

LUNDI

SEPTEMBRE



7

Lundi à thèmes 9h15

Danse orientale 12h à 13h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

Gym (femmes) 17h à 18h

14

Lundi à thèmes 10h à 12h

Danse orientale 12h à 13h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

21

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Lundi à thèmes 10h à 12h

Danse orientale 12h à 13h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

28

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Lundi à thèmes 10h à 12h

Danse orientale 12h à 13h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

MARDI

1

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

8

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

15

Action de sensibilisation au diabète et à l'obésité 10h00 à 17h00

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

22

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

29

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Rentrée du groupe alimentation

13h30 à 15h30

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

MERCREDI

2

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

9

Gym (femmes) 17h à 18h

16

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

23

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

30

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

JEUDI

3

Marche nordique (Parc Duden) 9h30 à 12h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

10

Marche nordique (Parc Duden) 9h30 à 12h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

17

Marche nordique (Parc Duden) 9h30 à 12h

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h45 à 13h00

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

24

Marche nordique (Parc de Forest) 9h30 à 12h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

VENDREDI

4

Gym hypopressive 10h00 à 11h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

11

Réunion du groupe de personnes

diabétiques 8h45 à 11h30

Gym hypopressive 10h00 à 11h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

18

Gym hypopressive 10h00 à 11h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

25

Gym hypopressive 10h00 à 11h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30





## AGENDA SANTÉ SEPTEMBRE 2015

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.

Pour tout autre renseignement :  
**Murielle : 0475 44 67 92**  
[contact@reseaudiabete.be](mailto:contact@reseaudiabete.be)  
[www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)

Le RSD-B est soutenu par la Communauté Française et la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale  
Avec le soutien de l'Echevin des Sports de la Ville de Bruxelles



### CUISINE

#### Atelier cuisine équilibrée [1]

L'Entraide des Marolles  
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 01 80  
Avec Chadé  
PAF : 1€

### GROUPE "HABITANTS"

#### "Lundi à thèmes"

*Echanges d'idées, discussion autour d'un thé ou un café sur les projets que vous souhaitez développer. Organisés par le groupe "Bien-être" de l'Entr'Aide des Marolles*

L'Entr'Aide des Marolles  
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 01 80  
Ouvert à tous / Gratuit

Premier lundi de la rentrée : petit déjeuner de retrouvailles où nous vous communiquerons les informations relatives à la rentrée.



#### Action de sensibilisation au diabète et à l'obésité Marché des Abattoirs à Anderlecht

Un interprète en langue des signes est prévu de 10h00 à 12h00.  
Info auprès de l'ASBL Pissenlits (tél. 02 521 77 28)  
Gratuit – Ouvert à tous

#### Réunion du groupe de personnes diabétiques

*Réservé aux personnes diabétiques ou aux proches de diabétiques*

##### Les Pissenlits

De 8h45 à 9h30, petit déjeuner sain et équilibré. Réunion de 9h30 à 11h30  
Un interprète en langues des signes est prévu de 9h30 à 11h30.  
RDV & Info auprès de l'ASBL Les Pissenlits (Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles – Tél. 02 521 77 28)  
Gratuit – Sans inscription

#### Rentrée du groupe alimentation

*Venez partager votre vécu, questions, découvertes...*  
Centre Santé du Miroir,  
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles  
Avec Alexandra (Miroir) et Bénédicte (maison médicale des Marolles)

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Activité "Tous à Vélo"

*Perfectionnement pour débutants.*  
RDV : Pro-vélo (Rue de Londres 15 – 1050 Bruxelles) à 10h ou à 9h30 au départ du Centre de Santé du Miroir (rue du Miroir 67 – Tél : 02 511 34 74) ou du CARIA (rue haute 135 – Tél : 02 513 00 14)  
Infos et inscriptions chez Amal (CM Miroir) et Isadora (Caria) / PAF : 1€

#### Marche nordique

*Parc Duden ou Parc de Forest*  
Inscription obligatoire ! Info, inscription et RDV au Centre de Santé du Miroir (Tél. 02 511 34 74) ou auprès de Sébastien, promoteur des activités physique du réseau (Tél. 0483 04 22 15)  
PAF : 1€

#### Gymnastique pour femmes

Maison Médicale des Marolles  
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles  
Inscriptions : Tél. 02 511 31 54  
Avec Delphine ou Anna  
Gratuit

#### Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

*"Le corps en mouvement/massage/relaxation"*

Maison de Quartier de la Buanderie  
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 546 22 82  
Activité organisée par la Maison Médicale des Riches Claires (Tél. 02 513 59 94)  
Avec Virginie  
PAF : 5€ de septembre à décembre

#### Ateliers mouvement pour femmes

*Gymnastique douce, expression corporelle, danse*  
Centre Bruegel  
Rue aux Laines 17 – 1000 Bruxelles  
(de l'autre côté de la Place Poelaert, sonner le local est au fond du jardin)  
Tél. 02 503 42 68  
PAF : caution de 12,5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

#### Gymnastique en musique pour femmes

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

#### Danse orientale pour femmes

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

#### Gymnastique hypopressive pour femmes

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



#### Yoga mixte

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

#### Gymnastique pour hommes

Centre de Santé du Miroir  
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 34 74  
Inscription obligatoire début septembre au préalable à l'accueil !  
Avec Quentin (Kiné)  
Gratuit (assurance pour l'année : 10€)

#### Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

*Activités organisées par le HdM (Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles)*  
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)