

Manger mieux, bouger plus !

PROGRAMME DE

LA SEMAINE VIASANO

Du 21 au 27 mars 2026



SEMAINE VIASANO DU 21 AU 27 MARS 2026 : UNE SEMAINE POUR MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS !

La Ville de Mouscron, l'équipe Viasano, la Maison de la Santé et leurs partenaires vous proposent la 18ème 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.

Tous vous proposent durant toute la semaine des activités diverses et variées placées sous le signe du « Manger mieux, bouger plus ».

J'espère vous y rencontrer nombreux !



*Anne-Sophie Rogghe
Echevine des Affaires Sociales
et de la Santé*

PROGRAMME



CROSS INTERSCOLAIRE



SAMEDI 21 MARS - DÈS 13H

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

Départ sur le site du Futurosport.

Infos : 056/86.02.50



YOGA : "MON VOYAGE INTÉRIEUR"



SAMEDI 21 MARS - À 10H

Matinée de relaxation dans votre bibliothèque :

- Méditation et bain sonore pour les adultes, animé par Safe Space Yoga & Wellness :
- Découverte et initiation au yoga pour les enfants de 4 à 8 ans, animé par Frédérique.

A la bibliothèque de Mouscron.

Activité gratuite, sur inscriptions, durée de +/- 1h30.

Infos et inscriptions : 056/86.06.80

PROGRAMME



MARCHE VIASANO



DIMANCHE 22 MARS - DÉPARTS ENTRE 8H30 ET 10H30

PARCOURS DE +/- 7KM

Tout au long de la marche, répondez aux questions du quizz « Mangez mieux, bougez plus ».

Un ravitaillement en fruits vous sera proposé sur le parcours et une petite soupe offerte par Hanssens Catering vous attendra à l'arrivée.

Le Conseil Communal des enfants proposera une animation afin de sensibiliser à une collation équilibrée.

Départ de la Grange - Rue de la Vellerie 135

Infos : 056/86.03.33



DISTRIBUTION D'UN DESSERT SAIN



MARDI 24 MARS

Les patients du Centre Hospitalier de Mouscron recevront un dessert sain, local et maison sur leur plateau repas du midi.

Infos : 056/85.89.48

PROGRAMME



CONFÉRENCE SANTÉ



MARDI 24 MARS - À 18H

Conférence : « Et si on remplaçait les suppléments alimentaires par de meilleurs choix en supermarché ? » présentée par Mr Arthur Delcourt, diététicien-nutritionniste titulaire d'un Master en Sciences. Conférence en collaboration avec le Centre Hospitalier de Mouscron.

Au Centre de Formation et de Partage de Compétence au Centre Hospitalier de Mouscron.



Ouverte à tout public - Conférence gratuite - Sur inscriptions via le QR code ou le site internet du CHM.

Infos : 056/86.02.15



RÉALISATION D'UNE SALADE DE FRUITS



MERCREDI 25 MARS

La Régie de quartier se rendra au centre Fedasil pour réaliser une salade de fruits avec les jeunes bénéficiaires afin de les sensibiliser à une collation saine. Celle-ci sera partagée avec les enfants du centre.

Infos : 056/84.73.58

PROGRAMME



ZUMBINI ET GOÛTER SAIN



MERCREDI 25 MARS - DE 13H30 À 16H

Initiation de Zumbini pour les enfants et leurs parents, organisée par les PEP's de l'ONE en accompagnement de Jessica Mazure, professeure de Zumbini. L'accueil se fera à 13h30. Deux activités différentes seront proposées : une séance de Zumbini pour les enfants de 2 à 6 ans accompagnés de leurs parents et juste après aura lieu une chasse aux couleurs. Durant l'après-midi, un stand de sensibilisation à l'hydratation sera animé par l'Observatoire de la Santé du Hainaut. Pour clôturer l'après-midi, un goûter sain sera proposé après les activités.

A la Grange - Rue de la Vellerie 135
Activité gratuite avec maximum 25 enfants.

Infos et inscriptions : Desrumaux Elodie 0497/51.67.63
ou Balcaen Marie-Eve 0499/57.29.88 ou Dubois Julie
0491/62.92.63



MARCHE



MERCREDI 25 MARS - DE 15H À 16H30

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

Départ de la Hulotte - Rue de la Fontaine Bleue 69
Marche gratuite.

Infos : 0492/33.00.18 ou cde@mmdispensair.be

PROGRAMME



MARCHE



JEUDI 26 MARS - À 9H

Marche d'environ 6,5km organisée par la Maison Médicale Dispens'Air.

Départ de la Grange - Rue de la Vellerie 135
Marche gratuite et ouverte à tous.

Infos : 0492/33.00.18 ou cde@mmdispensair.be



ATELIERS SUR L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



VENDREDI 27 MARS

Lors de la visite médicale, les adolescents seront sensibilisés à une alimentation équilibrée par des jeux de société et ateliers.

Visite médicale PSE IMSTAM - Bâtiment K - Avenue de Fécamp 49

Infos : 069/88.92.33 ou emmanuelle.caby@imstam.be

PROGRAMME



ATELIER CUISINE "COLLATIONS SAINES"



**VENDREDI 27 MARS -
DE 13H30 À 16H**

Venez cuisiner de bonnes recettes pour une collation saine. L'atelier cuisine sera animé par les diététiciennes de la Maison de la Santé.

Au Cercle Ouvrier Mouscron - Square Joseph Cardijn.
Atelier ouvert à tous et au prix de 5€ par personne.

Infos et inscriptions : 069/88.37.98 ou
eneo.mouscron@mc.be



MARCHE



**VENDREDI 27 MARS -
DE 18H À 19H**

Marche d'une heure organisée par la Maison Médicale Dispens'Air. Après la marche, vous partagerez une soupe.

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

Marche gratuite et ouverte à tous.

Infos : 0492/33.00.18 ou cde@mmdispensair.be

PROGRAMME



ANIMATIONS "COLLATIONS"



DURANT TOUTE LA SEMAINE

Des animations sur les collations saines seront proposées aux enfants de 2ème primaire dans les écoles. L'équipe Viasano offrira également un fruit aux enfants ayant participé à l'animation.

Inscriptions via les écoles.

Infos : 056/86.03.33



DEGUSTATION DE FRUITS



DURANT TOUTE LA SEMAINE

L'ONE distribuera des dépliants Viasano et proposera des dégustations de fruits lors des consultations.

Infos : Desrumaux Elodie 0497/51.67.63 ou Balcaen Marie-Eve 0499/57.29.88 ou Dubois Julie 0491/62.92.63

PROGRAMME



COLIS FRUITS/LÉGUMES



DURANT TOUTE LA SEMAINE

Achetez vos colis de fruits et/ou légumes au prix démocratique de 1€ chez le maraîcher "YOUUPPI".

YOUUPPI - Fermé le lundi et mardi - Grand Rue 104

Infos : 056/34.54.88



BALADE AUTO-GUIDÉE



DURANT TOUTE LA SEMAINE

Balade audio-guidée "Kaiou", initiée par le Crie de Mouscron, un voyage dans le temps à Mouscron : Partez pour une balade urbaine unique de 4,6 km en compagnie de Kaiou. Grâce à 17 podcasts à écouter, vous voyagerez dans le temps et retracerez les grandes étapes de l'histoire de la Terre, où chaque pas équivaut à un million d'années. C'est une activité qui promeut l'activité physique tout en étant éducative. La durée est d'environ 2h30.

Départ de la Bibliothèque de Mouscron - Rue du Beau-Chêne 20

Infos : tout public à partir de 9 ans (déconseillé aux PMR). A partir du samedi 21 mars 13h, le parcours est accessible en toute autonomie 7j/7 et 24h/24 jusqu'au 21 juin. Empruntez votre roadbook à la Bibliothèque durant les heures d'ouverture. N'oubliez pas votre smartphone pour écouter les podcasts.
056/86.06.80

Merci à nos partenaires!



Plus d'informations ?

ANNE-SOPHIE ROGGHE

Échevine de la Santé

ALINE AMELYNCK / MARGAUX VERBEKE

Diététiciennes projet Viasano

MAISON DE LA SANTÉ

056/860.333

