

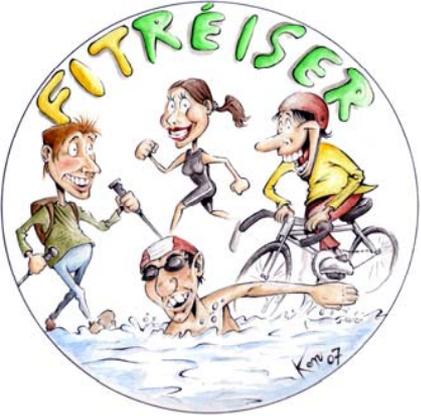


4^{ème} CONFERENCE SANTE

04.03.2009

Mondorf les Bains

«FIT ROESER»



ASBL FIT REISER

Objectifs:

- remédier à un manque de mouvement et d'activité physique dans notre société
- oeuvrer à l'encontre d'habitudes alimentaires malsaines, notamment auprès de jeunes et adolescents
- le projet «FIT REISER» entend créer au sein de la commune un climat favorable à des modes de vie sains et actifs pour l'ensemble de la population, tout en mettant l'accent particulier sur l'éducation des enfants et des jeunes



Pistes d'actions:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Département ministériel des Sports

- Campagnes de sensibilisations et d'informations concernant la nutrition et l'activité physique
- Brochures d'information, affiches et affichettes, articles et émissions dans la presse globale
- Sensibilisation à une nutrition saine à travers des cours de cuisine, en collaboration avec
- Conférences

en collaboration avec nos **partenaires:**

- La Commune de Roeser
- Les écoles de Roeser
- La Ligue médico-sociale, médecine scolaire
- Les différents clubs sportifs locaux
- La Maison Relais
- Le Club de rencontre « Eist Heem » pour personnes âgées

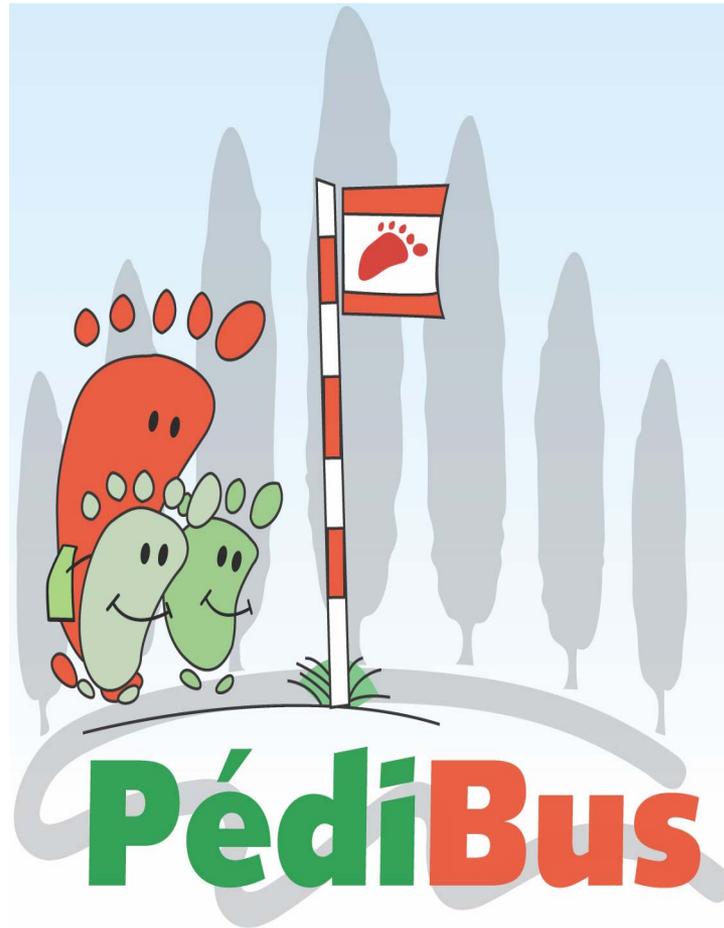


LIGUE MÉDICO-SOCIALE
MIR HËLLEFEN ZËNTER 1908



PEDIBUS

„Autobus auf Füßen“



PEDIBUS

„Autobus auf Füßen“

Remplacement du bus scolaire par un ramassage à pied accompagné appelé « Pedibus »

Objectifs:

- garantir un minimum d'activité physique journalière
- changement de mentalité
- nouvelles habitudes plus actives dans la vie de tous les jours de nos enfants
- début du projet juillet 2007 pour les écoliers de Roeser et Crauthem
- juillet 2008 pour les écoles de Berchem et de Bivange



Organisation de la mise en place du projet

- Concertation avec les représentants de la commune et le comité de «Fit Roeser»
- Contact avec d'autres communes ayant déjà mis en place un «Pédi Bus»
- Lettre d'information pour les parents
- Présentation du projet «Pédibus» aux parents



Difficultés rencontrées

- Parents résistants pour cause de manque sécurité et peur des intempéries
- Distance trop longue du trajet
- Problèmes d'encadrement des enfants
- Départ trop tôt par rapport au début de l'école
- Plainte au «Ombudsmann»



Résolution des difficultés sur le terrain

- Engagement du personnel par la commune
- Formation du personnel
- Contact et échange avec les parents
- Collaboration avec les enseignants



- Sécurisation du trajet lors du passage du «Pédibus»





Collation saine lors de la récréation à l'école

- **Distribution**
 - du lait à l'école
 - d'une collation adaptée



Collaboration «Fit-Roeser» et la Médecine scolaire



- Distribution d'une collation saine lors du «Schoulsportsdâg»



«Semaine santé»

Objectif:

- apprendre l'importance du petit déjeuner et de la collation de 10 heures
- faire le bon choix lors de la composition de son petit déjeuner et de sa collation (céréales, vitamines, calcium)
- avoir la possibilité de goûter d'autres aliments



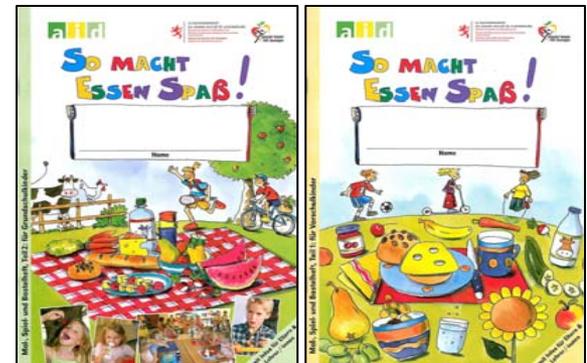
Déroulement:

- animation interactive
- préparation d'un petit-déjeuner équilibré
- dégustation collective



Distribution de documentation:

- enseignants
- parents



Collaboration «Fit-Roeser» et la Maison relais

- Cuisine en régie directe
- Menu équilibré
- Animation autour de l'alimentation et l'activité physique
- Collaboration directe avec «Fit Roeser», les enseignants, la Lasep et la Médecine scolaire,



Cours cuisine

- Préparation du projet avec les animateurs du terrain
- Conseils et formation des équipes
- Mise en pratique



Cours de cuisine «enfants - parents/grands-parents»



pendant les activités d'été



« Sport pour tous »

- Babyschwammen
- Lasep (4 -12ans)



- Dem Ouschterhues op der Spuer



Journée d'action à l'adresse du grand public

«Fit an Fun am Réiserbann»



- Course à pied

- Nordic Walking



- Initiation de différents sports des associations locales



Création ou amélioration d'espaces et chemins propices à l'activité physique et sportive informelle

- Parcours Nordic Walking
- Parcours Fitness



- Parcours VTT avec la commune de Bettembourg



Personnes âgées

- Nordic Walking, «Seniorendanz» et cours de gymnastiques pour personnes âgées



Merci pour votre attention!



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Département ministériel des Sports



LIGUE MÉDICO-SOCIALE
MIR HÉLLEFEN ZËNTER 1908

