

itality

Printemps 2006

Edition spéciale 2006 - automatisation de l'emballure Bruxelles X - via le dépôt Bruxelles X - valeur L45 €

dialogue
& **Santé**

Des belles dents
après 50 ans

Nos amis les animaux
et la santé

Infos

Vous **cherchez** un **groupe d'entraide**?

L'édition 2006 de l'Inventaire des groupes d'entraide en Communauté française de Belgique vient de paraître. Edité chaque année par L'Union nationale des Mutualités socialistes et son Service Promotion Santé, il reprend près de 150 associations sur des thématiques aussi diverses que les allergies, les maladies chroniques, les maladies rares, les handicaps visuel, moteur ou auditif, le handicap mental, la solitude, le deuil, le suicide, etc. Toutes les coordonnées des groupes d'entraide et de leurs antennes locales y sont reprises ainsi que leurs objectifs principaux et leurs activités. Ces renseignements sont également disponibles sur le site www.self-help.be. Le mouvement self-help favorise la solidarité des personnes lorsqu'un problème difficile à surmonter survient dans l'existence. Les informations spécifiques et directement utiles qu'il fournit permettent à chacun de prendre soin de sa santé quel que soit son état.

L'**Inventaire peut être obtenu gratuitement en contactant le Service Promotion Santé au 02/515.05.85 ou en envoyant un mail à info@self-help.be**



Thermae Grimbergen

C'est dans une ambiance mauresque (mosaïques, lampes orientales, thé à la menthe...) que les thermes de Grimbergen vous accueilleront désormais au sein du nouveau centre de remise en forme baptisé «La Palmeraie». Dans cet espace, il convient de ne s'occuper que de soi, de se relaxer et de profiter du bien-être qui ne manquera pas de vous envahir loin du stress de la vie quotidienne. La palmeraie comporte 2 saunas, un grand jacuzzi avec une partie intérieure et une autre en plein air, un bain turc, un bain rafraichissant, une salle de relaxation avec des sièges chauffants, un patio, et un hammam autour du jacuzzi. Le port du maillot de bain y est obligatoire contrairement à l'espace «Aquarius» qui est réservé aux naturistes (on peut toutefois passer de l'un à l'autre sans supplément de prix mais en se conformant au règlement de chaque centre). Une escapade de quelques heures ou d'une journée procure (presque...) autant de détente qu'une semaine complète de vacances... Des cures de 2 à 3 jours sont organisées (hébergement à l'hôtel du centre) avec accès illimité à la Palmeraie ou à l'Aquarius. Le restaurant propose une nourriture soignée. Les soins sont dispensés par du personnel compétent, très aimable et tout dévoué à votre bien-être. À titre indicatif, le forfait en promotion pour l'ouverture de la Palmeraie comporte: le petit déjeuner, l'accès illimité aux deux parties thermales, le sauna infrarouge, le bain balnéo au romarin, l'enveloppement d'argile, le massage corporel aux huiles orientales ou le soin du visage à l'aromathérapie pour un montant de 121 €

par personne (99 € pour deux personnes).

Action temporaire pour les 60 ans et plus: entre 10h30 et 12h30 accès aux deux thermes pour 8 € par personne.

Thermae Grimbergen: Wolvertemsteeweg 74, 1850 Grimberge,
Tél. 02/270.81.96 www.thermaegrimbergen.be

Diet

in the
box



Manger léger n'est pas nécessairement triste! Une jeune entreprise propose désormais des plats emballés sous vide dont la composition est rigoureusement contrôlée (sans colorant, conservateur ou autre adjuvant) et

Une alternative saine et gourmande



qui permettent de combiner les plaisirs de la table et la ligne. Plus de 20 plats différents qui comprennent 200 g de légumes, 150 g de protéines (poisson, volaille ou viande) et 50 g de sauce sont proposés à moins de

400 kcal. Les prix oscillent de 7 à 9 € par plat. Il peuvent être conservés 10 jours au frigo ou congelés. Une alternative saine et pratique pour ceux qui veulent perdre quelques kilos et qui n'ont pas la discipline ou le talent de se préparer des petits plats légers. Diet in the Box est

disponible chez les Déli Traiteurs, dans certains GB express ou sur commande.
Tél 02/534.24.63,
info@zefood.be.



www.dietinthebox.com.