

LUNDI**FÉVRIER****1**

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

8**CARNAVAL****15**

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

22

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

29

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

MARDI**2**

Gym (femmes) 10h à 11h30
 Zumba (femmes) 11h à 12h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (12-20 ans) 17h30 à 19h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

9

Zumba (femmes) 11h à 12h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Atelier cuisine [2] 15h à 16h30
 Danses urbaines (12-20 ans) 17h30 à 19h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

16

Gym (femmes) 10h à 11h30
 Animation/Dégustation [3] 10h30 à 12h30
 Zumba (femmes) 11h à 12h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (12-20 ans) 17h30 à 19h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

23

Gym (femmes) 10h à 11h30
 Zumba (femmes) 11h à 12h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 "Rituels & Alimentation" 17h30 à 19h
 Danses urbaines (12-20 ans) 17h30 à 19h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

MERCREDI**3**

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

10**17**

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

24

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

**JEUDI****4**

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

11

Marche nordique 9h30 à 12h

18

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

25

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Atelier cuisine équilibrée [4] 9h45 à 13h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**VENREDI****5**

Gym hypopressive 9h30 à 11h
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

12**19**

Réunion du groupe de personnes
 diabétiques 8h45 à 11h30
 Gym hypopressive 9h30 à 11h
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

26

Gym hypopressive 9h30 à 11h
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ FÉVRIER 2016

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 [1]

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14
Avec Mouna et Elena
& Mélissa (diététicienne au réseau) le 18/02

Atelier cuisine [2]

Restaurant social Nativitas
Thème : "Cuisine végétarienne et algues"
Avec préparation de sushis et rouleaux de printemps
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles
Tél. 0475 48 93 39
Avec Mélissa (diététicienne au réseau)

Animation/Dégustation [3]

Centre de Santé du Miroir
Dégustation et découverte d'aliments qui sortent de nos habitudes
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74
Avec Bénédicte (MMM) & Alexandra (Miroir)

Atelier cuisine équilibrée [4]

L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Avec Chadé
PAF : 1€

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'Entraide des Marolles

L'Entraide 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
Petit déjeuner sain et équilibré à 8h45.
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

Animation "Rituels & Alimentation"

Thème : "Quels sont les rituels par rapport à l'alimentation ?"
Organisée par :
Maison Médicale Enseignement
Info & réservation : Tél. 02 218 35 53
Salle pour le Volontariat
Rue Royale 11 – 1000 Bruxelles
Avec Marilyn (MME) & Mélissa (diététicienne au réseau)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Danse orientale pour femmes

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

Gymnastique douce pour femmes

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

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 €



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€

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 janvier à avril

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 (Entraide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

Danses urbaines adressées aux 12-20 ans,

Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Info/Inscription : Wendy : 0487 45 53 57 et/ou Eléonore : 0486 65 22 82)
Activité organisée par Buurtsport Brussel et le PCS Radis-Marolles
PAF : 15€ par trimestre. 1^{er} cours gratuit

Gymnastique en musique pour femmes

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

Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, danse
Centre Bruegel
Rue aux Laines 17 – 1000 Bruxelles (de l'autre côté 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)

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€

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€

Gymnastique hypopressive pour femmes

L'Entraide 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€)

Yoga mixte

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