



# AGENDA SANTÉ

## Juillet 2013

Le Réseau Santé Diabète-Bruxelles propose des activités et encourage la participation des habitants des Marolles, et de Bruxelles, aux actions de prévention autour du diabète : **alimentation équilibrée, activité physique régulière/appropriée et médecine préventive, car elles sont bonnes pour tous !**

**Veuillez contacter les organisateurs dont les coordonnées sont mentionnées pour vous inscrire à toute activité.**

### Cuisine

**Lundi 8 juillet** de 9h30 à 12h30 : **Atelier cuisine** du monde, cuisine équilibrée à la *Maison médicale des Riches Claires* (Rue de la Buanderie, 16 à 1000 Bruxelles. Tél. : 02/513.59.94). Avec Marie et Morgane, une diététicienne du réseau. PAF : 1€.

### Activités physiques



- **Les Promenades vertes de l'été** organisées par le Groupe Santé Environnement : tous les mercredis ! Départ à 13h et retour à 18h. RDV chez *Habitat & Rénovation* (124 rue des Tanneurs à 1000 Bruxelles). Au programme : Les **mercredis 3/7** (Le Parc d'Osseghem), **10/7** (Le Rouge Cloître), **17/7** (Le Bois du Laerbeek), **24/7** (Le Kauwberg et ses environs) et **31/7** (Ballade dans Linkebeek), Info : *Habitat & Rénovation* au 02/514.52.04 ou 0474/70.90.11. GRATUIT. Enfants admis ! A emporter : bonnes chaussures, 1 fruit pour le goûter et de quoi payer le titre de transport.

- **Ballade/sortie** : le **jeudi 18 juillet** au domaine provincial de Huizingen. RDV à 10h à la *Maison médicale des Riches-Claires* (Rue de la Buanderie 16, à 1000 Bruxelles. Tél : 02/513.59.94). N'oubliez pas votre titre de transport. Avec Joséphine. P.A .F. : 1 €

- **Be cycle ! Apprentissage et sorties à vélo !** **Tous les lundis** de 14h à 16h à la *Maison médicale des Riches-Claires* (16, rue de la Buanderie. Tél : 02/513.59.94). Apprentissage les 3 premiers lundis du mois et sortie le 4<sup>ème</sup> lundi. Avec 2 animateurs. PAF : 1€. **Inscription obligatoire.**

- **Des activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes** (en fonction du temps) sont organisés **tous les mardis** de 14 à 16h par le HdM (Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles) à la *Maison de Quartier Querelle* (Rue du lavoir 32), info et inscription auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02/510.01.80 (*Entr'Aide des Marolles*, 169 rue des Tanneurs).

- **Cours de gymnastique pour femmes**, **les mercredis** de 10h20 à 11h30 à la *Maison de Quartier de la Buanderie* (rue de la Buanderie 1. Tél : 02/546.22.82). PAF : 8€ par an. Avec Myriam. **Inscription obligatoire !**

- **Marche nordique** (au Parc de Bruxelles), **tous les jeudis**, de 9h30 à 12h (**sauf le 11/7 et 18/7**). RDV à votre MM avec votre accompagnateur de la Maison Médicale (**Inscription obligatoire !**). Info et inscription dans votre Maison médicale ou auprès de Sébastien, promoteur des activités physique du réseau (0483/04.22.15).

- **Cours de gymnastique pour hommes** (renforcement musculaire et entrainement cardio), tous les jeudis de 16h30 à 18h à la salle de gym A au Palais du midi (Rue Roger Van der Weyden 3 à 1000 Bxl, 1<sup>er</sup> étage). Avec Raphaël (0478/64.97.64) ou Christian (0495/18.12.98). **Inscription obligatoire !** Auprès d'eux ou à la *Maison médicale de la Senne* (Rue Camusel5, à 1000 Bruxelles. Tél : 02/513.57.54).

- **Ateliers d'aqua-gym pour femmes**, **tous les jeudis** de 15h20 à 16h45 (Bains de Bruxelles, rue du Chevreuil 28 à 1000 Bruxelles). Avec Myriam, Amélie et Valérie (info et inscription à la *MM de la Senne*, tél : 02/513.57.54). PAF : 1€. **Inscription obligatoire.**

- **Cours de gymnastique hypopressive pour femmes** : chaque **jeudi** de 13h30 à 15h (avec babysitting, 1€) à l'*Entr'Aide des Marolles* (169 rue des Tanneurs, tél. 02 510.01.80). PAF : 1 €.

# AGENDA SANTÉ

## Août 2013

### Cuisine

**Lundi 12 août** de 9h30 à 12h30 : **Atelier cuisine** du monde, cuisine équilibrée à la *Maison médicale des Riches Claires* (Rue de la Buanderie, 16 à 1000 Bruxelles. Tél. : 02/513.59.94). Avec Marie et Morgane, une diététicienne du réseau. PAF : 1€.

### Activités physiques



- **Les Promenades vertes de l'été** organisées par le Groupe Santé Environnement : tous les mercredis ! Départ à 13h et retour à 18h. RDV chez *Habitat & Rénovation* (124 rue des Tanneurs à 1000 Bruxelles). Au programme : Les **mercredis 7/8** (Les Trois Fontaines), **14/8** (Le Bois de Dieleghem), **21/8** (Le Domaine du Silex et ses environs), **28/8** (Le Parc Tournay-Solvay et ses environs). Info : *Habitat & Rénovation au 02/514.52.04 ou 0474/70.90.11*. GRATUIT. Enfants admis ! A emporter : bonnes chaussures, 1 fruit pour le goûter et de quoi payer le titre de transport.

- **Be cycle ! Apprentissage et sorties à vélo !** **Tous les lundis** de 14h à 16h à la *Maison médicale des Riches-Claires* (16, rue de la Buanderie. Tél. : 02/513.59.94). Apprentissage les 3 premiers lundis du mois et sortie le 4<sup>ème</sup> lundi. Avec 2 animateurs. PAF : 1€. **Inscription obligatoire.**

- **Des activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes** (en fonction du temps) sont organisés **tous les mardis** de 14 à 16h par le HdM (Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles) à la *Maison de Quartier Querelle* (Rue du lavoir 32), info et inscription auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02/510.01.80 (*Entr'Aide des Marolles*, 169 rue des Tanneurs).

- **Cours de gymnastique pour femmes**, **les mercredis** de 10h20 à 11h30 à la *Maison de Quartier de la Buanderie* (rue de la Buanderie 1. Tél. : 02/546.22.82). PAF : 8€ par an. Avec Myriam. **Pas de cours les 14 et 21 août ! Inscription obligatoire !**

- **Marche nordique** (au Parc de Bruxelles), **tous les jeudis**, de 9h30 à 12h (**sauf le 22/8**). RDV à votre MM avec votre accompagnateur de la Maison Médicale (**Inscription obligatoire !**). Info et inscription dans votre Maison médicale ou auprès de Sébastien, promoteur des activités physique du réseau (0483/04.22.15).

- **Cours de gymnastique pour hommes** (renforcement musculaire et entraînement cardio), tous les jeudis de 16h30 à 18h à la salle de gym A au Palais du midi (Rue Roger Van der Weyden 3 à 1000 Bxl, 1<sup>er</sup> étage). Avec Raphaël (0478/64.97.64) ou Christian (0495/18.12.98). **Inscription obligatoire !** Auprès d'eux ou à la *Maison médicale de la Senne* (Rue Camusel5, à 1000 Bruxelles. Tél. : 02/513.57.54).

- **Ateliers d'aqua-gym pour femmes**, **tous les jeudis** de 15h20 à 16h45 (Bains de Bruxelles, rue du Chevreuil 28 à 1000 Bruxelles). Avec Myriam, Amélie et Valérie (info et inscription à la *MM de la Senne*, tél. : 02/513.57.54). PAF : 1€. **Pas de cours le 15 août ! Inscription obligatoire.**

- **Cours de gymnastique hypopressive pour femmes** : chaque **jeudi** de 13h30 à 15h (avec babysitting, 1€) à l'*Entr'Aide des Marolles* (169 rue des Tanneurs, tél. 02 510.01.80). PAF : 1€.

La **Piscine des Marolles** (28 rue du Chevreuil, tél. 02.511.24.68) est ouverte au public durant l'été. Horaires pour tous : du lundi au vendredi de 7h30 à 19h ; le samedi : 7h30-17h.

**Attention : toutes les autres activités sont suspendues pendant l'été et reprennent en septembre !!!!**

**Pour tout renseignement : Murielle au 0475/44.67.92 ou [contact@reseaudiabete.be](mailto:contact@reseaudiabete.be)**

Le RSD-B est soutenu par la Communauté Française et la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale  
Avec le soutien de l'Echevin des Sports de la Ville de Bruxelles

