

**LUNDI****OCTOBRE****1**

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**8**

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**15**

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**22**

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**29**

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

**MARDI****2**

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

**9**

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

**16**

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique 18h15 à 19h45

**23**

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique 18h15 à 19h45

**30**

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique 18h15 à 19h45

**MERCREDI****3**

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

Cours de fitness 18h à 19h30

**10**

Cours de fitness 18h à 19h30

**17**

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

Cours de fitness 18h à 19h30

**24**

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

Cours de fitness 18h à 19h30

**31****JEUDI****4**

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h

Atelier cuisine Nativitas [2] 13h30 à 16h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

**11**

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym en musique 18h15 à 19h45

**18**

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h

Gym en musique 18h15 à 19h45

**25**

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym en musique 18h15 à 19h45

 **VENDREDI****5**

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

Balade guidée 10h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**12**

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**19**

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

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**26**

PRÉSENTATION DU DVD

**"Vivre avec le diabète"**

10h15 à 12h15

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**28**



## AGENDA SANTÉ OCTOBRE 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'ENTRAÏDE 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"

#### "Lundi à thème"

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

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

#### "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



### 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

### Présentation du DVD "Vivre avec le diabète" auprès d'étudiants en soins infirmiers et sages-femmes de la HELB

Organisé par l'ASBL Les Pissenlits.  
Un interprète en langue des signes sera présent de 10h15 à 12h15.  
HELB – Bâtiment P  
Route de Lennik 808 – 1070 Bruxelles  
Gratuit et sans inscription

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Atelier "Vivre son corps"

*Relaxation, auto-massage, Do-in, méditation, respiration consciente, travail sur la voix, etc. Apportez votre serviette.*  
Entraide des Marolles  
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles  
Infos : Chadé : Tél. 02 510 03 17  
et Cristina : Tél. 02 510 01 99  
PAF : 1€

#### Atelier de Capoeira (art martial)

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

#### Gymnastique hypopressive pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES  
L'Entraide 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  
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entraide 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'ENTRAÏDE DES MAROLLES  
L'Entraide 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€

