

**LUNDI****SEPTEMBRE****2****9**

Lundi à thème 9h30 à 11h30

**16**Lundi à thème 9h30 à 11h30  
Dyn'alim 9h30 à 11h30  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h**23**Lundi à thème 9h30 à 11h30  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h**30**Lundi à thème 9h30 à 11h30  
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h**MARDI****3**Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h**10**Gym hypopressive 11h30 à 13h30  
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Gym en musique 18h15 à 19h45**17**Action de sensibilisation au diabète 10h à 17h  
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**24**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****4****11****18**

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

**25**

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

**JEUDI****5**Atelier cuisine [1] 9h à 12h  
Marche nordique 9h30 à 12h**12**Marche nordique 9h30 à 12h  
Gym en musique 18h15 à 19h45**19**Marche nordique 9h30 à 12h  
Atelier de cuisine gourmande (2) 13h30 à 16h  
Gym en musique 18h15 à 19h45**26**Atelier cuisine [3] 9h45 à 12h  
Marche nordique 9h30 à 12h  
Gym en musique 18h15 à 19h45 **VENDREDI****6**Petit déjeuner adapté à la lutte contre  
le diabète 8h45 à 9h30 et réunion du groupe  
de personnes diabétiques 9h30 à 11h30  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h**13**Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30**20**Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30**27**Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30  
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



## AGENDA SANTÉ SEPTEMBRE 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 : 0483 04 22 15**  
[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 de cuisine [1]

CARIA asbl

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

#### Atelier cuisine gourmande [2] mixte

Légumes d'été en bocaux

Nativitas ("La Flûte")

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

#### Atelier cuisine [3] 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

### GRUPE "HABITANTS"

#### Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits (Petit déj. + réunion)

LES PISSENLITS 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 Pissenlits

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

#### "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'ENTRAÏDE DES MAROLLES

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 01 80 / Ouvert à tous / Gratuit

#### Groupe Dyn'alim

Centre de Santé du Miroir

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

#### Action de sensibilisation au diabète

PARTENARIAT VILLAGE SANTÉ

Le groupe de personnes diabétiques des Pissenlits participe au partenariat du Village Santé "Sensibilisation au diabète" sur le marché annuel d'Anderlecht. Une prise de glycémie, un questionnaire et des animations/réponses aux questions de la part de diététiciennes y sont proposés. Un interprète en langue des signes sera présent de 13h30 à 15h30.

Village Santé : Marché annuel d'Anderlecht  
1070 Bruxelles



### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Atelier "Sensicor" 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 !

ENTRAÏDE 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)

#### 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 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€

#### 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€

#### 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 Djop Barbosa  
Infos : Tél. 02 503 42 68  
Ouvert à partir de 16 ans

#### Danses urbaines (15+)

Initiation au breakdance, lyndi hop (jazz, swing), locking (funk)...

Découvrir de nouvelles sensations et ressentir les possibilités immenses qu'offrent ces mouvements.

Centre Culturel Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 520 31 17 / info@cirqu-conflex.be  
30€/semestre ou 55€/an  
Infos : www.cirqu-conflex.be

#### Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Le cours est composé de différents éléments comme la gymnastique douce, l'expression corporelle, les arts martiaux, la méthode Feldenkrais, la danse.

Avec Despina Psimarnou

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)

