



AGENDA SANTE JANVIER 2024

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

Atelier Cuisine (2)CARIA
Découverte de plats de monde équilibrés. Chaque jeudi
Rue Haute, 135, 1000 Bruxelles
Responsable Mounia
Tél. 02/513.00.14

GRUPE 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. Prise de commande du 8/01 au 25/01

GRUPE 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. tel : 0479/242279

Permanence sociale-santé:
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

ACTIVITÉS PHYSIQUE

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

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

Balade Bien-être avec Alain, (5km), rdv à 14h30 à l'arrêt Legrand des trams 8,93. La balade s termine par la méditation et relaxation.

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

JANVIER 2024

LUNDI

1

FERIE

8

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

15

Lundi à thème 10h00-12h00
Cours de Yoga 2: 11h-12h
VRAC : 12H-16H30
Marche Nordique (1) 14h-15h
Atelier de Capoeira 19h30-21h

22

Lundi à thème 10h00-12h00
Cours de Yoga 2: 11h-12h
Réseau d'Entraide Solidaire : 13h-15h
Marche Nordique (1) 14h-15h

29

Permanences : 9h00-12h00
Lundi à thème 10h00-12h00
Cours de Yoga 2: 11h-12h
Réseau d'Entraide Solidaire : 13h-15h

MARDI

2

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

16

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

23

Lundi à thème 10h00-12h00
Marche 30mn dans les Marolles 13-13h30
Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

30

Lundi à thème 10h00-12h00
Marche 30mn dans les Marolles 13-13h30
Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

MERCREDI

3

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

10

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

17

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

24

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

31

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

JEUDI

4

Marche nordique (2) 9h30—12h

11

Atelier Cuisine (1) 9h45-13h
Atelier cuisine (2) 9h-12h
Marche nordique (2) 9h30—12h
Cours de Gym 11h-12h
Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

18

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

25

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

VENDREDI

5

Danse avec Cécile 11h-12h

12

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

19

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Danse avec Cécile 11h-12h
Yoga 1 (mixte) 17h30-18h30

26

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Danse avec Cécile 11h-12h
Yoga 1 (mixte) 17h30-18h30