



AGENDA SANTÉ JUILLET 2014

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 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



JUILLET 2014

MARDI 1^{er} JUILLET

Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 2 JUILLET

Promenades vertes (parents/enfants) 13h à 18h

JEUDI 3 JUILLET

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h

Gym hypopressive (femmes) 13h30 à 15h

Gym (femmes) 16h à 17h

LUNDI 7 JUILLET

Be Cycle (tous) 14h à 16h

MARDI 8 JUILLET

Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 9 JUILLET

Promenades vertes (parents/enfants) 13h à 18h

JEUDI 10 JUILLET

Gym hypopressive (femmes) 13h30 à 15h

Gym (femmes) 16h à 17h

LUNDI 14 JUILLET

Be Cycle (tous) 14h à 16h

MARDI 15 JUILLET

Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 16 JUILLET

Promenades vertes (parents/enfants) 13h à 18h

JEUDI 17 JUILLET

Gym hypopressive (femmes) 13h30 à 15h

Gym (femmes) 16h à 17h

LUNDI 21 JUILLET

JOUR FÉRIÉ

MARDI 22 JUILLET

Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 23 JUILLET

Promenades vertes (parents/enfants) 13h à 18h

JEUDI 24 JUILLET

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h

Gym hypopressive (femmes) 13h30 à 15h

Gym (femmes) 16h à 17h

LUNDI 28 JUILLET

Atelier cuisine pour tous 9h30 à 12h30

Be Cycle (tous) 14h à 16h

MARDI 29 JUILLET

Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 30 JUILLET

Promenades vertes (parents/enfants) 13h à 18h

JEUDI 31 JUILLET

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h

Gym hypopressive (femmes) 13h30 à 15h

Gym (femmes) 16h à 17h



CUISINE

Atelier cuisine pour tous

Thème abordé : "Mille et une façon de cuisiner le fenouil"

Maison médicale des Riches Claires

Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 513 59 94

Avec Marie / PAF : 1€

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les promenades vertes

Organisées par le groupe Santé & Environnement

Centre de Santé du Miroir

Comité Général d'Action des Marolles

Habitat et rénovation

Maison Médicale des Marolles

Découvrez les espaces verts de Bruxelles

et des environs

Info (programme) et RDV chez Habitat

& Rénovation

Rue des Tanneurs 124 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 514 52 04 ou 0474 70 90 11

Gratuit. Enfants admis !

Be Cycle

Maison médicale des Riches-Claires

Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 513 59 94 / Avec 2 animateurs

PAF : 1€

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€





AGENDA SANTÉ AOÛT 2014

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 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



AOÛT 2014

LUNDI 4 AOÛT

Be Cycle (tous) 14h à 16h

MARDI 5 AOÛT

Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 6 AOÛT

Promenades vertes (parents/enfants) 13h à 18h

JEUDI 7 AOÛT

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h
Gym (femmes) 16h à 17h

LUNDI 11 AOÛT

Atelier cuisine (tous) 9h30 à 12h30
Be Cycle (tous) 14h à 16h

MARDI 12 AOÛT

Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 13 AOÛT

Promenades vertes (parents/enfants) 13h à 18h

JEUDI 14 AOÛT

Marche nordique 9h30 à 12h
Gym (femmes) 16h à 17h

LUNDI 18 AOÛT

Be Cycle (tous) 14h à 16h

MARDI 19 AOÛT

Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 20 AOÛT

Promenades vertes (parents/enfants) 13h à 18h

JEUDI 21 AOÛT

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h
Gym (femmes) 16h à 17h

LUNDI 25 AOÛT

Be Cycle (tous) 14h à 16h

MARDI 26 AOÛT

Journée nutrition et activité physique (parents/enfants) 10h
Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI 27 AOÛT

Promenades vertes (parents/enfants) 13h à 18h

JEUDI 28 AOÛT

Marche nordique (tous) 9h30 à 12h
Gym (femmes) 16h à 17h

CUISINE

Atelier cuisine pour tous

Thème abordé : "Barbecue convivial"
Maison médicale des Riches Claires
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 59 94
Avec Marie / PAF : 1€

Journée nutrition et activité physique pour parents/enfants

Inscription obligatoire.
Contact, info & inscription auprès de Morgane (Tél. 0483 04 35 86), Zeynep (Tél. 0483 59 24 25) ou Sébastien (Tél. 0483 04 22 15) du RSD-B

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les promenades vertes

Organisées par le groupe Santé & Environnement
Centre de Santé du Miroir
Comité Général d'Action des Marolles
Habitat et rénovation
Maison Médicale des Marolles
Découvrez les espaces verts de Bruxelles et des environs
Info (programme) et RDV chez Habitat & Rénovation
Rue des Tanneurs 124 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 514 52 04 ou 0474 70 90 11
Gratuit. Enfants admis !

Be Cycle

Maison médicale des Riches-Clares
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 59 94 / Avec 2 animateurs
PAF : 1€

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€

Gymnastique pour femmes

Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Inscriptions : Tél. 02 511 31 54
Avec Delphine ou Anna
Gratuit

Activités de 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 Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169)

