



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

ALSACE

Rencontre santé Nutrition

MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE !



Programme

Mangez, bougez
C'est facile

Du 18 avril 2016
au 22 avril 2016

Quartier Robertsau
Cité de l'III

Les partenaires :

Strasbourg.eu
eurométropole


Maison Urbaine de Santé
du quartier de l'III

AMSU de l'III


l'escalier
CENTRE
SOCIAL & CULTUREL
ROBERTSAU



Programme

**Mangez, bougez
C'est facile**

LUNDI 18 AVRIL

- **9h30-11h : GROUPE DE MARCHE**
Maison Urbaine de Santé - 18 rue de la Doller - Strasbourg

Venez faire un tour du quartier, à votre rythme et nous montrer vos lieux préférés.

Départ depuis la Maison de santé urbaine (MUS), sur le parvis.

Ouvert à tous - Animé par l'infirmière de santé publique de la MUS

Maison urbaine de santé, Association pour une maison urbaine de santé

Maison urbaine de santé

La MUS de l'ILL regroupe l'activité de soins de différents professionnels de santé libéraux, qui collaborent autour d'un projet de santé. La structure accueille également des permanences d'autres professionnels, concourant à une meilleure prise en charge des patients.

Association pour une maison urbaine de santé

Par son implication dans la vie du quartier, l'association a pour but de favoriser l'amélioration de la santé globale des personnes de la Cité de l'ILL ainsi qu'à développer le travail en partenariat et collaboration des différents professionnels auxquels les patients recourent.

MARDI 19 AVRIL

- **8H30 : UN PREMIER REPAS CA NE SE LOUPE PAS**
Ecole maternelle JB Schwilgué - 14 rue de la Liepvrette - Strasbourg

Le CSC, l'école maternelle Jean-Baptiste Schwilgué et la Ville de Strasbourg s'associent pour proposer un petit-déjeuner équilibré.

L'objectif : souligner l'importance du petit-déjeuner pris à la maison et l'inutilité de la collation matinale.

Action dédiée aux parents et élèves de l'école maternelle.

École maternelle Jean-Baptiste Schwilgué, CSC l'Escale, Ville de Strasbourg

- **14H - 15H45 : ATELIER DE CONVERSATION LUDIQUE**

Centre Social et Culturel l'Escale - 40 rue de la Doller - Strasbourg

Atelier ludique autour des questions du quotidien pour s'exercer à parler français grâce à des petits jeux, des sorties, des recettes de cuisine...

CSC l'Escale

Le CSC est une association qui a une vocation territoriale : un projet social défini par et pour les habitants.

CSC l'Escale

A VOS AGENDAS

3 JUIN 2016 : FETE DE L'ECOLE MATERNELLE

Ecole maternelle JB Schwilgué - 14 rue de la Liepvrette - Strasbourg

Au programme : chorales, olympiades, festivités ...

JEUDI 21 AVRIL

• **9H-12H : MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE**

Maison Urbaine de Santé - 18 rue de la Doller - Strasbourg

Le programme « Mangez, bougez, c'est facile ! », permet de faire le point, avec des professionnels de la prévention, sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique, d'être informé, conseillé et orienté vers des solutions adaptées.

Mutualité française Alsace

Ses missions sont la représentation du mouvement mutualiste et la défense des intérêts des assurés sociaux, notamment par un accès pour tous à des soins de qualité et la mise en place d'actions de prévention et promotion de la santé visant à faire de chacun un acteur de sa santé.

Exceptionnellement

VENDREDI 29 AVRIL

• **8H-10H : PETIT-DEJEUNER TARTINES ET COMPAGNIES**

Centre Social et Culturel l'Escale - 40 rue de la Doller- Strasbourg

Les petits-déjeuners ont lieu tous les vendredi matin, de 8h30 à 10h30. L'objectif est d'accueillir toutes personnes, en toute convivialité autour d'un petit déjeuner équilibré. C'est un moment privilégié pour échanger, discuter et mettre en place de nouveaux projets.

Exceptionnellement il n'y aura pas de petit-déjeuner le 22 avril 2016

CSC l'Escale

EN SAVOIR PLUS

PRECCOSS

Ville de Strasbourg - Service promotion de la santé de la personne - 06 42 99 71 05

Parce qu'un enfant en surpoids peut se sentir mal dans son corps, avoir des difficultés à pratiquer une activité physique ou développer un problème de santé, le dispositif PRECCOSS, lui propose ainsi qu'à sa famille un accompagnement adapté et gratuit à la Cité de l'Ill.

Parlez-en à votre médecin ou contactez l'équipe PRECCOSS au 06 42 99 71 05 pour plus de renseignements.

Sport santé sur ordonnance

Ville de Strasbourg - Service promotion de la santé de la personne - 03 68 98 65 11

L'activité physique fait désormais partie intégrante du traitement de nombreuses maladies. A Strasbourg, le dispositif « sport-santé sur ordonnance » mobilise des professionnels et permet aux médecins généralistes de prescrire à certains de leurs patients une prescription pour de l'activité physique.

Si vous avez une pathologie ciblée par le dispositif (surpoids, obésité, maladie cardiovasculaire, hypertension artérielle, diabète de type 2, cancer du sein ou du colon en rémission depuis 6 mois), parlez-en à votre médecin traitant.

Séances multisports en famille

Ville de Strasbourg - Service promotion de la santé de la personne - 03 68 98 65 11

Les séances multisports en famille réunissent les parents avec leurs enfants âgés de 6 à 11 ans dans le gymnase de l'école Schwilgué les mardis de 17h15 à 18h. L'objectif : Découvrir ou redécouvrir le plaisir de jouer et de bouger en famille, un loisir partagé qui contribue à rester en bonne santé.

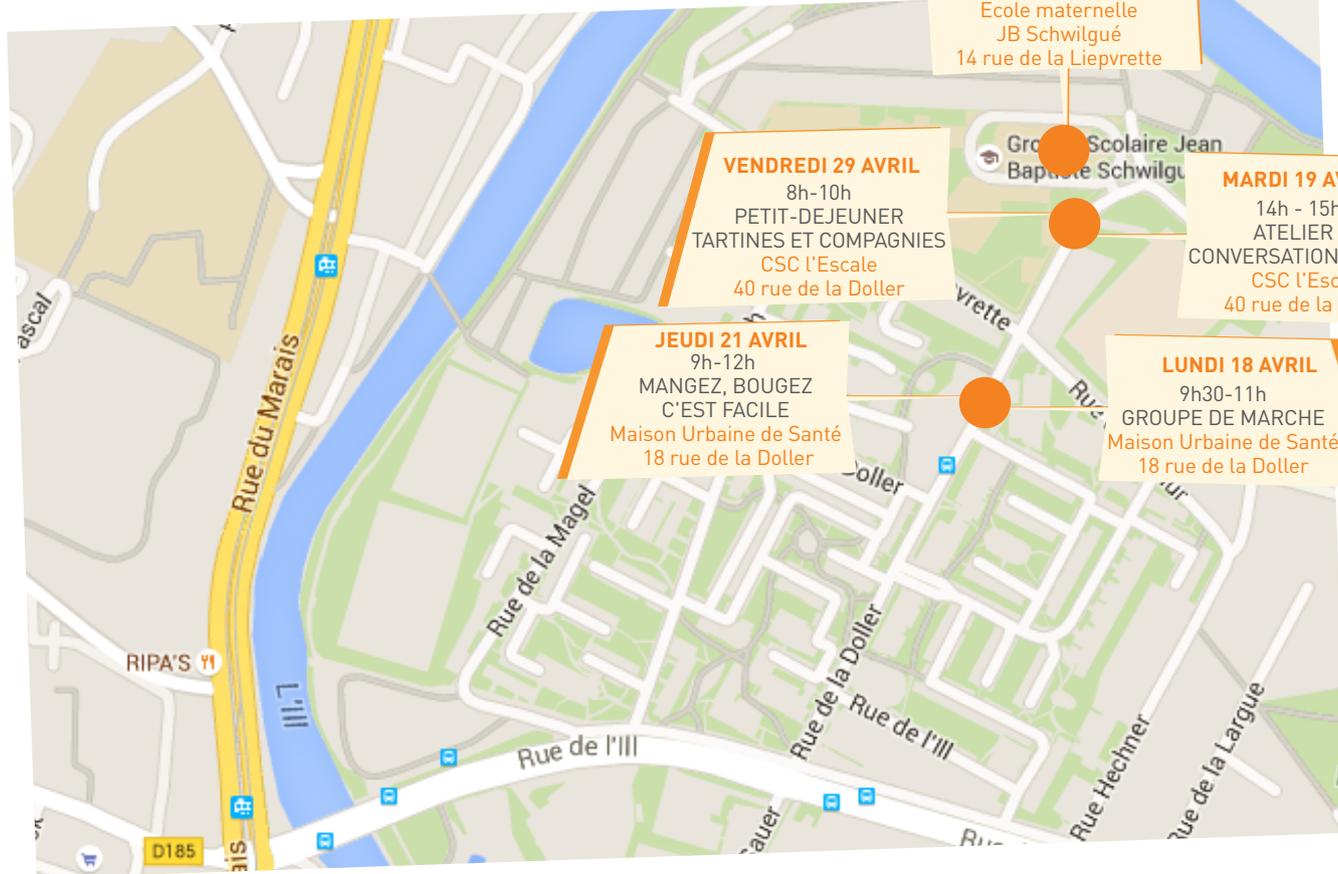
**Prochaines séances : 26 avril, 17 mai, 7 et 28 juin
Ecole Schwilgué**



Programme

Mangez, bougez
C'est facile

PLAN DU QUARTIER



RENSEIGNEMENTS



10 rue de la Durance - 67000 STRASBOURG
03 88 55 90 32
rencontres-sante@mf-alsace.com

Dans le cadre de votre parcours prévention :

- retrouvez des informations et le calendrier des Rencontres santé sur www.prioritesantemutualiste.fr/rsnutrition
- bénéficiez d'un coaching personnalisé avec un diététicien sur une durée de six mois, pour faire le point sur vos habitudes alimentaires et être conseillé sur des menus adaptés à votre mode de vie, en appelant le

3935

Service gratuit
+ prix appel