

LUNDI**AGENDA – MAI****2**

Lundi à thème 9h30-11h30

Gym en musique 18h15-19h45

Atelier de Capoeira 19h30-21h

9

Lundi à thème 9h30-11h30

Groupe Dyn'alim 9h30-11h30

Sortie cueillette 10h-13h

Gym en musique 18h15-19h45

16

Lundi à thème 9h30-11h30

Vélo, mise en selle 10h-12h

Gym en musique 18h15-19h45

Atelier de Capoeira 19h30-21h

23

Lundi à thème 9h30-11h30

Vélo, mise en selle 10h-12h

Gym en musique 18h15-19h45

Atelier de Capoeira 19h30-21h

30

Lundi à thème 9h30-11h30

Vélo, mise en selle 10h-12h

Gym en musique 18h15-19h45

Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI**3**

Sportons Nous bien 9h30-11h30

On bouge dans les Marolles 10h-11h30

Gym hypopressive 11h30-13h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

10

Gym hypopressive 11h30-13h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

17

Sportons Nous bien 9h30-11h30

Gym hypopressive 11h30-13h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

24

Gym hypopressive 11h30-13h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

31

Sportons Nous bien 9h30-11h30

Gym hypopressive 11h30-13h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

MERCREDI**4**

Cuisine Santé – Récupérer les invendus

du marché bio "Be Here" [1] 9h30-12h

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

11

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

Balade santé [1] 14h30-17h

18

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

Atelier de cuisine [1] 9h45-13h

Promenade mensuelle 13h-17h

25

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

Balade santé [2] 14h-17h

JEUDI**5**

Cuisine Santé – Cuisiner ensemble

les invendus [2] 9h30-14h

Marche nordique 9h30-12h

Atelier de cuisine [1] 9h45-13h

Remise en forme 13h15-14h15

Gym en musique 18h15-19h45

12

Marche nordique 9h30-12h

Remise en forme 13h15-14h15

Gym en musique 18h15-19h45

19

Réunion du groupe de personnes

diabétiques des Pissenlits 9h30 à 11h30

(petit déjeuner à partir de 8h45)

Marche nordique 9h30-12h

Remise en forme 13h15-14h15

Gym en musique 18h15-19h45

26

Marche nordique 9h30-12h

Remise en forme 13h15-14h15

Gym en musique 18h15-19h45

 VENDREDI**6**

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30

Atelier potager 10h-13h

Yoga (mixte) 17h30-18h30

13

Village Santé 9h-14h

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30

Atelier potager 10h-13h

Yoga (mixte) 17h30-18h30

20

Atelier cuisine [2] 9h30-12h

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30

Atelier potager 10h-13h

Yoga (mixte) 17h30-18h30

27

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30

Atelier potager 10h-13h

Yoga (mixte) 17h30-18h30



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 !

Veuillez 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



CUISINE

Cuisine Santé [1]

PISSENLITS & L'ATELIER GRAPHOUI

Récupérer les invendus du marché bio "Be Here" de Tour et Taxi.

Pour y participer, n'oubliez pas de vous inscrire sur whatsApp, par SMS ou en nous appelant au 0479 24 22 79, 0470 56 88 24 ou 02 521 77 28

Cuisine Santé [2]

Cuisiner ensemble les invendus.

Pour y participer, n'oubliez pas de vous inscrire sur whatsApp, par SMS ou en nous appelant au 0479 24 22 79, 0470 56 88 24 ou 02 521 77 28

Atelier Graphoui

Bd Emile Bockstael 114 – 1020 Bruxelles

Atelier de cuisine [1]

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

Atelier potager

Potager "Le mange-tout"

Rue des Minimes 71
1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Avec Arnaud, Nativitas
Gratuit et sans inscription

Atelier de cuisine [2]

Cuisine du monde et de saison

Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Avec Thomas, diététicien au RSD B
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

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

Groupe Dyn'alim

Thématique du grignotage

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

Sortie cueillette

RDV au Kawberg

Cueillette sauvage de feuilles de ronces, orties et aubépinnes

Avec Christophe, Nativitas
Infos et inscriptions : Tél. 512 02 35

Village Santé

Chaque année, des citoyen.nes participent au partenariat du Village Santé

"Sensibilisation" sur le marché des abattoirs d'Anderlecht. Une prise de glycémie, un questionnaire et des infos santé y sont proposés. Un.e interprète en langue des signes sera présente.e..

Marché des Abattoirs – Anderlecht
(arrêt Clémenceau)

Vélo, mise en selle

RÉSEAU SANTÉ DIABÈTE ET PROVÉLO

Module de formation fait pour vous accompagner dans votre première mise en selle !

Rendez-vous à 9h30 devant le Caria

Rue Haute 119 – 1000 Bruxelles

ou directement à 9h50 chez ProVelo

Rue de Londres 15, 1050 Bruxelles
Inscription obligatoire pour les 6 séances :
Tél. 02/511 02 12 0484 626 736
Avec Isadora, Caria
PAF : 1€/séance

Groupe de personnes diabétiques des Pissenlits

Thème : complication des yeux avec le diabète

LES PISSENLITS ASBL

Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien... Ponctuellement, des invités interviennent sur des thèmes choisis par le Groupe. Des projets collectifs sont également mis en place. Un interprète en langue des signes est présent à chaque rencontre.

Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
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
Un interprète en langue des signes sera présent de 9h30 à 11h30.
Gratuit et sans inscription

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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€

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

Sportons-nous bien !

Activité sportive (arts-martiaux adaptés) suivi d'un moment d'échange sur une thématique décidée en groupe.

Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Infos et inscriptions via What's App ou SMS
Tél. 0471 96 42 55
ou en nous appelant au 02 521 77 28
Présence d'un.e interprète en langue des signes pour chaque séance.

On bouge dans les Marolles : les mardis des agrès

Parcours santé de la Querelle à la place Jacobs. Venez découvrir les machines de renforcement musculaire de votre quartier. Un professionnel vous guidera dans leur utilisation. Portez des vêtements et des chaussures confortables et apportez votre gourde d'eau.

RDV rue de la Querelle, devant le terrain de sport à 10h

Infos : contact@reseaudiabete.be
Gratuit

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€

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

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

www.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.

Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Avec Despina Psimarnou
Infos : Tél. 02 503 42 68

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€

Remise en forme

NATIVITAS

Exercices d'assouplissement et d'étirement

Nativitas, "Flûte Enchantée" (si pluie)

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Aire de jeux Porte Rouge (s'il fait sec)
Rue de la Porte Rouge – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35
Avec Corinne
Gratuit

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€

Balade santé [1]

RDV à 14h30 à l'arrêt Legrand près du bois de la Cambre
Avec Philippe, Nativitas
Infos et inscriptions : Tél. 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 [2]

RDV à la Place Weiner
Avec Philippe, Nativitas
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35