



Il était une fois la pandémie

État des lieux - Questionnement - Conséquences - Ressources - Forces

**Conférences - Stands
d'alimentation - Spectacles
Exposition d'art - Animations**



**Journées découvertes et échanges à
l'Espace Georges Truffaut**

Avenue de Lille, 5, 4020 Liège

22 - 23 - 24 septembre 2022

Gratuit sur inscription

La crise sanitaire que nous avons connue a impacté beaucoup de citoyens et engendré des problématiques importantes tant au niveau physique que psychologique et nous a amené à voir ou revoir certaines priorités de vie afin de garder une bonne santé. Les confinements, déconfinements, port du masque, l'hygiène des mains, la vaccination....nous ont été imposés et ont créé une frustration quant à nos libertés.

Peut-on aujourd'hui parler de la fin de l'épidémie ? Doit-on oublier ce qu'il s'est passé ?

L'ASBL Liège Ville Santé qui est active dans la santé organise trois journées d'échanges et de rencontres autour de la thématique « Il était une fois la pandémie » destinées à tous les citoyens afin de pouvoir comprendre, analyser et trouver des techniques et des moyens d'apprivoiser cette crise.

Nous avons demandé à des artistes de prendre leurs pinceaux, leur appareil photo et de nous donner leur représentation de la pandémie. Un concours a été organisé afin de sélectionner 15 œuvres, exposées durant ces trois journées aux yeux du public. Cinq parmi eux auront la chance d'obtenir un prix qui sera remis le samedi 24 septembre.

Nous avons réalisé une vidéo reprenant des témoignages de différentes personnes : corps de métier, police, enseignant, SDF, restaurateur, cafetier, etc. qui nous ont envoyé un message bouleversant mais aussi encourageant sur leur vécu. Cette vidéo sera présentée avant chaque conférence durant l'événement.

Des conférenciers ont manifesté leur envie de partager leur savoir avec les jeunes, leurs parents et la population afin de leur donner les armes nécessaires pour combattre la souffrance et renforcer son corps, que ce soit par la nutrition, l'activité physique ou la médecine naturelle.

Les visiteurs pourront également déguster de petites préparations saines réalisées par des associations actives dans le bien-être alimentaire.

Afin de clôturer ce moment dans la bonne humeur et la convivialité, un spectacle de l'humoriste et comédien André Lamy sera offert à la population.

Enfin l'ASBL Liège Ville Santé présentera toutes ses activités tout au long de ces journées : alimentation saine, nutrition, bien-être, réanimation cardio-pulmonaire, vélo smoothie, activité physique.

Tout ce programme est entièrement gratuit mais l'accès aux conférences se fait uniquement sur inscriptions obligatoires car les places sont limitées. Les écoles et plus précisément le cycle supérieur secondaire ainsi que l'enseignement supérieur et universitaire sont privilégiés pour les journées du jeudi et vendredi.

Fouad CHAMAS

Président de l'ASBL Liège Ville Santé



Inscription : mireille.mertz@liege.be

gabriel.mahran@liege.be



Programme

Jeudi 22 septembre 2022

 Jeudi - vendredi - samedi

Exposition permanente d'artistes

peinture/illustration/photo

Représentation du Covid et de ses impacts.

 10h à 12h


Expression théâtrale : « *Challenge your stress* »

Martine Rensonnet

Formatrice - conférencière - Auteur



Non, le stress n'est pas une fatalité ! Oui, il est possible de s'en libérer et de (re)prendre le contrôle de nos actions et réactions en toutes circonstances (ou presque !). « Challenge your stress ! La cuillère, la soupe et la fourchette » est une conférence ludique et décalée qui propose de découvrir le stress, ses atouts, ses expressions, son origine, ses dérives ainsi que des outils concrets pour le comprendre et l'appivoiser.

 11h à 15h

Ouverture des stands d'alimentation et dégustation gratuite


 14h à 16h

Conférence: L'alimentation des adolescents et comment se booster!

L'alimentation des adolescents est-elle différente des adultes ? Faut-il manger autrement après le Covid ? Comment être bien dans son corps grâce à l'alimentation ? Quels aliments associer ensemble ?

Jean-Pierre Mans : Conseiller en nutrition humaine certifié Cerden et chargé de cours au Cerden (Centre Européen pour la Recherche, le Développement et l'Enseignement de la Nutrition et de la Nutrithérapie) - Diplômé à l'Université de Bourgogne en Alimentation-Santé et Micronutrition.



 19h à 21h


Conférence : « Covid or not Covid ? » : État des lieux de la pandémie. Qu'avons nous à offrir? Vers où va t-on?

Hotel Sélys à Liège Conférence suivie d'un cocktail dinatoire - **inscription obligatoire - places limitées.**

Professeur Jean-Michel Dogné : Directeur du Département de pharmacie de Namur – Membre du Comité de sécurité des médicaments de l'Agence européenne des médicaments et du comité mondial de sécurité des vaccins de l'OMS – Membre de l'Académie Royale de Médecine de Belgique – Membre du Conseil Supérieur de la Santé.



Vendredi 23 septembre 2022

 10h à 12h


Conférence : Le bien-être par les huiles essentielles

Aromathérapie: renforcer le système immunitaire chez l'adolescent.

Tina Russillo :


Aromathérapeute,
Naturopathe, Formatrice,
Conférencière internationale.



 11h à 15h

Ouverture des stands d'alimentation saine et
dégustation gratuite



 14h à 16h

Conférence : Renforcer le système immunitaire après-covid

Pierre Van Vlodorp est licencié de la Faculté des Sciences Fondamentales et Appliquées de l'Université de Poitiers en "Physiologie & Micronutrition"; Naturopathe certifié de l'Institut d'Hygiène et de Médecine Naturelle; Nutrithérapeute de l'Institut Européen de Nutrithérapie & Phytothérapie Appliquées à la Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques.

Fort d'une expérience de plus de 15 ans, Il prend en charge les problèmes de plus en plus croissants de surpoids et d'obésité chez des personnes de tout âge (mon approche du surpoids) ainsi que de nombreux troubles liés à la nutrition : fatigue, stress, troubles de l'humeur, troubles du sommeil, détoxification, troubles digestifs, allergies, inflammation et douleur...




Pierre Van Vlodorp :
conférencier et formateur
en nutrithérapie - Directeur
& Enseignant au C.F.N.A. –
Centre de Formation en
Nutrithérapie Appliquée -
Enseignant au L.I.N.T. –
Luxembourg Institute of
Nutrithérapie - Enseignant à
l'A.D.N.L. – Académie de
Naturopathie Luxembourg.

Samedi 24 septembre 2022

 8h - 9h30: petit déjeuner sain

Gratuit sur inscription

 10h à 12h


Expression théâtrale : « *Challenge your stress* »

Non, le stress n'est pas une fatalité ! Oui, il est possible de s'en libérer et de (re)prendre le contrôle de nos actions et réactions en toutes circonstances (ou presque !). « Challenge your stress ! La cuillère, la soupe et la fourchette » est une conférence ludique et décalée qui propose de découvrir le stress, ses atouts, ses expressions, son origine, ses dérives ainsi que des outils concrets pour le comprendre et l'appivoiser.

Martine Rensonnet

Formatrice – Conférencière -
Auteur



 11 à 22h

Ouverture du bar et dégustation gratuite

ASBL Liège Ville Santé.



 16h

Remise des prix aux gagnants du concours d'art
(Peinture/illustration/photo)

 18h

Spectacle de clôture : « **LAMYTATEUR** »

Gratuit sur inscription

Fabrice Vandeloise présente : André Lamy.

Il nous revient avec un tout nouveau spectacle intitulé LAMYTATEUR, surnom qui lui avait été donné par Stéphane Steeman à ses débuts...Imitations, chansons, actualité, pandémie (si elle est toujours là !, Albert 2, Philippe de Belgique, Bigard, en passant également par la Chine et les Etats-Unis...et bien sûr de notre petite Belgique (si elle survit !), André nous fera sa revue « Made in Lamy. »



Programme

Jeudi 22 septembre 2022

- 10h à 12h** Expression théâtrale : « *Challenge your stress* »
Martine Rensonnet
- 11h à 15h** Ouverture des stands d'alimentation et dégustation gratuite.
- 14h à 16h** Conférence: L'alimentation des adolescents et comment se booster!
- 19h à 21h** (Hôtel Sélys) Conférence : « *Covid or not Covid ?* » : État des lieux de la pandémie. Qu'avons nous à offrir? Vers où va t-on? Pr Jean-Michel Dogné

Vendredi 23 septembre 2022

- 10h à 12h** Conférence : Le bien-être par les huiles essentielles. Tina Russillo
- 11h à 15h** Ouverture des stands d'alimentation saine et dégustation gratuite.
- 14h à 16h** Conférence : Renforcer le système immunitaire après-covid. Pierre Van Vlodorp

Samedi 24 septembre 2022

- 8h - 9h30** Petit déjeuner sain
- 10h à 12h** Expression théâtrale : « *Challenge your stress* »
Martine Rensonnet
- 11 à 22h** Ouverture du bar et dégustation gratuite
- 16h** Remise des prix aux gagnants du concours peinture /illustration/photo
- 18h** Spectacle de clôture : « LAMYTATEUR »

Jeudi - vendredi - samedi

Exposition d'artistes (peinture/illustration/photo)

Pour ma Santé, je me fais booster

En Belgique, la vaccination a déjà permis d'éviter 30.000 décès !

Les contaminations sont toujours existantes et trop de personnes arrivent encore à l'hôpital.

C'est une preuve incontestable que la vaccination est efficace et que le booster permet bel et bien de renforcer notre immunité.

(Sources : Centre Contrôle et prévention des maladies- CDC, Sciensano, Conseil Supérieur de la Santé)

La vaccination est un acte citoyen volontaire et c'est gratuit.

A liège, on recense 82% de vaccinés mais la protection d'un vaccin diminue avec le temps (ex : tétanos = 3 doses en un an avant efficacité et à renouveler tous les 7 ans, la grippe renouvelé toute les années pour une efficacité à...70%).

Attraper la covid, c'est comme la roulette russe : soit tu renforces ton immunité, soit tu termines aux soins intensifs.

Alors, comme plus de 40% des liégeois, fais le booster vaccinal pour ne pas terminer à l'hôpital (4 mois après la dernière dose pour une immunité regonflée 89 à 92% - AVIQ et Siensano)

Le vaccin seul ne va pas tout résoudre.





ASBL Liège Ville Santé

Rue Mère Dieu, 4/11

4000 Liège

www.liegevillesante.be

04 238 52 00 - 04 221 84 21



Inscription :

mireille.mertz@liege.be

gabriel.mahran@liege.be



Suivez-nous

