



AGENDA SANTE

JUILLET-AOÛT 2023

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.

INFOS : Sébastien : 0483 04 22 15

contact@reseaudiabete.be

www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles - Capitale. Avec le soutien du collège des Bourgmestre et Échevins de la ville de Bruxelles.

JUILLET 2023

GROUPE D'HABITANTS

VENDREDIS 14 ET 28/7-11H
Potager de quartier (reprise)
Le programme sera donné sur le groupe whatsapp
« Potagistes 2023-2024 »
Nativitas, « Flûte Enchantée »
RDV 71 rue des Minimes ou 83 rue Neuve.
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

MARDI 18/7- 14H30
ATELIER ESTIME DE SOI
Avec Alain (10 places), théorie suivie d'exercices pratiques,
Nativitas, La Flute, 65 rue Haute
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

GROUPE ALIMENTATION

MERCREDI 26/7 14H
Atelier pâtisserie allégée AVEC Fanny et Thomas (RSDB), revisite des recettes classiques de la mousse au chocolat.
Nativitas, La Flute, 65 rue Haute
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

ACTIVITÉS PHYSIQUES

MARDI 4/7 14H
Balade guidée avec Guillaume
Le Vogelzangbeek à Anderlecht.
RDV à 14h au Cimetière d'Anderlecht, Av de Millepertuis. Métro direction Erasme, arrêt Eddy Merckx. Tarif 1.25€
Info Nativitas : 02 512 02 35

MERCREDI 5/7 14h30
Balade bien-être avec Alain (5km)
Rdv à 14h30 à l'arrêt Héros du tram 4 ou 92. La balade se termine par la méditation et relaxation.
Info Nativitas : 02 512 02 35

MERCREDI 05/07—13H-17H
MERCREDI 12/07—13H-17H
MERCREDI 20/07—13H-17H
MERCREDI 26/07—13H-17H

Les promenades vertes (pour bon marcheur)

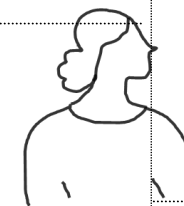
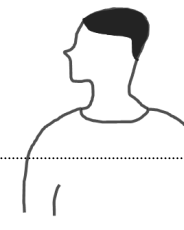
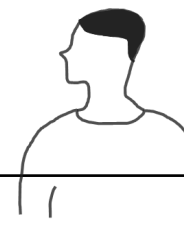
Organisées par le groupe Santé & Environnement
Centre de Santé du Miroir
(02/511.34.74)
Maison Médicale des Marolles
(02/511.31.54)
Habitat et rénovation
(0474/70.90.11 ou 02/514 52 04)

Découvrez les espaces verts de Bruxelles. Gratuit. Munissez-vous de bonnes chaussures, d'une bouteille d'eau, d'un fruit frais (afin de faire tous ensemble la salade de fruit) & de votre titre de transport STIB. Enfants accompagnés admis !

RDV chez Habitat et Rénovation
(89 rue des Tanneurs. Info & programme :tel : 0474/70.90.11 ou 02/514 52 04

JEUDI 06/07—9H30-12H
JEUDI 13/07—9H30-12H
JEUDI 20/07—9H30-12H
JEUDI 28/07—9H30-12H

Marche nordique
RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir.
Avec André et Sébastien , promoteur des activités physiques du RSDB.
Infos et inscription obligatoire :
André : 0471409574 2bas-tien :0483042215
contact@reseaudiabete.be
PAF :1€



ACTIVITÉS PHYSIQUES



AGENDA SANTE

JUILLET-AOÛT 2023

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.

INFOS : Sébastien : 0483 04 22 15

contact@reseaudiabete.be

www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles - Capitale. Avec le soutien du collège des Bourgmestre et Échevins de la ville de Bruxelles.

AOÛT 2023

JEUDI 03/08—9H30-12H
JEUDI 10/08—9H30-12H
JEUDI 17/08—9H30-12H
JEUDI 24/08—9H30-12H
JEUDI 31/08—9H30-12H

MARCHE NORDIQUE

RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir.

Avec André et Sébastien, promoteur des activités physiques du RSDB.

Infos et inscription obligatoire :

André : 0471409574 2bas-
tien : 0483042215

contact@reseaudiabete.be

PAF :1€

MERCREDI 02/08—13H-17H

MERCREDI 09/08—13H-17H

MERCREDI 16/08—13H-17H

MERCREDI 23/08—13H-17H

MERCREDI 30/08—13H-17H

PROMENADE VERTE

(pour bon marcheur)

Organisées par le groupe Santé & Environnement

Centre de Santé du Miroir
(02/511.34.74)

Maison Médicale des Marolles
(02/511.31.54)

Habitat et rénovation
(0474/70.90.11 ou 02/514 52 04)

Découvrez les espaces verts de Bruxelles. Gratuit. Munissez-vous de bonnes chaussures, d'une bouteille d'eau, d'un fruit frais (afin de faire tous ensemble la salade de fruit) & de votre titre de transport STIB. Enfants accompagnés admis !

RDV chez Habitat et Rénovation (89 rue des Tanneurs. Info & programme :tel : 0474/70.90.11 ou 02/514 52 04

