

# Juillet 2024

## LUNDI

<b>1</b>	<p><b>Cours de Yoga (2)</b> 11h30-12h30</p> <p><b>Marche Nordique (1)</b> 14h-15h</p>
<b>8</b>	<p><b>Lundi à thème</b> 10h00-12h00</p> <p><b>Cours de Yoga (2)</b> 11h30-12h30</p> <p><b>Marche Nordique (1)</b> 14h-15h</p>
<b>15</b>	<p><b>Cours de Yoga (2)</b> 11h30-12h30</p> <p><b>Marche Nordique (1)</b> 14h-15h</p>
<b>22</b>	

## MARDI

<b>2</b>	<p><b>Corps et Santé (Pissenlits)</b> 09h30-11h30</p> <p><b>Gym Hypopressive</b> 11h30-13h</p> <p><b>Ping-pong/pétanque (H)</b> 14h00-16h</p> <p><b>Gym en musique (1)</b> 18h15-19h45</p>
<b>9</b>	
<b>16</b>	
<b>23</b>	

## MERCREDI

<b>3</b>	
<b>10</b>	<p><b>Promenade verte - Bois de Laerbeek</b> à 13h (mobib)</p> <p><b>Balade bien-être avec Alain</b> (5km) - Rendez-vous à 14h30 la statue équestre près de Legrand</p>
<b>17</b>	<p><b>Promenade verte - Tervuren Arboretum</b> rdv à 13h devant Habitat et Rénovation (mobib)</p>
<b>24</b>	<p><b>Promenade verte - Parc d'Osseghem</b> rdv à 13h devant Habitat et Rénovation (mobib)</p>
<b>31</b>	<p><b>Promenade verte - Journée entière à Liège (10 euros)</b> - Inscription avant le 24/07 - Habitat et Rénovation : 0474 / 70 90 11</p>

## JEUDI

<b>4</b>	<p><b>Parlons Cuisine (Pissenlits)</b> 9h30-11h30</p> <p><b>Marche nordique (2)</b> 9h30 - 12h</p> <p><b>Sortie vélo avec l'Entraide des Marolles-</b> rdv à 10h30</p> <p><b>Permanences sociales (Pissenlits)</b> 12h30 - 15h30</p> <p><b>Les Pissenlits c'est chez vous</b> 13h-15h</p>
<b>11</b>	<p><b>Marche nordique (2)</b> 9h30 - 12h</p> <p><b>Permanences sociales (Pissenlits)</b> 12h30 - 15h30</p> <p><b>Les Pissenlits c'est chez vous</b> 13h- 15h</p>
<b>18</b>	<p><b>Marche nordique (2)</b> 9h30 - 12h</p> <p><b>Sortie vélo avec l'Entraide des Marolles-</b> rdv à 10h30</p>
<b>25</b>	<p><b>Marche nordique (2)</b> 9h30 - 12h</p>

## VENDREDI

<b>5</b>	<p><b>Petit déj santé</b> 8h45-09h30</p> <p><b>Réunion du Groupe de personnes diabétiques</b> (Pissenlits) 8h45-11h30</p>
<b>12</b>	<p><b>Atelier Potager (Nativitas)</b> - 10h - 12h</p>
<b>19</b>	
<b>26</b>	



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.

# Août 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<p><b>Marche Nordique (1)</b> 14h-15h</p>	<p><b>Corps et Santé (Pissenlits)</b> 09h30-11h30</p>	<p><b>Promenade verte - Bois de la Cambre</b> à 13h (mobib—transports)</p>	<p><b>Parlons Cuisine (Pissenlits)</b> 9h30-11h30</p> <p><b>Marche nordique (2)</b> 9h30 - 12h</p> <p><b>Sortie vélo avec l'Entraide des Marolles—rdv à 10h30</b></p> <p><b>Permanences sociales (Pissenlits)</b> 12h30 - 15h30</p> <p><b>Les Pissenlits c'est chez vous</b> 13h-15h</p>	<p><b>Petit déj santé</b> 8h45-09h30</p> <p><b>Réunion du Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits)</b> 8h45-11h30</p>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<p><b>Permanences sociales (Pissenlits)</b> 12h30 - 15h30</p> <p><b>Marche Nordique (1)</b> 14h-15h</p>		<p><b>Promenade verte - Domaine des Silex avec Geoffroy Schmitz</b> à 13h (mobib)</p>	<p><b>Marche nordique (2)</b> 9h30 - 12h</p> <p><b>Permanences sociales (Pissenlits)</b> 12h30 - 15h30</p> <p><b>Les Pissenlits c'est chez vous</b> 13h-15h</p>	
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<p><b>Marche Nordique (1)</b> 14h-15h</p>		<p><b>Promenade verte - Linkebeek</b> à 13h (mobib)</p>	<p><b>Marche nordique (2)</b> 9h30 - 12h</p> <p><b>Sortie vélo avec l'Entraide des Marolles—rdv à 10h30</b></p> <p><b>Permanences sociales (Pissenlits)</b> 12h30 - 15h30</p> <p><b>Les Pissenlits c'est chez vous</b> 13h-15h</p>	
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<p><b>Réseau d'entraide</b> 12h30 - 15h</p> <p><b>Marche Nordique (1)</b> 14h-15h</p>		<p><b>Promenade verte - Parc Duden (marche nordique)</b> à 13h (mobib)</p>	<p><b>Marche nordique (2)</b> 9h30 - 12h</p> <p><b>Permanences sociales (Pissenlits)</b> 12h30 - 15h30</p> <p><b>Les Pissenlits c'est chez vous</b> 13h-15h</p>	

**Marche nordique (1) : Maison Médicale de l'Enseignement : 02 218 35 53**

**Marche nordique (2) : Réseau Santé Diabète : 0475/44 67 92**

**Promenade Verte : Habitat et Rénovation : 0474 / 70 90 11 ou Maison Médicale des Marolles : 02 511 31 54**

**Pissenlits : Par téléphone (appel ou sms) : 0479/24.22.79**

**INFOS :**

**Marie Sonnet**

**0488 04 84 79**

**contact@reseaudiabete.be**

**www.reseausantediabete.be**