



# AGENDA SANTÉ

Septembre 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 !

*Veuillez contacter les organisateurs dont les coordonnées sont mentionnées pour vous inscrire à toute activité.*

## Cuisine



**Lundi 9 septembre** 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 13 septembre** de 9h30 à 11h : **Bar à jus : atelier « confectionner son propre produit d'entretien »** 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 un récipient propre et vide de 500 ml.

**Mardi 17 septembre** de 9 à 10h : **Petit déjeuner équilibré** à l'*Epicerie sociale « Les Capucines »* (rue des Capucins 30, 1000 Bruxelles. Tél. : 02/502.02.09). Avec Morgane, une diététicienne du Réseau. Gratuit.

**Jeudi 19 septembre** 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€.

**Vendredi 20 septembre** de 9 à 10h : **Petit déjeuner équilibré** à l'*Epicerie sociale « Les Capucines »* (rue des Capucins 30, 1000 Bruxelles. Tél. : 02/502.02.09). Avec Morgane, une diététicienne du Réseau. Gratuit.

**Mardi 24 septembre** 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). PAF : 1€.

## Activités physiques



**Mardi 10 septembre**: Réunion du groupe marche à 10h, ouverte à tous pour définir le programme de l'année, à la *Maison médicale des Marolles* (120 rue Blaes, 1000 Bruxelles. Tél : 02/511.31.54).

**Mardi 17 septembre**: **Activité « marche »**. Rdv à 13h à la *Maison médicale des Marolles* (120 rue Blaes, 1000 Bruxelles. Tél : 02/511.31.54).

- **Activité « Tous à vélo » : Apprentissage pour débutants. Reprise en septembre.** Lundi de 10h à 12h. **Dates à définir. Contactez Sébastien du RSD (0483/04 22 15)**. 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-Clares* (16, rue de la Buanderie. Tél : 02/513.59.94). Apprentissage les 3 premiers lundis du mois et sortie le 4<sup>ème</sup> lundi. Avec 2 animateurs. PAF : 1€. **Inscription obligatoire.**

- **Atelier 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. **Reprise le 17 septembre.** Les personnes qui ne connaissent pas le cours peuvent venir gratuitement le 17 septembre pour découvrir l'atelier.

- **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 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 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 (*reprise la semaine du 2/09*). **Gym hypopressive** : chaque jeudi de 13h30 à 15h (avec babysitting, 1€. *Reprise le 5/09*). **Danse orientale** : chaque lundi de 11h45 à 13h15 et chaque vendredi de 9h15 à 10h45 (*reprise la semaine du 9/09*). **Cours de yoga mixte**, tous les vendredis de 17h30 à 18h30. PAF : 1€ (*reprise le 6/09*). 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). Arriver 10 minutes avant pour inscription. Renseignements et inscriptions à l'*Entr'Aide des Marolles* (Rue des Tanneurs, 169. Tél. 02/510.01.80).

- **Marche nordique** tous les jeudis de 9h30 à 12h. RDV au *Centre de Santé du Miroir* (Rue du Miroir 67, 1000 Bruxelles. Tél. : 02/511.34.74) ou auprès de Sébastien, promoteur des activités physique du réseau (0483/04.22.15). **Inscription obligatoire !**

- **Cours de gymnastique pour hommes** (renforcement musculaire et entrainement cardio), tous les jeudis de 16h30 à 18h à la salle de gym «A» au *Palais du midi* (Rue Roger Van der Weyden 3 à 1000 Bxl, 1<sup>er</sup> étage). Avec Raphaël (0478/64.97.64) ou Christian (0495/18.12.98). **Inscription obligatoire !** Auprès d'eux ou à la *Maison médicale de la Senne* (Rue Camusel5, à 1000 Bruxelles. Tél : 02/513.57.54).

- **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).

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 par mail : [contact@reseaudiabete.be](mailto:contact@reseaudiabete.be)**

**Ou sur notre site : [www.reseausantediabete.be](http://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

