



AGENDA SANTE

AVRIL 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)

CARIA

Découverte de plats de monde équilibrés. Chaque jeudi
Rue Haute, 135, 1000 Bruxelles
Responsable Mounia
Tél. 02/513.00.14

Atelier Cuisine (2)

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 diététique (3)

Avec Thomas du RSD-B
Nativitas, « Flûte Enchantée »
Rue Haute 65—1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

Ça plante dans les Marolles

Réunion pour réfléchir à la végétalisation de la cour de Nativitas et du potager de quartier.

Nativitas, « Flûte Enchantée »

Rue Haute 65—1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

Potager de quartier

Planification du plan de cultures sur deux potagers collectifs et plantation des semis

Nativitas, « Flûte Enchantée »

Rue Haute 65—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

Réseau d'entraide solidaire

On se rencontre, on partage, et on co-construit un réseau solidaire pour AIDER, être AIDE.ES et s'ENT-AIDER. Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit.

Les Pissenlits

Chaussée de Mons, 192
1070 Anderlecht

Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits

Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien, de partages. Nous invitons Thomas (diététicien RSD-B) et Fazia (boulangère artisanne) pour parler des farines et des levures/levain.. Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit.

Petit déjeuner Santé dès 8h45.

Les Pissenlits

Chaussée de Mons, 192
1070 Anderlecht

Réunion Intervenant.e

Ponctuellement, des invité.es interviennent sur des thèmes choisis par les personnes. Cette fois-ci, La Ligue des Usagers des Soins de Santé (LUSS) nous présente son documentaire « **L'essence du collectif** ». Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit.

Les Pissenlits

Chaussée de Mons, 192
1070 Anderlecht

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Tous à vélo avec Pro Vélo

Module débutant.es pour toutes les personnes qui désirent apprendre à rouler en vélo (activité mixte). Retrouver une bonne condition physique, apprendre à se dépasser, à voir confiance en soi. Moniteur Pro Vélo et accompagnateurs (partenaires du Réseau Santé Diabète). Inscription obligatoire auprès de Amal (Centre Médical Miroir) 02 511 34 74. ou de Isadora (Caria) 02 513 00 14.

Départ :

- à 10h00 chez **Pro Vélo**
rue de Londres, 15 - 1050 **OU**
- à 9h30 devant le **Centre Médical du Miroir**, rue du miroir 67 - 1000 Bruxelles
PAF : 1€

Atelier Capoiëra (16 ans +)

Art martial afro brésilien.
Centre Bruegel
Rue des renards 1F—1000 Bruxelles
Avec Djop Barbosa
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 €

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, au Bois de Hal RDV à 9h50 à l'arrêt TEC 365 de Porte de Hal
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

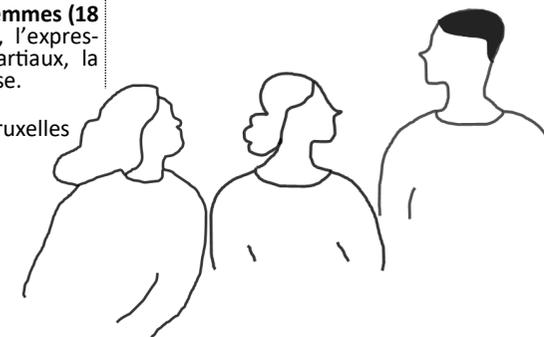
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles.
Info : Chadé 02/510.03.17 et Cristina 02/510.01.99
PAF : 1 €

Yoga mixte

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
PAF : 1€

Promenade mensuelle pour bon marcheur.

Santé & Environnement.
Départ à 13h : Habitat & Rénovation, Rue des Tanneurs 89—1000 Bruxelles.
Apporter un titre de transport STIB



LUNDI

3

Lundi à thème 9h30-11h30
Tous à Vélo! 10h-12h
Atelier de Capoeira 19h30-21h

10

FÉRIÉ

17

Lundi à thème 9h30-11h30
Tous à Vélo! 10h-12h
Cours de Gym mixte 11h-12h
Atelier de Capoeira 19h30-21h

24

Lundi à thème 9h30-11h30
Tous à Vélo! 10h-12h
Cours de Gym mixte 11h-12h
Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI

4

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

11

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

18

Réseau d'entraide solidaire 13h30-15h30
Gym en musique (1) 18h15-19h45

25

Réunion Intervenant.e « L'essen collectif »
aux Pissenlits 9h-11h30
Gym en musique (1) 18h15-19h45

MERCREDI

5

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30
Ça plante dans les Marolles 14h

12

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

19

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

26

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30
Promenade mensuelle 13h-17h

JEUDI

6

Atelier Cuisine (1) 9h-12h
Marche nordique 9h30-12h
Atelier Cuisine (2) 9h45-13h
Cours de Gym 11h-12h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

13

Atelier Cuisine (1) 9h-12h
Marche nordique 9h30-12h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

20

Atelier Cuisine (1) 9h-12h
Atelier Cuisine (2) 9h45-13h
Marche nordique 9h30-12h
Atelier Cuisine (3) 14h00-16h00
Gym en musique (1) 18h15-19h45

27

Atelier Cuisine (1) 9h-12h
Marche nordique 9h30-12h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

VENDREDI

7

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Potager de Quartier 11h-13h
Yoga (mixte) 17h30-18h30

14

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Réunion du Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits) 9h30-11h30
Potager de Quartier 11h-13h

21

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Potager de Quartier 11h-13h
Yoga (mixte) 17h30-18h30

28

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Balade Santé 10h-17h
Potager de Quartier 11h-13h