

Les Permanences Infos du Trait d'union

2^{ème} & 4^{ème}
vendredi du mois

Inscription et infos:
maisondesaines@cpaswavre.be - 0478 59 31 45

Le 12/01 de 10h à 11h30

Venez découvrir l'Espace Public Numérique de Wavre et les nombreux ateliers et formations qui y sont donnés.



Le numérique et moi

Par l'Espace Public Numérique (CPAS Wavre)

Le 26/01 de 10h à 11h30

Ergo 2.0. développe un réseau d'ergothérapeutes de quartier, avec un objectif principal: vivre et vieillir en santé!

Vivre et vieillir en santé



Par l'ASBL Ergo 2.0.

Le 09/02 de 10h à 11h30

Conseils, astuces et actions concrètes pour réduire sa facture énergétique, en compagnie du Tuteur énergie du CPAS.



Question d'énergie

Par Quentin Vanrossome (CPAS Wavre)

Le 23/02 de 10h à 12h00

Diététique et nutrition: de bonnes recettes et un moment convivial, pour que manger sainement reste avant tout un plaisir.



À table!

Avec une diététicienne de Wavre

Le 08/03 de 10h à 11h30

Venez en apprendre plus sur les intelligences multiples. Un atelier dynamique pour apprendre à se connaître, mené par une coach expérimentée.

INTELLIGENCES MULTIPLÉS



Par Alexia Pouleur (Coach)

Le 22/03 de 10h à 11h30

Participez à une initiation en sophrologie et venez en découvrir tous les bienfaits.



Sophrologie Initiation

Par Maria Rodriguez (Coach Ergothérapeute)