

Huitaine 2011



«Une semaine pour manger mieux et bouger plus !»



ET SES PARTENAIRES



ASBL
SPORTS EN MARCHÉ
Centre Sportif Local reconnu par la Communauté Française

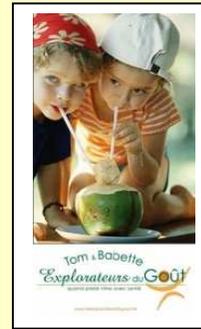


4 temps forts !

1. Exposition plate-forme de la bibliothèque

Thème : l'eau dans tous ses états

Animations **VIASANO** & **EXPLORATEURS DU GOUT**
pour les enfants de 8 à 12 ans durant toute la semaine



2. Trophée Commune sportive

A) Jeu de piste extérieur pour faire bouger les enfants

→ Invitation à tous les mouvements de jeunesse !

→ Thème du jeu : **DEPOLLUTION DE LA PLANETE**

B) Participation de **VIASANO** à la balade du Fond des
Vaulx durant le week-end des paysages organisée
par la Maison du Tourisme en sollicitant les unités
de scouts, guides à y participer



→ **points récoltés pour le Trophée C.S.**

3. Une semaine de la santé à l'école !

⇒ *Menu « SPECIAL HUITAINE ! »
dans les cantines scolaires Rescolm
et de l'Athénée royal*

⇒ *Défi 2011 :
« à pied ou à vélo, ça décolle à l'école ! »*

- *dans les écoles communales*
- *à l'école St-Remacle de Aye*



4. Clôture de la Huitaine : Bien Naître & Bien-Être

Bien naître & Bien-être
COMPLEXE SAINT-FRANCOIS
2 octobre

Allaitement - Naissance - Enfance

Mangeons mieux - Bougeons plus

CONFERENCES - ATELIERS - EXPOSITION - ACTIVITES ENFANTS & ADULTES

UNE INITIATIVE DE LA VILLE DE Marche www.marche.be 047438.76.08

1. Exposition **Viasano** sur la plate-forme de la bibliothèque

Bienvenue aux enfants de 8 à 12 ans sur la plate-forme décorée sur le thème de l'eau !

Avec Monique, découvrons le goût de l'eau : sucrée, salée, pétillante, naturelle...



ASBL EXPLORATEURS DU GOÛT, PARTENAIRE VIASANO



Avec Bernadette, nous abordons le panneau didactique des boissons sucrées... et la quantité de sucre que contiennent toutes ces boissons telles que le coca, soda...



La classe de 5^{ème} Primaire de Mme Valérie Delsemme nous propose le jeu réalisé en classe : « l'eau et les mots » .
Des petits groupes se forment pour profiter de toutes les animations de la plate-forme...



Un verre de 25 cl de soda, coca ... équivaut à 4 sucres...
Le saviez-vous ?

Expliqué aussi concrètement, les enfants comprennent toute l'importance de limiter les boissons sucrées et de boire de l'eau à volonté !

Message difficile : *quelle quantité d'eau un enfant a-t-il dans le corps ?*
Rien de tel que ce petit panneau didactique pour en parler !



La classe de 3^{ème} Primaire de Mme Géraldine Goderniaux de l'Ecole St-Martin a réalisé un jeu de société « **le chemin de l'eau** » qu'elle fait découvrir aux enfants de 4^{ème} Primaire de Mme Sylvie

Les enfants prennent beaucoup de plaisir à apprendre tout en s'amusant...



➔ PARTICIPENT AUX ANIMATIONS TOUT AU LONG DE LA SEMAINE :
L'ÉCOLE COMMUNALE DE HOLLONGNE - L'ÉCOLE DE L'ATHÈNÉE - L'ÉCOLE COMMUNALE DE WAHA - L'ÉCOLE LIBRE ST-MARTIN



La fontaine à eau de la **SWDE** fait partie du décor : buvons un coup d'eau et merci à la SWDE !



L'enseignant-e reçoit une brochure pédagogique supplémentaire dans le sac **Viasano** ainsi qu'une brochure d'ouvrages sélectionnés par la bibliothèque pour les leçons suivantes sur le thème de l'eau



A la fin de la matinée, les enfants reçoivent une gourde pour boire de l'eau à volonté à l'école tout au long de la journée... Merci Viasano !



2. Trophée Commune sportive

Un jeu de piste sur le thème de la dépollution de la planète est proposé aux mouvements de jeunesse invités par **VIASANO** pour cet après-midi de fête du sport !



Jeu réalisé par Elisabeth Derouaux, responsable



Voici le goûter **VIASANO** pour tous les enfants sur le site du C.C.S. ! Fruits de saison, à volonté, des tartines fraîches et succulentes découpées par deux charmantes ALE qui aident volontiers Bernadette lors des évènements le week-end ! Que du bonheur pour tous ces enfants ! En plus, la journée est estivale...

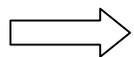


Un quiz sur l'eau est proposé par l'Observatoire de la santé

Achille, maître en escrime, propose une initiation aux scouts... ! Moment de concentration dans le groupe ! On apprécie aussi...



3. Une semaine de la santé à l'école !



Avec des menus « VIASANO » réalisés au restaurant scolaire de l'Athénée...

Menus du 26 au 30 septembre

VIASANO

Lundi

Mardi

Jeudi

Vendredi

Potage

Pâtes sautées
au pesto

Légumes grillés
Escalope de
poulet
ou

Saucisse
Chou-rouge
Pommes de
terre



Hachis Parmentier
aux

carottes

ou

Couscous
Merguez

Poulet

Poisson
à l'Ostendaise

Crudités

Purée
ou

Nouilles
sautées
Poulet

Légumes santé

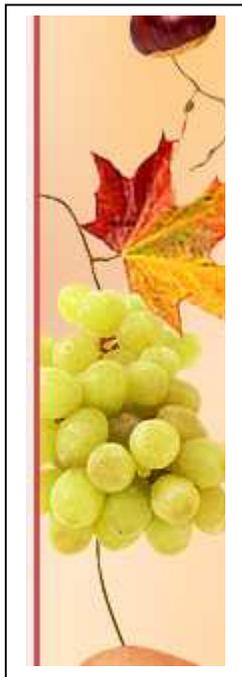
**... Et aussi
dans les
écoles
servies par
l'Asbl
RESCOLM**

Avec le dessert offert par



Menus Viasano – Asbl Rescolm

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Potage aux poireaux	Potage au chou-fleur	Potage aux carottes	Potage à la tomate
Blanquette de dinde	Rôti de porc	Rosbeef	Poisson selon marché
Brunoise de légumes	Tomate en salade/vinaigrette	Salade verte/mayo	Passé au four
Riz nature	Pommes de terre nature	Frites	Purée de brocoli
Dessert Viasano Fruit de saison	Dessert Viasano Fruit selon marché	Dessert Viasano Fruit du verger	Dessert Viasano Fruit primeur



➔ Avec un défi : à pied ou à vélo vers l'école



Dans les écoles communales de la commune



À l'école St-Remacle de Aye



Je participe au défi 2011 !

Marche en Famenne **SEMAINE DE LA SANTE A L'ECOLE COMMUNALE**

Chers parents,

Notre commune organise à nouveau une semaine entière consacrée aux bonnes habitudes alimentaires ainsi qu'à l'activité physique.

Souvenez-vous l'an passé, les écoles communales y avaient pris part en proposant de calculer des déplacements effectués sur le chemin de l'école que ce soit à pieds ou à vélo!
La semaine du 24 septembre, elles remettent le couvert en espérant faire encore mieux!
L'année dernière votre école avait effectué... kms. Allons-nous battre le record?

Pour réussir cette grande opération, les enfants auront besoin de votre coup de pouce pour compléter le tableau ci-dessous et le remettre au plus tard à l'école le **lundi 3 octobre**.
Effectuer le trajet maison-école avec son enfant à pied ou à vélo, ou, à défaut, se garer plus loin que d'habitude pour marcher un peu demande sans doute un petit effort, mais la santé n'a pas de prix, dit-on!

Grand merci pour votre collaboration.

L'équipe éducative.

VIASANO Label "manger bouger"

A pied ou à vélo, ça décolle à l'école !

Nom : Prénom : Classe :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI				
à Vélo ou à Pied	distance (en m)	V ou P	distance (en m)	V ou P	distance (en m)	V ou P	distance (en m)	V ou P	distance (en m)
- avant 8h30									
- à 12h10									
- avant 13h30									
- après 15h30									
TOTAUX									

TOTAL pour la semaine:

(détails joints à la brochure)



Avec la planche à roulettes aussi, c'est super !

4. Clôture Huitaine : Evènement Bien Naître & Bien-Être



Un stand **VIASANO** décoré sur les fruits et légumes de saison.

Menu de la journée :

1. Potage aux oignons et croûtons
2. Fruits de saison variés et découpés
3. Crêpes au coulis de groseille fait maison



Mme Piheyns, Echevine de la santé en discussion avec un citoyen qui s'attarde au stand **Viasano**



Au stand **VIASANO**, on déguste...
On découvre aussi des recettes et des brochures alimentation pour petits et grands.
On aborde ensemble les questions de « comment équilibrer son repas, qu'est-ce qu'une collation saine ? Quelles idées trouver pour améliorer les repas... »

... et en compagnie de Lydie, bénévole **Viasano**





A l'extérieur, la société marchoise ExpNature propose des jeux diversifiés aux enfants et aux parents : échasses urbaines, zorb ball, jeux en bois sous l'œil attentif d'un clown bien sympa.





10 petites minutes suffisent pour se familiariser aux échasses urbaines, surtout avec un animateur aussi charmant !



L'Asbl Sport en Marche propose une activité avec des trottinettes... Il suffit de circuler entre les cônes... Pas si facile mais amusant !



Pour d'autres citoyens, ce sont des ateliers culinaires et des conférences... Il y a des activités pour tous les goûts et tous les âges !



Ici, atelier **Viasano** graines germées
Merci Nicole pour cette table agréablement colorée !



Avec les enfants, **LA MUTUALITE LIBERALE** découvre
les plantes comestibles sauvages de nos régions... Ils apprécient !



La chorale
d'enfants du
Conservatoire
ajoute une
dimension de
fête et de
convivialité !
La journée est
superbe ! On
profite d'une
terrasse très
ensoleillée en ce
dimanche 02
octobre !

Merci aux PARTENAIRES qui « portent » un message commun à **VIASANO** : le bien-être pour tous !



LA MUTUALITE CHRETIENNE



LA LIGUE DES FAMILLES



LE JARDIN COMMUNAUTAIRE «PETITS OIGNONS»



ZEN ATTITUDE



LA MAISON DU DIABETE

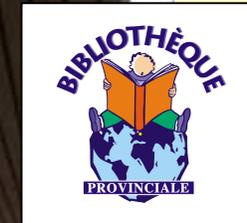


LA MUTUALITE LIBERALE



FONDATION CONTRE LE CANCER

**MERCI AUSSI A TOUTE L'EQUIPE
DE LA BIBLIOTHEQUE LOCALE PROVINCIALE ET DE LA LUDOTHEQUE
POUR SA PRECIEUSE COLLABORATION A CETTE HUITAINE VIASANO !**



ET A LA PROVINCE POUR SON ANIMATION GENIALE SUR L'HYGIENE CORPORELLE !



BERNADETTE, CELLULE SANTE & VIASANO, 10.10.2011