

**LUNDI**

**JANVIER**

**9**

Lundi à thème 9h30-11h30  
Gym en musique 18h15-19h45  
Atelier de Capoeira 19h30-21h

**16**

Lundi à thème 9h30-11h30  
Cours de gym (mixte) 11h- 12h  
Gym en musique 18h15-19h45  
Atelier de Capoeira 19h30-21h

**23**

Lundi à thème 9h30-11h30  
Cours de gym (mixte) 11h- 12h  
Gym en musique 18h15-19h45  
Atelier de Capoeira 19h30-21h

**30**

Lundi à thème 9h30-11h30  
Cours de gym (mixte) 11h- 12h  
Gym en musique 18h15-19h45  
Atelier de Capoeira 19h30-21h

**MARDI**

**3**

Gym hypopressive 11h30-13h  
Marche 30 mn. 13h-13h30  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

**10**

Gym hypopressive 11h30-13h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

**17**

Espace solidaire : Les talents des Pissenlits  
9h30-11h30  
Gym hypopressive 11h30-13h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

**24**

Gym hypopressive 11h30-13h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

**31**

**MERCREDI**

**4**



**11**

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

**18**

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

**25**

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

**JEUDI**

**5**

Marche nordique 9h30-12h

**12**

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

**19**

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

**26**

Marche nordique 9h30-12h  
Atelier cuisine [2] 9h45-13h  
Cours de gym (femmes) 11h- 12h  
Gym en musique 18h15-19h45

**VENDREDI**

**6**



**13**

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

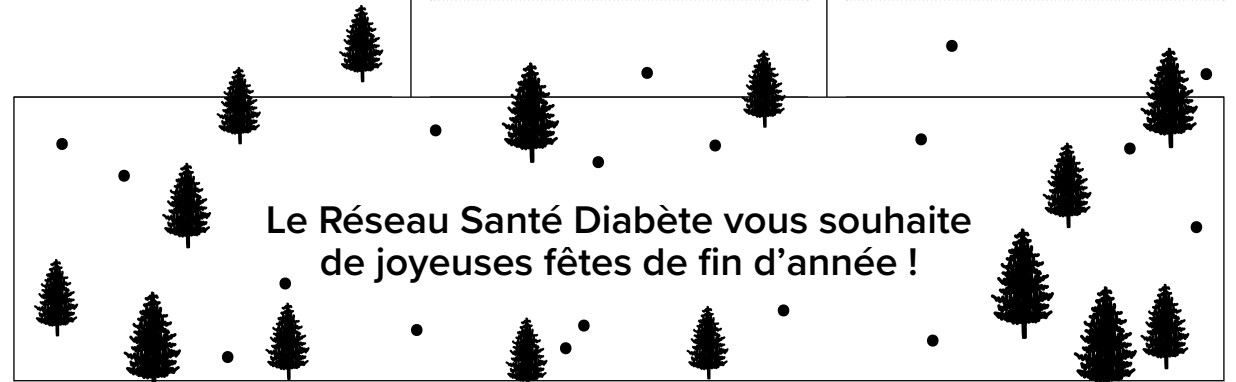
**20**

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30

**27**

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

Le Réseau Santé Diabète vous souhaite  
de joyeuses fêtes de fin d'année !





## AGENDA SANTÉ JANVIER 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

#### Espace solidaire : Les talents des Pissenlits

LES PISSENLITS

Venez passer un bon moment et partager vos talents ! Une aide à la communication en langue des signes est présente.

#### Mardi 24 janvier 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 2 décembre 2022 (9h30-11h30)

#### 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

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€

#### Marche 30 mn.

Marchons 30 mn via différents parcours

dans le quartier des Marolles

Rendez-vous Place de l'Épée

Gratuit et ouvert à tous

#### 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 Gare de Boitsfort côté arrêt du tram 8

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