

LUNDI**AVRIL****2****9****16**

Lundi à thème 9h30 à 11h30
 Réunion thématique du groupe
 de personnes diabétiques 9h30 à 11h30
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

23

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

30

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

MARDI**3**

Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

10

Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

17

Atelier Création 9h30 à 12h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30
 Gym en musique 18h15 à 19h45
 Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

24

Atelier Création 9h30 à 12h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30
 Gym en musique 18h15 à 19h45
 Zumba (femmes) 18h30 à 19h30

**MERCREDI****4**

Activités diverses dans le parc
 des Brigantines 13h à 17h

11

Activités diverses dans le parc
 des Brigantines 13h à 17h

18

Gym douce (femmes) 9h30 à 10h45
 Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
 Activités diverses dans le parc
 des Brigantines 13h à 17h
 Boxe (filles 10 à 16 ans) 16h30 à 18h

25

Gym douce (femmes) 9h30 à 10h45
 Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
 Activités diverses dans le parc
 des Brigantines 13h à 17h
 Boxe (filles 10 à 16 ans) 16h30 à 18h

JEUDI**5**

Marche nordique 9h30 à 12h

12

Marche nordique 9h30 à 12h

19

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 Atelier cuisine [2] 9h45 à 13h
 Atelier cuisine diététique [3] 13h30 à 15h30
 Ateliers Souplaxion (femmes) 13h30 à 15h
 Gym en musique 18h15 à 19h45

26

Groupe de travail cuisine santé
 8h45 à 11h30
 Marche nordique 9h30 à 12h
 Gym en musique 18h15 à 19h45

**VENREDI****6**

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
 Activités diverses dans le jardin
 Akarova 13h à 17h

13

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
 Activités diverses dans le jardin
 Akarova 13h à 17h

20

Gym hypopressive 9h30 à 11h
 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
 Activités diverses dans le jardin
 Akarova 13h à 17h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

27

Gym hypopressive 9h30 à 11h
 "Dansons avec Cécile" 11h à 12h
 Activités diverses dans le jardin
 Akarova 13h à 17h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ AVRIL 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 04 22 15
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 [1]

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14
Avec Mouna, Elena / PAF : 1€

Atelier cuisine [2]

L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Chadé : Tél. 02 510 03 17
et Cristina : Tél. 02 510 01 99 / PAF : 1 €

Atelier cuisine diététique [3] sur les matières grasses

Nativitas
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35
Avec Zeynep (diététicienne au RSD B)

GROUPE "HABITANTS"

Activités diverses dans le parc des Brigantines

Nettoyage/peinture/sport/jardinage
JONCTION CONTRAT DE QUARTIER DURABLE
Tél. 0492 46 95 91

"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

Activités diverses dans le jardin Akarova

Nettoyage/fresque/mosaïque/jardinage/
musique sauvage. Four à pain (10h)
JONCTION CONTRAT DE QUARTIER DURABLE
Rue des Visitandines 6 – 1000 Bruxelles
Tél. 0492 46 95 91

"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

Réunion thématique du groupe de personnes diabétiques

Thème de la rencontre : évaluation
d'un cours en ligne de l'UCL sur l'accès
aux informations digitales sur la santé
et le diabète : IC-HEALTH.

LES PISSENLITS ASBL

Les Pissenlits

RDV & infos auprès de l'ASBL Les Pissenlits
(Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles –
Animé par Viridiana Grillo, diététicienne
Gratuit et inscription par mail / Tél. :
asbl@lespissenlits.be / 0479 24 22 79

Atelier Création

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Infos : Chadé : Tél. 02 510 03 17
et Cristina : Tél. 02 510 01 99
Ouvert à tous / 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
Gratuit et sans inscription

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

Groupe de travail cuisine santé

Un groupe de travail se réunit pour
organiser et réfléchir à l'atelier Cuisine
Santé des Pissenlits.

LES PISSENLITS ASBL

en collaboration avec Silvana Carù
diététicienne du RSD B
Chaussée de Mons, 192, 1070, Bruxelles.
Gratuit et inscription par mail / Tél. :
asbl@lespissenlits.be / 0479 24 22 79

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles
BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions :
Eléonore : Tél. 0486 65 22 82
ou radismarolles@atelierspopulaires.be
Avec Hanane Belhadj
PAF : 1€/cours / 1 essai gratuit

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 04 22 15) / PAF : 1€

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 €

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 / PAF : 5€/trimestre
Avec Virginie

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
ENTRAÏDE DES MAROLLES
Maison de quartier Querelle
Rue du Lavoisier 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 Breakdance (15-88ans)

Inscription auprès de Cirqu'Conflex
Rue Rossini 16 – 1070 Bruxelles
Tél. 02 520 31 17
30€/semestre ou 55€/an

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€

Gymnastique douce pour femmes L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

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

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

Atelier "Souplaxion" pour femmes

Taichi et qi gong : mouvement, énergie
et respiration.
Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Avec Fabienne du Caria / 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€

Yoga mixte

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