



AGENDA SANTÉ

Avril 2013

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.

Attention, se renseigner les semaines de congés de pâques !

Cuisine



Tous les jeudis de 9h30 à 12h : **Atelier cuisine** au *CARIA* (135, rue haute. Tél : 02/513.00.14). Avec Mouna, Anne-Lise et Zeynep, une diététicienne du réseau, 1 fois par mois (le 18 avril). Info au *CARIA*.

Lundi 15 avril de 9h30 à 12h30 : **Atelier cuisine** du monde, cuisine équilibrée à la *Maison médicale des Riches Claires* (Rue de la Buanderie, 16 à 1000 Bruxelles. Tél. : 02/513.59.94). Avec Marie et Morgane, une diététicienne du réseau. PAF : 1€.

Vendredi 19 avril de 9h30 à 11h : **Bar à jus : convivialité autour d'un jus de saison et discussion autour du thème : « les produits d'entretien ménager »** à la *Maison médicale des Riches Claires* (Rue de la Buanderie, 16 à 1000 Bruxelles. Tél. : 02/513.59.94). Avec Marie. Gratuit.

Mardi 23 avril de 9h30 à 12h : **Cuisine congolaise par Elisabeth** à la *Petite Maison /'t Huiseke* (Place du Jeu de Balle, 1000 Bruxelles, tél. 02/511.31.54). Avec Maurice et Bénédicte. PAF : 1€.

Jeudi 25 avril de 9h30 à 13h : **Cuisine du monde, cuisine équilibrée** à l'*Entraide des Marolles* (rue des Tanneurs 169, 1000 Bruxelles. Tél. 02/510.03.17). PAF : 1€.

Groupe « habitants »

Le **groupe « Bien-être »** de l'*Entr'Aide des Marolles* (169 rue des Tanneurs, tél. 02/510.01.80) organise **tous les vendredis** des « **vendredis à thèmes** » (*sauf le 12 et 19 avril*): Echanges d'idées, discussion autour d'un thé ou un café sur les projets que vous souhaitez développer, ouverts à tous, de 10h30 à 12h30.

Atelier de soin du visage avec des produits naturels le **vendredi 26 avril** de 13h à 15h au *CARIA* (135, rue haute. Tél : 02/513.00.14). Info au *CARIA*. PAF : 3 €. Possibilité d'acheter les produits utilisés.

Activités physiques



Jeudi 4 avril : **Balade au Rouge-Cloître**. RDV à 11h à la *Maison médicale des Riches Claires* (Rue de la Buanderie, 16 à 1000 Bruxelles. Tél. : 02/513.59.94). Avec Joséphine. Prenez votre titre de transport stib.

Mardi 16 avril : **Balade au Rouge-Cloître**. Rdv à 9h à la *Maison médicale des Marolles* (120 rue Blaes, 1000 Bruxelles. Tél : 02/511.31.54). Avec Maurice et Zeynep, une diététicienne du réseau.

Mardi 30 avril : **Balade au Bois de Hal pour admirer le tapis de Jacynthes**. Rdv à 13h à la *Maison médicale des Marolles* (120 rue Blaes, 1000 Bruxelles. Tél : 02/511.31.54). Avec Maurice et Delphine (kiné).

-BE CYCLE ! Apprentissage et sorties à vélo ! **Tous les lundis** de 14h à 15h30 à la *Maison médicale des Riches Claires* (16, rue de la Buanderie. Tél : 02/513.59.94). Avec 2 animateurs. PAF : 1€. **Inscription obligatoire.**

- Cours de capoeira (art martial brésilien) **pour tous**, au *Centre Bruegel* (247 rue Haute, 1000 Bruxelles). Chaque **lundi** de 19h à 20h30. (Info au 02/503.42.68. PAF : caution de 12.5 euros pour dix séances : on vous rembourse les séances où vous êtes présent).

- « Ecole du dos » : exercices pour le maintien du dos, **ouverts à tous**, **tous les mardis** de 18h15 à 19h45. A la *Maison Médicale Santé Plurielle* (info et inscription : 110 rue de la Victoire, tél. 02/537.71.24).

- **Cours d'aquagym pour tous**, tous les mardis à 12h dans la Piscine Victor Boin, rue de la Perche 30, 1060 Bruxelles (St-Gilles). Avec la *Maison Médicale Santé Plurielle* (110 rue de la Victoire, tél. 02/537.71.24).

- **Ateliers d'aqua-gym pour femmes**, tous les jeudis de 15h20 à 16h45 (Bains de Bruxelles, rue du Chevreuil 28 à 1000 Bruxelles). Avec Myriam, Amélie et Valérie (info et inscription à la *MM de la Senne*, tél : 02/513.57.54). PAF : 1€. **Inscription obligatoire.**

- **Ateliers de gymnastique « Sensicor » (le corps en mouvement/massage/relaxation..) pour femmes**, tous les mardis de 13h30 à 15h à la *Maison de Quartier de la Buanderie* (rue de la Buanderie 1. Tél : 02/546.22.82). Avec Virginie. PAF : 10€ par an.

- **Ateliers « Souplaxion » pour femmes** : taïchi et qi gong (mouvement, énergie et respiration), tous les jeudis de 13h30 à 14h45 à la *Maison Médicale des Marolles* (120 rue Blaes, 1000 Bruxelles), avec Fabienne du CARIA. PAF : 1€. Renseignements et inscription au 02/513.00.14.

- **Cours de gymnastique pour femmes**, tous les lundis et tous les vendredis de 17 à 18h à la *Maison Médicale des Marolles* (120 rue Blaes, info et inscription : 02/511.31.54) avec Delphine (les lundis) et Anna (les vendredis). Gratuit.

- **Cours de gymnastique douce pour les femmes** : tous les jeudis de 15h à 16h. A la *Maison médicale Santé Plurielle* (110 rue de la Victoire, tél. 02/537.71.24).

- **Cours de gymnastique pour femmes**, les mercredis de 10h20 à 11h30 (reprise le 9 janvier) à la *Maison de Quartier de la Buanderie* (rue de la Buanderie 1. Tél : 02/546.22.82). PAF : 8€ par an. Avec Myriam. **Inscription obligatoire !**

- **Cours de gymnastique pour femmes : Gym en musique** chaque lundi de 13h15 à 14h30 (*pas de cours le 1 et 8 avril*), mardi et jeudi de 18h à 19h30. **Fitness** : chaque mercredi de 9h à 10h30 (2€+15€ d'assurance pour 1 an). **Gym hypopressive** : chaque jeudi de 13h30 à 15h (avec babysitting, 1€). **Danse orientale** : chaque lundi de 12 à 13h (*pas de cours le 1 et 8 avril*) et chaque vendredi de 9h30 à 10h30 (*Pas de cours le 12 et 19 avril*). **Cours de yoga mixte**, tous les vendredis de 17h30 à 18h30. PAF : 1€. Ces activités de gym (pour femmes) et de yoga (mixte) se déroulent à l'*Entr'Aide des Marolles* (169 rue des Tanneurs, tel. 02/510.01.80, sauf le fitness qui se déroule au Palais du Midi, Rue Roger Van der Weyden 3 à 1000 Bxl, 1^{er} étage). PAF : 1 € la séance, excepté Fitness. Arriver 10 minutes avant pour inscription. Renseignements et inscriptions à l'*Entr'Aide des Marolles* (Rue des Tanneurs, 169. Tél. 02/510.01.80).

- **Ateliers mouvement pour femmes** (gymnastique douce, expression corporelle, danse) au *Centre Bruegel* (247 rue Haute. Info au 02/503.42.68). Chaque mercredi de 10h à 11h30. PAF : caution de 12.5 euros pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente).

- **Cours de gymnastique pour hommes** donnés par Quentin, kiné (Centre de Santé du Miroir) chaque vendredi de 11h à 12h. Rendez-vous au *Centre de Santé du Miroir* (67 rue du Miroir. Tél : 02/511.34.74). Gratuit (assurance pour l'année : 10 euros). **Inscription obligatoire.**

- **Des activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes** (en fonction du temps) sont organisés tous les mardis de 14 à 16h par le HdM (Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles) à la *Maison de Quartier Querelle* (Rue du lavoir 32), info et inscription auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02/510.01.80 (*Entr'Aide des Marolles*, 169 rue des Tanneurs) ou auprès de Roger (0493/10.75.64).

La **Piscine** des Marolles (28 rue du Chevreuil. Tél. 02/511.24.68) est ouverte au public.

Horaires : du lundi au vendredi : 7h30-19h30 ; le samedi : 7h30-17h00

Pour tout autre renseignement : Murielle au 0475/44.67.92 ou contact@reseaudiabete.be ou www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par la Communauté Française et la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale

Avec le soutien de l'Echevin des Sports de la Ville de Bruxelles

