

LUNDI

FÉVRIER

6

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

13

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

20



27

MARDI



7

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

14

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

21

Gym en musique 18h15-19h45

28

Gym en musique 18h15-19h45

MERCREDI

1

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

8

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

15

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

22



JEUDI

2

Les huiles de Massage et les huiles essentielles 9h -11h30
Atelier cuisine [1] : découverte de plats du monde équilibrés 9h-12h
Marche nordique 9h30-12h
Gym en musique 18h15-19h45

9

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

16

Atelier cuisine [1] : découverte de plats du monde équilibrés 9h-12h
Marche nordique 9h30-12h
Atelier cuisine diététique [3] 14h-16h30
Gym en musique 18h15-19h45

23

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

VENDREDI

3

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Yoga (mixte) 17h30-18h30

10

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Yoga (mixte) 17h30-18h30

17

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

24



AGENDA SANTÉ FÉVRIER 2023

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



GROUPE "HABITANTS"

"Lundi à thème"

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

GROUPE "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

Les huiles de massage et les huiles essentielles

LES PISSENLITS

Venez passer un bon moment avec une naturopathe qui nous parlera des huiles de massage et des huiles essentielles !
Une aide à la communication en langue des signes est présente

Jeu 2 février 2023 (9h-11h30)

Asbl Les Pissenlits
Chaussée de Mons 192 – 1070 Anderlecht

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 17 février 2023 (9h30 à 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

CUISINE

Atelier de cuisine [1] Découverte de plats du monde équilibrés

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Avec Mounia, Caria ou Thomas, RSD-B
Infos : Tél. 02 513 00 14

Atelier de cuisine [2]

GROUPE "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 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



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 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 en musique

GROUPE "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€

Gymnastique hypopressive pour femmes

GROUPE "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€

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

Balade santé

RDV rdv à 14h à l'arrêt Legrand des trams 7, 8, 93
Avec Philippe, Nativitas
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

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)

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€

Promenade mensuelle, pour bon marcheur

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

