



AGENDA SANTE

DECEMBRE 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 !

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 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

Cuisine de quartier (2) rdv à 10h.
Visite de la boulangerie **Au Pain Levé**, atelier brioche, 15h-18h
Au 101, rue Josaphat, 1030 Schaerbeek : 02 512 02 35

Atelier Cuisine (3)CARIA
Découverte de plats de monde équilibrés. Chaque jeudi
Rue Haute, 135, 1000 Bruxelles
Responsable Mounia
Tél. 02/513.00.14

Potager de Quartier
71 rue des Minimes
Nativitas, « Flûte Enchantée »
71 rue des Minimes—1000
Bruxelles
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

GROUPE D'HABITANTS

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

VRAC groupement achats en commun rejoignez le GAC de la Samaritaine 41 rue de la Samaritaine Bruxelles. Inscription 0499609083. Colis le 16 octobre.12-16h30

Atelier des P'TITS CHIMISTES, fabrication du cake-vaisselle, rdv à 14h
Nativitas La Flute 65 rue Haute.
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

Visite guidée de Permafungi, changer le monde grâce au champignon. Permafungi est une coopérative à finalité sociale qui recycle un déchet urbain-le marc de café. Rdv à 14h30 à la réception du Dépôt Royal au 86C Av du Port, 1000 Bruxelles

GROUPE D'HABITANTS

Les Pissenlits, c'est chez vous ! Lieu ouvert à tous et toutes où vous pouvez trouver le soutien, de l'aide 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
19 Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht. tél : 0479/242279

Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits
Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, Nous recevons un médecin qui nous parlera de **sommeil et diabète**, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien, de partages. Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit.
Vendredi 15 décembre 2023, de 9h30 à 11h30
Petit déjeuner Santé dès 8h45.
Les Pissenlits
19 Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht. tél : 0479/242279

Permanences :
Une question ? un besoin ? venez nous -en parler !
Quand ?

Les Lundis de 9h à 12h : Une aide à la communication en langue des signes et en arabe est présente.
Où ? Asbl Les Pissenlits, Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht - 0470/32 22 24

Réseau d'entraide solidaire
On se rencontre, on partage, et on construit un réseau solidaire pour AIDER, être AIDE.E et s'ENTRAIDER.

Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit
Quand ? lundi 18 décembre 2023, de 13h-15h00 - temps d'accueil à pd 12h30 !
Où ? Asbl Les Pissenlits, Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht - 0470/32 22 24

ACTIVITÉS PHYSIQUE

Les Pissenlits reçoivent. Ponctuellement, des invité.es interviennent sur des thèmes choisis par les personnes. Le 5/12n Le Dr. Olivier Hubert généraliste vient nous parler de la dimension psychique (fonctionnement, pathologies). Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit
Quand ? Mardi 5décembre 2023, de 9h30-11h30- temps d'accueil à pd 9h!
Où ? Asbl Les Pissenlits, Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht - 0470/32 22 24

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, Benoit 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 €

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;

Marche Nordique (1)
Tous les lundis de 14-15h rendez-vous à la Maison Médicale de l'Enseignement, Rue de l'Enseignement 52-54, 1000 Bruxelles. Inscription au 02/2183553

Marche Nordique (2) tous les jeudis de 9h30-12h00. RDV Centre Médical du Miroir, Rue du Miroir 67, 1000 Bruxelles. Contact : 0483042215

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

Cours de Yoga (2)avec Lea (Mixte)
Le lundi 11h-12 à la Flute, Rue Haute 65—1000 Bruxelles infos et inscriptions : 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 (1)
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1€

Atelier Capoiara (16 ans +)Art martial afro brésilien. Centre Bruegel Rue des renards 1F—1000 Bruxelles Avec Djop Barbosa. Inscription Tél. 02/5034268

Gym Hypopressive pour femmesGroupe « Bien-être » L'entraide des Marolles Rue des Tanneurs 169 - 1000 BruxellesTél. 02 510 01 80

Danse avec Cécile ZUMBA, rendez-vous le vendredi de 11h-12h, Nativitas La Flute 65 rue Haute.
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

DECEMBRE 2023

LUNDI

Permanences : 9h00-12h00 **4**
 Lundi à thème 10h00-12h00
 Cours de Yoga 2: 11h-12h
 Marche Nordique (1) 14h-15h
 Atelier de Capoeira 19h30-21h

Permanences : 9h00-12h00 **11**
 Lundi à thème 10h00-12h00
 Cours de Yoga 2: 11h-12h
 VRAC : 12h-16h30
 Marche Nordique (1) 14h-15h
 Atelier de Capoeira 19h30-21h

Permanences : 9h00-12h00 **18**
 Cours de Yoga 2: 11h-12h
 Réseau d'Entraide Solidaire : 13h-15h
 Marche Nordique (1) 14h-15h

FERIE

25

MARDI

Les Pissenlits reçoivent 9h30-11h30 **5**
 Gym Hypopressive 11h30-13h
 Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

Gym Hypopressive 11h30-13h **12**
 Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

Marche 30mn dans les Marolles 13-13h30 **19**

Marche 30mn dans les Marolles 13-13h30 **26**

MERCREDI

Atelier cuisine (3) 9h-12h **6**
 Atelier P'tits Chimistes 14h

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

Atelier cuisine (3) 9h-12h **13**
 Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30
 Cuisine de Quartier (2) 15-18h

20

27

JEUDI

Atelier cuisine (3) 9h-12h **7**
 Marche nordique (2) 9h30-12h
 Cours de Gym 11h-12h
 Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h
 Visite guidée de Permafungi 14h30
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

Atelier cuisine (3) 9h-12h **14**
 Atelier Cuisine (1) 9h45-13h
 Marche nordique (2) 9h30-12h
 Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

Marche nordique (2) 9h30-12h **21**
 Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h

Marche nordique (2) 9h30-12h **28**

Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h

VENDREDI

Danse avec Cécile 11h-12h **1**

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30 **8**
 Danse avec Cécile 11h-12h
 Potager de Quartier 11-13h
 Yoga 1 (mixte) 17h30-18h30

Réunion du Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits) 8h45-11h30 **15**
 Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
 Danse avec Cécile 11h-12h
 Yoga 1 (mixte) 17h30-18h30

Danse avec Cécile 11h-12h **22**

Danse avec Cécile 11h-12h **29**