



AGENDA SANTE

MARS 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 Bourgmestres 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

Atelier Cuisine (3)NATIVITAS Cuisine et légumes avec Gabrielle et Nicole, déclinaison du chou, 14h30, à la Flute, 65 rue Haute, 1000 Bruxelles

Atelier Cuisine(4) Pissenlits parlons cuisine et cuisinons. « Parlons cuisine » se réunit une fois par mois. Réflexion d'une recette pour la semaine suivante. « Cuisinons » Le groupe cuisine et discute de certains aspects de l'alimentation. Gratuit. **Quand ?** « Cuisinons » le mardi 7 mars, « Parlons cuisine » le jeudi 28 mars de 9h30-11h30-acceuil à pd 9h.**Où ?** Asbl Les Pissenlits, Rue Lambert Crickx, 19-1070 Anderlecht-0479/242279

Atelier Cuisine(5) Comité Samaritaine Le mercredi 20/03, de 9h30 à 12H00; Rue de la Samaritaine, 41, 1000 Bruxelles

GRUPE D'HABITANTS

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. **Quand ?** Vendredi 15 mars, de 9h30 à 11h30
Les Pissenlits 19 Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht. tel : 0479/242279

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 jeudis de 12h30 à 15h30 : 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

Les Pissenlits Corps et santé Ponctuellement, des invité.es interviennent sur des thèmes choisis par les personnes. La thématique du moment est le corps humain. Cette séance nous aborderons le Squelette. **Accueil à 9h00. Quand ?** Le mardi 19 mars 2024, de 9h30-11h30 **Où ?** Asbl Les Pissenlits, Rue Lambert Crickx, 19-1070 Anderlecht-0479/242279

VRAC groupement achats en commun rejoignez le GAC de la Samaritaine 41 rue de la Samaritaine Bruxelles. Inscription 0499609083. Prise de commande du 18/03 au 29/03 par mail au vrac-bruxelles@vrac-asso.org. Distribution le lundi 11/03 de 13h-17h

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

Réseau d'entraide solidaire On se rencontre , on partage, et co-construit un réseau solidaire pour Aider, être Ad.e et s'entraider. Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit. **Quand ?** Lndi 18 mars, de 13h à 15h-acceuil apd 12h30. **Où ?** Asbl Les Pissenlits, Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht-0470/322224

ACTIVITÉS PHYSIQUE

Reprise Potager Minimés Planification du plan de cultures sur deux potagers collectifs.
Nativitas, « Flûte Enchantée » 71 rue des Minimés—1000 Bruxelles Infos et inscriptions : 02 512 02 35

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 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 (mixte) 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'arr't Legrand des trams 8,93. La balade se termine par la méditation et relaxation. Nativitas 025120235

Balade Santé avec Philippe (10km); rdv à 14h au terminus du Tram 44 station Montgomery. Nativitas 025120235

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 Léa (Mixte) Le lundi 11h30-12h30 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 femmes Groupe « Bien-être » L'entraide des Marolles Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles Tél. 02 510 01 80

MARS 2024

LUNDI



4

Cours de Yoga 2: 11h-30-12h30

Marche Nordique (1) 14h-15h

Lundi à thème 10h00-12h00

11

Cours de Yoga 2: 11h-30-12h30

VRAC (distribution) : 13h-17h00

Marche Nordique (1) 14h-15h

Atelier de Capoeira 19h30-21h

Lundi à thème 10h00-12h00

18

Cours de Yoga 2: 11h30-12h30

Réseau d'Entraide Solidaire : 13h-15h

Marche Nordique (1) 14h-15h

Atelier de Capoeira 19h30-21h

Lundi à thème 10h00-12h00

25

Cours de Yoga 2: 11h30-12h30

Réseau d'Entraide Solidaire : 13h-15h

Marche Nordique (1) 14h-15h

Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI



5

Gym Hypopressive 11h30-13h

Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h

Gym en musique (1) 18h15-19h45

12

Gym Hypopressive 11h30-13h

Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h

Gym en musique (1) 18h15-19h45

19

Pissenlits corps/santé 9h30-11h30

Gym Hypopressive 11h30-13h

Marche 30mn dans les Marolles 13-13h30

Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h

26

Gym Hypopressive 11h30-13h

Marche 30mn dans les Marolles 13-13h30

Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h

Gym en musique (1) 18h15-19h45

MERCREDI



6

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

Balade Bien-Être avec Alain 14h30

13

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

Balade santé avec Philippe 14h30

20

Atelier cuisine (5) 9h-30-12h

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

27

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

JEUDI



7

Atelier Cuisine(4) 9h30-13h

Marche nordique (2) 9h30-12h

Permanences : 12h30-15h30

Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h

14

Atelier cuisine (2) 9h-12h

Marche nordique (2) 9h30-12h

Permanences : 12h30-15h30

Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h

Gym en musique (1) 18h15-19h45

21

Atelier cuisine (2) 9h-12h

Marche nordique (2) 9h30-12h

Permanences : 12h30-15h30

Atelier cuisine (3) 14h30

Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h

Gym en musique (1) 18h15-19h45

28

Atelier Cuisine(4) 9h30-13h

Atelier cuisine (2) 9h-12h

Marche nordique (2) 9h30-12h

Permanences : 12h30-15h30

Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h

Gym en musique (1) 18h15-19h45

VENDREDI

1

Danse avec Cécile 11h-12h

8

Danse avec Cécile 11h-12h

Potager Minimes 10h-12h

15

Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits) 8h45-11h30

Atelier Vivre son corps 10h-11h30

Potager Minimes 10h-12h

Danse avec Cécile 11h-12h

Yoga 1 (mixte) 17h30-18h30

22

Atelier Vivre son corps 10h-11h30

Danse avec Cécile 11h-12h

Potager Minimes 10h-12h

Yoga 1 (mixte) 17h30-18h30

29

Atelier Vivre son corps 10h-11h30

Danse avec Cécile 11h-12h

Potager Minimes 10h-12h