



AGENDA SANTE

SEPTEMBRE 2023

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 !

Veuillez 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 du collège des Bourgmestre et Échevins de la ville de Bruxelles.

CUISINE

Atelier Cuisine (1)
Groupe « Bien être »
Inscription obligatoire
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles
Tél. 02/510.01.80 - 0487/20.94.10

Atelier cuisine (2) 14h.
Nativitas, Cuisine diététique, thème à déterminer avec le groupe.
à la Flûte, Rue Haute 65—1000 Bruxelles infos et inscriptions : 02 512.02.35

Potager de quartier (reprise)
Planification du plan de cultures sur deux potagers collectifs et plantation des semis
Nativitas, « Flûte Enchantée »
71 rue des Minimes—1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

GRUPE D'HABITANTS

« Lundi à Thème »
Echanges d'idées
Groupe « Bien-être »
L'Entr'aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169—1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 Gratuit

GRUPE D'HABITANTS

Les Pissenlits, c'est chez vous !
Lieu ouvert à tous et toutes où vous pouvez trouver le soutien, de l'aides ou vous avez un problème, une question ... et utiliser le matériel à disposition (machines à coudre, coin donnerie, bibliothèque). Bienvenu.es !

Quand ? Les Jeudis de 13h à 15h.
Les Pissenlits
Le 7/9 Chaussée de Mons, 192 1070 Anderlecht. Les 21 et /9 Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht. tel : 0470/322224

Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits
Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien, de partages. Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit.
Petit déjeuner Santé dès 8h45.
Les Pissenlits Chaussée de Mons, 192, 1070 Anderlecht

Village santé—sensibilisation au diabète sur le marché des Abattoirs 8h-14h
L'ASBL Les Pissenlits participe à une action de sensibilisation au diabète sur le marché des Abattoirs. Découverte d'activités de mouvement, collation santé, test de glycémie et échanges sur le diabète, accueil et rencontre avec le groupe de personnes diabétiques des Pissenlits ET conseil personnalisés.
Quand : 22 septembre.
Ou ? Marché des Abattoirs, rue de Ropsy Chaudron 24, 1070 Anderlecht. Gratuit.

ACTIVITÉS PHYSIQUE

Atelier Capoeira (16 ans +)
Art martial afro brésilien.
Centre Bruegel
Rue des renards 1F—1000 Bruxelles
Avec Djop Barbosa. Sur inscription
Tél. 02 503 42 68

Gym Hypopressive pour femmes
Groupe « Bien-être »
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80

Activités de Ping-pong et/ou pétanques pour hommes
En fonction du temps!
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles
Avec Jacques, Benoît ou Gezim
Infos et inscriptions : Tél. 02 510 01 80

Gym en musique (1)
Groupe « Bien-être »
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169—1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1 €

BALADE BIEN-ETRE NATIVITAS AVEC ALAIN (5km),
Rdv à 14h30 Arrêt Legrand (tram8 et 93). La balade se termine avec un moment de méditation et de relaxation.

DANSE AVEC CECILE (ZUMAB). 14H;
Rdv à la Flûte, 65 rue Haute, 1000 Bruxelles. Tél. 02 512 02 35

Marche 30mn dans les marolles ,Repise 13-13h30
Je marche 30 mn pour ma santé. Marcher activement et en groupe. Plusieurs parcours seront proposés. Tous les mardis dans le quartier des Marolles. Ouvert à tous. Gratuit. RDV Place de l'Épée;

ACTIVITÉS PHYSIQUES

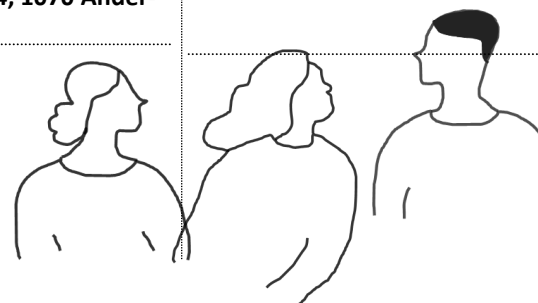
Ateliers mouvement pour femmes (18 ans +) Gymnastique douce, l'expression corporelle, les arts martiaux, la méthode Feldenkrais, la danse.
Centre Bruegel
Rue des Renards 1F - 1000 Bruxelles
Tél. 02 503 42 68

Balade Santé
Avec Philippe, (10 km); Découverte des espaces verts d'Uccle; Rdv à 14h à l'arrêt stib « Uccle Calvoet » des 43,51, 60, 70
Nativitas
Tél. 02 512 02 35

Cours de Gym de la Maison Médicale des Marolles (2)
Rendez-vous à 10h40 à la **Maison médicale des Marolles**
Rue Blaes, 120 - 1000 Bruxelles
Réservé aux femmes un cours sur deux
Inscriptions au 02 511 31 54.
PAF : 1 euros/cours (venir avec 5€ le premier cours afin de s'engager pour 5 cours).

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.
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles.
Info : Chadé 02/510.03.17 et Cristina 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€



Septembre

LUNDI

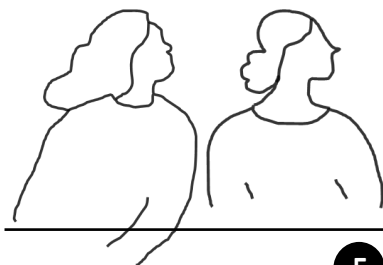
4
Lundi à thème 10h00-12h00
Atelier de Capoeira 19h30-21h

11
Lundi à thème 10h00-12h00
Atelier de Capoeira 19h30-21h

18
Lundi à thème 10h00-12h00
Atelier de Capoeira 19h30-21h

25
Lundi à thème 10h00-12h00
Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI



5
Gym Hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

12
Les Pissenlits reçoivent (Pissenlits) 9h30-11h30
Gym Hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h
Atelier Confiance en Soi Philippe 15h30
Gym en musique (1) 18h15-19h45

19
Les Pissenlits reçoivent (Pissenlits) 9h30-11h30
Gym Hypopressive 11h30-13h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

26
Gym Hypopressive 11h30-13h
Marche 30mn dans les Marolles 13-13h30
Gym en musique (1) 18h15-19h45

MER-



6
Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30
Balade Bien Être avec Alain 14h-

13
Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30
Balade Sante avec Philippe 14h30

20
Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30
Balade Bien Être avec Alain 14h-

27
Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30
Balade Sante avec Philippe 14h30

JEUDI

7
Atelier Cuisine (1) 9h45-13h
Marche nordique 9h30-12h
Cours de Gym 11h-12h
Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

14
Marche nordique 9h30-12h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

21
Atelier Cuisine (1) 9h45-13h
Marche nordique 9h30-12h
Les Pissenlits c'est chez vous 13h-15h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

28
Les Pissenlits c'est chez vous 13h-15h
Atelier Cuisine (2) 14h.
Marche nordique 9h30-12h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

VENDREDI

1
Réunion du Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits) 8h45-11h30
Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Potager de quartier 11h13h

8
Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Potager de quartier 11-13h
Yoga (mixte) 17h30-18h30

15
Réunion du Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits) 8h45-11h30
Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Potager de quartier 11h-13h
Yoga (mixte) 17h30-18h30

22
Village Santé 8h-14h
Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Danse avec Cécile, 14h à la Flûte
Potager de quartier 11h-13h
Yoga (mixte) 17h30-18h30

29
Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Potager de quartier 11h-13h
Yoga (mixte) 17h30-18h30