

LUNDI**DÉCEMBRE****7**

Atelier cuisine pour tous [2] 9h30 à 12h
 Lundi à thèmes 10h
 Danse orientale 12h à 13h
 Gym douce (femmes) 13h à 14h30

14

Atelier cuisine pour tous [2] 9h30 à 12h
 Atelier cuisine pour tous [4] 9h30 à 12h30
 Lundi à thèmes 10h
 Danse orientale 12h à 13h
 Gym douce (femmes) 13h à 14h30

21

Lundi à thèmes 10h à 12h
 Danse orientale 12h à 13h
 Gym douce (femmes) 13h à 14h30

28

Lundi à thèmes 10h à 12h
 Danse orientale 12h à 13h
 Gym douce (femmes) 13h à 14h30

MARDI**1**

Atelier cuisine sur les graisses [1] 15h à 16h30
 Gym (femmes) 10h à 11h30
 Zumba (femmes) 11h à 12h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

8

Gym (femmes) 10h à 11h30
 Zumba (femmes) 11h à 12h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

15

Gym (femmes) 10h à 11h30
 Zumba (femmes) 11h à 12h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

22

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

29

Zumba (femmes) 11h à 12h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

MERCREDI**2**

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

9

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

16

Atelier cuisine "desserts allégés" [5]
 9h30 à 12h
 Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

23**30****JEUDI****3**

Marche nordique 9h30 à 12h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

10

Atelier cuisine pour tous [2] 9h30 à 12h
 Atelier cuisine équilibrée [3] 9h45 à 13h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

17

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

24

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

31

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

VENREDI**4**

Gym hypopressive 10h00 à 11h30
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

11

Réunion du groupe de personnes
 diabétiques 8h45 à 11h30
 Gym hypopressive 10h00 à 11h30
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

18

Réunion du groupe de personnes
 diabétiques 9h à 11h30
 Gym hypopressive 10h à 11h30
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

25

FÉRIÉ





AGENDA SANTÉ DÉCEMBRE 2015

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 sur les graisses [1]

Nativitas

Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles Tél. 0475 48 93 39

Avec Mélissa (diététicienne au réseau)

Atelier cuisine équilibrée [2]

Caria

Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14

Avec Mouna et Elena

Atelier cuisine équilibrée [3]

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80

Avec Chadé

PAF : 1€

Atelier cuisine pour tous [4]

Maison médicale des Riches Claires

Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 59 94

PAF : 1€

Activité cuisine "desserts allégés" [5]

Centre de santé du Miroir

(Rue du Miroir 67, 1000 Bruxelles.
Tél. 02 511 34 74

Infos et inscriptions auprès de
Alexandra (Tél. 02 511 34 74)
ou Bénédicte (Tél. 02 511 31 54)

GROUPE "HABITANTS"

"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

11/12 : petit déjeuner sain et équilibré avant la réunion / 18/12 : accueil thé-café dès 9h. 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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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€

Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles

Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Cours dispensés par Hanane Belhadj
Activité organisée par Buurtsport Brussel (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€

Gymnastique pour femmes

Proposé par Buurtsport Brussel

Maison de Quartier Querelle

Rue du Lavoir 32 – 1000 Bruxelles
Info auprès de Wendy (wendy@buurtsportbrussel.be ou 0487 45 53 57) / PAF : 1€



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 septembre à décembre

Atelier "Souplaxion" pour femmes

Taïchi 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€

Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, danse

Centre Bruegel

Rue aux Laines 17 – 1000 Bruxelles
(de l'autre coté 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)

Gymnastique douce pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles

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

Gymnastique en musique pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles

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

Danse orientale pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles

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

Gymnastique hypopressive pour femmes

L'Entr'Aide des Marolles

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

Yoga mixte

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€)

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)

