

LUNDI

FÉVRIER

4

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Gym douce (femmes) 16h à 17h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

11

Dyn'alim 9h30 à 11h30
Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Gym douce (femmes) 16h à 17h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

18

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Gym douce (femmes) 16h à 17h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

25

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Gym douce (femmes) 16h à 17h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI

5

Gym hypopressive 11h30 à 13h
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

12

Gym hypopressive 11h30 à 13h
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

19

Gym hypopressive 11h30 à 13h
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

26

Gym hypopressive 11h30 à 13h
Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Danses urbaines (15+) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

MERCREDI

6

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

13

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

20

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

27

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

JEUDI



7

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

14

Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h
Atelier cuisine gourmande [2] 13h30 à 16h
Gym en musique 18h15 à 19h45

21

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

28

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

VENDEDI

1

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

8

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

15

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

22

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





AGENDA SANTÉ FÉVRIER 2019

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 :
Sabine : 0475 44 67 92
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] pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 0487 20 94 10

Atelier cuisine [2] La cuisine gourmande

Avec Nicole (Nativitas)
Nativitas ("La Flûte")
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35
Gratuit

GRUPE "HABITANTS"

"Dansons avec Cécile"

Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s'amusant.
Nativitas, 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.
GRUPE "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
Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien. Ponctuellement, des invités interviennent sur des thèmes choisis par le Groupe. Des projets collectifs sont également mis en place.

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Cours de gym douce pour femmes

EN PARTENARIAT ENTRE LA MAISON MÉDICALE ARNICA ET L'ASBL LES PISSENLITS
Cours de Gym douce, accessibles à toutes, basés sur des étirements du corps et des exercices respiratoires.
Cours donnés par Eva Mandy, kinésithérapeute. Inscription sur place en début de cours, auprès de Eva.
Les Pissenlits ASBL
Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Tous les lundis, de 16h à 17h (exceptés congés scolaires)
Infos : MMArnica : Tél. 02 527 26 61

Atelier de Capoeira (art martial)

Centre Bruegel
Avec Djop Barbosa
Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 02 503 42 68
Pour tous

Gymnastique hypopressive pour femmes

GRUPE "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€

Atelier "Sensicor" pour femmes

MAISON MÉDICALE DES RICHES CLAIRES
Le corps en mouvement/massage/relaxation...
Avec Virginie
Maison de Quartier de la Buanderie
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 546 22 82
PAF : 5 €/trimestre

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 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)

Gymnastique en musique

GRUPE "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€

Danses urbaines (15+)

Initiation au breakdance, lyndi hop (jazz, swing), locking (funk)...
Découvrir de nouvelles sensations et ressentir les possibilités immenses qu'offrent ces mouvements.
Apprendre des pas de danse et laisser son imagination faire le reste.
Centre Culturel Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Tél. 02 520 31 17 / info@cirqu-conflex.be
30€/semestre ou 55€/an
Infos : www.cirqu-conflex.be



Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Gestuelle alternant douceur et dynamisme.
Le cours est composé de différents éléments comme la gymnastique douce, l'expression corporelle, les arts martiaux, la méthode Feldenkrais, la danse.
Avec Despina Pismarnou
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)

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€

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€