

LUNDI

DÉCEMBRE

6

Atelier de Capoeira 19h30-21h

13

Atelier de Capoeira 19h30-21h

20

Atelier Sirop contre la toux [2] 10h-13h
Groupe Dyn'alim 14h-15h30
Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI



7

Sportons nous bien ! 9h30-11h30
Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

14

Sportons nous bien ! 9h30-11h30
Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

21

Sportons nous bien ! 9h30-11h30
Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

MERCREDI

1

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

8

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30
Balade santé 13h50

15

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30
Promenade mensuelle 13h-17h

22

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30
Balade santé en forêt de Soignes 13h30

JEUDI

2

Marche nordique 9h30-12h
Remise en forme 13h15-14h15
Atelier de cuisine [1] 14h15-16h10

9

Marche nordique 9h30-12h
Remise en forme 13h15-14h15

16

Marche nordique 9h30-12h
Remise en forme 13h15-14h15

23

Marche nordique 9h30-12h
Remise en forme 13h15-14h15

30

Marche nordique 9h30-12h
Remise en forme 13h15-14h15

VENDREDI

3



10

17

Atelier Sirop contre la toux [2] 10h-13h

24

Le Réseau Santé Diabète vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année !



AGENDA SANTÉ DÉCEMBRE 2021

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.

INFOS
Sébastien : 0483 04 22 15

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]

Chicon au menu

Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Avec Thomas, diététicien au RSD B
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

Atelier Sirop contre la toux [2]

Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Avec Christophe
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

GROUPE "HABITANTS"

Groupe Dyn'alim

Échange sur une thématique

Centre de Santé du Miroir

Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 511 34 74
Avec Alexandra (Miroir), Bénédicte (MMM)
Gratuit



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Gymnastique douce, expression corporelle, arts martiaux, méthode Feldenkrais, danse.

Avec Despina Psimarnou
Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 02 503 42 68

Marche nordique

RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir

Infos et inscriptions obligatoires :
Tél. : 0483 04 22 15
contact@reseaudiabete.be
Avec Sébastien, promoteur des activités physique du RSD
PAF : 1€

Remise en forme

Exercices d'assouplissement et d'étirement

Nativitas

Aire de jeux Porte Rouge s'il fait sec
Tél. 02 512 02 35
Avec Corinne
Gratuit

Atelier de Capoeira (16 ans+)

Art martial afro brésilien

Centre Bruegel

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

Sportons-nous bien !

Activité sportive (arts-martiaux adaptés) suivi d'un moment d'échange sur une thématique décidée en groupe

Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Infos et inscriptions : What's App, SMS ou en nous appelant :
Tél. 0471 96 42 55 ou 02 521 77 28
Une aide à l'interprétation en langue des signes est à confirmer pour chaque séance.

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques (18 ans+)

Découvrir le mouvement comme outil pour des pratiques artistiques comme le cirque, le théâtre, etc... habiter l'espace et le partager.

Cirqu-Conflex

Rue Rossini 16 – 1070 Bruxelles
Infos : Tél : 02 520 31 17
info@cirqu-conflex.be
L'inscription peut se faire à tout moment de l'année, avec une vignette de mutuelle PAF : 2€/séance ou 20€/l'année

Balade santé dans le Parc et les abords de la Forêt de Soignes

Rendez-vous à 13h50 au terminus du tram 44
Avec Philippe
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

Promenade mensuelle, pour bon marcheur

SANTÉ & ENVIRONNEMENT
Départ 13h : Habitat & Rénovation
Rue des Tanneurs 89 – 1000 Bruxelles
Apporter un titre de transport STIB

Balade en forêt de Soignes

Nativitas, Centre Bruegel

Rendez-vous à 14H30 Place Wiener à Boitsfort (tram 8 bus 17 et 95)
Avec Philippe
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

