



AGENDA SANTÉ

Mars 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 et Zeynep, une diététicienne du réseau, 1 fois par mois (le 14 mars). Info au CARIA.

Mardi 26 mars 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). Atelier commun de la Maison médicale des Riches Claires et la Maison Médicale des Marolles. Avec Marie et Bénédicte. PAF : 1€.

Jeudi 28 mars 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** »: 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.

La *Maison de Quartier Querelles* (Rue du Lavoir 32, à 1000 Bruxelles. Tél : 02/512.15.89) organise, **à l'occasion de la journée internationale des femmes, des activités physiques et des activités autour de la cuisine diététique** le **mercredi 13 mars**. Avec, notamment, l'organisation **d'un repas diététique** par Morgane, une diététicienne du réseau.

Atelier de fabrication de produits naturels d'entretien (lessive, multi-usages, vaisselle, sol) « **Faites un geste pour la terre, votre santé et votre portefeuille** », le **mercredi 27 mars** de 9h30 à 11h30 au *CARIA* (135, rue haute. Tél : 02/513.00.14). Info au CARIA. PAF : 3 € pour les 4 produits et les recettes. Apporter 1 bouteille de 1L et 3 bouteilles de 50cl.

Activités physiques



Mardi 5 mars: **Balade guidée aux étangs de Neerpede, observation des oiseaux d'eaux**. Rdv à 13h à la *Maison médicale des Marolles* (120 rue Blaes, 1000 Bruxelles. Tél : 02/511.31.54). Activité commune de la Maison médicale des Riches Claires et de la Maison médicale des Marolles. Avec Joséphine et Bénédicte. Prenez votre titre de transport stib.

Mardi 19 mars: **Activité marche : balade au Parc Duden**. Rdv à 9h à la *Maison médicale des Marolles* (120 rue Blaes, 1000 Bruxelles. Tél : 02/511.31.54). Avec Maurice et Anna.

-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, 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 et chaque vendredi de 9h30 à 10h30 (**Pas de cours le 15/03**). **Cours de yoga pour tous**, tous les vendredis de 17h30 à 18h30. 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).

- **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 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

