

LUNDI

SEPTEMBRE

3

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

10

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Groupe Dyn'alim 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

17

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

24

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI



4

Gym hypopressive 12h à 13h30
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique 18h15 à 19h45

11

Gym hypopressive 12h à 13h30
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique 18h15 à 19h45

18

Action de sensibilisation au diabète
et obésité 10h à 17h
Gym hypopressive 12h à 13h30
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique 18h15 à 19h45

25

Gym hypopressive 12h à 13h30
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique 18h15 à 19h45

MERCREDI



5

Marche nordique 9h30 à 12h
Gym en musique 18h15 à 19h45

12

Marche nordique 9h30 à 12h
Gym en musique 18h15 à 19h45

19

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

26

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
Balade sportive 14h à 17h

JEUDI

6

Marche nordique 9h30 à 12h
Gym en musique 18h15 à 19h45

13

Marche nordique 9h30 à 12h
Gym en musique 18h15 à 19h45

20

Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine 13h30 à 15h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

27

Marche nordique 9h30 à 12h
Gym en musique 18h15 à 19h45

VENDEDI

7

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

14

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre
le diabète 8h45 à 9h30
Réunion du Groupe de personnes
diabétiques 9h30 à 11h30
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

21

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

28

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ SEPTEMBRE 2018

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 :
Sébastien : 0483 042 215
contact@reseaudiabete.be
www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par 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 La cuisine gourmande

Nativitas

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35

GROUPE “HABITANTS”

“Dansons avec Cécile”

Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s’amusant.

La Flûte Enchantée

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles

Inscription obligatoire :

Xuan : Tél. 02 512 02 35 / Mixte / Gratuit

“Lundi à thème”

Echanges d’idées sur les projets que vous souhaitez développer.

GROUPE “BIEN-ÊTRE” DE L’ENTRAÏDE DES MAROLLES

L’Entr’Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

Ouvert à tous / Gratuit



Groupe Dyn’alim

Centre de Santé du Miroir

Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 511 34 74

Avec Alexandra (Miroir), Bénédicte (MMM)

Gratuit

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre le diabète et réunion du groupe de personnes diabétiques

LES PISSENLITS ASBL

Les Pissenlits

RDV & infos auprès de l’ASBL Les Pissenlits

(Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles – Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79)

Un interprète en langue des signes sera présent de 9h30 à 11h30.

Gratuit et sans inscription

Partenariat ASBL les Pissenlits/ Village Santé

Action de sensibilisation au diabète et obésité

Tests de glycémie, sensibilisation aux facteurs de risque, rencontre avec Groupe de personnes diabétiques, conseils diététiques personnalisés et gratuits, découverte d’une activité physique.

Marché annuel d’Anderlecht

Village Santé

Rue d’aumale 21 – 1070 Bruxelles

(devant le centre santé d’Anderlecht)

Un interprète en langue des signes sera présent de 10h00 à 12h00.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Atelier “Vivre son corps”

Relaxation, auto-massage, Do-in, méditation, respiration consciente, travail sur la voix, etc. Apportez votre serviette.

Entr’Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Infos : Chadé : Tél. 02 510 03 17

et Cristina : Tél. 02 510 01 99

PAF : 1€

Gymnastique hypopressive pour femmes

GROUPE “BIEN-ÊTRE” DE L’ENTRAÏDE DES MAROLLES

L’Entr’Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

PAF : 1€

Cours de boxe pour filles (10-16 ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES

CONTRAT DE QUARTIER JONCTION

Espace Communautaire Radis-Marolles

Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles

Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82

ou Wendy : Tél. 0487 45 53 57

PAF : 1€ / 1 essai gratuit

Gymnastique en musique

GROUPE “BIEN-ÊTRE” DE L’ENTRAÏDE DES MAROLLES

L’Entr’Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

PAF : 1€

Marche nordique

Infos, inscriptions obligatoires

et RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir

(Tél. 02 511 34 74) ou Sébastien, promoteur

des activités physique du réseau

(Tél. 0483 042 215) / PAF : 1€

Yoga mixte

L’Entr’Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !

ENTRAÏDE DES MAROLLES

Maison de quartier Querelle

Rue du Lavoir 32 - 1000 Bruxelles

Infos et inscriptions auprès de Jacques,

Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr’Aide

des Marolles – rue des Tanneurs 169 –

1000 Bruxelles)

Atelier de Capoeira

Centre Bruegel

Infos : Tél. 02 503 42.68

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles

Pour tous

Atelier de gymnastique “Sensicor” pour femmes

MAISON MÉDICALE DES RICHES CLAIRES

Maison de Quartier de la Buanderie

Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 546 22 82

Avec Virginie

PAF : 5 €/trimestre

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Gymnastique douce, danse.

Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles

Infos : Tél. 02 503 42 68

PAF : caution de 12.5€ pour dix séances

(on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

Balade sportive dans le quartier

FAMD

Rendez-vous à 14h00

Avenue Stalingrad 54 – 1000 Bruxelles

