



AGENDA SANTÉ

Janvier 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 !**

Cuisine



Tous les jeudis de 9h30 à 12h : **Atelier cuisine** au *CARIA* (135, rue haute. Tél : 02/513.00.14). Avec Mouna et/ou Carine, et Zeynep, la diététicienne du RSD le jeudi 17 janvier. Info au *CARIA*.

Lundi 14 janvier 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€.

Mardi 15 janvier de 9h30 à 12h : **Atelier cuisine équilibrée** à la *Petite Maison /'t Huiseke* (Place du Jeu de Balle, 1000 Bruxelles, tél. 02/511.31.54). Avec Maurice et Zeynep (une diététicienne du réseau). PAF : 1€.

Mardi 22 janvier de 9h à 12h : **Démonstration et dégustation d'une recette équilibrée** réalisée par Morgane (une diététicienne du réseau) à l'épicerie sociale « Les Capucines » (rue des Capucins 30, 1000 Bruxelles. Tél. : 02/502.02.09)

Jeudi 24 janvier de 14h à 16h : **Bar à jus sur le thème : « Les produits d'entretien sont-ils bon pour la santé ? Préservent-ils notre environnement ? Quels sont les trucs et astuces pour nettoyer avec des produits naturels ? »**. A la *Maison médicale des Riches Claires* (Rue de la Buanderie, 16 à 1000 Bruxelles. Tél. : 02/513.59.94). Avec Marie. Gratuit.

Mardi 29 janvier de 9h30 à 12h : **Atelier cuisine équilibrée** à la *Petite Maison /'t Huiseke* (Place du Jeu de Balle, 1000 Bruxelles, tél. 02/511.31.54). Avec Bénédicte (une diététicienne du réseau). PAF : 1€.

Jeudi 31 janvier de 9h30 à 13h : **Cuisine du monde** à l'*Entraide des Marolles* (rue des Tanneurs 169, 1000 Bruxelles. Tél. 02/510.03.17), avec Chadé et Zeynep (une diététicienne du réseau). PAF : 1€.

Groupe « habitants »

Le groupe « **Bien-être** » de l'*Entr'Aide des Marolles* (169 rue des Tanneurs, tél. 02/510.01.80) organise des « **vendredis à thèmes** » (sauf le 04/01): 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.

Activités physiques



Mardi 8 janvier : **Activité marche**. Rdv à 13h à la *Maison médicale des Marolles* (120 rue Blaes, 1000 Bruxelles. Tél : 02/511.31.54). Avec Bénédicte.

Mardi 22 janvier : **Activité marche**. Rdv à 9h à la *Maison médicale des Marolles* (120 rue Blaes, 1000 Bruxelles. Tél : 02/511.31.54). Avec Maurice.

- **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). Attention ! Se renseigner lors des congés de Noël !

- « **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). Attention ! Se renseigner lors des congés de Noël !

- **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). Pas de cours durant les congés de Noël !

- **Ateliers d'aqua-gym pour femmes**, tous les jeudis de 15h20 à 16h45 : reprise le 10 janvier (Bains de Bruxelles, rue du Chevreuil 28 à 1000 Bruxelles). Avec Myriam et Amélie (info et inscription à la *MM de la Senne*, tél : 02/513.57.54). PAF : 1€.

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

- **Cours de gymnastique pour femmes**, tous les vendredis de 17 à 18h et les mercredis de 13 à 14h à la *Maison Médicale des Marolles* (120 rue Blaes, info et inscription : 02/511.31.54) avec Anna et Suzanne. 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). Attention ! Se renseigner lors des congés de Noël !

- **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.

- **Cours de gymnastique pour femmes : Gym en musique** chaque lundi de 13h15 à 14h15, mardi de 18h à 19h30 (sauf le 01/01) 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 et chaque vendredi de 9h30 à 10h30 (sauf le 04/01). **Cours de yoga pour tous**, tous les vendredis de 17h30 à 18h30 (sauf le 04/01). PAF : 1€. Ces activités de gym pour femmes et de yoga pour tous 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). Pas de cours durant les congés de Noël !

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

- **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 renseignement : Murielle au 0475/44.67.92 ou contact@reseaudiabete.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

