

SEMAINE VIASANO

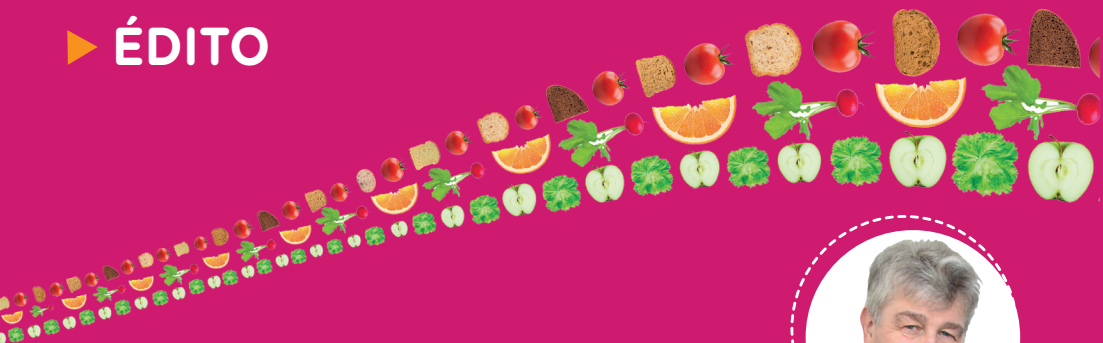
DU 19 AU 25

MARS 2023



UNE SEMAINE
POUR MANGER MIEUX
ET BOUGER PLUS !

▶ ÉDITO



La Ville de Mouscron, l'équipe Viasano, la Maison de la Santé et leurs partenaires vous proposent la **15^{ème} édition de la Semaine Viasano**.

À l'instar des précédentes, celle-ci a pour objectif de sensibiliser la population à l'importance d'une alimentation saine, équilibrée et aux bienfaits de l'activité physique.

Durant toute la semaine des activités diverses et variées placées sous le signe du «**Manger mieux, bouger plus**» vous seront proposées.

J'espère vous y rencontrer nombreux !

Didier MISPELAERE

Échevin des Affaires Sociales
et de la Santé

► DIMANCHE 19 MARS

Départs entre
8h30 et 10h30

📍 Hall du Terroir
Rue de la Vellerie 133



MARCHE VIASANO

Parcours 7km (accessible à tous) et 12km.
Ravitaillement en fruits et soupe fraîche à l'arrivée.
Sur le parcours, répondez aux questions du quizz
« Mangez mieux, bougez plus ».

De 8h30 à 12h30, le Hall du Terroir sera ouvert afin de découvrir les circuits courts de l'alimentation locale de saison.

Infos : ☎ 056/86.03.33

► MERCREDI 22 MARS

De 13h30 à 16h

📍 Foyer Dottignien
Rue Julien Mullie 35



ATELIER CUISINE «COLLATION» PARENTS-ENFANTS

Organisé par la Bibliothèque de Mouscron et l'équipe Viasano, cet atelier est l'occasion de passer un moment culinaire avec votre enfant.

Au cours de cette rencontre, découvrez des recettes simples et délicieuses que vous pourrez facilement reproduire chez vous.

Inscriptions obligatoires : ☎ 056/86.06.80

De 14h à 16h

📍 Consultation O.N.E.
Rue des Moulins 76/1



DES PETITS PLATS POUR LES GRANDS

Informations concernant l'alimentation des enfants de plus de 18 mois. Dégustations prévues.
Réservé aux parents et enfants de plus de 18 mois.

Inscriptions obligatoires :

☎ 0499/57.28.72 - ☎ 0499/97.73.39

De 14h à 17h

📍 La Prairie de Mouscron
Rue de la Vellerie 121



APRÈS-MIDI EN FAMILLE À LA PRAIRIE

Au programme, fabrication de pains gris/complets et petite balade dans la ferme.

Ouvert aux parents et enfants de plus de 6 ans.
Entrée : 6€.

Sur inscription à partir du 20 mars à 9h :
via le formulaire en ligne sur www.prairie.be
ou par téléphone au ☎ 056/34.20.44

De 15h à 16h

📍 Plaine de jeux de la Coquinie
Av. de la Promenade



MARCHE POUR PETITS ET GRANDS

Marche d'environ une heure, organisée par la Maison Médicale Dispens'Air.

La marche est gratuite et ouverte à tous.

Infos : ☎ 056/89.20.20

► JEUDI 23 MARS

De 9h30 à 11h30

📍 Consultation O.N.E.
Rue des Moulins 76/1



DES NOUVEAUX ALIMENTS EN DOUCEUR

Informations concernant la diversification alimentaire.

Réservé aux parents et enfants de moins de 6 mois.
Lors de la rencontre, des purées de fruits et de légumes seront réalisées.

Animation sur inscriptions :
☎ 0499/57.28.72 - ☎ 0499/97.73.39

De 11h à 12h

 Maisons des Associations
Rue des Combattants 20A



COURS DE YOGA POUR ADULTES

Organisé par la Maison Médicale Dispens'Air. Animé et offert par Olivia Mulliez de « Satya, une rencontre avec le yoga et l'ayurveda ». Le cours est GRATUIT, mais ramenez un légume en échange pour la réalisation d'une soupe !

Sur inscription
à l'adresse mail info@mmdispensair.be
ou par téléphone ☎ 056/89.20.20

► VENDREDI 24 MARS

Toute la journée

 Visite médicale
PSE IMSTAM



SENSIBILISATION À LA COLLATION SAINNE

Lors de la visite médicale, les enfants de 3^{ème} maternelle seront sensibilisés à une collation saine en recevant un fruit et de l'eau aromatisée aux fruits frais.

De 18h à 19h

 Départ de la Maison Médicale
Rue du Couvent 27



MARCHE POUR PETITS ET GRANDS

Marche d'environ une heure, organisée par la Maison Médicale Dispens'Air.

La marche est gratuite et ouverte à tous. Dégustation de soupe fraîche offerte après la marche.

Infos : ☎ 056/89.20.20

► SAMEDI 25 MARS

Dès 14h

 Parc Communal



CROSS INTERSCOLAIRE

L'équipe Viasano sera présente avec un stand de ravitaillement sain pour tous les participants au Cross Interscolaire.

De 14h à 16h

 Bibliothèque
Rue du Beau-Chêne 20



BOUGER GRÂCE AUX JEUX VIDÉO

La Bibliothèque de Mouscron vous propose de bouger grâce à des jeux vidéo. Venez-vous sensibiliser aux bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière et découvrez les possibilités de faire du sport grâce aux jeux vidéo !

Infos : Bibliothèque de Mouscron
☎ 056/86.06.80 ou ☎ 056/86.06.91

► ET DURANT TOUTE LA SEMAINE...

Maison Médicale
Dispens'Air


BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ !

Comptabilisez les kilomètres que vous effectuerez en marchant durant cette semaine, via l'application de votre choix, et communiquez-les sur les réseaux avec le #MMChallenge, ou par mail à info@mmdispensair.be.

Un groupe MMChallenge sera également créé sur l'application STRAVA. Ils comptent sur vous pour atteindre leur objectif de **500 km sur une semaine** !

Les résultats seront communiqués le lundi 27 mars. **Des surprises sont à gagner** pour celles et ceux qui auront parcouru le plus de kilomètres du 19 au 25 mars !

Sur inscription, par mail à info@mmdispensair.be
ou par téléphone au ☎ 056/89.20.20

 Chez YUPPI
Grand rue 104

Du 19 au 25 mars, achetez votre **colis de fruits et/ou légumes au prix démocratique de 1€ !**

Infos : 📞 056/34.54.88

 Consultations
O.N.E.

Du 20 au 24 mars, l'ONE vous propose, lors des consultations, **des dépliants renfermant de précieux conseils Santé** ainsi qu'une dégustation de fruits.

Infos : 📞 0499/57.29.88

 Dans les maisons
de repos

Du 19 au 25 mars, en collaboration avec le Conseil Consultatif Communal des Aînés, **un plat spécial Viasano sera servi aux résidents de certaines maisons de repos** de la région de Mouscron.

Durant la semaine, des dépliants renfermant de précieux conseils Santé seront mis à disposition.

Infos : 📞 056/86.03.33

 Dans les écoles

ANIMATION «AMI-ALI»

Jeu sur la pyramide alimentaire à destination des élèves de 2^{ème} primaire.

Uniquement sur inscription via le formulaire envoyé aux directions des écoles.

Infos : 📞 056/86.03.33

**UNE SEMAINE POUR MANGER
MIEUX ET BOUGER PLUS !**

PLUS D'INFORMATIONS ?



ÉCHEVIN
DES AFFAIRES
SOCIALES
ET DE LA SANTÉ
DIDIER MISPELAERE

DIÉTÉTICIENNES
PROJET VIASANO
**ALINE AMELYNCK
MARGAUX VERBEKE**

VILLE DE MOUSCRON
SERVICE
DES AFFAIRES SOCIALES
ET DE LA SANTÉ

C.A.M. - RUE DE COURTRAI 63
7700 MOUSCRON
☎ 056/860.333

ANIMATEURS
MAISON
DE LA SANTÉ
**TIFFANY DEBAYE
CÉLINE VANDE WIELE
SAMMY KINTS**

