



AGENDA SANTÉ

Décembre 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 ! Pas d'activités durant les congés (23/12 au 3/1)

Cuisine



Tous les jeudis de 9h30 à 12h : **Atelier cuisine** au CARIA (135, rue Haute 1000 Bruxelles. Tél : 02/513.00.14). Avec Mouna, Anne-Lise et Orchina diététicienne du réseau (le 5 et 12/12). Info au CARIA.

Vendredi 6 décembre de 9h30 à 11h : **Bar à jus : convivialité autour d'un jus de saison et discussion autour du thème : « Les produits d'entretien ménagers sont-ils bons pour la santé ? Préservent-ils l'environnement ? »** à la *Maison médicale des Riches Claires* (Rue de la Buanderie, 16 à 1000 Bruxelles. Tél. : 02/513.59.94). Avec Marie. PAF : 1€.

Lundi 9 décembre 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€.

Jeudi 12 décembre de 9h45 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€.

Mardi 17 décembre de 9h30 à 12h : **Cuisine** à la *Petite Maison /'t Huiseke* (Place du Jeu de Balle, 1000 Bruxelles, tél. 02/511.31.54). Avec Robin, Maurice & Orchina (diététicienne du réseau). PAF : 1€.

Jeudi 19 décembre de 9h45 à 13h : **Cuisine du monde, cuisine équilibrée** à l'*Entraide des Marolles* (rue des Tanneurs 169, 1000 Bruxelles. Tél. 02/510.03.17). Avec Chadé & Orchina (diététicienne du réseau). PAF : 1€.

Mardi 24 décembre de 14h30 à 18h : **Préparation d'une soupe diététique aux oignons** au restaurant social *Nativitas* (Rue Haute 116-118, 1000 Bruxelles. Tél. : 02/512.02.35). Avec Orchina, une diététicienne du réseau.

Groupe « habitants »

Le groupe « **Bien-être** » de l'*Entr'Aide des Marolles* (169 rue des Tanneurs, tél. 02/510.01.80) organise **tous les Lundis** des « **Lundi à thèmes** » : Echanges d'idées, discussion autour d'un thé ou un café sur les projets que vous souhaitez développer, ouverts à tous, de 10h à 12h. **Attention ! Pas de rencontres durant les congés !**

Activités physiques



Attention ! Pas de cours durant les congés d'hiver !

Mardi 10 décembre: **Marche nocturne pour voir les illuminations à Namur**. Rdv à 13h à la *Maison médicale des Marolles* (120 rue Blaes, 1000 Bruxelles. Tél : 02/511.31.54). Retour vers 20h. Avec Maurice & Bénédicte. PAF : 3€.

- **Activité « Tous à vélo » : Apprentissage pour débutants**. Dernière séance pour 2013, le **lundi 2 décembre** de 10h à 12h. Apprentissage du vélo avec Carmen de Pro vélo (0479/965589). RDV à *Pro-vélo* (rue de Londres 15 à 1050) à 10h ou à 9h30 au départ du *Centre de Santé du Miroir* (67 rue du Miroir. Tél : 02/511.34.74), de l'*Entr'Aide des Marolles* (169 rue des Tanneurs. Tél. 02/510.01.80) ou du *CARIA* (135, rue haute. Tél : 02/513.00.14). Ou info et réservation chez Sébastien du RSD (0483/04 22 15). 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).

- **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€ de septembre à juin.

- **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).

- **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 femmes**, **les mercredis** de 10h20 à 11h30 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 !**

- **Marche nordique** (au Parc de Bruxelles), **tous les jeudis**, de 9h30 à 12h. **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 (0483/04.22.15). **PRENDRE GANTS ET BONNET**. Gratuit.

- **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.

- **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.**

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

- **Cours de gymnastique pour femmes : Gym en musique** chaque **lundi** de 13h à 14h30, **mardi** et **jeudi** de 18h à 19h30. **Gym hypopressive** : chaque jeudi de 13h30 à 15h. **Danse orientale** : chaque lundi de 12 à 13h. **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). PAF : 1 € la séance. Arriver 10 minutes avant pour inscription. Renseignements et inscriptions à l'*Entr'Aide des Marolles* (Rue des Tanneurs, 169. Tél. 02/510.01.80).

- **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 au préalable à l'accueil obligatoire !**

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

