

LUNDI

NOVEMBRE

1

8

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

15

Lundi à thème 9h30-11h30
Atelier herboristerie [2] 10h-13h
Atelier de Capoeira 19h30-21h

22

Journée de prévention
du diabète > 11h à 17h

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

29

Lundi à thème 9h30-11h30
Groupe Dyn'alim 9h30-11h30
Atelier herboristerie [5] 10h-13h
Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI

2

Gym en musique 18h15-19h45

9

Sportons nous bien ! 9h30-11h30
Gym hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h
Préparation corporelle pour les pratiques
artistiques 18h-19h30
Gym en musique 18h15-19h45

16

Gym hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h
Préparation corporelle pour les pratiques
artistiques 18h-19h30
Gym en musique 18h15-19h45

23

Sportons Nous bien 9h30-11h30
Gym hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h
Préparation corporelle pour les pratiques
artistiques 18h-19h30
Gym en musique 18h15-19h45

30

Sportons Nous bien 9h30-11h30
Gym hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h
Préparation corporelle pour les pratiques
artistiques 18h-19h30
Gym en musique 18h15-19h45

MERCREDI

3

10

Atelier de fongiculture [1] 10h-11h
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30
Balade en forêt de Soignes 14h

17

Atelier "Culture de chicons" [3] 10h-12h
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30

24

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30
Balade en forêt de Soignes 14h



JEUDI

4

Marche nordique 9h30-12h
Remise en forme 13h15-14h15
Gym en musique 18h15-19h45

11

Marche nordique 9h30-12h
Remise en forme 13h15-14h15
Gym en musique 18h15-19h45

18

Marche nordique 9h30-12h
Remise en forme 13h15-14h15
Gym en musique 18h15-19h45

25

Marche nordique 9h30-12h
Atelier de cuisine [4] 13h-16h
Remise en forme 13h15-14h15
Gym en musique 18h15-19h45

VENDREDI

5

12

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Yoga (mixte) 17h30-18h30

19

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Yoga (mixte) 17h30-18h30

26

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
Yoga (mixte) 17h30-18h30





AGENDA SANTÉ NOVEMBRE 2021

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

Atelier de fongiculture [1] Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

Atelier herboristerie [2]

Emballage et répartition récolte cueillette sauvage

Nativitas, Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

Atelier "Culture de chicons" [3]

Nativitas, "Flûte Enchantée"
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

Atelier de cuisine [4]

Cueillette de champignons
Nativitas, "Flûte Enchantée"
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

Atelier herboristerie [5]

Macérat de Millepertuis et pommade contre douleurs articulaires
Nativitas, Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
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

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€

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 04 22 15
PAF : 1€

Remise en forme

Exercices d'assouplissement et d'étirement
Nativitas
Aire de jeux Porte Rouge
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) suivi d'un moment d'échange sur une thématique décidée en groupe

Les Pissenlits
Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Infos et inscriptions : What's App, par SMS ou en nous appelant :
Tél. 0471 96 42 55 ou 02 521 77 28
Une aide à l'interprétation en langue des signes est à confirmer pour chaque séance.

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

Balade en forêt de Soignes

Lieu à déterminer
Nativitas, Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

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€

JOURNÉE DE PRÉVENTION DU DIABÈTE
LUNDI 22 NOVEMBRE 2021
DE 11H00 À 17H00

Ma santé, je m'en occupe, je m'informe !
PRISE DE GLYCÉMIE
CONSEILS ACTIVITÉS PHYSIQUES
CONSEILS EN ALIMENTATION
INFOS TABAC
INFOS SOINS DES PIEDS
RENCONTRE DES HABITANTS

Gratuit

INFOS
contact@reseaudiabete.be
Tél. 0475 44 67 92
facebook.com/reseaudiabete.be/
www.reseausantediabete.be

LIEU
Les Ateliers des Tanneurs
Rue des Tanneurs 60A
1000 Bruxelles

PRÉVENTION DIABÈTE Journée organisée par le Réseau Santé Diabète

Ateliers, stands, information et détection des risques par des professionnels de la santé
Gratuit

Ateliers des Tanneurs
Rue des Tanneurs 58-62 – 1000 Bruxelles
Infos : 0475 44 67 92
contact@reseaudiabete.be

facebook.com/reseaudiabete.be/
www.reseausantediabete.be