



AGENDA SANTÉ FÉVRIER 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

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

Cuisine [1]

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€

Cuisine [2]

La Petite Maison /t Huiseke
Place du Jeu de Balle – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 03 17
Avec Bénédicte, Robin, Maurice, et Orchina
(diététicienne du réseau) (1 x par mois)
PAF : 1€

Atelier cuisine pour tous

Maison médicale des Riches Claires
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 59 94
Avec Marie et Morgane (diététicienne
du réseau) (1 x par mois)
PAF : 1€

Bar à jus

Maison médicale des Riches Claires
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 59 94



GROUPE "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
Ouverts à tous / Gratuit

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Balade/marche

Maison médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 31 54
Avec Bénédicte
PAF : 1€

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€

Cours de gymnastique pour femmes

Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Inscriptions : 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

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

Ateliers mouvement pour femmes

*Gymnastique douce, expression
corporelle, danse*
Centre Bruegel
Rue Haute 247 – 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 €

Danse orientale pour femmes

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

Cours de yoga mixte

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

Cours de capoeira pour tous

Art martial brésilien
Centre Bruegel
Rue Haute 247 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12.5 euros pour dix
séances : on vous rembourse les séances
où vous êtes présent)

Cours de 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

En fonction du temps
*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**FÉVRIER****3**

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

10

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

17

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

24

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

**MARDI****4**

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

11

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

18

Marche 9h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

25

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

**MERCREDI****5**

Atelier Mouvement (femmes) 10h à 11h30

12

Atelier Mouvement (femmes) 10h à 11h30

19

Fabrication de produits naturels d'entretien
 9h30 à 11h30
 Atelier Mouvement (femmes) 10h à 11h30

26

Atelier Mouvement (femmes) 10h à 11h30

JEUDI**6**

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

13

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

20

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

27

Atelier cuisine 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

 VENDREDI**7**

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

14

Bar à jus 9h30 à 11h00
 Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

21

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

28

Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

