

LUNDI**OCTOBRE 3**

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

10

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

17

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

24

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

31

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

MARDI**4**

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

11

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

18

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

25

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

**MERCREDI****5**

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

12

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

19

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

26

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

JEUDI**6**

Atelier cuisine [1] : découverte de plats
 du monde équilibrés 9h-12h
 Marche nordique 9h30-12h
 Atelier cuisine [2] 9h45-13h
 Cours de gym (femmes) 11h- 12h

13

Atelier cuisine [1] : découverte de plats
 du monde équilibrés 9h-12h
 Marche nordique 9h30-12h
 Cours de gym (mixte) 11h- 12h

20

Atelier cuisine [1] : découverte de plats
 du monde équilibrés 9h-12h
 Marche nordique 9h30-12h
 Atelier cuisine [2] 9h45-13h
 Cours de gym (femmes) 11h- 12h
 Gym en musique 18h15-19h45

27

Atelier cuisine [1] : découverte de plats
 du monde équilibrés 9h-12h
 Marche nordique 9h30-12h
 Cours de gym (mixte) 11h- 12h

 **VENDREDI****7**

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

14

Energie et Logement 9h-11h30
 Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
 Atelier potager 10h-12h
 Yoga (mixte) 17h30-18h30

21

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
 Atelier potager 10h-12h
 Yoga (mixte) 17h30-18h30

28

Atelier "Vivre son corps" 9h30-11h30
 Atelier potager 10h-12h
 Yoga (mixte) 17h30-18h30



AGENDA SANTÉ OCTOBRE 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 de cuisine [1] Découverte de plats du monde équilibrés

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

Atelier de cuisine [2]

GRUPE "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 Minimés 71
1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Avec Arnaud, Nativitas
Gratuit et sans inscription

GRUPE "HABITANTS"

"Lundi à thème"

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

GRUPE "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. Gratuit.

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

Quand ? Asbl Les Pissenlits

Vendredi 7 octobre 2022 de 9h30 à 11h30

Où ? 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

Energie et Logement La hausse du prix de l'énergie : quel impact sur notre santé ?

LES PISSENLITS
Mais pourquoi l'énergie est-elle devenue si chère ? Est-ce que j'ai droit à une aide ? Comment l'obtenir ? Comment garder le moral ? Asseyons-nous et parlons-en ! Pour cela, des intervenant du CPAS et du Centre d'Appui Social Energie seront présent ;es pour en discuter avec nous. Une aide à la communication en langue des signes sera présente.

Espace 16 Arts

Rue Rossini 16 – 1070 Anderlecht
Gratuit



ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

Marche 30 mn.

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

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

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€

Cours de gym pour femmes

Mixte un cours sur deux

MAISON MÉDICALE MAROLLE
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)

Gymnastique hypopressive pour femmes

GRUPE "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'Entr'aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Avec Jacques, Benoît ou Gezim
Infos et inscriptions : Tél. 02 510 01 80

Balade santé

RDV à 14h Rond Point du Souverain
Avec Philippe, Nativitas
Infos et inscriptions : Tél. 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€

Gymnastique en musique

GRUPE "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€

