

LUNDI

OCTOBRE

5

Lundi à thèmes 10h

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Danse orientale 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

12

Lundi à thèmes 10h à 12h

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Danse orientale 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

19

Lundi à thèmes 10h à 12h

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Danse orientale 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

26

Lundi à thèmes 10h à 12h

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Danse orientale 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

MARDI



6

Zumba (femmes) 11h00 à 12h00

Gym (femmes) [2] 10h à 11h30

Zumba (femmes) 11h00 à 12h00

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

13

Atelier cuisine pour tous [2] 9h30 à 12h

Gym (femmes) [2] 10h à 11h30

Zumba (femmes) 11h00 à 12h00

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

20

Gym (femmes) [2] 10h à 11h30

Zumba (femmes) 11h00 à 12h00

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

27

Gym (femmes) [2] 10h à 11h30

Zumba (femmes) 11h00 à 12h00

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

MERCREDI



7

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

14

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

21

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

**ASSEMBLÉE PLÉNIÈRE DU RÉSEAU
SANTÉ DIABÈTE SUR L'ALIMENTATION**

12h à 14h

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

28

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

JEUDI

1

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

8

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

15

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine équilibrée [3] 9h45 à 13h00

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

22

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

29

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine équilibrée [3] 9h45 à 13h00

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

VENREDI

2

Réunion du groupe de personnes

diabétiques 9h30 à 11h30

Gym hypopressive 10h00 à 11h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

9

Gym hypopressive 10h00 à 11h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

16

Réunion du groupe de personnes

diabétiques 8h45 à 11h30

Gym hypopressive 10h00 à 11h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

23

Gym hypopressive 10h00 à 11h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

30

Gym hypopressive 10h00 à 11h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ OCTOBRE 2015

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 :
Murielle : 0475 44 67 92
contact@reseaudiabete.be
www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par la Communauté Française et 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 équilibrée [1]

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14
Avec Mouna et Elena

Atelier cuisine pour tous [2]

Maison médicale des Riches Claires
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 59 94
PAF : 1€

Atelier cuisine équilibrée [3]

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

GROUPE "HABITANTS"

"Lundi à thèmes"

Echanges d'idées, discussion autour d'un thé ou un café sur les projets que vous souhaitez développer. Organisés par le groupe "Bien-être" de l'Entr'Aide des Marolles

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Ouvert à tous / Gratuit

Réunion du groupe de personnes diabétiques

Réservé aux personnes diabétiques ou aux proches de diabétiques

Les Pissenlits
De 9h00 à 11h30 (le 16/10 à 8h45 : petit déjeuner sain et équilibré. Un interprète en langues des signes est prévu.
RDV & Info auprès de l'ASBL Les Pissenlits (Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles – Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79)
Gratuit – Sans inscription

Assemblée Plénière du Réseau Santé Diabète sur l'alimentation

Organisée en Partenariat avec l'Entr'Aide des Marolles et Cultures&Santé : "L'Alimentation, c'est aussi... Des ateliers pour déguster, découvrir, réfléchir", à l'attention des professionnels et des habitants.

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Inscription souhaitée (contact@reseaudiabete.be ou Tél. 0475 44 67 92)
Des sandwiches et crudités seront prévus.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activité "Tous à Vélo"

Perfectionnement pour débutants.
RDV : Pro-vélo (Rue de Londres 15 – 1050 Bruxelles) à 10h ou à 9h30 au départ du **Centre de Santé du Miroir** (rue du Miroir 67 – Tél : 02 511 34 74) ou du **CARIA** (rue haute 135 – Tél : 02 513 00 14). Infos et inscriptions chez Sébastien du RSD
PAF : 1€

Marche nordique

Inscription obligatoire ! Info, inscription et RDV au **Centre de Santé du Miroir** (Tél. 02 511 34 74) ou auprès de Sébastien, promoteur des activités physique du réseau (Tél. 0483 04 22 15)
PAF : 1€

Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Cours dispensés par Hanane Belhadj
Activité organisée par Buurtsport Brussel (Wendy : Tél. 0487 45 53 57) et le **PCS Radis-Marolles** (Eléonore : Tél. 0486 65 22 82)
PAF : 1€



Gymnastique pour femmes [1]

Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Inscriptions : Tél. 02 511 31 54
Avec Delphine ou Anna / Gratuit

Gymnastique pour femmes [2]

Proposé par Buurtsport Brussel
Maison de Quartier Querelle
Rue du Lavoir 32 – 1000 Bruxelles
Info auprès de Wendy (wendy@buurtsportbrussel.be ou 0487 45 53 57) / PAF : 1 €

Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

"Le corps en mouvement/massage/relaxation"
Maison de Quartier de la Buanderie
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 546 22 82
Activité organisée par la Maison Médicale des Riches Claires (Tél. 02 513 59 94)
Avec Virginie
PAF : 5€ de septembre à décembre

Atelier "Souplaxion" pour femmes

Taïchi et qi gong : mouvement, énergie et respiration
Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Avec Fabienne du CARIA / PAF : 1€

Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, danse
Centre Bruegel
Rue aux Laines 17 – 1000 Bruxelles
(de l'autre coté de la Place Poelaert, sonner le local est au fond du jardin)
Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12,5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

Gymnastique douce pour femmes

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

Gymnastique en musique pour femmes

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

Danse orientale pour femmes

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

Gymnastique hypopressive pour femmes

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

Yoga mixte

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

Gymnastique pour hommes

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74
Inscription obligatoire début septembre au préalable à l'accueil !
Avec Quentin (Kiné)
Gratuit (assurance pour l'année : 10€)

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
Activités organisées par le HdM (Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles)
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

