

LUNDI

MARS

4

CONGÉ DE DÉTENTE (CARNAVAL)
DU 4 AU 8/3

11

Dyn'alim 9h30 à 11h30
Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Gym douce (femmes) 16h à 17h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

18

Groupe de Personnes diabétiques des
Pissenlits (Petit déj. + réunion) 8h45 à 9h30
Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Gym douce (femmes) 16h à 17h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

25

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Gym douce (femmes) 16h à 17h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI

5

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

12

Gym hypopressive 11h30 à 13h
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Atelier d'herboristerie 14h à 16h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

19

Gym hypopressive 11h30 à 13h
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

26

Gym hypopressive 11h30 à 13h
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

MERCREDI

6



13

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

20

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

27

Balade créative à la manière
de Bruegel 10h à 13h
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

JEUDI



7

Marche nordique 9h30 à 12h

14

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Groupe de travail Cuisine Santé 9h30-11h30
Activité autour de l'alimentation
des personnes diabétiques 9h30 à 13h
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h
Gym en musique 18h15 à 19h45

21

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Atelier petit déjeuner équilibré 9h30-12h30
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine gourmande [3] 13h30 à 16h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

28

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h
Gym en musique 18h15 à 19h45

VENDEDI

1

Méditation relaxante 9h à 10h30
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

8

Méditation relaxante 9h à 10h30
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

15

Méditation relaxante 9h à 10h30
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

22

Méditation relaxante 9h à 10h30
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

28

Méditation relaxante 9h à 10h30
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ MARS 2019

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 :
Sabine : 0475 44 67 92
contact@reseaudiabete.be
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



CUISINE

Atelier de cuisine [1]

CARIA asbl
Rue Haute 119-135 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Gratuit

Atelier cuisine [2] pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 0487 20 94 10

Atelier cuisine [3] La cuisine gourmande

Comment faire des pâtes ?
Nativitas ("La Flûte")
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Ouvert à tous / Gratuit

Activité autour de l'alimentation des personnes diabétiques + Atelier cuisine équilibrée

Maison de Quartier Querelle
Rue du Lavoisier 32 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 15 89

Atelier "petit déjeuner équilibré"

CABA Jette, épicerie solidaire sociale
Rue Léopold 1^{er} 483 – 1090 Bruxelles
Infos : Tél. 0483 59 24 25

Atelier d'herboristerie

Dégustation de tisanes et fabrication de votre propre pommade.
Nativitas
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Ouvert à tous / Gratuit

GRUPE "HABITANTS"

"Dansons avec Cécile"

Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s'amusant.
Nativitas, "Flûte Enchantée"
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Inscriptions : Xuan (Tél. 02 512 02 35)
Ouvert à tous / Gratuit

Groupe Dyn'alim

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74
Avec Alexandra (Miroir), Bénédicte (MMM)
Gratuit

"Lundi à thème"

Echanges d'idées sur les projets que vous souhaitez développer.
GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / Ouvert à tous / Gratuit

Groupe de travail Cuisine Santé

Un groupe de travail se réunit pour organiser et réfléchir à l'atelier de Cuisine Santé, lors duquel nous cuisinerons ensemble un repas équilibré.
Les Pissenlits
Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Un interprète en langue des signes est présent à chaque rencontre.
Gratuit et sans inscription

Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits (Petit déj. + réunion)

LES PISSENLITS ASBL
Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien. Des projets collectifs sont également mis en place.
Avec Joëlle Winkel, kinésithérapeute spécialisée en chaînes musculaires
Les Pissenlits
Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Infos : Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79
Un petit déjeuner adapté à la lutte contre le diabète a lieu avant chaque rencontre du Groupe, à partir de 8h45.
Un interprète en langue des signes sera présent de 9h30 à 11h30.
Gratuit et sans inscription

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Méditation relaxante

"Qui je suis"
Nativitas, "Flûte Enchantée"
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35 / Gratuit

Yoga mixte

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Atelier "Sensicor" pour femmes

MAISON MÉDICALE DES RICHES CLAIRES
Corps en mouvement/massage/relaxation
Avec Virginie
Maison de Quartier de la Buanderie
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 546 22 82 / PAF : 5 €/trimestre

Marche nordique

RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir
Infos et inscriptions obligatoires :
Tél. 02 511 34 74 ou Sébastien, promoteur des activités physique du RSD
(Tél. 0483 042 215) / PAF : 1€

Atelier "Vivre son corps"

Relaxation, auto-massage, Do-in, méditation, respiration consciente, travail sur la voix, etc. Apportez votre serviette.
Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Chadé (Tél. 02 510 03 17)
et Cristina (Tél. 02 510 01 99) / PAF : 1€

Cours de gym douce pour femmes

EN PARTENARIAT ENTRE LA MAISON MÉDICALE ARNICA ET L'ASBL LES PISSENLITS
Cours de Gym douce, accessibles à toutes, basés sur des étirements du corps et des exercices respiratoires.
Avec Eva Mandy, kinésithérapeute
Les Pissenlits ASBL
Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Inscriptions sur place.
Infos : MMArnica : Tél. 02 527 26 61

Atelier de Capoeira (art martial)

Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Avec Djop Barbosa
Infos : Tél. 02 503 42 68 / Ouvert à tous

Gymnastique hypopressive pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim (Tél. 02 510 01 80)

Danses urbaines (15+)

Initiation au breakdance, lyndi hop (jazz, swing), locking (funk).
Découvrir de nouvelles sensations et ressentir les possibilités immenses qu'offrent ces mouvements.
Centre Culturel Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Tél. 02 520 31 17 / info@cirqu-conflex.be
30€/semestre ou 55€/an
Infos : www.cirqu-conflex.be

Gymnastique en musique

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Le cours est composé de différents éléments comme la gymnastique douce, l'expression corporelle, les arts martiaux, la méthode Feldenkrais, la danse.
Avec Despina Psimarnou
Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12.5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

Balade créative à la manière de Bruegel

Venez dessiner et photographier les Marolles insolites.
ORGANISÉ PAR LE CENTRE CULTUREL BRUEGEL
Départ devant Nativitas (rue Haute 116 – 1000 Bruxelles)
Infos et inscriptions : bruegel450mail.com
Tél : 0498 97 89 11