



AGENDA SANTÉ

Juin 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.

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 13 juin). Info au CARIA.

Vendredi 7 juin de 9h30 à 11h : **Bar à jus : convivialité autour d'un jus de saison et discussion autour du thème : « Confectionner son propre produit vaisselle »** à la *Maison médicale des Riches Claires* (Rue de la Buanderie, 16 à 1000 Bruxelles. Tél. : 02/513.59.94). Avec Marie. PAF : 1€. Apporter une bouteille de 50 cl vide.

Lundi 10 juin de 9h30 à 12h30 : **Atelier cuisine** du monde, cuisine équilibrée « *Vol au vent sur lit d'artichaut* » 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 13 juin 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€.

Mardi 18 juin de 9h30 à 12h : **Soupe Harira, atelier spécial pour préparer le ramadan** à la *Petite Maison /t Huiseke* (Place du Jeu de Balle, 1000 Bruxelles, tél. 02/511.31.54). Avec Dr Amina, Maurice et Zeynep. PAF : 1€.

Jeudi 27 juin 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). 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 **tous les vendredis** des « **vendredis à thèmes** » : 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.

Table de conversation sur le Ramadan, le **jeudi 20 juin** de 9h30 à 11h30, à la *Maison Médicale des Marolles* (120 rue Blaes, à 1000 Bruxelles. Tél. : 02/511.31.54) avec Sylvie, Christine, Morgane et Zeynep.

Activités physiques



Mardi 4 juin: **Sortie au potager bio d'Overijse**, de 9h à 16h30. Rdv à 9h devant l'école Charles Buls (86 rue du Midi, à 1000 Bruxelles). **Inscription obligatoire** dans votre Maison médicale ou au Caria.

Mardi 11 juin: **Marche**. Rdv à 9h à la *Maison médicale des Marolles* (120 rue Blaes, 1000 Bruxelles. Tél : 02/511.31.54). Avec Maurice.

Mardi 18 juin: **Balade au jardin Coloma**. Rdv à 13h à la *Maison médicale des Marolles* (120 rue Blaes, 1000 Bruxelles. Tél : 02/511.31.54). Avec Jean et Bénédicte. Retour vers 17h.

- **Activité « Tous à vélo » : Apprentissage pour débutants**. Les **lundis 3 et 17 juin** 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**.

- **Be cycle ! Apprentissage et sorties à vélo !** **Tous les lundis** de 14h à 16h à la *Maison médicale des Riches-Claires* (16, rue de la Buanderie. Tél : 02/513.59.94). Apprentissage les 3 premiers lundis du mois et sortie le 4^{ème} lundi. Avec 2 animateurs. PAF : 1€. **Inscription obligatoire**.

- **Cours de capoiara** (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 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.

- **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).

- **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 !**

- **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).

- **Marche nordique** (au Parc de Bruxelles), **tous les jeudis**, de 9h30 à 12h. RDV à votre MM avec votre accompagnateur de la Maison Médicale (**Inscription obligatoire !**). Info et inscription dans votre Maison médicale ou auprès de Sébastien, promoteur des activités physique du réseau (0483/04.22.15).

- **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 « 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 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**, **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 pour femmes** : **Gym en musique** chaque **lundi** de 13h15 à 14h30, **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 3 juin**) et chaque **vendredi** de 9h30 à 10h30. **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, tél. 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).

- **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.**

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

