



## AGENDA SANTÉ AVRIL 2014

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 [1]

Caria  
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 513 00 14  
Avec Mouna, Anne-Lise et Zeynep  
(diététicienne du réseau, 1 x par mois)  
Infos au CARIA

#### Atelier cuisine [2]

Restaurant social Nativitas  
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 512 02 35  
Avec Orchina (diététicienne du réseau)

#### Atelier cuisine pour tous [3]

Thème abordé : « les huiles »  
Maison médicale des Riches Claires  
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 513 59 94  
Avec Marie et Morgane / PAF : 1€

#### Atelier cuisine [4]

Préparation d'un plat à base du légume du mois  
Epicierie sociale « Les Capucines »  
Rue des Capucins 30 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 502 02 09  
Avec Morgane (diététicienne du réseau)

#### Atelier cuisine [5]

La Petite Maison 't Huiseke  
Place du Jeu de Balle – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 03 17  
Avec Bénédicte, Maurice et Zeynep  
(diététicienne du réseau, 1 x par mois)  
PAF : 1€

#### Atelier cuisine [6]

L'entraide des Marolles  
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 31 54  
Avec Chadé et Orchina (diététicienne du réseau, 1 x par mois) / PAF : 1€

#### Animation sur l'alimentation durable : comment acheter en citoyen ?

Maison médicale des Marolles  
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 31 54  
Avec Bénédicte et Maurice / Gratuit

#### Bar à jus

Discussion autour du thème "Pourquoi voter ? Les élections 2014"  
Maison médicale des Riches Claires  
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 513 59 94 / Avec Marie et Marc

#### Thé-littéraire

Thème des milles et une nuits  
Comité de la Samaritaine  
Rue de la Samaritaine 41/6 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 513 06 26 / Gratuit

### GRUPE "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

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Be Cycle

Maison médicale des Riches-Claires  
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 513 59 94 / Avec 2 animateurs  
PAF : 1€

#### Activité « Tous à Vélo »

Apprentissage pour débutants. Atelier mécanique "comment réparer son vélo"  
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) ou du CARIA (rue haute 135)  
Info et réservation chez Sébastien du RSD  
Tél. 0483 04 22 15  
PAF : 1€ / Inscription obligatoire

#### Balade dans la vallée des artistes à Linkebeek

RDV : Maison médicale des Marolles  
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 31 54 / Avec Bénédicte / Gratuit

#### Balade

RDV : Maison médicale des Marolles  
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 31 54 / Avec Maurice / Gratuit

#### Balade guidée au parc Sobiesky sur le thème des fleurs

RDV : Maison médicale des Marolles  
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 31 54 / Avec Bénédicte / Gratuit

#### Marche nordique

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€

#### Marche-footing

RDV au Comité de la Samaritaine  
Rue de la Samaritaine 41/6 – 1000 BXL  
Tél. 02 513 06 26 / Gratuit

#### 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 / Avec Virginie  
PAF : 10€ de septembre à juin

#### Atelier "Souplaxion" pour femmes

Taïchi et qi gong : mouvement, énergie et respiration  
Maison Médicale des Marolles  
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles  
Infos et inscriptions au 02 513 00 14  
Avec Fabienne du CARIA / PAF : 1€

#### Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, danse  
Centre Bruegel  
Rue du Chevreuil 28 – 1000 Bruxelles  
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 €

#### Gymnastique hypopressive 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 €

#### Yoga mixte

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

#### Capoiera pour tous

Art martial brésilien  
Centre Bruegel  
Rue de la Croix St Pierre – 1060 Bruxelles  
Tél. 02 503 42 68  
PAF : caution de 12,5 euros pour dix séances : on vous rembourse les séances où vous êtes présent)

#### Gymnastique pour hommes

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

#### 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)  
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)

LUNDI

AVRIL

7

Be Cycle 14h à 16h

14

Atelier cuisine [3] 9h30 à 12h30  
Be Cycle 14h à 16h

21



28

Thé-littéraire 9h30  
Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h  
Lundi à thèmes 10h à 12h  
Activité « Tous à Vélo » 10h à 12h  
Danse orientale (femmes) 12h à 13h  
Gym en musique (femmes) 13h à 14h30  
Be Cycle 14h à 16h  
Capoiera (tous) 19h à 20h30

MARDI

1

Balade dans la vallée des artistes 13h  
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

8

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Atelier cuisine [2] 15h

15

Balade 9h  
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

22

Atelier cuisine [5] 9h30 à 12h  
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Atelier cuisine [2] 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

29

Animation sur l'alimentation durable 10h  
Balade guidée 13h  
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

MERCREDI

2

Assemblée plénière du Réseau Santé diabète sur « l'Activité Physique 12h à 15h  
RDV dans la Cafétéria de la piscine  
Rue du Chevreuil 28 – 1000 Bruxelles  
Inscription obligatoire auprès de la Maison médicale des Marolles (Tél. 02 511 31 54)  
ou du Caria (Tél. 02 513 00 14)  
Atelier Mouvement (femmes) 13h à 15h

9



16

23

Atelier Mouvement (femmes) 13h à 15h

30

Atelier Mouvement (femmes) 13h à 15h

JEUDI

3

Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h  
Marche nordique 9h30 à 12h  
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45  
Gym (femmes) 17h à 18h  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

10

Marche nordique 9h30 à 12h  
Gym (femmes) 17 à 18h  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

17

Marche nordique 9h30 à 12h  
Gym (femmes) 17 à 18h  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

24

Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h  
Bar à jus, discussion thématique 9h30 à 11h  
Atelier cuisine [6] 9h30 à 13h  
Marche nordique 9h30 à 12h  
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45  
Gym hypopressive 13h30 à 15h  
Gym (femmes) 17 à 18h  
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30



VENDEDI

4

Gymnastique (hommes) 11h à 12h  
Marche-footing 14h30 à 16h30

11

Gymnastique (hommes) 11h à 12h  
Marche-footing 14h30 à 16h30

18

Atelier cuisine [4] 9h30 à 11h30  
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h  
Marche-footing 14h30 à 16h30

25

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30  
Gymnastique (hommes) 11h à 12h  
Marche-footing 14h30 à 16h30  
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30