

DU 16 AU 22
MARS 2024

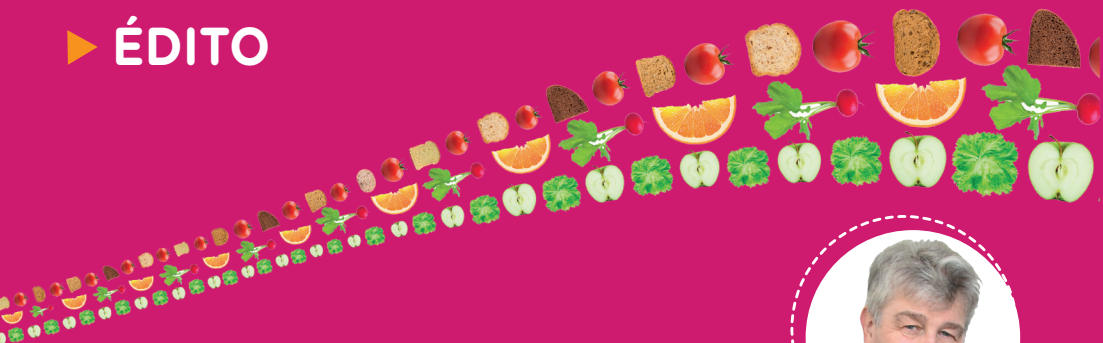


UNE SEMAINE POUR
MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS !



SEMAINE VIASANO 2024

▶ ÉDITO



La Ville de Mouscron, l'équipe Viasano, la Maison de la Santé et leurs partenaires vous proposent la **16^{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

DU 16 AU 22 MARS 2024 UNE SEMAINE POUR MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS !

SAMEDI 16 MARS

▶ LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

de 9h00 à 12h00

📍 Hall du Terroir - Rue de la Vellerie 133 - 7700 Mouscron

Durant les heures d'ouverture du Hall du Terroir, venez découvrir la pyramide alimentaire.

Animation gratuite.

Infos : 📞 0484/25.41.31



▶ CROSS INTERSCOLAIRE

dès 13h00

📍 sur le site du Parc communal - 7700 Mouscron

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



DIMANCHE 17 MARS ▶

DIMANCHE 17 MARS

► MARCHE VIASANO

départs entre 8h30 et 10h30

📍 Départ du Hall de l'Europe - Rue de l'Arsenal 11 - 7711 Dottignies

2 parcours : 5km (accessible à tous) et 10km.
Sur votre parcours, répondez aux questions
du quizz « Mangez mieux, bougez plus ».

**En collaboration avec
la Maison Médicale Dispens'air
et l'Observatoire de la Santé du Hainaut.**

Infos : ☎ 056/86.03.33



LUNDI 18 MARS

► LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

de 13h00 à 19h00

📍 Hall du Terroir - Rue de la Vellerie 133 - 7700 Mouscron

Durant les heures d'ouverture du Hall du Terroir,
venez découvrir la pyramide alimentaire.

Animation gratuite.

Infos : ☎ 0484/25.41.31



► ATELIER SMOOTHIES ET JUS

à 18h30

📍 «La Pomme Rouge» - Rue de la Carpe 71 - 7700 Luignie

Afin de sensibiliser à l'anti-gaspillage des fruits
abimés, de valoriser les produits et apporter des
vitamines contenues dans les fruits.

Animation gratuite, sur inscriptions en magasin.

Infos : ☎ 0471/52.59.90 ou ☎ 056/33.00.04



MARDI 19 MARS

► ATELIER CUISINE ZÉRO DÉCHET «PARENTS-ENFANTS» de 17h30 à 19h00

📍 Hall du Terroir - Rue de la Vellerie 133 - 7700 Mouscron

Venez cuisiner de bonnes recettes avec des fanes de légumes et des légumes abimés afin de lutter contre le gaspillage alimentaire.

L'atelier cuisine sera animé par Sandra Gonzalez.

Atelier gratuit, sur inscription :
marion.synoradzki@mouscron.be

Infos : ☎ 056/86.01.56



► CONFÉRENCE SANTÉ «MON ASSIETTE DURABLE» à 18h00

📍 Centre de Formation et de Partage de Compétences du CHM
Accès via la rue de la Coquinie - 7700 Mouscron

présentée par Ophélie Vandesompele, consommatrice locavore avertie de chez « Plaine de Goûts ».

Conférence gratuite, organisée en collaboration avec le CHM.

Infos : ☎ 056/86.02.15



► DESSERTS SAINS

📍 C.H.M. - Av. de Fécamp 49 - 7700 Mouscron

Les patients du Centre Hospitalier de Mouscron recevront un dessert sain sur leur plateau repas. Une petite douceur saine afin de marquer la semaine Viasano.

Infos : ☎ 056/85.89.48



MERCREDI 20 MARS ►

MERCREDI 20 MARS

▶ LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

📍 Hall du Terroir - Rue de la Vellerie 133 - 7700 Mouscron

Durant les heures d'ouverture du Hall du Terroir, venez découvrir la pyramide alimentaire.

Animation gratuite.

Infos : 📞 0484/25.41.31

de 13h00 à 19h00



▶ ACTIVITÉ COLLECTIVE

📍 O.N.E. - Rue des Moulins 76/1 - 7700 Mouscron

Préparation d'une collation saine et animation sur le tri des collations ainsi qu'un questions-réponses. Les parents pourront partager leurs expériences. Cette activité collective est destinée aux parents et enfants de 18 mois à 6 ans.

Animation gratuite.

Inscriptions au 📞 0499/99.77.39

de 13h30 à 15h30



▶ MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

📍 Départ du local de l'amicale des anciens élèves de l'école Saint Jean-Baptiste
Rue de la Broche de Fer 101bis - 7712 Herseaux

Marche pour petits et grands organisée par le cercle des Mille Pattes - Enéosport asbl. Après la marche, vous partagerez le verre de l'amitié.

Marche gratuite, sur inscription :
Eneo.mouscron@mc.be

ou par téléphone au 📞 056/39.15.50

à 14h00



► ATELIER CUISINE ZÉRO DÉCHET «ENFANTS»

à 14h30
à 15h30

📍 Hall du Terroir - Rue de la Vellerie 133 - 7700 Mouscron

Venez cuisiner et déguster un bon pain perdu.
Deux ateliers sont prévus, un à 14h30 et un à 15h30.
Chaque atelier accueille 5 enfants.
L'atelier sera animé par le chef Laurent.

Atelier cuisine gratuit, sur inscription :
info@terroirmouscron.be

ou par téléphone au ☎ 0484/25.41.31



► MARCHÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE

de 15h00 à 16h30

📍 Départ de la plaine de jeux de la Coquinie - Av. du Panorama 1 - 7700 Mouscron

Marche pour petits et grands organisée par
la Maison Médicale Dispens'Air
Le parcours est d'environ 4 km.

La marche est gratuite et ouverte à tous.

Infos : ☎ 056/89.20.20



► ATELIER CUISINE ZÉRO DÉCHET «PARENTS-ENFANTS»

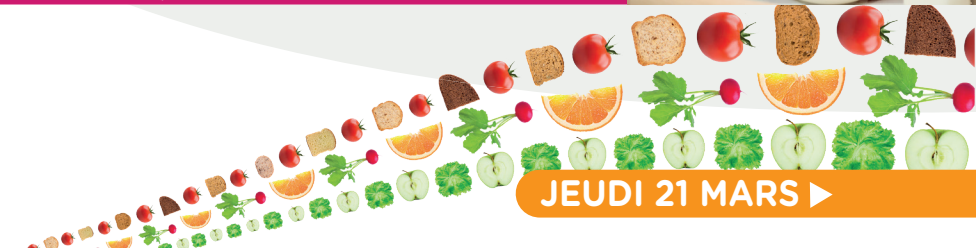
de 17h30 à 19h00

📍 Hall du Terroir - Rue de la Vellerie 133 - 7700 Mouscron

Venez cuisiner de bonnes recettes avec des fanes
de légumes et des légumes abimés afin de lutter
contre le gaspillage alimentaire.
L'atelier cuisine sera animé par Sandra Gonzalez.

Atelier gratuit, sur inscription :
marion.synoradzki@mouscron.be

Infos : ☎ 056/86.01.56



JEUDI 21 MARS ►

JEUDI 21 MARS

▶ INITIATION À LA GYM DOUCE

à 14h00

📍 Cercle ouvrier Mouscron - Square J. Cardijn - 7700 Mouscron

Organisée par le cercle de GymViactive - EnéoSport asbl.
Animée et offerte par Nadia Bartholome
et Claudine Parmentier.

Le cours est gratuit et ouvert à tous.

Sur inscription à l'adresse mail Eneo.mouscron@mc.be

ou par téléphone au ☎ 056/39.15.50



▶ INITIATION AU QI-GONG (GYM CHINOISE)

à 14h00

📍 La Grange - Rue de la Vellerie 135 - 7700 Mouscron

Organisée par le cercle de Qi-gong - EnéoSport asbl.
Animée et offerte par Marie Teugels.

Le cours est gratuit et ouvert à tous.

Sur inscription à l'adresse mail Eneo.mouscron@mc.be

ou par téléphone au ☎ 056/39.15.50



▶ ATELIER CUISINE ZÉRO DÉCHET «PARENTS-ENFANTS»

de 17h30 à 19h00

📍 Hall du Terroir - Rue de la Vellerie 133 - 7700 Mouscron

Venez cuisiner de bonnes recettes avec des fanes
de légumes et des légumes abimés afin de lutter
contre le gaspillage alimentaire.
L'atelier cuisine sera animé par Sandra Gonzalez.

Atelier gratuit, sur inscription :
marion.synoradzki@mouscron.be

Info : ☎ 056/86.01.56



VENDREDI 22 MARS

► COURS DE YOGA (ADULTES)

de 09h15 à 10h30

📍 M.J. «La Ruche» - Rue de la Marlière 251 - 7700 Mouscron

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

ou par téléphone au ☎ 056/89.20.20

ou sur place à la Maison Médicale Dispens'air, Rue du Couvent, 27.



► MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

de 18h00 à 19h00

📍 Départ de la Maison Médicale Dispens'Air - Rue du Couvent 27 - 7700 Mouscron

Marche pour petits et grands organisée par
la Maison Médicale Dispens'Air.
Après la marche, vous partagerez une bonne soupe.

La marche est gratuite et ouverte à tous.

Infos : ☎ 056/89.20.20



► SENSIBILISATION AUX COLLATIONS SAINES

Toute la matinée

📍 Visites médicales - PSE IMSTAM

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.



SAMEDI 23 MARS ►

SAMEDI 23 MARS

► LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

📍 Hall du Terroir - Rue de la Vellerie 133 - 7700 Mouscron

Durant les heures d'ouverture du Hall du Terroir, venez découvrir la pyramide alimentaire.

Animation gratuite.

Infos : 📞 0484/25.41.31

de 13h00 à 19h00



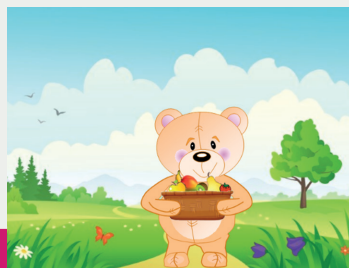
ET DURANT TOUTE LA SEMAINE ...

► ANIMATION «PETIT OURS» DANS LES ÉCOLES

Petite histoire de petit ours qui fait le tour du monde et découvre différents fruits.
Animation à destination des élèves de 1^{ère} primaires.

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

Infos : 📞 056/86.03.33



► SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ...

Du 16 au 22 mars, le Conseil Communal des Enfants réalisera des vidéos sur le thème Viasano « Manger mieux, bouger plus » qui seront diffusées sur les réseaux sociaux.

Infos : 📞 056/86.03.34



Le Service des Sports proposera un concours sur Facebook, pour faire gagner des séances «Pass'Sports».

Infos : 📞 056/86.03.07



► CHEZ LES COMMERÇANTS ...

Chez «YOUPII», du 16 au 22 mars,
achetez votre colis de fruits et légumes
au prix démocratique de 1€ !

Grand rue, 104 ☎ 056/34.54.88



Chez « La POMME ROUGE », du 16 au 22 mars,
achetez votre colis de fruits et légumes
à un prix avantageux !

Rue de la Carpe, 71 - ☎ 056/33.00.04



► LORS DES CONSULTATIONS DE L'ONE ...

L'ONE distribuera des dépliants Viasano
du 16 au 22 mars et proposera des dégustations
de fruits.

Infos : ☎ 0499/99.77.39



► DU 16 AU 22 MARS, 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 **#mmchallenge24**, ou par mail à **info@mmdispensair.be**.

Nous comptons sur vous pour atteindre l'objectif de 700 kms sur une semaine !

Des surprises sont à gagner pour celles et ceux qui auront parcouru le plus de kilomètres du 16 au 22 mars !

Pour communiquer les kms :
du lundi au vendredi entre 8h et 18h
par téléphone au ☎ 056/89.20.20
ou par mail.

COORDONNÉES - CONTACT ►

PLUS D'INFORMATIONS ?

Didier MISPELAERE
Échevin de la Santé

Aline AMELYNCK, Margaux VERBEKE
Diététiciennes projet Viasano

Tiffany DEBAYE, Céline VANDE WIELE, Sammy KINTS
Animateurs Maison de la Santé

SERVICE DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA SANTÉ

Rue de Courtrai 63
7700 Mouscron

☎ 056/860.333



Nos partenaires :

