

Les infos de la Ville de Seraing

je cours
pour ma forme
by Zatopek



Avec le programme Je Cours Pour Ma Forme, donnez rendez-vous chaque semaine à votre santé en toute convivialité

Je Cours Pour Ma Forme est un programme d'initiation à la course à pied. Hommes, femmes, ados, adultes ou seniors : tout le monde est le bienvenu !

Pas besoin d'être sportif
Pas besoin de savoir courir
La formation débute du niveau zéro!

Les séances se déroulent au rythme de trois fois par semaine pendant trois mois. Présentez-vous simplement en tenue de sport avec des chaussures de course à pied.

Ne ratez pas la première séance et la remise de votre carnet d'entraînement personnalisé.

Les séances du dimanche matin sont placées sous l'autorité des entraîneurs afin d'adapter leur contenu à la forme de chaque participant. Un diplôme de réussite sera également remis à l'issue du programme. Pas de compétition en vue. Les objectifs du programme sont contenus dans ces deux mots: **santé et convivialité.**

Courez nous rejoindre!

INFO: www.jecourspourmaforme.com

Seraing



ORGANISATEUR :

SERAING RUNNERS TEAM asbl

INFORMATION INSCRIPTION :

Dimanche 24 février 2019 10h30

1ère SÉANCE :

Dimanche 3 mars 2019

9h00 NIVEAU 1 (5 KM)

10h00 NIVEAU 2 (10 KM)

COUT (pour les 12 semaines)

20 euros (assurance accident sportif comprise + vestiaire + douche)

35 euros (avec le tee-shirt officiel JCPMF)

LIQU :

PISTE D'ATHLETISME-BOIS DE L'ABBAVE
Avenue de Puddleurs, 51 4100 Seraing

ANIMATEURS AGERS :

COUNE Patrick 0496/61 01 42

JASPART Gaston 0497/28 92 51

jcpmf_seraing@gmail.com

LE CPAS ET LES AFFAIRES SOCIALES C'EST AUSSI : LE SERVICE PREVIF - PRÉVENTION DES VIOLENCES INTRAFAMILIALES

Quand la violence vous tient.

Le service PREVIF existe depuis 2002 à la Ville de Seraing et s'adresse tant aux citoyens Sérésiens qu'aux professionnels. Différentes missions s'articulent au sein de ce service dans un but de prévention des violences conjugales et intrafamiliales (toutes formes de violences : psychologiques, physiques, économiques...).

Cette prévention s'articule autour de trois axes :

LA MÉDIATION

La médiation est un processus volontaire de règlement de conflit, elle peut dégager un accord pour dénouer un différend. Elle permet de clarifier les points d'entente et de difficulté et aide les parties à imaginer des solutions concrètes, adaptées à chaque famille ou couple, avec l'aide d'une professionnelle neutre dans un cadre confidentiel.

LA PRÉVENTION

La sensibilisation et la prévention des violences se font grâce à des partenariats dans différents projets et campagnes de la Ville de Seraing ou de la Province de Liège. Parmi ces partenariats/campagnes, citons :

- La campagne du « Ruban Blanc » : sensibilisation dans les écoles, la Régie des quartiers asbl, au sein du personnel de la Ville de Seraing...
- « Femmes en état de Guerre » au Centre Culturel de Seraing, en partenariat avec différents services concernés par cette problématique.
- Animations diverses et gestion d'ateliers de sensibilisation à la problématique des violences, s'adressant à tous publics, professionnels ou non, enfants, adultes, écoles, etc.

LA RÉFLEXION

Pour atteindre les objectifs à travers les missions, il est nécessaire d'envisager la problématique de la violence sous un angle pluridisciplinaire et pluri-institutionnel. L'idée étant de mettre en commun et de valoriser les expériences, atouts et spécificités de chacun en échangeant sur les pratiques respectives, où différents concepts sont abordés.

Pour ce faire, un pôle de ressources et de concertation territoriale sur les Violences Familiales et conjugales baptisé « Empreinte » réunit plusieurs partenaires, chaque mois, autour d'une thématique particulière rencontrant nos missions. Les partenaires du service VIF dans cette structure de concertation sont : Seraing 5 Accompagnement des assuétudes, l'Office de la naissance et de l'enfance, le Centre d'accueil d'urgence Les Myosotis, RAS réaction, action, solution, le CIAJ-AMO centre d'information et d'aide aux jeunes, l'inter service Flémallois, le Centre de Guidance de Jemeppe, la maison médicale BVS/IGL, les maisons de quartier, l'école des Trixhes, les PMS centres psycho- médico- sociaux le SAIE le Damier service d'aide et d'intervention éducative, le groupe paroles de femmes « Rev'Elles »...

Différents événements émanent de cette structure, dont la célébration de ses 10 ans d'existence en juin 2015, au Centre Culturel de Seraing. A cette occasion, la structure avait mis sur pied, à l'aide du metteur en scène Luc Jaminet, une pièce de théâtre invisible simulant une séance de thérapie familiale avec un psychologue, suivie d'un débat.

Ce service est gratuit.

Personne de contact :

Véronique Lenoble (médiatrice) - 0470/18.24.66

Avenue du Centenaire, 400, 2^e étage à 4102 Ougrée

Une initiative de Monsieur Eric Vanbrabant, Président du CPAS en charge des affaires sociales et de la santé.

Avec le soutien du Service Public Fédéral Intérieur



C.P.A.S. de Seraing

