

LUNDI

DÉCEMBRE

2

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

9

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

16

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

23



30



MARDI

3

Gym hypopressive 11h30 à 13h30  
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30  
Gym en musique 18h15 à 19h45

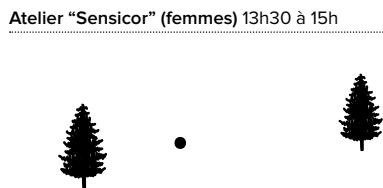
10

Gym hypopressive 11h30 à 13h30  
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30  
Gym en musique 18h15 à 19h45

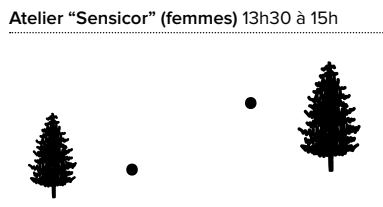
17

Gym hypopressive 11h30 à 13h30  
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30  
Gym en musique 18h15 à 19h45

24



31



MERCREDI

4

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

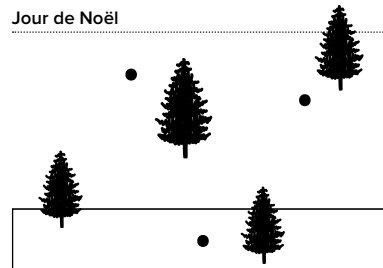
11

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

18

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

25



JEUDI

5

Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h  
Marche nordique 9h30 à 12h  
Gym en musique 18h15 à 19h45

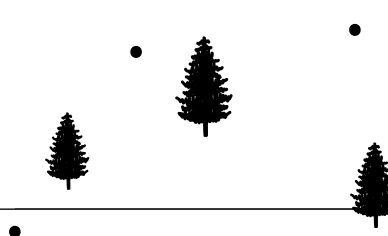
12

Marche nordique 9h30 à 12h  
Gym en musique 18h15 à 19h45

19

Marche nordique 9h30 à 12h  
Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h  
Dyn'alim 9h30 à 11h30  
Atelier de cuisine gourmande [2] 13h30 à 16h  
Gym en musique 18h15 à 19h45

26



VENREDI

6

Petit déjeuner adapté à la lutte contre le diabète 8h45 à 9h30 et réunion du groupe de personnes diabétiques 9h30 à 11h30  
Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

13

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

20

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

27



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



## AGENDA SANTÉ DÉCEMBRE 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 :  
**Sébastien : 0483 04 22 15**  
[contact@reseaudiabete.be](mailto:contact@reseaudiabete.be)  
[www.reseausantediabete.be](http://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 cuisine [1] 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

#### Atelier cuisine gourmande [2] mixte

*Le poivron sous toutes ses formes !*  
**Nativitas ("La Flûte")**  
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35  
Gratuit

### GRUPE "HABITANTS"

#### "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

#### Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits (Petit déj. + réunion) Thème "Le petit déjeuner adapté aux personnes diabétiques"

*Avec Michèle Transon (éducatrice en diabétologie) et Virginie Hainaut (diététicienne)*

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.*

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



#### Groupe Dyn'alim

Centre de Santé du Miroir  
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 34 74 / Avec Alexandra (Miroir), Bénédicte (MMM) Gratuit

#### "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 de Capoeira (art martial) (16 ans+)

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€

#### 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)

#### 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. L'inscription peut se faire à tout moment de l'année, avec une vignette de mutuelle.*  
**Centre Culturel Bruegel**  
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 520 31 17 / [info@cirqu-conflex.be](mailto:info@cirqu-conflex.be)  
2€/séance ou 20€/année  
Infos : [www.cirqu-conflex.be](http://www.cirqu-conflex.be)

#### 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€

#### 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. 02 511 34 74 ou Sébastien, promoteur des activités physique du RSD (Tél. 0483 042 215) / 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€

#### Yoga mixte

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

