



AGENDA SANTE

OCTOBRE 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

Atelier cuisine et potager(2) rdv à 14h.

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 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'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80 Gratuit

Les Pissenlits reçoivent. Ponctuellement des invité.es interviennent sur des thèmes choisis par les personnes. La médecin généraliste Séverine Kerckx vient nous parler du système respiratoire. Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit.

Mardi 10 octobre de 9h30 à 11h.30 Les Pissenlits 9 Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht. tel : 0479/242279

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.

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 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 23 octobre 2023, de 09h30 à 11h30 - temps d'accueil à pd 9h **!Où ?** Asbl Les Pissenlits, Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht - 0470/32 22 24

ACTIVITÉS PHYSIQUE

Atelier Capoiara (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, 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.

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;

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

Balade Santé

Avec Philippe, (10 km); rdv à 14h30 Au Rond Point Souverain

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€

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 Guidée

Avec Guillaume Vallée du Neerped e À Anderlecht. Rdv à 14h30 au

Terminus du tram 81, arrêt

Marius Renard

Nativitas Tél. 02 512 02 35

OCTOBRE 2023

LUNDI

2

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

9

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

16

Permanences : 9h00-12h00
 Lundi à thème 10h00-12h00
 VRAC : 12H-16H30
 Marche Nordique (1) 14h-15h
 Atelier de Capoeira 19h30-21h

23

Permanences : 9h00-12h00
 Réseau d'entraide solidaire 9h30-11h30
 Lundi à thème 10h00-12h00
 Marche Nordique (1) 14h-15h
 Atelier de Capoeira 19h30-21h

30

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

MARDI

3

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

10

Les Pissenlits reçoivent (Pissenlits) 9h30-11h30
 Gym Hypopressive 11h30-13h
 Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h

17

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

24

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

31

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

MERCREDI

4

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

11

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

18

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30
 Balade Guidée avec Guillaume 14h30

25

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30
 Balade Bien Être avec Alain 14h-30

JEUDI

5

Marche nordique (2) 9h30-12h
 Cours de Gym 11h-12h
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

12

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

19

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

26

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

VENDREDI

6

Réunion du Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits) 8h45-11h30
 Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
 Danse avec Cécile 11h-12h
 Potager de quartier 11h13h

13

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

20

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

27

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