

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

Gym hypopressive 11h30 à 13h30
 Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30
 Gym en musique 18h15 à 19h45

MERCREDI**2**

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

JEUDI**3**

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

 VENDREDI**4**

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30
 "Dansons avec Cécile" 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

7

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

8

Gym hypopressive 11h30 à 13h30
 Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30
 Gym en musique 18h15 à 19h45

9

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

10

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

11

Petit déjeuner adapté à la lutte contre le diabète 8h45 à 9h30 et réunion du groupe de personnes diabétiques 9h30 à 11h30
 Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30
 "Dansons avec Cécile" 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

14

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

15

Gym hypopressive 11h30 à 13h30
 Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30
 Gym en musique 18h15 à 19h45

16

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

17

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 Atelier de cuisine gourmande (3) 13h30 à 16h
 Gym en musique 18h15 à 19h45

18

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30
 "Dansons avec Cécile" 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

21

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

22

Gym hypopressive 11h30 à 13h30
 Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30
 Gym en musique 18h15 à 19h45

23

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
 Présentation DVD à la HELB 10h à 12h

24

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

25

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30
 "Dansons avec Cécile" 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

28

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

29

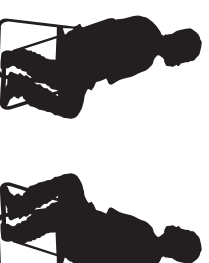
Gym hypopressive 11h30 à 13h30
 Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30
 Gym en musique 18h15 à 19h45

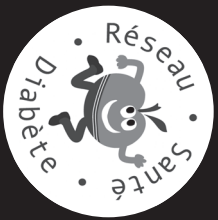
30

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

31

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





AGENDA SANTÉ OCTOBRE 2019

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 : 0433 04 22 15
contact@reseausantediabete.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 cuisine [1]

CARIA asbl
Rue Haute 119-135 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Gratuit

Atelier cuisine [2] 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 gourmande [3] mixte

Le *polyron* sous toutes ses formes !
Nativitas ("La Flûte")
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Gratuit

GRUPE "HABITANTS"

"Dansons avec Cécile"

Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s'amusant.
Nativitas, "Flûte Enchantée"
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Inscriptions : Xuan (Tél. 02 512 02 35)
Ouvert à tous / Gratuit

"Lundi à thème"

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

Groupe de Personnes diabétiques et/ou Pissentits (Petit déj. + réunion)

LES PISSENTITS ASBL
Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien. Des projets collectifs sont également mis en place.
Les Pissentits
Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Infos : Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79

Un petit déjeuner adapté à la lutte contre le diabète a lieu avant chaque rencontre du Groupe, à partir de 8h45. Un interprète en langue des signes sera présent de 9h30 à 11h30.
Gratuit et sans inscription

Groupe Dyn'ain

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74 / Avec Alexandra (Miroir), Bénédicte (MMM) Gratuit

Présentation du DVD "Vivre avec le diabète"

Présentation par le groupe de personnes diabétiques des Pissentits et l'équipe auprès d'étudiant en soins infirmiers et sages-femmes de la HELB.
HELB – Batiment P
Route de Lennik 808 – 1070 Anderlecht

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Gymnastique hypopressive pour femmes

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

Atelier "Sensico" pour femmes

MAISON MÉDICALE DES RICHES CLAIRES
Corps en mouvement/massage/relaxation
Avec Virginie
Maison de Quartier de la Buanderie
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 546 22 82 / 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 (Tél. 02 510 01 80)

Danses urbaines (15+)

Initiation au breakdance, Jynai hop (jazz swing), locking (funk)...
Découvrir de nouvelles sensations et ressentir les possibilités immenses qu'offrent ces mouvements. L'inscription peut se faire à tout moment de l'année, avec une vignette de mutuelle.
Centre Culturel Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Tél. 02 520 31 17 / info@cirqu-conflex.be
2€/séance ou 20€/année
Infos : www.cirqu-conflex.be

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Gymnastique douce, expression corporelle, arts martiaux, méthode Feldenkrais, danse.
Avec Despina Pinarrou
Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 02 503 42 68

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 042 215) / PAF : 1€

Gymnastique en musique

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAIDE DES MAROLLES
L'Entraide 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.
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€

Yoga mixte

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

Atelier de Capoeira (art martial)

Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Avec Diop Barbosa
Infos : Tél. 02 503 42 68
Ouvert à partir de 16 ans

