

LUNDI

FÉVRIER

7

Atelier de Capoeira 19h30-21h

14

Atelier de Capoeira 19h30-21h

21

Groupe Dyn'alim 14h-15h30
Atelier de Capoeira 19h30-21h

28



MARDI

1

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

8

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

15

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

22

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

MERCREDI

2

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

9

Réunion d'informations sur la cuisine de quartier 10h-11h30
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30
Balade santé 14h-16h30

16

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

23

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30
Promenade mensuelle 13h-17h
Balade santé 14h-16h30



JEUDI

3

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

10

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

17

Marche nordique 9h30-12h
Crème du visage [1] 9h30-13h
Remise en forme 13h15-14h15

24

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

VENDREDI

4

11



18

Crème du visage [2] 10h-13h

25



AGENDA SANTÉ FÉVRIER 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 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]

Chicons cultivés en cave

Nativitas, "Flûte Enchantée"

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

GROUPE "HABITANTS"

Réunion d'informations sur la cuisine de quartier

Maison de quartier Querelle
Rue du Lavoir 32
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

Crème du visage [1]

Nativitas, "Flûte Enchantée"

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

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

Crème du visage [2]

Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Avec Christophe, Nativitas
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

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

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, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
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

Balade santé dans le Parc de l'Arboretum de Tervuren

Rendez-vous à 14h à l'entrée du Parc de Tervuren face au terminus du tram 44
Avec Philippe, Nativitas
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 santé aux alentours du chemin de fer à Boitsfort

Rendez-vous à 14h à la Gare de Boitsfort (arrêt du tram 8)
Avec Philippe, Nativitas
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

