitant les mouvements brusques ou exigeants qui pourraient causer des blessures, le yoga sur chaise est fait pour vous !

**Par Fabienne Jennes, Kinésithérapeute & Membres du CCPH  
(Comité Consultatif de la Personne Handicapée)**

### 11:00-11:50 - « Je cours pour ma forme »

Je cours pour ma forme est un programme de (re)mise en condition physique par la course à pied pour débutants. Le but est de réussir à courir une distance de 5 ou 10 km accompagné(e) par un coach. Inutile d'être un sportif aguerri, l'objectif principal est la santé. Il s'agit de (re)prendre plaisir à pratiquer une activité sportive en groupe dans une ambiance conviviale.

**Par Jean-Michel Cornette, responsable « Je cours pour ma forme Plombières »**

### 16:00-17:00 - Spectacle d'improvisation théâtrale « Métiers insolites »

Venez participer au 1er enregistrement de la nouvelle émission de TV-Moresnet ! Un spectacle de la troupe d'improvisation théâtrale de L'Envol avec la participation exceptionnelle de Double F.

En tant que spectateur/trice, vous ferez partie intégrante du spectacle, qui vous permettra de découvrir les coulisses de votre télévision villageoise locale. Bienvenue à toutes et tous !

L'Envol ? Ce sont 4 appartements supervisés pour personnes en situation de handicap, situés sur le site du Centre de soins St-Joseph et gérés par l'intercommunale INAGO. Leurs locataires font preuve d'une autonomie importante dans l'accomplissement de leurs tâches quotidiennes, tout en bénéficiant d'un accompagnement éducatif spécifique qui leur permet d'accroître leurs capacités et de s'affirmer en tant qu'adultes responsables. Vos applaudissements sont une des manières de les soutenir, merci :-)

**Par Jean-Marc Piron, animateur de « L'Envol » au Centre de soins St. Joseph INAGO**

## PLAN DE COHESION SOCIALE

Place Communale 7  
4850 Montzen

**0476/98.00.15**

**pcs@plombieres.be**



Avec le soutien de :

