



## AGENDA SANTÉ JUILLET 2017

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](mailto:contact@reseaudiabete.be)  
[www.reseausantediabete.be](http://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 2017

## LUNDI 3 JUILLET

Atelier SENSICOR (femmes) 14h à 15h30  
Neerpede (accès métro Eddy Merckx)  
RDV à 13h30 dans le métro De Brouckère  
ou 14h sur place

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Mardi 4 JUILLET

Atelier SENSICOR (femmes) 13h30 à 15h30  
Parc Royal (accès métro Parc ou tram 92)  
RDV à 13h30 dans le métro Parc

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Mercredi 5 JUILLET

Atelier SENSICOR (femmes) 10h à 13h  
Parc du Cinquantenaire (accès métro Mérode)  
RDV à 10h à la maison de quartier  
La Buanderie avec Christine  
(rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 546 22 82). Prenez votre Pic-nic.

Promenade verte au Parc Coloma

et au Château Gaasbeek 13h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Jeudi 6/7

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier SENSICOR (femmes) 13h30 à 15h30

Wolvendael (accès tram 92)

RDV à 13h30 dans le métro Parc

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Vendredi 7 JUILLET

Atelier SENSICOR (femmes) 13h30 à 15h30

Parc Stuyvenbergh

RDV à 13h30 dans le métro De Brouckère

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Lundi 10 JUILLET

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Mardi 11 JUILLET

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Mercredi 12 JUILLET

Promenade verte au Parc de Tervuren 13h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Jeudi 13 JUILLET

Marche nordique 9h30 à 12h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Vendredi 14 JUILLET

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Lundi 17 JUILLET

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Mardi 18 JUILLET

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Mercredi 19 JUILLET

Promenade verte au Canal entre Tubize  
et Hal 13h

Parc Comestible 16h à 18h

Entretien du potager et semis

## Jeudi 20 JUILLET

Marche nordique 9h30 à 12h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Lundi 24 JUILLET

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Mardi 25 JUILLET

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Mercredi 26 JUILLET

Promenade verte au Bois de Dieleghem 13h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Jeudi 27 JUILLET

Marche nordique 9h30 à 12h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Vendredi 28 JUILLET

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## Lundi 31 JUILLET

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### Les promenades vertes

Organisées par le groupe Santé  
& Environnement

Centre de Santé du Miroir

Tél. 02 511 34 74

Maison Médicale des Marolles

Tél. 02 511 31 54

Comité Général d'Action des Marolles

Tél. 511 54 68

Habitat et rénovation

Tél. 0474 70 90 11 ou 02 514 52 04

Découvrez les espaces verts de Bruxelles.  
Munissez-vous de bonnes chaussures  
& de votre titre de transport  
(transports en commun).

Enfants accompagnés admis !

Tous les mercredis : départ 13h  
et retour 17h (selon)

RDV chez Habitat et Rénovation  
(rue des Tanneurs 89 – 1000 Bruxelles)

**Infos & programme :**

Tél. 0474 70 90 11 ou 02 514 52 04

Gratuit

### Atelier "Sensicor" spécial été pour femmes > 3 au 7 juillet

Les enfants sont bienvenus.

Gymnastique douce et promenade

Différents lieux (voir ci-contre)

Avec Virgine (Tél. 0486 33 49 33)

PAF : 5€ si participation à l'atelier Sensicor  
en 2017, sinon 10€/semaine

### 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€

## GROUPE "HABITANTS"

### Parc comestible

Tous les jours de la semaine

Parc de la rue du Miroir

Tout le monde est le bienvenu pour  
enlever les mauvaises herbes, arroser les  
plantes et goûter les récoltes pendant  
l'été. Un panneau d'affichage vous guide  
dans ce que vous pouvez faire ou pas.  
Il annoncera également des activités  
prévues.

**Infos :** Alain Minnoy (Tél. 047178 59 33  
ou [contact@lifeinyourfood.be](mailto:contact@lifeinyourfood.be))

Entrée libre





## AGENDA SANTÉ AOÛT 2017

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](mailto:contact@reseaudiabete.be)  
[www.reseausantediabete.be](http://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 2017

### Mardi 1 AOÛT

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### MERCREDI 2 AOÛT

Promenade verte "Aux sources de Molenbeek" 13h

Parc Comestible 16h à 18h  
Réalisation de jardinières fleuries et aromatiques

### Jeudi 3 AOÛT

Marche nordique 9h30 à 12h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Vendredi 4 AOÛT

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Lundi 7 AOÛT

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Mardi 8 AOÛT

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### MERCREDI 9 AOÛT

Promenade verte "De la Hulpe à la Cambre"  
Balade d'une journée !  
RDV à 8h30. Inscription obligatoire avant le lundi 07/08

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Jeudi 10 AOÛT

Marche nordique 9h30 à 12h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Vendredi 11 AOÛT

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Lundi 14 AOÛT

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### MERCREDI 16 AOÛT

Promenade verte à l'ancien chemin de fer – Mellaerts 13h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Jeudi 17 AOÛT

Marche nordique 9h30 à 12h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Vendredi 18 AOÛT

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Lundi 21 AOÛT

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Mardi 22 AOÛT

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### MERCREDI 23 AOÛT

Promenade verte à Boitsfort 13h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Jeudi 24 AOÛT

Marche nordique 9h30 à 12h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Vendredi 25 AOÛT

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Lundi 28 AOÛT

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Mardi 29 AOÛT

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### MERCREDI 30 AOÛT

Promenade verte "Marche nordique au parc Duden (Forest)" 13h

Inscription obligatoire avant le lundi 28/08

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

### Jeudi 31 AOÛT

Marche nordique 9h30 à 12h

Parc Comestible (rue du miroir) : entrée libre

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### Les promenades vertes

Organisées par le groupe Santé & Environnement

Centre de Santé du Miroir

Tél. 02 511 34 74

Maison Médicale des Marolles

Tél. 02 511 31 54

Comité Général d'Action des Marolles

Tél. 511 54 68

Habitat et rénovation

Tél. 0474 70 90 11

Découvrez les espaces verts de Bruxelles. Munissez-vous de bonnes chaussures & de votre titre de transport (transports en commun).

Enfants accompagnés admis !

Tous les mercredis : départ 13h et retour 17h (selon)

RDV chez Habitat et Rénovation (rue des Tanneurs 89 – 1000 Bruxelles)

**Infos & programme :**

Tél. 0474 70 90 11 ou 02 514 52 04

Gratuit

### 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€

## GRUPE "HABITANTS"

### Parc comestible

Tous les jours de la semaine

Parc de la rue du Miroir

Tout le monde est le bienvenu pour enlever les mauvaises herbes, arroser les plantes et goûter les récoltes pendant l'été. Un panneau d'affichage vous guide dans ce que vous pouvez faire ou pas. Il annoncera également des activités prévues.

**Infos :** Alain Minnoy (Tél. 047178 59 33 ou [contact@lifeinyourfood.be](mailto:contact@lifeinyourfood.be))

Entrée libre

