



AGENDA SANTE MARS 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)

Découverte de plats du monde équilibrés

Caria

Rue Haute 135- 1000 Bxl
Avec 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 (reprise)

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

Formation Compost de quartier

Avec Coen, initiative du Comité de la Samaritaine

Nativitas, « Flûte Enchantée »

Rue Haute 65—1000 Bruxelles
Avec Coen
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

Les talents des Pissenlits

Espace Solidaire : Venez passer un bon moment et partager vos talents en préparant des affiches et pancartes pour participer à la journée internationale des droits des femmes ! 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

Anatomie - La glande thyroïde

Ponctuellement, des invité.es interviennent sur des thèmes choisis par le Groupe. Cette fois-ci, nous recevrons un médecin qui nous parlera de la glande thyroïde : son fonctionnement, son rôle, les pathologies, etc. Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit.

Les Pissenlits

Chaussée de Mons, 192
1070 Anderlecht

Atelier les P'tits Chimistes

Comment préparer de l'assouplissant, du lave-vitre, du détergent lessive avec des produits naturels.

Nativitas, « Flûte Enchantée »

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

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 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'Entraide 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'Entraide 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 Bru
Tél. 02 503 42 68

Balade Santé

Avec Philippe, RDV à 14h arrêt Le-grand des trams 7, 8, 93

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'Entraide 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'Entraide 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



MARS 2023

LUNDI

6

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

13

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

20

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

27

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

MARDI

7

Talents des Pissenlits 9h30-11h30
Gym Hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

14

Anatomie, La glande thyroïde 9h-11h30
Gym Hypopressive 11h30-13h
Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

21

Atelier Cuisine diététique (3) 10h-13h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

28

Gym en musique (1) 18h15-19h45

MERCREDI

1

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30
Balade Santé 14h-17h

8

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

15

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

22

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

29

JEUDI

2

Marche Nordique 9h-12h

Atelier Cuisine (1) 9h-12h
Marche nordique 9h30-12h
Atelier Cuisine (2) 9h45-13h
Cours de Gym 11h-12h
Ça plante dans les Marolles 14h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

9

Atelier Cuisine (1) 9h-12h
Marche nordique 9h30-12h
Formation Compost 14h-15h30
Gym en musique (1) 18h15-19h45

16

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

23

Atelier Cuisine (1) 9h-12h
Marche nordique 9h30-12h
Atelier Les P'tits chimistes 14h-16h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

30

VENDREDI

3

Potager de quartier 10h30-13h

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Yoga (mixte) 17h30-18h30

10

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30

17

Réunion du Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits) 8h45-11h30
Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Yoga (mixte) 17h30-18h30

24

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

31