

LUNDI

**NOVEMBRE**

5

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

12

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
Dyn'alim 9h30 à 11h30  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

19

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

26

Lundi à thème 9h30 à 11h30  
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI

6

Rencontre avec les étudiants 13h30 à 15h30  
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30  
Gym en musique 18h15 à 19h45

13

**Journée de prévention  
du diabète**  
11h à 16h

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30  
Gym en musique 18h15 à 19h45

20

Gym hypopressive 11h30 à 13h30  
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30  
Gym en musique 18h15 à 19h45

27

Gym hypopressive 11h30 à 13h30  
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30  
Gym en musique 18h15 à 19h45

MERCREDI

7

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30  
Cours de fitness 18h à 19h30

14

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30  
Cours de fitness 18h à 19h30

21

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30  
Cours de fitness 18h à 19h30

28

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30  
Cours de fitness 18h à 19h30

JEUDI

1



8

Marche nordique 9h30 à 12h  
Gym en musique 18h15 à 19h45

15

Marche nordique 9h30 à 12h  
Gym en musique 18h15 à 19h45

22

Marche nordique 9h30 à 12h  
Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h  
Atelier cuisine Nativitas [2] 13h30 à 15h30  
Gym en musique 18h15 à 19h45

29

Marche nordique 9h30 à 12h  
Gym en musique 18h15 à 19h45

2

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
EddyRun 16h à 17h30

9

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
EddyRun 16h à 17h30  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

16

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
EddyRun 16h à 17h30  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

23

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
EddyRun 16h à 17h30  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

30

Petit déjeuner adapté à la lutte contre  
le diabète 8h45 à 9h30  
+ Réunion du Groupe de personnes  
diabétiques 9h30 à 11h30

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
EddyRun 16h à 17h30  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



## AGENDA SANTÉ NOVEMBRE 2018

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](mailto:contact@reseaudiabete.be)  
[www.reseausantediabete.be](http://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] pour femmes

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

#### Atelier cuisine Nativitas [2]

Nativitas, la Flûte Enchantée  
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Inscriptions : Xuan : Tél. 02 512 02 35  
Gratuit

### GRUPE "HABITANTS"

#### "Dansons avec Cécile"

*Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s'amusant.*  
Nativitas, la Flûte Enchantée  
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Inscription obligatoire :  
Xuan : Tél. 02 512 02 35 / Mixte / Gratuit

#### EddyRun

*Apprendre à courir au parc Royal ou aux parcs de Forest. Venir en tenue pour courir.*  
Départ de Nativitas (116-118 rue Haute)  
Infos : 02 512 02 35 (Xuan)  
Gratuit

#### "Lundi à thème"

*Echanges d'idées sur les projets que vous souhaitez développer.*  
GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAIDE DES MAROLLES  
L'Entr'Aide des Marolles  
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 01 80  
Ouvert à tous / Gratuit

#### Rencontre avec les étudiants en bac spécialisé en santé communautaire à l'HELB

Les Pissenlits  
Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles  
Présence d'un interprète en langue des signes  
Inscription souhaitée : Tél : 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79  
Gratuit

#### Dyn'alim "T'as de beaux restes"

*Réflexion-atelier autour du gaspillage alimentaire*  
Centre de Santé du Miroir  
Inscription : 05 511 34 74

#### 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)  
Un interprète en langue des signes sera présent de 9h30 à 11h30.  
Gratuit et sans inscription

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Atelier de Capoeira (art martial)

Centre Bruegel  
Infos : Tél. 02 503 42.68  
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles  
Pour tous

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

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

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

*En fonction du temps !*  
ENTRAIDE DES MAROLLES  
L'Entraide des Marolles  
Rue des Tanneurs 169 – 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)

#### Danses urbaines (15+)

*Initiation breakdance, lyndi hop...*  
Centre Culturel Bruegel  
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles  
30€/semestre

#### Gymnastique en musique

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

#### Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

*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 fitness

PROJET DE COHÉSION SOCIALE RADIS-MAROLLES  
LES ATELIERS POPULAIRES ASBL  
Espace communautaire Radis-Marolles  
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles  
Infos : Tél. 0486 65 22 82  
PAF : 1 €

#### 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 042 215) / PAF : 1€

#### Yoga mixte

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

#### Atelier "Vivre son corps"

*Relaxation, auto-massage, Do-in, méditation, respiration consciente, travail sur la voix, etc. Apportez votre serviette.*  
L'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€

#### Gymnastique hypopressive pour femmes

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

### PRÉVENTION DIABÈTE Journée organisée par le Réseau Santé Diabète

*Prise de glycémie par des infirmières, conseils par des diététiciennes, stand activités physiques, groupes habitants, infos soins des pieds, danse et gymnastique*

Centre Culturel Bruegel  
Rue des Renards 1F, 1<sup>er</sup> étage.  
Infos : 0475 44 67 92  
Gratuit

