



AGENDA SANTÉ DÉCEMBRE 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
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 et Anne-Lise
Infos au CARIA

Atelier cuisine équilibrée [2]

L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Avec Sandrine et Zeynep (diététicienne du réseau, 1 x par mois)
PAF : 1€

Atelier cuisine pour tous [3]

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

Atelier cuisine du monde [4]

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



GROUPE "HABITANTS"

Atelier de fabrication de produits naturels d'entretien

(Lessive, multi-usages, vaisselle, sol)
"Faites un geste pour la terre, votre santé et votre portefeuille"
Caria
Rue haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14
PAF : 3 € pour les 4 produits et les recettes
Apporter 1 bouteille de 1l et 3 bouteilles de 50cl

"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

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 physiques du réseau (Tél. 0483 04 22 15)
PAF : 1€

Marche nocturne

Venez admirer les illuminations et le marché de Noël de Mons (capitale culturelle en 2015 !)
RDV à la Maison médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 31 54
Prenez un pique-nique !
PAF : 2 €

Gymnastique pour femmes

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

Gymnastique mixte

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 62
Avec Virginie
PAF : 5€ de septembre à décembre

Atelier "Souplaxion" pour femmes

Taïchi 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€

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 27 – 1060 Bxl
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
Inscription au préalable à l'accueil obligatoire !
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)



LUNDI

DÉCEMBRE

1

Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale (femmes) 12h à 13h
Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
Capoiera (tous) 19h à 20h30

8

Atelier cuisine pour tous [3] 9h30 à 12h
Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale (femmes) 12h à 13h
Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
Capoiera (tous) 19h à 20h30

15

Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale (femmes) 12h à 13h
Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
Capoiera (tous) 19h à 20h30

22



29

MARDI

2

“Sensicor” (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

9

Marche nocturne 13h à 20h30
“Sensicor” (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

16

“Sensicor” (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

23



30

MERCREDI

3

Atelier Mouvement (femmes) 13h à 15h
Gym (femmes) 17h à 18h
Gym (mixte) 18h à 19h

10

Atelier de fabrication de produits naturels
d'entretien 9h30 à 11h30
Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h
Gym (femmes) 17h à 18h
Gym (mixte) 18h à 19h

17

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h
Gym (femmes) 17h à 18h
Gym (mixte) 18h à 19h

24

31

JEUDI

4

Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h
Atelier cuisine équilibrée [2] 9h30 à 13h
Marche nordique 9h30 à 12h
“Souplaxion” (femmes) 13h30 à 14h45
Gym hypopressive 13h30 à 15h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

11

Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
“Souplaxion” (femmes) 13h30 à 14h45
Gym hypopressive 13h30 à 15h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

18

Atelier cuisine du monde [4] 9h30 à 13h
Marche nordique 9h30 à 12h
Gym hypopressive 13h30 à 15h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

25

FÉRIÉ



31

VENDREDI

5

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
Gymnastique (hommes) 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

12

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
Gymnastique (hommes) 11h à 12h
“Sensicor” (femmes) 13h30 à 15h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

19

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
Gymnastique (hommes) 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

26

