

LUNDI

NOVEMBRE

6

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

13

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

20

Groupe Dyn'alim 9h30 à 11h30

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

27

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI

7

Atelier Création 9h30 à 12h00

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

14

Atelier Création 9h30 à 12h00

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Breakdance (15 à 88 ans) 18 h à 19h30

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

21

Atelier Création 9h30 à 12h00

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

28

Atelier Création 9h30 à 12h00

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

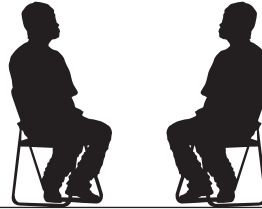
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

MERCREDI

1



8

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

Boxe (filles • 16+ ans) 16h30 à 18h

15

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

Boxe (filles • 16+ ans) 16h30 à 18h

22

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

Boxe (filles • 16+ ans) 16h30 à 18h

29

Gym douce (femmes) 9h45 à 10h45

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

Boxe (filles • 16+ ans) 16h30 à 18h

JEUDI

2

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

9

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h

**JOURNÉE DE SENSIBILISATION  
AU DIABÈTE** 11H À 16H

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

16

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 15h

Atelier cuisine-collis à thème [3] 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

23

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

30

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h30 à 19h30

VENREDI

3

Petit-déjeuner bio léger + Dansons

avec Cécile 10h30 à 12h00

Four à pain public 11h30 à 15h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

10

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre  
le diabète 8h45 à 9h30 + Réunion du Groupe

de personnes diabétiques 9h30 à 11h30

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Petit-déjeuner bio léger + Dansons

avec Cécile 10h30 à 12h00

Four à pain public 11h30 à 15h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

17

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Petit-déjeuner bio léger + Dansons

avec Cécile 10h30 à 12h00

Four à pain public 11h30 à 15h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

24

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Rencontre du Groupe de personnes

diabétiques et les étudiants de l'HELB

10h à 12h

Petit-déjeuner bio léger + Dansons

avec Cécile 10h30 à 12h00

Four à pain public 11h30 à 15h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30





## AGENDA SANTÉ NOVEMBRE 2017

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 :  
**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 cuisine [1]

Caria : Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 513 00 14  
Avec Mouna, Elena

#### Atelier cuisine [2]

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

#### Atelier cuisine-colis à thème [3]

Thème abordé : "légumes d'automne" et préparation de recettes à base de potiron  
**Nativitas**  
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles  
Tél. 0475 48 93 39

### GRUPE "HABITANTS"

#### Petit-déjeuner bio léger 30 minutes (participation) puis "Dansons avec Cécile"

*Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s'amusant*  
**La Flûte Enchantée**  
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Inscription obligatoire :  
Xuan : Tél. 0470 07 16 29  
Gratuit et mixte

#### Four à pain public

**Contrat de quartier Jonction**  
**Jardin Place Akarova**  
Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles  
Infos : Camille Hoebanx : Tél. 0483 65 06 95

#### "Lundi à thème"

*Echanges d'idées sur les projets que vous souhaitez développer.*  
GRUPE "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

#### Atelier Création

GRUPE "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

#### Journée de sensibilisation au diabète

RÉSEAU SANTÉ DIABÈTE BRUXELLES  
ET LE CHU SAINT-PIERRE SERVICE D'ENDOCRINOLOGIE  
*Des ateliers seront proposés avec des infirmiers, diététiciennes et coach sportif.*  
RDV : Hall de César de Paepe  
Rue des Aléxiens 13 – 1000 Bruxelles

#### Petit Déjeuner adapté à la lutte contre le diabète et réunion du groupe de personnes diabétiques

LES PISSENLITS ASBL  
**Les Pissenlits**  
RDV & infos auprès de l'ASBL Les Pissenlits  
(Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles –  
Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79)  
Gratuit et sans inscription

#### Groupe Dyn'alim

*Echanges autour de l'alimentation*  
**Centre de Santé du Miroir**  
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 34 74)  
Avec Alexandra (Miroir), Bénédicte (MMM)  
Gratuit

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Marche nordique

Infos, inscriptions obligatoires  
et **RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir**  
(Tél. 02 511 34 74) ou Sébastien, promoteur  
des activités physique du réseau  
(Tél. 0483 04 22 15) / PAF : 1€

#### Atelier "Souplaxion" pour femmes

*Taichi et qi gong : mouvement, énergie et respiration.*  
**Maison Médicale des Marolles**  
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles  
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14  
Avec Fabienne du Caria / PAF : 1€

#### Gymnastique en musique pour femmes

GRUPE "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€

#### Yoga mixte

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

#### Activité "Tous à Vélo" – Mise en selle

AVEC PROVÉLO  
**RDV à 9h30 au départ du Centre de Santé  
du Miroir / Rue du Miroir 67– 1000 Bruxelles**  
Infos : Amal : Tél. 02 511 34 74  
ou **CARIA** / Rue haute 135 – 1000 Bruxelles  
PAF : 1€

#### Atelier "Vivre son corps"

*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

#### Atelier de Capoeira

**Centre Bruegel**  
Infos : Tél. 02 503 42 68  
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles  
Pour tous

#### Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

MAISON MÉDICALE DES RICHES CLAIRES  
**Maison de Quartier de la Buanderie**  
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 546 22 82 / PAF : 5€/trimestre  
Avec Virginie

#### Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

*En fonction du temps !*  
ENTRAÏDE DES MAROLLES  
**Maison de quartier Querelle**  
Rue du Lavoisier 32 – 1000 Bruxelles  
Infos et inscriptions auprès de Jacques,  
Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide  
des Marolles – rue des Tanneurs 169 –  
1000 Bruxelles)

#### Zumba pour femmes

**Espace Communautaire Radis-Marolles**  
BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES  
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles  
Infos et inscriptions :  
Eléonore : Tél. 0486 65 22 82  
ou radismarolles@atelierspopulaires.be  
Avec Hanane Belhadj  
PAF : 1€/cours / 1 essai gratuit

#### Gymnastique douce pour femmes

GRUPE "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€

#### Ateliers mouvement pour femmes

*Gymnastique douce, danse.*  
**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)

#### Cours de boxe pour filles (10-15 ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES  
CONTRAT DE QUARTIER JONCTION  
**Espace Communautaire Radis-Marolles**  
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles  
Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82  
ou Wendy : Tél. 0487 45 53 57  
PAF : 1€ / 1 essai gratuit

#### Cours de boxe pour filles (16+ ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES  
**Espace Communautaire Radis-Marolles**  
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles  
Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82  
PAF : 1€ / 1 essai gratuit

#### Gymnastique hypopressive pour femmes

GRUPE "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 Breakdance (15-88ans)

Inscription auprès de Cirqu'Conflex  
Rue Rossini 16 – 1070 Bruxelles  
Tél. 02 520 31 17  
30€/semestre ou 55€/an