

LUNDI**AVRIL****1**

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Eddy Run 16h à 17h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

8

Eddy Run 16h à 17h30

15

Eddy Run 16h à 17h30

22

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Eddy Run 16h à 17h30

29

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Gym douce (femmes) 16h à 17h

Eddy Run 16h à 17h30

MARDI**2**

Gym hypopressive 11h30 à 13h

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

9**16****23**

Gym hypopressive 11h30 à 13h

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

30

Gym hypopressive 11h30 à 13h

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

MERCREDI**3**

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

10**17****24**

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

31**JEUDI****4**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Groupe de travail Cuisine Santé 9h30 à 12h30

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine gourmande [2] 13h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

11

Marche nordique 9h30 à 12h

18

Marche nordique 9h30 à 12h

25

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Atelier cuisine (3) 9h45 à 13h

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym en musique 18h15 à 19h45

 VENDREDI**5**

Petit déjeuner adapté à la lutte contre le diabète 8h45 à 9h30 et réunion du groupe de personnes diabétiques 9h30 à 11h30

Méditation relaxante 9h30 à 10h45

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

12

Méditation relaxante 9h30 à 10h45

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

19

Méditation relaxante 9h30 à 10h45

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

26

Méditation relaxante 9h30 à 10h45

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ AVRIL 2019

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 :
Sabine : 0475 44 67 92
contact@reseaudiabete.be
www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale

Avec le soutien de l'Echevin des Sports de la Ville de Bruxelles



CUISINE

Atelier de cuisine [1]

CARIA asbl

Rue Haute 119-135 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Gratuit

Atelier cuisine gourmande [2]

Préparation du yaourt maison et kéfir

Nativitas ("La Flûte")

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Avec Zeynep du RSD-B
Ouvert à tous / Gratuit

Atelier cuisine [3] pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 0487 20 94 10

GRUPE "HABITANTS"

"Lundi à thème"

Echanges d'idées sur les projets que vous souhaitez développer.

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / Ouvert à tous / Gratuit

Groupe de travail Cuisine Santé

Un groupe de travail se réunit pour organiser et réfléchir à l'atelier de Cuisine Santé, lors duquel nous cuisinerons ensemble un repas équilibré. La première réunion du groupe de travail consistera à choisir une recette et l'adapter.

Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Un interprète en langue des signes est présent à chaque rencontre.
Gratuit et sans inscription

Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits (Petit déj. + réunion)

LES PISSENLITS ASBL

Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien. Des projets collectifs sont également mis en place.

Avec Michel Transon, pour parler du diabète et des mutuelles !

Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Infos : Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79

Un petit déjeuner adapté à la lutte contre le diabète a lieu avant chaque rencontre du Groupe, à partir de 8h45.

Un interprète en langue des signes sera présent de 9h30 à 11h30.

Gratuit et sans inscription

"Dansons avec Cécile"

Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s'amusant.

Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Inscriptions : Xuan (Tél. 02 512 02 35)
Ouvert à tous / Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Atelier "Vivre son corps"

Relaxation, auto-massage, Do-in, méditation, respiration consciente, travail sur la voix, etc. Apportez votre serviette.

Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Chadé (Tél. 02 510 03 17)
et Cristina (Tél. 02 510 01 99) / PAF : 1€

Eddy Run

Apprendre à courir
Venir en tenue pour courir.

Parc Royal

RDV à la Flûte (Nativitas : rue Haute 65)
Infos : 02 512 02 35 (Xuan) / Gratuit

Atelier de Capoeira (art martial)

Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Avec Djop Barbosa
Infos : Tél. 02 503 42 68 / Ouvert à tous

Gymnastique hypopressive pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Atelier "Sensicor" pour femmes

MAISON MÉDICALE DES RICHES CLAIRES

Corps en mouvement/massage/relaxation

Avec Virginie

Maison de Quartier de la Buanderie

Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 546 22 82 / PAF : 5 €/trimestre

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !

ENTRAÏDE DES MAROLLES

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim (Tél. 02 510 01 80)

Gymnastique en musique

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Danses urbaines (15+)

Initiation au breakdance, lyndi hop (jazz, swing), locking (funk).

Découvrir de nouvelles sensations et ressentir les possibilités immenses qu'offrent ces mouvements.

Centre Culturel Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Tél. 02 520 31 17 / info@cirqu-conflex.be
30€/semestre ou 55€/an
Infos : www.cirqu-conflex.be

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Le cours est composé de différents éléments comme la gymnastique douce, l'expression corporelle, les arts martiaux, la méthode Feldenkrais, la danse.

Avec Despina Psimarnou

Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12.5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

Marche nordique

RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir

Infos et inscriptions obligatoires :
Tél. 02 511 34 74 ou Sébastien, promoteur des activités physique du RSD (Tél. 0483 042 215) / PAF : 1€

Méditation relaxante

"Qui je suis"

Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35 / Gratuit

Yoga mixte

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Cours de gym douce pour femmes

EN PARTENARIAT ENTRE LA MAISON MÉDICALE ARNICA ET L'ASBL LES PISSENLITS

Cours de Gym douce, accessibles à toutes, basés sur des étirements du corps et des exercices respiratoires.

Avec Eva Mandy, kinésithérapeute

Les Pissenlits ASBL

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Inscriptions sur place
Infos : MMArnica : Tél. 02 527 26 61

