

LUNDI

AVRIL

4



11

Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale 12h à 13h
Gym douce (femmes) 13h à 14h

18

Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale 12h à 13h
Gym douce (femmes) 13h à 14h

25

Atelier lecture d'étiquettes 9h30 à 11h30
Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale 12h à 13h
Gym douce (femmes) 13h à 14h

MARDI

5

Zumba (femmes) 11h à 12h
Danses urbaines (12 ans et +) 17h30 à 19h

12

Zumba (femmes) 11h à 12h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (12 ans et +) 17h30 à 19h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

19

Zumba (femmes) 11h à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (12 ans et +) 17h30 à 19h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

26

Zumba (femmes) 11h à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (12 ans et +) 17h30 à 19h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

MERCREDI

6



13

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

20

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

27

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

JEUDI

7

Activité potager 14h à 18h

14

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
Activité potager 14h à 18h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

21

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Atelier cuisine équilibrée [2] 9h45 à 13h
Marche nordique 9h30 à 12h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
Activité potager 14h à 18h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

28

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
Activité potager 14h à 18h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

VENREDI

1



8

15

Réunion du groupe de personnes
diabétiques 8h45 à 11h30
Gym hypopressive 9h30 à 11h
Gymnastique (hommes) 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

22

Gym hypopressive 9h30 à 11h
Gymnastique (hommes) 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

29

Réunion du groupe de personnes
diabétiques 8h45 à 11h30
Gym hypopressive 9h30 à 11h
Gymnastique (hommes) 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ AVRIL 2016

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.

Pour tout autre renseignement :
Murielle : 0475 44 67 92
contact@reseaudiabete.be
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



CUISINE

Atelier cuisine [1]

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14
Avec Mouna et Elena

Atelier cuisine équilibrée [2]

L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Avec Chadé
PAF : 1€

GROUPE "HABITANTS"

Activité potager

Activité organisée par le Contrat de quartier Jonction
Chaque jeudi ensolleillé (12°C), venez avec nous préparer la terre pour après se réchauffer avec une tasse de potage.
Jardin Place Akarova
Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles
Info : Hans Eelens : 0492 46 95 91

"Lundi à thèmes"

Echanges d'idées, discussion autour d'un thé ou un café sur les projets que vous souhaitez développer. Organisés par le groupe "Bien-être" de l'Entr'Aide des Marolles
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Ouvert à tous
Gratuit



Réunion du groupe de personnes diabétiques

Réservé aux personnes diabétiques ou aux proches de diabétiques
Les Pissenlits
Petit déjeuner sain et équilibré à 8h45.
Un interprète en langues des signes est prévu.
RDV & Info auprès de l'ASBL Les Pissenlits (Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles – Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79)
Gratuit – Sans inscription

Atelier lecture d'étiquettes à la MMM

Apportez des emballages qu'on analysera ensemble.
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 31 54
Avec Alexandra (Miroir) et Bénédicte (MMM)
Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Danse orientale pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

Gymnastique douce pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles
Activité organisée par Buurtsport Brussel
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Cours dispensés par Hanane Belhadj (Wendy : Tél. 0487 45 53 57) et le PCS Radis-Marolles (Eléonore : Tél. 0486 65 22 82)
Avec Hanane Belhadj
PAF : 1€ / Carte de 10 : 10€



Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

"Le corps en mouvement/massage/relaxation"
Maison de Quartier de la Buanderie
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 546 22 82
Activité organisée par la Maison Médicale des Riches Claires (Tél. 02 513 59 94)
Avec Virginie
PAF : 5€ de janvier à avril

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
Activités organisées par le HdM (Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles)
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

Danses urbaines adressées aux 12 ans et +

Activité organisée par Buurtsport Brussel et le PCS Radis-Marolles
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Info/Inscription : Wendy : 0487 45 53 57 et/ou Eléonore : 0486 65 22 82)
PAF : 15€ par trimestre. 1^{er} cours gratuit

Gymnastique en musique pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, danse
Centre Bruegel
Rue aux Laines 17 – 1000 Bruxelles (de l'autre côté de la Place Poelaert, sonner le local est au fond du jardin)
Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12,5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

Marche nordique

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 (Tél. 0483 04 22 15)
PAF : 1€

Atelier "Souplaxion" pour femmes

Taichi et qi gong : mouvement, énergie et respiration
Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Avec Fabienne du CARIA
PAF : 1€

Gymnastique hypopressive pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

Gymnastique pour hommes

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74
Inscription obligatoire début septembre au préalable à l'accueil !
Avec Quentin (Kiné)
Gratuit (assurance pour l'année : 10€)

Yoga mixte

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

