

LUNDI

JANVIER

3

Atelier de Capoeira 19h30-21h

10

Atelier de Capoeira 19h30-21h

17

Groupe Dyn'alim 9h30-11h30
Atelier de Capoeira 19h30-21h

24

31

Groupe Dyn'alim 14h-15h30

MARDI

4

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

11

Crème du visage 10h-13h
Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

18

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

25



BONNE ANNÉE !

MERCREDI

5

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

12

Atelier cuisine [1] 9h30-12h
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30
Balade santé 14h-16h30

19

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

26

Balade santé 11h

JEUDI

6

Marche nordique 9h30-12h

13

Marche nordique 9h30-12h

20

Marche nordique 9h30-12h

27

Marche nordique 9h30-12h
Atelier cuisine [2] 14h15



VENDREDI

7

14

Atelier tisanes, boissons sans ou pauvre en sucre 10h-13h

21



28



AGENDA SANTÉ JANVIER 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]

2^e culture des chicons

Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles

Avec Arnaud, Nativitas

Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

Atelier tisanes, boissons sans ou pauvre en sucre

Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles

Avec Christophe, Nativitas

Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

Atelier de cuisine [2]

Recette de chicons

Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles

Avec Thomas, diététicien au RSD B

Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35



GROUPE "HABITANTS"

Crème du visage

Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

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.

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. : 0483 04 22 15

contact@reseaudiabete.be

Avec Sébastien, promoteur des activités

physique du RSD

PAF : 1€

Balade santé dans le Parc et les abords de la Forêt de Soignes

Rendez-vous à 14h place Wiener

à Boitsfort, (tram 8, bus 95 et 17)

Avec Philippe

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

Nativitas, Centre Bruegel

Rendez-vous à l'arrêt Legrand (coin de

l'avenue Legrand et de l'avenue Louise)

Avec Philippe

Infos et inscriptions : 02 512 02 35

