



## AGENDA SANTE

# MAI 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 !

Veuillez 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 diététique (2)

Avec Thomas du RSD-B  
**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

### GROUPE 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'ENTRAIDER. 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. 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

#### Les Pissenlits reçoivent

Ponctuellement, des invités.es interviennent sur des thèmes choisis par les personnes. La Fédération des Services Sociaux vient nous parler de l'accès au numérique. Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit. Accueil à 9h00.  
**Les Pissenlits** Chaussée de Mons, 192, 1070 Anderlecht

#### Les Pissenlits, c'est chez vous.

Lieu ouvert à tous et toutes où vous trouverez du soutien, de l'aide.. Utiliser le matériel à disposition (machine à coudre, coin donnerie, bibliothèque. Une aide à la communication en langue des signes et en arabe est présente  
**Les Pissenlits** Chaussée de Mons, 192, 1070 Anderlecht

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Atelier Capoeira (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 Bien être 5 km

Avec Alain, rdv à 14h30 au square 535 Avenue Louise, devant la Statue Equestre, Arrêt Legrand. La balade se termine avec un moment de méditation et relaxation.

#### Nativitas

**Tél. 02 512 02 35**

#### Balade Santé 10 km

Avec Philippe, domaine de la Hulpe via le TEC aux étangs d'Ixelles à 14h25.

#### 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 ».

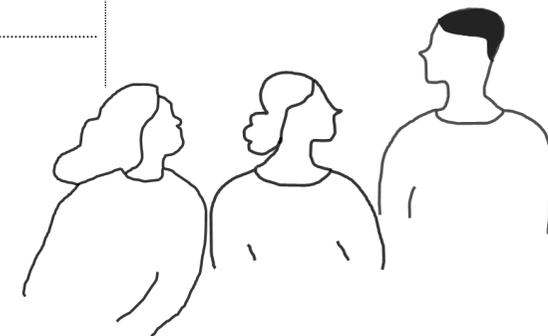
Découvrons ensemble des techniques de bien-être (relaxation, auto-massage, Do-in, méditation, respiration consciente, travail sur la voix, etc). Apportez votre serviette.  
**L'Entr'Aide des Marolles**  
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles.  
Info : Chadé 02/510.03.17 et Cristina 02/510.01.99  
PAF : 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 & Renovation, Rue des Tanneurs 89—1000 Bruxelles.  
Apporter un titre de transport STIB



# AVRIL 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3	4	5
FÉRIÉ			Marche nordique 9h30—12h Les Pissenlits c'est chez vous 14h00-16h	Potager de Quartier 11h-13h
8	9	10	11	12
		Balade Santé avec Philippe 14h25	Marche nordique 9h30—12h Les Pissenlits c'est chez vous 14h00-16h	Potager de Quartier 11h-13h Réunion du Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits) 9h30-11h30
15	16	17	18	19
Lundi à thème 10h00-12h Cours de Gym mixte 11h-12h Atelier de Capoeira 19h30-21h	Les Pissenlits reçoivent 9h30-11h30 Gym Hypopressive 11h30-13h Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h Gym en musique (1) 18h15-19h45	Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30 Balade Bien-être avec Alain 14h30	FÉRIÉ	Atelier Vivre son corps 9h30-11h30 Potager de Quartier 11h-13h Yoga (mixte) 17h30-18h30
22	23	24	25	26
Lundi à thème 10h00-12h Cours de Gym mixte 11h-12h Atelier de Capoeira 19h30-21h	Gym Hypopressive 11h30-13h Gym en musique (1) 18h15-19h45	Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30 Promenade mensuelle 13h-17h	Atelier Cuisine (1) 9h—12h Marche nordique 9h30—12h Atelier Cuisine (2) 10h00—12h Gym en musique (1) 18h15-19h45	Atelier Vivre son corps 9h30-11h30 Potager de Quartier 11h-13h Réseau d'entraide solidaire 13h30-15h30 Yoga (mixte) 17h30-18h30
29	30	31		
FÉRIÉ	Gym Hypopressive 11h30-13h Gym en musique (1) 18h15-19h45	Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30		