



LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST, L'ASSOCIATION CITÉ SANTÉ NEUHOF  
& LEURS PARTENAIRES METTENT EN PLACE À STRASBOURG (67) LES RENCONTRES SANTÉ :

## "MANGER, BOUGER, C'EST FACILE !"

Afin de prévenir l'apparition ou l'aggravation des maladies chroniques, la Mutualité Française Grand Est, l'association Cité Santé Neuhof et leurs partenaires (la Maison urbaine de santé du Neuhof, le Centre Socioculturel et la Médiathèque du Neuhof, ainsi que l'Espace Django Reinhardt, La clé des champs, l'INAO et l'Opali) mettent en place au Neuhof, quartier prioritaire de la ville de Strasbourg, un programme d'actions de promotion de la santé. Proposé sous forme d'ateliers, de stands d'information et de balades "découverte du quartier", ce programme s'adresse aux habitants du quartier Neuhof et a pour objectif d'améliorer leurs connaissances et pratiques autour de l'alimentation et de l'activité physique, en rendant chaque individu acteur de sa santé.

Ces actions, qui s'inscrivent plus globalement dans le cadre du Printemps de la santé (pilote par la Ville de Strasbourg) se dérouleront au travers de plusieurs temps fort durant la semaine du 24 avril 2017 :

### 🔊 STAND "EN AVRIL, MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE !" *Jeudi 27 avril*

Animé par des professionnels de la prévention et de la promotion de la santé,  
d'une diététicienne et d'un professionnel de l'activité physique

Un quizz permettra d'entamer la discussion... et de pouvoir dans un second temps :

- faire le point sur ses habitudes alimentaires et sur sa pratique d'une activité physique,
- s'informer et recevoir des conseils de professionnels,
- être orienté vers des solutions locales adaptées.

### 🔊 ATELIERS "AU NEUHOF, MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE !" *Semaine du 24 au 27 avril*

Intervenants : diététicienne, médecin, chargée de prévention promotion santé, etc.

- Lundi 24 avril de 13h30 à 15h30 : atelier culinaire (à la découverte d'une alternative au sucre) et échanges sur les bienfaits de ce produit "mystère" pour la santé.

- Mardi 25 avril à 13h50 : balade découverte du quartier.

À 16h : goûter à la médiathèque et visite de l'espace Django Reinhardt, qui se poursuivra par une découverte de la littérature autour de jeux pour les enfants.

- Jeudi 27 avril de 8h30 à 10h30 : petit-déjeuner Santé consacré aux sucres cachés et à la dégustation de miels. De 11h à 16h30, quizz et échanges sur l'alimentation et la pratique d'activité physique, à travers le stand "Mangez, bougez, c'est facile" évoqué précédemment.

📍 Renseignements et inscriptions : 09 52 75 02 91 ou [aoitef.aitlhaj@gmail.com](mailto:aoitef.aitlhaj@gmail.com)