



AGENDA SANTE

NOVEMBRE 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 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) rdv à 10h.
Nativitas, Recette en fonction des légumes cueillis
à la Flute, Rue Haute 65—1000
Bruxelles infos et inscriptions : 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 Terre Neuve (1)
Enlever les carottes de chicons pour les préparer au forcage en cave

Potager minimes (2)
Installation nouveau bac fraisières et plantation des fraisières team building solidaire Fortis

Potager minimes (3)
Chantier avec équipe de La Ferme Parc Maximilien, renouveler bacs potagers

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'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

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
19 Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht. tel : 0479/242279

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.

Vendredi 17 novembre 2023, de 9h30 à 11h30
Petit déjeuner Santé dès 8h45.
Les Pissenlits
19 Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht. tel : 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 co-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 20 novembre 2023, de 13h-15h00 – temps d'accueil à part
12h30 **Où ?** Asbl Les Pissenlits, Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht - 0470/32 22 24

ACTIVITÉS PHYSIQUE

Journée de sensibilisation et de prévention du Diabète. Mardi 21 novembre de 10H-16h. Où Les Ateliers des Tanneurs, Rue des Tanneurs 60A 1000 Bruxelles. Gratuit

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€

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.

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

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); rdv à 14h00
Au TEC 543 Station Hermann-Debroux
Arrivée à Gistoux à 15h07
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€

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

NOVEMBRE 2023

LUNDI

6
 Permanences : 9h00-12h00
 Lundi à thème 10h00-12h00
 Marche Nordique (1) 14h-15h
 Atelier de Capoeira 19h30-21h

13
 Permanences : 9h00-12h00
 Atelier Cuisine (2) 10h.
 Lundi à thème 10h00-12h00
 VRAC : 12H-16H30
 Marche Nordique (1) 14h-15h

20
 Permanences : 9h00-12h00
 Réseau d'entraide solidaire 13h-15h
 Lundi à thème 10h00-12h00
 Marche Nordique (1) 14h-15h
 Atelier de Capoeira 19h30-21h

27
 Permanences : 9h00-12h00
 Atelier Cuisine (2) 10h.
 Potager minimes (3) 10h-16h
 Lundi à thème 10h00-12h00
 Marche Nordique (1) 14h-15h

MARDI

7
 Gym Hypopressive 11h30-13h
 Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h
 Potager Terre neuve (1) 14h

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

21
 Gym Hypopressive 11h30-13h
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

**JOURNEE SENSIBILISATION ET
 PREVENTION DU DIABETE
 11H-16H**

28
 Potager minimes (3) 10h-16h
 Gym Hypopressive 11h30-13h
 Marche 30mn dans les Marolles 13-13h30

MERCREDI

8
 Atelier cuisine (3) 9h-12h
 Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

15
 Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30
 Balade Bien Être avec Alain 14h30

22
 Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

29
 Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30
 Potager minimes (3) 10h-16h

JEUDI

2
 Marche nordique (2) 9h30—12h

9
 Atelier cuisine (3) 9h-12h
 Marche nordique (2) 9h30—12h
 Cours de Gym 11h-12h
 Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h
 Balade Sante avec Philippe 14h
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

16
 Atelier cuisine (3) 9h-12h
 Atelier Cuisine (1) 9h45-13h
 Marche nordique (2). 9h30—12h
 Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h
 Potager Terre neuve (1) 14h
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

23
 Atelier cuisine (3) 9h-12h
 Atelier Cuisine (1) 9h45-13h
 Marche nordique (2) 9h30—12h
 Les Pissenlits c'est chez vous 13h-15h
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

30
 Atelier cuisine (3) 9h-12h
 Marche nordique (2) 9h30—12h
 Atelier Cuisine (1) 9h45-13h
 Cours de Gym 11h-12h
 Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h
 Potager minimes (2)
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

VENDREDI

3
 Danse avec Cécile 11h-12h

10
 Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
 Danse avec Cécile 11h-12h
 Potager minimes (2) 11-13h
 Yoga (mixte) 17h30-18h30

17
 Réunion du Groupe de per-
 sonnes diabétiques (Pissenlits)
 8h45-11h30
 Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
 Danse avec Cécile 11h-12h
 Potager de quartier 11h-13h

24
 Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
 Potager minimes (2) 10h
 Danse avec Cécile 11h-12h
 Yoga (mixte) 17h30-18h30