

LUNDI

NOVEMBRE

7

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

14

Lundi à thème 9h30-11h30  
Gym en musique 18h15-19h45  
Atelier de Capoeira 19h30-21h

21

Lundi à thème 9h30-11h30  
Cours de gym (mixte) 11h- 12h  
Gym en musique 18h15-19h45  
Atelier de Capoeira 19h30-21h

28

Lundi à thème 9h30-11h30  
Gym en musique 18h15-19h45  
Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI

1

8

Gym hypopressive 11h30-13h  
Marche 30 mn 13h-13h30  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

15

Gym hypopressive 11h30-13h  
Marche 30 mn 13h-13h30  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

22

L'actualité dans les médias 9h-11h30  
Gym hypopressive 11h30-13h  
Marche 30 mn 13h-13h30  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

29

Gym hypopressive 11h30-13h  
Marche 30 mn 13h-13h30  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h-16h

MERCREDI

2

9



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

16

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

23

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

30

Atelier potager 10h-12h  
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30

JEUDI

3

10

Marche nordique 9h30-12h  
Atelier cuisine diététique [1] : 14h-16h30

17

Atelier cuisine [2] : découverte de plats  
du monde équilibrés 9h-12h  
Marche nordique 9h30-12h  
Cours de gym (mixte) 11h- 12h

24

Atelier cuisine [2] : découverte de plats  
du monde équilibrés 9h-12h  
Marche nordique 9h30-12h  
Atelier cuisine [3] 9h45-13h  
Cours de gym (femmes) 11h- 12h  
Gym en musique 18h15-19h45

Atelier cuisine [2] : découverte de plats  
du monde équilibrés 9h-12h  
Espace solidaire : Les talents des Pissenlits  
9h30-11h30  
Marche nordique 9h30-12h  
Gym en musique 18h15-19h45



VENREDI

4

11

Atelier potager 10h-12h

18



25

Réunion du groupe de personnes  
diabétiques des Pissenlits 9h30 à 11h30  
(petit déjeuner à partir de 8h45)  
Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30  
Atelier potager 10h-12h  
Yoga (mixte) 17h30-18h30

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



## AGENDA SANTÉ NOVEMBRE 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 la 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 diététique [1]

*Le potiron d'Halloween*  
Nativitas, "Flûte Enchantée"  
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles  
Avec Thomas, diététicien au RSD-B  
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

#### Atelier de cuisine [2] Découverte de plats du monde équilibrés

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

#### Atelier de cuisine [3] 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

### 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 de Personnes diabétiques des Pissenlits

*Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien, de partages. Le Groupe se réunit aussi pour réfléchir à la diffusion de la Brochure Pain Santé. Une aide à la communication en langue des signes est présente.*

*Venez partager un petit déjeuner Santé avec nous, dès 8h45 !*

**Vendredi 18 novembre 2022 (9h30-11h30)**  
Asbl Les Pissenlits  
Chaussée de Mons 192 – 1070 Anderlecht

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  
Gratuit et sans inscription

### L'actualité dans les médias

LES PISSENLITS  
*Que ce soit à la télévision, sur les réseaux sociaux, dans les journaux ou à la radio, les informations sont partout et tout le temps ! Rejoignez-nous pour partager et discuter ensemble sur les effets des médias sur notre santé ! Une aide à la communication en langue des signes sera présente.*

**Mardi 22 novembre 2022 (9h-11h30)**  
García Lorca  
Rue des Foulons 47/49 – 1000 Bruxelles  
Gratuit et sans inscription

### Espace solidaire : Les talents des Pissenlits

LES PISSENLITS  
*Venez passer un bon moment et partager vos talents ! Une aide à la communication en langue des signes est présente.*

**Judi 24 novembre 2022 (9h30-11h30)**  
Asbl Les Pissenlits  
Chaussée de Mons 192 – 1070 Anderlecht

### 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€

**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

**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€

**Marche 30 mn.**  
*Marchons 30 mn via différents parcours dans le quartier des Marolles*  
Rendez-vous Place de l'Épée  
Gratuit et ouvert à tous

**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

**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

### Cours de gym pour femmes

*Mixte un cours sur deux*  
MAISON MÉDICALE DES MAROLLES  
**Gymnase de la piscine du Centre**  
Rue du Chevreuil 28 – 1000 Bruxelles  
Rendez-vous à 10h40 à la Maison médicale des Marolles (rue Blaes 120 – 1000 BXL)  
Inscription à la MMM : Tél. 02 511 31 54  
Prix 1€/cours (venir avec 5€ le premier cours afin de s'engager à venir 5 cours)

**Balade santé**  
RDV Gare de Boitsfort du tram 8  
Avec Philippe, Nativitas  
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

**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 "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.*  
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€

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

