



*Nous remercions sincèrement tous nos partenaires impliqués dans la Semaine Viasano.*



voir nos restaurateurs participants sur  Viasano-Epode



Une initiative de la Ville de Mouscron



*semaine pour manger mieux et bouger plus*

*Tous en piste ! Une*



*et bouger plus*

Programme **CARREMENT fruité**  
du 20 au 29 septembre 2013

Brigitte Aubert  
Echevinat des Affaires Sociales et de la Santé.

Noémie Beaucarne & Sophie Baelen  
Diététiciennes, responsables de projet

Rue de Courtrai 79-81 - 7700 Mouscron

056/86 04 89  
mcps@mouscron.be

www.mouscron.be/rvs - www.viasano.be





## Toute la Semaine :

Dans le **Hall de l'Hôtel de Ville :**

Expos Viasano et « 2 fruits par jour » en « Plaine » forme toujours réalisée par les plaines communales.



**Hanssens CATERING**

**Plaines communales de vacances**

M I A M

### Les restaurateurs scolaires :

- Hanssens Catering** donne un fruit ou un laitage en dessert chaque jour.
- Sodexo** propose l'action « 3, 2, 1, ... En route pour une semaine fruitée ! ».
- A la Bibliothèque** rue du Beau-Chêne - Coin lecture et bibliographie sur le thème de l'alimentation en section jeunesse et adulte.
- A la Piscine Les Dauphins** : « Action découverte » : entrées gratuites à retirer à la Maison Communale de Promotion de la Santé (non valable pour les abonnés et maximum 5 tickets par famille)
- A la Prairie de Dottignies** : animation « Des fruits, c'est la forme ! » lors du goûter de l'école des devoirs.
- La Pomme Rouge** : action SOS Vitamines : 1€ le lot de 5 fruits pour les écoles et entreprises uniquement pendant la Semaine Viasano. Contact : 056 33 00 04.
- A la Frégate** : jus de pomme frais à tout petit prix !
- A l'Estrella** : atelier cuisine proposé aux écoles du quartier.
- Le camion « En route vers la santé »** de **l'Observatoire de la Santé du Hainaut** voyage dans les écoles auprès des 5<sup>èmes</sup> primaires durant un an.
- Durant les consultations ONE** : information sur l'importance d'une alimentation équilibrée. Certaines consultations proposent une conférence sur les premiers secours. Contact : 056 55 86 23.
- Au Futurosport** : mise en place du projet « Après le sport, la bonne réaction, c'est une bonne collation ! » par la Maison de la Santé.
- Les restaurants** jouent le jeu ! Consultez la page facebook Viasano-Epode pour connaître les restaurants participants !
- Au CHM** du 24 au 29/09 : Expo « 0-5-30 » Code Pin de la Santé de l'OSH.

## MERCREDI 25/09

**ORCHESTRA**  
Prémaman

Chez « **Orchestra-Prémaman** »  
Avenue Mozart et  
« **Chez Orchestra** »  
au Centre commercial « Les Dauphins » : dégustation de fruits pour les enfants

**A la Bibliothèque de Dottignies**  
« Mercredi des histoires » sur le thème des fruits. Pour les 5 à 7 ans de 14h à 15h30 et pour les 3 à 4 ans de 15h45 à 17h.

**A l'Estrella** - atelier cuisine intergénérationnel avec les enfants de la Frégate. Contact : 056 33 39 07

**A la Prairie de Mouscron** - « Goûter au verger » de 15h à 17h. Ouvert aux familles. Sur inscription au 056 34 20 44.

## JEUDI 26/09

**A la Ligue des Familles :**

Collation fruits et échanges autour du thème des fruits, lors du Bébé papote de 9h30 à 11h30.

**A la salle Wembley (Excelsior 33, rue du Stade) :**

Dans le cadre de la journée internationale du Cœur :

**A 13h30 et 14h30 :**

**EXPO** pour les 3<sup>èmes</sup> secondaires « Bouger » et démonstration de la Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP) et de l'utilisation du défibrillateur par un pompier de Mouscron. Sur inscription auprès de la Maison de la Santé (056/860.255)

**A 19h30 :**  
**CONFÉRENCE GRATUITE**

« Osez réagir ! »  
- Le risque cardiovasculaire, l'infarctus et la mort subite cardiaque, par le Professeur C. Scavée, cardiologue à l'UCL.  
- Démonstration de la RCP et de l'utilisation du défibrillateur, par M. L. Vandendorpe, pompier de Mouscron. Sur inscription auprès de la Maison de la Santé (056/860.255)

Le CHM organise une journée spéciale dans le cadre de la journée mondiale du cœur.

## VENDREDI 27/09

Pour le personnel communal et le CHM

**12h15** : séance d'information sur les fruits par les diététiciennes de la Maison de la Santé

## SAMEDI 28/09

**A l'Estrella**  
Fruits et légumes à gogo et recettes dans les colis alimentaires.

Le week-end des **24H**  
Stand Maison de la Santé : « Fétards en Santé »

## DU 30/09 au 13/10

**Au CHM** - Expo « Fruits et légumes » de l'OSH.

**chm**  
mouscron