

LUNDI

JANVIER

6

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

13

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

20

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

27

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

MARDI

7

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

14

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

21

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

28

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

MERCREDI

1

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

8

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

15

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

22

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

JEUDI

2

Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier de cuisine gourmande [1] 14h à 16h
Gym en musique 18h15 à 19h45

9

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

16

Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h
Gym en musique 18h15 à 19h45

23

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

30

VENDEDI

3

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

10

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

17

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

24

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

31

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



AGENDA SANTÉ JANVIER 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
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 gourmande [1] mixte

Légumes oubliés, panais, rutabaga, racine de persil, céleri rave, chou frisée...

Nativitas ("La Flûte")

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles

Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Gratuit

Atelier cuisine [2] pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES

L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Infos : Tél. 0487 20 94 10

GRUPE "HABITANTS"

"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

"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 Dyn'alim

Centre de Santé du Miroir

Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 511 34 74 / Avec Alexandra (Miroir),

Bénédicte (MMM) Gratuit



Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits (Petit déj. + réunion)

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

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'Entr'aide 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

2€/séance ou 20€/année

Infos : 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€

