



AGENDA SANTÉ JUILLET 2016

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 !

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

Pour tout autre renseignement :
Murielle : 0475 44 67 92
contact@reseaudiabete.be
www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale

Avec le soutien de l'Echevin des Sports de la Ville de Bruxelles



JUILLET 2016

VENDREDI 1^{er} JUILLET

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

LUNDI 4 JUILLET

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

MARDI 5 JUILLET

Atelier SENSICOR (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 6 JUILLET

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30
Promenade verte – Linkebeek 13h à 17h

JEUDI 7 JUILLET

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h
Activité potager 14h à 18h

VENDREDI 8 JUILLET

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

LUNDI 11 JUILLET

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

MARDI 12 JUILLET

Atelier SENSICOR (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 13 JUILLET

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30
Promenade verte – Parc de Tervuren 13h à 17h

JEUDI 14 JUILLET

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h
Activité potager 14h à 18h

VENDREDI 15 JUILLET

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

MARDI 19 JUILLET

Atelier SENSICOR (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 20 JUILLET

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30
Promenade verte – Parc Coloma + Château Gaasbeek 13h à 17h

VENDREDI 22 JUILLET

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

LUNDI 25 JUILLET

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

MARDI 26 JUILLET

Atelier SENSICOR (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 27 JUILLET

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30
Promenade verte – Ancien chemin de fer (Beaulieu) 13h à 17h

JEUDI 28 JUILLET

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h

VENDREDI 29 JUILLET

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les promenades vertes

Organisées par le groupe Santé & Environnement

Centre de Santé du Miroir

Tél. 02 511 34 74

Comité Général d'Action des Marolles

Tél. 511 54 68

Habitat et rénovation

Tél. 0474 70 90 11

Maison Médicale des Marolles

Tél. 02 511 31 54

Découvrez les espaces verts de Bruxelles et des environs

Info (programme) et RDV auprès d'Habitat & Rénovation

Rue des Tanneurs 124 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 514 52 04 ou 0474 70 90 11

Gratuit. Mais munissez-vous de votre titre de transport (transports en commun).

Enfants accompagnés admis !

30 minutes Marche Marolles pour habitants et professionnels

RDV Place de l'Épée, sous l'arbre

à palabres

Gratuit

Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

"Le corps en mouvement/massage/relaxation"

Maison de Quartier de la Buanderie

Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 546 22 82

Activité organisée par la Maison Médicale des Riches Claires (Tél. 02 513 59 94)

Avec Virginie

PAF : 5 € d'avril à juillet

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !

Activités organisées par le HdM

(Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles).

Infos et inscriptions auprès de Benoît, Gezim et Ingrid au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

Marche nordique

Inscription obligatoire ! Info, inscription et RDV au Centre de Santé du Miroir (Tél. 02 511 34 74) ou auprès de Sébastien, promoteur des activités physique du réseau (Tél. 0483 04 22 15)
PAF : 1€

Activité potager

Activité organisée par le Contrat de quartier Jonction.

Chaque jeudi ensolleillé (12°C), rejoignez-nous pour préparer la terre, avant de se réchauffer avec une tasse de potage ! Possibilité de cultiver un bac pour faire son propre potager !

Jardin Place Akarova

Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles

Infos : Hans Eelens : Tél. 0492 46 95 91





AGENDA SANTÉ AOÛT 2016

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 !

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

Pour tout autre renseignement :
Murielle : 0475 44 67 92
contact@reseaudiabete.be
www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale

Avec le soutien de l'Echevin des Sports de la Ville de Bruxelles



AOÛT 2016

MARDI 2 AOÛT

Zumba (femmes) 11h à 12h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 3 AOÛT

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30
Promenade verte – Tournay-Solvay + forêt de Soignes 13h à 17h

VENDREDI 5 AOÛT

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

MARDI 9 AOÛT

Zumba (femmes) 11h à 12h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 10 AOÛT

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30
Promenade verte – Ferme Nos Pilifs et Neder-Over-Hembeek 13h à 17h

JEUDI 11 AOÛT

Activité potager 14h à 18h

VENDREDI 12 AOÛT

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

LUNDI 15 AOÛT

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

MARDI 16 AOÛT

Zumba (femmes) 11h à 12h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 17 AOÛT

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30
Promenade verte – Laarbeek 13h à 17h

JEUDI 18 AOÛT

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h
Activité potager 14h à 18h

VENDREDI 19 AOÛT

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

LUNDI 22 AOÛT

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

MARDI 23 AOÛT

Zumba (femmes) 11h à 12h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 24 AOÛT

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30
Promenade verte – Yvoir / Journée (Prévoir 7,50€ / Inscription avant lundi 22/08)

JEUDI 25 AOÛT

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h
Activité potager 14h à 18h

VENDREDI 26 AOÛT

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

LUNDI 29 AOÛT

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30

MARDI 30 AOÛT

Zumba (femmes) 11h à 12h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 31 AOÛT

30 minutes Marche Marolles (habitants et professionnels) 13h à 13h30
Promenade verte – Parc Duden 13h à 17h

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les promenades vertes

Organisées par le groupe Santé & Environnement
Centre de Santé du Miroir
Tél. 02 511 34 74
Comité Général d'Action des Marolles
Tél. 511 54 68
Habitat et rénovation
Tél. 0474 70 90 11
Maison Médicale des Marolles
Tél. 02 511 31 54

Découvrez les espaces verts de Bruxelles et des environs
Info (programme) et RDV auprès d'Habitat & Rénovation
Rue des Tanneurs 124 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 514 52 04 ou 0474 70 90 11
Gratuit. Mais munissez-vous de votre titre de transport (transports en commun).
Enfants accompagnés admis !

30 minutes Marche Marolles pour habitants et professionnels

RDV Place de l'Épée, sous l'arbre à palabres
Gratuit

Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles
Activité organisée par Buurtsport Brussel
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Cours dispensés par Hanane Belhadj (Wendy : Tél. 0487 45 53 57) et le PCS Radis-Marolles (Éléonore : Tél. 0486 65 22 82)
Avec Hanane Belhadj
PAF : 1€ / Carte de 10 : 10€

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
Activités organisées par le HdM (Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles).
Infos et inscriptions auprès de Benoît, Gezim et Ingrid au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

Marche nordique

Inscription obligatoire ! Info, inscription et RDV au Centre de Santé du Miroir (Tél. 02 511 34 74) ou auprès de Sébastien, promoteur des activités physique du réseau (Tél. 0483 04 22 15)
PAF : 1€

Activité potager

Activité organisée par le Contrat de quartier Jonction.
Chaque jeudi ensolleillé (12°C), rejoignez-nous pour préparer la terre, avant de se réchauffer avec une tasse de potage !
Possibilité de cultiver un bac pour faire son propre potager !
Jardin Place Akarova
Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles
Infos : Hans Eelens : Tél. 0492 46 95 91

