

LUNDI**MAI****6**

Lundi à thème 9h30 à 11h30
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
 Gym douce (femmes) 16h à 17h

13

Lundi à thème 9h30 à 11h30
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
 Gym douce (femmes) 16h à 17h

20

Lundi à thème 9h30 à 11h30
 Dyn'alim 9h30 à 11h30
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
 Gym douce (femmes) 16h à 17h

27

Lundi à thème 9h30 à 11h30
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
 Gym douce (femmes) 16h à 17h

MARDI**7**

Gym hypopressive 11h30 à 13h30
 Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Atelier herboristerie 14h30 à 17h
 Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

14

Réunion de préparation à la Promenade
 sur le site des Abattoirs 9h30 à 11h30
 Gym hypopressive 11h30 à 13h
 Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

21

Gym hypopressive 11h30 à 13h
 Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

28

Promenade sur le site des Abattoirs
 9h30 à 11h30
 Gym hypopressive 11h30 à 13h
 Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

MERCREDI**1****8**

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

15

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

22

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

29

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

JEUDI**2**

Groupe de travail Cuisine Santé 9h à 15h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 Gym en musique 18h15 à 19h45

9

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h

16

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h

23

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 Atelier de cuisine gourmande [3] 13h30 à 16h

30 **VENDREDI****3**

Méditation relaxante 9h30 à 10h45
 Balade guidée Nativitas 14h
 "Dansons avec Cécile" 11h à 12h

10

Méditation relaxante 9h30 à 10h45
 "Dansons avec Cécile" 11h à 12h

17

Méditation relaxante 9h30 à 10h45
 "Dansons avec Cécile" 11h à 12h

24

Petit déjeuner adapté à la lutte contre
 le diabète 8h45 à 9h30 et réunion du groupe
 de personnes diabétiques 9h30 à 11h30
 Méditation relaxante 9h30 à 10h45
 "Dansons avec Cécile" 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

31

Méditation relaxante 9h30 à 10h45
 "Dansons avec Cécile" 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ MAI 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 :
Sabine : 0475 44 67 92
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]

CARIA asbl
Rue Haute 119-135 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Gratuit

Atelier cuisine [2] pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 0487 20 94 10

Atelier cuisine gourmande [3]

sur les salades
Nativitas ("La Flûte")
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Avec Zeynep du RSD-B / Gratuit

GRUPE "HABITANTS"

Groupe de travail Cuisine Santé

Un groupe de travail se réunit pour organiser et réfléchir à l'atelier de Cuisine Santé, lors duquel nous cuisinerons ensemble un repas équilibré. La première réunion du groupe de travail consistera à choisir une recette et l'adapter.

Les Pissenlits
Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Un interprète en langue des signes est présent à chaque rencontre.
En collaboration avec Silvana Carù (RSD-B)
Gratuit et sans inscription

"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'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / Ouvert à tous / Gratuit

Promenade sur le site des Abattoirs (28/05) + réunion de préparation (14/05)

ASBL LES PISSENLITS EN COLLABORATION AVEC CATALINE SÉNÉCHAL DU FORUM DES ABATTOIRS
Préparation pour la promenade et rendez-vous pour la promenade :
Les Pissenlits
Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Un interprète en langue des signes sera présent lors des deux rencontres.
Gratuit et sans inscription

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.
Avec Michel Transon, pour parler du diabète et des mutuelles !
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

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€

Gymnastique en musique

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Méditation relaxante "Qui je suis"

Nativitas, "Flûte Enchantée"
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35 / Gratuit

Atelier "Vivre son corps"

Relaxation, auto-massage, Do-in, méditation, respiration consciente, travail sur la voix, etc. Apportez votre serviette.
Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Chadé (Tél. 02 510 03 17) et Cristina (Tél. 02 510 01 99) / PAF : 1€

Cours de gym douce pour femmes

EN PARTENARIAT ENTRE LA MAISON MÉDICALE ARNICA ET L'ASBL LES PISSENLITS
Cours de Gym douce, accessibles à toutes, basés sur des étirements du corps et des exercices respiratoires.
Avec Eva Mandy, kinésithérapeute
Les Pissenlits ASBL
Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Inscriptions sur place
Infos : MMArnica : Tél. 02 527 26 61

Balade guidée Nativitas

2^e promenade dans la vallée de la Woluwe du Parc Malou à l'Hof ter Musschen
Rendez-vous à 13h50 à la sortie de la station de métro Roodebeek (sortie à gauche) ou départ avec Xuan de Nativitas à 13h, métro à la gare Centrale.
Apporter votre abonnement STIB et un gouter / PAF : 1,25€

Gymnastique hypopressive pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide 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'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim (Tél. 02 510 01 80)

Atelier herboristerie sur une pommade de jour/nuite

Nativitas ("La Flûte")
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Gratuit

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.
Centre Culturel Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Tél. 02 520 31 17 / info@cirqu-conflex.be
30€/semestre ou 55€/an
Infos : www.cirqu-conflex.be

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Le cours est composé de différents éléments comme la gymnastique douce, l'expression corporelle, les arts martiaux, la méthode Feldenkrais, la danse.
Avec Despina Psimarnou
Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12.5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

Atelier de Capoeira (art martial)

Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Avec Djop Barbosa
Infos : Tél. 02 503 42 68 / Ouvert à tous

Yoga mixte

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