



## AGENDA SANTE

# JUIN 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

#### 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

### 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 co-construit un réseau solidaire pour aider, être aidé, et s'entraider.

Une aide à la communication en langue des signes est présente.

Gratuit. **Les Pissenlits**, Chaussée de Mons, 192, 1070 Anderlecht

#### Atelier confiance en soi Nativitas

avec Alain (8places), théorie suivie d'exercices pratiques, rdv à

15h30 à la Flute, Rue Haute 65—1000 Bruxelles nfos et inscriptions : 02 512 02 35

### GRUPE D'HABITANTS

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

Lieu ouvert à tous et toutes où vous pouvez trouver le soutien, de

l'aidesu vous avez un problème, une question ... et utiliser le

matériel à disposition (machines à

coudre, coin donnerie,

bibliothèque). Bienvenu.es !

**Quand ?** Les Jeudis de 14h à 16h.

##### 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 invité.es interviennent sur des thèmes choisis par le Groupe. 13/06 CRU nous

parle du quartier de ; CRU nous parle du quartier de Curegheme et

ses futurs changements . 20/06, le docteur O. Hubert de la Maison

Médicale Horizons vient nous parler du système digestif. Une aide à

la communication en langue des signes est présente. Gratuit.

**Les Pissenlits**, Chaussée de Mons, 192, 1070 Anderlecht

#### Permanences sociales

Une question ? Un besoin ? Venez nous en parler ! **Quand ?** Les lundis de 9h-12h, une aide à la communication des signes et en arabe est présente. **Les Pissenlits** Chaussée de Mons, 192, 1070 Anderlecht

### ACTIVITÉS PHYSIQUE

#### 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 €

#### BALADE BIEN-ETRE NATIVITAS AVEC ALAIN (5km),

Rdv à 14h30 au square n°535 Avenue Louis, devant la statue Lutte Equestre, face à la Banque KBC. Arrêt Le Grand (tram8 et 93). La balade se termine avec un moment de méditation et de relaxation.

#### SORTIE A MEISE NATIVITAS avec

Marina RECHUL, 10h visite guidée

« des hommes et des plantes 12h

pique nique à apporter. 13h balade

dans le jardin botanique. 16h départ

pour le retour. RDV à 8h45 à l'arrêt De Lijn 251

#### Balade Santé Nativitas avec Philippe

(10km), RDV à l'arrêt Gare de Boitsfort

du tram 8, On terminera au bois de la

Cambre. Tél. 02 510 01 80

### 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, 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'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€

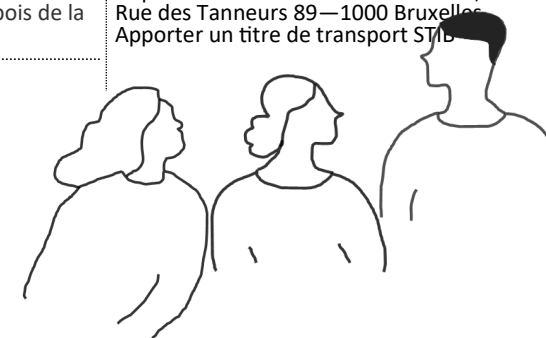
#### Promenade mensuelle pour bon marcheur.

##### Santé & Environnement.

Départ à 13h : Habitat & Renovation,

Rue des Tanneurs 89—1000 Bruxelles

Apporter un titre de transport STIB



LUNDI



5

Permanence sociales– Pissenlits 9h-12h  
Lundi à thème 9h30-11h30  
Atelier de Capoeira 19h30-21h

12

Permanence sociales– Pissenlits 9h-12h  
Lundi à thème 9h30-11h30  
Atelier de Capoeira 19h30-21h

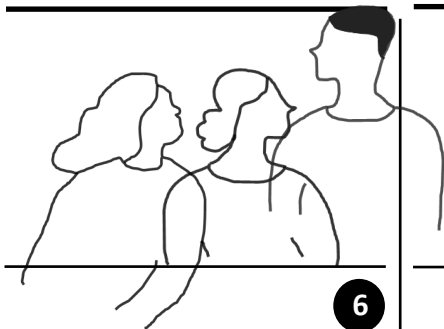
19

Permanence sociales– Pissenlits 9h-12h  
Lundi à thème 9h30-11h30  
Atelier de Capoeira 19h30-21h

26

Permanence sociales– Pissenlits 9h-12h  
Lundi à thème 9h30-11h30  
Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI



6

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

13

Les Pissenlits reçoivent (Pissenlits) 9h30-11h30  
Gym Hypopressive 11h30-13h  
Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h  
Atelier Confiance en Soi Philippe 15h30  
Gym en musique (1) 18h15-19h45

20

Les Pissenlits reçoivent (Pissenlits) 9h30-11h30  
Gym en musique (1) 18h15-19h45

27

Gym en musique (1) 18h15-19h45

MERCREDI



7

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

14

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30  
Promenade mensuelle 13h-17h  
Balade Sante avec Philippe 14h30

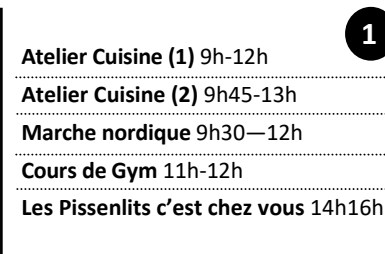
21

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

28

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

JEUDI



1

Atelier Cuisine (1) 9h-12h  
Atelier Cuisine (2) 9h45-13h  
Marche nordique 9h30—12h  
Cours de Gym 11h-12h  
Les Pissenlits c'est chez vous 14h16h

8

Atelier Cuisine (1) 9h-12h  
Marche nordique 9h30—12h  
Cours de Gym 11h-12h  
Les Pissenlits c'est chez vous 14h16h  
Gym en musique (1) 18h15-19h45

15

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

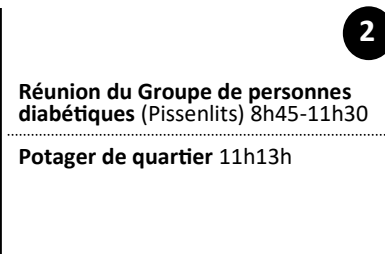
22

Atelier Cuisine (1) 9h—12h  
Marche nordique 9h30—12h  
Les Pissenlits c'est chez vous 14h-16h  
Gym en musique (1) 18h15-19h45

29

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

VENDREDI



2

Réunion du Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits) 8h45-11h30  
Potager de quartier 11h13h

9

Sortie Meise avec Marina 8h45-16h  
Atelier Vivre son corps 9h30-11h30  
Potager de quartier 11-13h  
Yoga (mixte) 17h30-18h30

16

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30  
Potager de quartier 11h-13h

23

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30  
Réseau d'entraide solidaire 9h30-11h30  
Potager de quartier 11h-13h  
Yoga (mixte) 17h30-18h30

30

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30  
Potager de quartier 11h-13h