

LUNDI

MARS

7

Atelier de Capoeira 19h30-21h

14

Atelier de Capoeira 19h30-21h  
Pommade soignante 9h30-13h

21

Atelier de Capoeira 19h30-21h

28

Atelier de Capoeira 19h30-21h  
Sortie cueillette 10h-?

MARDI

1

8

Sportons Nous bien 9h30-11h30  
Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

15

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

22

Sportons Nous bien 9h30-11h30  
Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

29

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

MERCREDI

2



9

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30  
Balade santé [1] 14h-17h

16

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30  
Promenade mensuelle 13h-17h  
Culture sur table à marée 9h30-13h

23

Groupe Dyn'alim 9h30-11h30  
Marathon de la marche lente 13h-19h  
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30

30

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30  
Balade santé [2] 14h-17h

JEUDI

3

Marche nordique 9h30-12h  
Remise en forme 13h15-14h15

10

Marche nordique 9h30-12h  
Remise en forme 13h15-14h15

17

Marche nordique 9h30-12h  
Remise en forme 13h15-14h15

24

Cuisine santé 9h30-11h30  
Marche nordique 9h30-12h  
Remise en forme 13h15-14h15

31

Marche nordique 9h30-12h  
Remise en forme 13h15-14h15

VENDREDI

4



11

Réunion du groupe de personnes diabétiques des Pissenlits 9h30 à 11h30

18

Covid, parlons-en autrement 9h30-11h30

25





## AGENDA SANTÉ MARS 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

### Cuisine Santé

Cette année, le Groupe "Cuisine santé" teste une nouvelle formule et se met en mode "récup"! Le marché bio "Be Here" (Tour et Taxi) mettra de côté ses invendus spécialement pour nous. Les Pissenlits et l'Atelier Graphoui s'associent pour vous proposer un challenge : aller récupérer ces invendus et les cuisiner ensemble.

#### Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles  
Infos et inscriptions via What's App ou SMS  
Tél. 0471 96 42 55 ou 0470 56 88 24  
ou en nous appelant au 02 521 77 28

## GROUPE "HABITANTS"

### Groupe de personnes diabétiques des Pissenlits

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. Cette fois-ci, nous recevrons un médecin qui nous parlera des complications des yeux en lien avec le diabète.

#### Salle Excelsior

Rue Eloy 80 – 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

### Pommade soignante

À base de calendula

#### Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Avec Christophe, Nativitas  
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

### Culture sur table à marée

#### Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Avec Arnaud, Nativitas  
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

### Covid, parlons-en autrement

Le covid est toujours là, avec toutes les conséquences que cela implique sur nos vies, nos relations, notre santé. Il faut apprendre à vivre au mieux avec. Mais qu'est-ce qui nous aide à avancer dans la gestion du Covid par les politiques, et qu'est-ce qui est plus compliqué ? Quels sont nos constats ? Nous vous proposons de venir questionner, réfléchir et en discuter ensemble.

#### 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  
Gratuit

### Groupe Dyn'alim

Échange sur le thème graisses cachées dans les aliments et lecture d'étiquettes.

#### Centre de Santé du Miroir

Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles  
Infos et inscriptions : Tél. 02 511 34 74  
Gratuit

### Sortie cueillette

#### Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Rendez-vous au Saule Blanc à Anderlecht (heure et lieu à définir !)  
Avec Christophe, Nativitas  
Infos et inscriptions : Tél. 02 511 34 74  
Gratuit

## 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€

### 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 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) suivie 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.

### Préparation corporelle pour les pratiques artisitiques (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

### Balade santé [1]

RDV à 14h au Rond-Point du Souverain  
Avec Philippe, Nativitas  
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

### Marathon de la marche lente

MARCHÀ TONAISE

Parcours dans les Marolles avec des ateliers et activités des associations et des artistes du quartier  
13h : accueil au terrain de foot (rue des Ménages, Lacaille et Fleuristes)  
13h-17h30 : activités et stands le long du parcours

18h : final et concert au lieu d'accueil  
Infos collectif Auquai : auquai@gmail.com

### Balade santé [2]

Rendez-vous à 14h Place Weiner  
Avec Philippe, Nativitas  
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

