

LUNDI

DÉCEMBRE

5

Lundi à thème 9h30-11h30
Atelier de Capoeira 19h30-21h

12

Lundi à thème 9h30-11h30
Atelier de Capoeira 19h30-21h

19

Lundi à thème 9h30-11h30
Cours de gym (mixte) 11h- 12h
Atelier de Capoeira 19h30-21h

26



MARDI

6

Gym hypopressive 11h30-13h
Marche 30 mn. 13h-13h30
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h
Gym en musique 18h15-19h45

13

Cycle Anatomie : 9h30-11h30
Gym hypopressive 11h30-13h
Marche 30 mn. 13h-13h30
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h
Gym en musique 18h15-19h45

20

Gym hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h
Gym en musique 18h15-19h45

27

MERCREDI



7

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30
Atelier potager 14h-16h

14

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30
Balade santé 14h-17h

21

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

28

JEUDI

1

Atelier cuisine [1] : découverte de plats
du monde équilibrés 9h-12h
Atelier cuisine [2] 9h45-13h
Marche nordique 9h30-12h
Cours de gym (mixte) 11h- 12h

8

Atelier cuisine [1] : découverte de plats
du monde équilibrés 9h-12h
Marche nordique 9h30-12h
Cours de gym (femmes) 11h- 12h

15

Atelier cuisine [1] : découverte de plats
du monde équilibrés 9h-12h
Marche nordique 9h30-12h
Atelier cuisine [2] 9h45-13h
Cours de gym (mixte) 11h- 12h
Gym en musique 18h15-19h45

22

Atelier cuisine [1] : découverte de plats
du monde équilibrés 9h-12h
Marche nordique 9h30-12h
Gym en musique 18h15-19h45

29

Marche nordique 9h30-12h
Atelier cuisine diététique [3] 14h-16h30

VENDREDI

2

Réunion du groupe de personnes
diabétiques des Pissenlits 9h30 à 11h30
(petit déjeuner à partir de 8h45)
Atelier de culture de chicons 10h-12h
Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30

9

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30

16

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Atelier potager 10h-12h
Yoga (mixte) 17h30-18h30

23

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30

30





AGENDA SANTÉ DÉCEMBRE 2022

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 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 de cuisine [1] Découverte de plats du monde équilibrés

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Avec Mounia, Caria
Infos : Tél. 02 513 00 14

Atelier de cuisine [2]

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Inscription obligatoire :
Tél. 02 510 01 80 – 0487 20 94 10

Atelier de culture de chicons Nativitas, "Flûte Enchantée"

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

Atelier potager

Potager "Le mange-tout"
Rue des Minimes 71
1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Avec Arnaud, Nativitas
Gratuit et sans inscription

Atelier cuisine diététique [3]

Le potiron d'Halloween
Nativitas, "Flûte Enchantée"
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Avec Thomas, diététicien au RSD-B
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

GROUPE "HABITANTS"

Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits

Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien, de partages. Le Groupe se réunit aussi pour réfléchir à la diffusion de la Brochure Pain Santé. Une aide à la communication en langue des signes est présente.

Venez partager un petit déjeuner Santé avec nous, dès 8h45 !

Vendredi 2 décembre 2022 (9h30-11h30) Asbl Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192 – 1070 Anderlecht

Infos et inscriptions via WhatsApp ou SMS
Tél. 0479 24 22 79 ou 0470 56 88 24
ou en nous appelant au 02 521 77 28
Gratuit et sans inscription

"Lundi à thème"

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

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles

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

Cycle Anatomie (corps humain)

LES PISSENLITS ASBL
Nous accueillons une médecin pour nous parler de l'appareil circulatoire, nous aborderons le rôle du sang, des vaisseaux sanguins, et du cœur. Une aide à la communication en langue des signes sera présente.

Mardi 13 décembre 2022 (9h30-11h30)

Espace 16arts
Rue Rossini – 1070 Anderlecht

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Marche nordique

RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir
Avec Sébastien, promoteur des activités physique du RSD
Infos et inscriptions obligatoires :
Tél. 0483 04 22 15 ou 02 511 34 74
contact@reseaudiabete.be
PAF : 1€

Atelier "Vivre son corps"

Découvrons ensemble des techniques de bien-être (relaxation, auto-massage, Do-in, méditation, respiration consciente, travail sur la voix, etc). Apportez votre serviette.
Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Chadé : Tél. 02 510 03 17
et Cristina : Tél. 02 510 01 99 / PAF : 1€

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

Gymnastique hypopressive pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1€

Marche 30 mn.

Marchons 30 mn via différents parcours dans le quartier des Marolles
Rendez-vous Place de l'Épée
Gratuit et ouvert à tous

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
Avec Jacques, Benoît ou Gezim
Infos et inscriptions : Tél. 02 510 01 80

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

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

Centre Bruegel

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

Cours de gym pour femmes Mixte un cours sur deux

MAISON MÉDICALE DES MAROLLES
Gymnase de la piscine du Centre
Rue du Chevreuil 28 – 1000 Bruxelles
Rendez-vous à 10h40 à la Maison médicale des Marolles (rue Blaes 120 – 1000 BXL)
Inscription à la MMM : Tél. 02 511 31 54
Prix 1€/cours (venir avec 5€ le premier cours afin de s'engager à venir 5 cours

Gymnastique en musique

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1€

Balade santé

RDV rdv à 14h à la sortie du métro Hermann-Debroux cote arrêt du tram 8
Avec Philippe, Nativitas
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

Yoga mixte

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

Promenade mensuelle, pour bon marcheur

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

