

LUNDI

JANVIER

4

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

11

Atelier cuisine pour tous [2] 9h30 à 12h30
Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale 12h à 13h
Gym douce (femmes) 13h à 14h

18

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

25

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

MARDI



1

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

5

12

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

19

Réunion du groupe de personnes
diabétiques 9h30 à 11h30
Zumba (femmes) 11h à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Atelier cuisine (vitamines) [4] 15h à 16h30
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

26

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

MERCREDI



2

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

6

13

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

20

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

27

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

JEUDI



3

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

7

14

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h
Atelier cuisine équilibrée [3] 9h30 à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

21

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

28

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h
Atelier cuisine équilibrée [3] 9h30 à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

VENREDI



1

FÉRIÉ

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

8

15

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

22

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

29

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



AGENDA SANTÉ JANVIER 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 équilibrée [1]

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14
Avec Mouna et Elena

Atelier cuisine pour tous [2]

Maison médicale des Riches Claires
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 59 94
Avec Héléne et Silvana (diététicienne au réseau)
PAF : 1€

Atelier cuisine équilibrée [3]

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

Atelier cuisine sur les vitamines [4]

Restaurant social Nativitas
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles
Tél. 0475 48 93 39
Avec Mélissa (diététicienne au réseau)

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'Entr'Aide des Marolles

L'Entr'Aide 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

19/01 : accueil thé-café dès 9h.
29/01 : 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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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€

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

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€

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)

Gymnastique douce pour femmes

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

Gymnastique en musique pour femmes

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

Danse orientale pour femmes

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

Gymnastique hypopressive pour femmes

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

Yoga mixte

L'Entr'Aide 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€)

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 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

