

Édito

Le bien-être physique et mental est une des priorités du département de la Santé de la Province de Liège. Sa campagne TipTop invite toute personne dès 18 ans à trouver ses propres clés pour prendre soin d'elle. Alimentation, tabagisme, activité physique et santé mentale positive sont ses quatre thèmes de prédilection.

Vous vous interrogez ? Vous souhaitez modifier vos habitudes ? Une équipe aux savoir-faire diversifiés est gratuitement à votre écoute et prête à vous accompagner pour préserver ou améliorer votre qualité de vie et votre bien-être.

Concrètement, TipTop vous propose de participer à de nombreuses actions de sensibilisation et d'information en lien avec la santé, au travers de conférences, brochures, stands, animations, ateliers ludiques et didactiques.

De plus, le personnel qualifié d'I Prom'S vous reçoit dans ses cars. Des entretiens individuels y sont menés afin d'évaluer vos possibilités de changement et de vous procurer des conseils personnalisés en fonction de votre situation de vie.

Améliorez votre bien-être, devenez acteur de votre santé!

La Députée provinciale Vice-présidente en charge de la Santé et des Affaires sociales

La campagne de promotion de la santé physique et mentale du département de la Santé de la Province de Liège est faite pour vous !

En collaboration avec les communes, les médecins généralistes, les associations et acteurs de terrain, TipTop vous propose de participer **GRATUITEMENT** à des manifestations, des conférences et des ateliers.

N'hésitez pas à nous rejoindre dans les cars installés dans votre commune. Le programme complet est consultable sur www.provincdeliege.be/tiptop.

Contact

Service I Prom'S

Rue de Wallonie, 26 à 4460 Grâce-Hollogne
Tél. 04/279 43 40 – Fax. 04/279 58 62
iproms@provincdeliege.be
www.provincdeliege.be/tiptop



POUR ÊTRE

TIPTOP

JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ



Gratuit
et accessible à tous

Service Itinérant de Promotion de la Santé

Activité physique

L'activité physique :

- améliore la santé de votre cœur et de vos artères ;
- limite les risques de cancer ;
- renforce le système immunitaire ;
- affine la silhouette ;
- diminue les risques de développer un diabète ;
- protège de l'ostéoporose et des fractures ;
- aide à lutter contre la dépression.

Vous voulez savoir comment bouger, en fonction de votre âge et de votre état de santé ?

Que vous proposent les cars TipTop ?

De faire le point sur vos aptitudes à l'activité physique et sur vos motivations. Vous repartez avec des conseils personnalisés pour garder ou retrouver la forme.



Bouger, c'est bon pour la santé!

Renforcer mon bien-être pour vivre mieux!



Santé mentale positive

Le sentiment de bien-être est un état naturel que vous cherchez à maintenir ou à retrouver. Il est important d'être à l'écoute de vos besoins et de penser à vous. Des petits gestes pratiques ou l'exercice de la pensée positive peuvent vous permettre de sourire davantage, de mieux résister au stress, de mieux gérer vos émotions, de vivre en harmonie avec vous-même et avec les autres.

Mais comment y arriver ? Quelles sont vos ressources ? Adoptez la pensée positive pour être au top !

Que vous proposent les cars TipTop ?

De cerner les domaines qui influencent votre vie et votre moral : la famille, les amours, le travail, les amis... L'idée est de doper les aspects positifs et de gommer les négatifs. Vous finissez donc votre entretien avec des pistes d'action pour accéder à une vie plus sereine, plus épanouie.

Alimentation

Manger est un besoin vital mais surtout une grande source de plaisir ! Saviez-vous qu'une alimentation saine et variée est la première des médecines ? Elle contribue largement à votre bien-être physique et mental ! Et non, manger équilibré n'est pas déprimant ! Bien au contraire ! Vous mangez varié, coloré et savoureux !

Mais comment manger équilibré ? Quelles astuces pour manger sain selon votre budget et votre mode de vie ? Avec TipTop, gardez la pêche et croquez la vie à pleines dents !

Que vous proposent les cars TipTop ?

D'améliorer votre bien-être grâce à votre alimentation. Vous repartez avec des conseils et des informations utiles sur le bio, l'assiette idéale, le contenu des étiquettes...



Manger malin !

Manger sain,

Envie d'arrêter de fumer ?



Tabac

Le tabac suscite toujours beaucoup d'interrogations. Cela peut vous concerner personnellement ou toucher un de vos proches. Comme de nombreux fumeurs, vous avez peut-être envie d'arrêter. Il n'est pas toujours facile de faire le tri entre les désavantages et les bénéfices que vous pourriez retirer de l'arrêt du tabac... Nous pouvons vous aider ! Par ailleurs, le tabagisme passif, les différents modes de consommation du tabac, le tabagisme d'un adolescent ou la cigarette électronique interpellent et sont souvent sujets à débat.

Et vous, où en êtes-vous ? Venez en discuter au sein des cars TipTop !

Que vous proposent les cars TipTop ?

De faire le point sur votre dépendance, mesurer votre degré de motivation à l'arrêt ou à la réduction du tabac voire vous diriger vers la méthode d'arrêt qui vous conviendrait le mieux. Fumeur ou non, l'entretien vous apportera des réponses et vous donnera des conseils personnalisés.