

**LUNDI****JUIN****1**

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Lundi à thèmes 10h à 12h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

**8**

Atelier cuisine pour tous [2] 9h30 à 12h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Lundi à thèmes 10h à 12h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

**15**

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Lundi à thèmes 10h à 12h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

**22**

Lundi à thèmes 10h à 12h

Gym douce pour femmes 13h à 14h30

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

**29**

Lundi à thèmes 10h à 12h

Gym douce pour femmes 13h à 14h30

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

**MARDI****2**

Zumba 13h à 14h30

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**9**

Marche au parc Tenbosch 9h

Zumba 13h à 14h30

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**16**Animation sur les stratégies  
commerciales 9h30

Zumba 13h à 14h30

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**23**

Zumba 13h à 14h30

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**30**

Zumba 13h à 14h30

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**MERCREDI****3**

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

**10**

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

**17**

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

**24**

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) [1] 17h à 18h

**JEUDI****4**

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym (femmes) [2] 10h à 11h30

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h45 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**11**

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Atelier cuisine équilibrée [3] 9h30 à 13h

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym (femmes) [2] 10h à 11h30

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h45 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**18**

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym (femmes) [2] 10h à 11h30

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h45 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**25**

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym (femmes) [2] 10h à 11h30

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h45 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**VENREDI****5**Action de sensibilisation au diabète  
et à l'obésité 8h à 15h

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**12**Réunion du groupe de personnes  
diabétiques 8h45 à 11h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**19**

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

**26**

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30





## AGENDA SANTÉ JUIN 2015

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 équilibrée [1]

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

#### Atelier cuisine pour tous [2]

**Maison médicale des Riches Claires**  
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 513 59 94  
Avec Aline et Silvana (diététicienne au réseau)  
PAF : 1€

#### Atelier cuisine équilibrée [3]

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

### 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  
Ouvert à tous / Gratuit

#### Action de sensibilisation au diabète et à l'obésité

**Marché des Abattoirs à Anderlecht**  
Un interprète en langues des signes est prévu de 9h30 à 11h30.  
Info auprès du Centre de Santé d'Anderlecht (tél. 02 526 85 82) ou auprès de l'ASBL Pissenlits (tél. 02 521 77 28 ou 0479 242 279)

#### Réunion du groupe de personnes diabétiques

*Réservé aux personnes diabétiques ou aux proches de diabétiques*  
**Les Pissenlits**  
De 8h45 à 9h30, petit déjeuner sain et équilibré. Réunion de 9h30 à 11h30  
Un interprète en langues des signes est prévu de 9h30 à 11h30.  
RDV & Info auprès de l'ASBL Les Pissenlits (Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles – Tél. 02 523 51 47 ou 0479 242 279)  
Gratuit – Sans inscription

#### Animation sur les stratégies commerciales

**Maison médicale des Marolles**  
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 31 54  
Avec Bénédicte et Alexandra  
(du Centre de Santé Miroir)

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Activité "Tous à Vélo"

*Apprentissage pour débutants.*  
**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 – Tél : 02 511 34 74) ou du **CARIA** (rue haute 135 – Tél : 02 513 00 14)  
Infos et réservations chez Sébastien du RSD (Tél. 0483 04 22 15) / PAF : 1€

#### Marche

**Parc Tenbosch**  
**RDV à la Maison médicale des Marolles**  
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 511 31 54  
Avec Kiera  
Gratuit

#### Marche nordique

*Parc de Bruxelles*  
**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€

#### Zumba

**Espace Communautaire Radis-Marolles**  
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles  
Info à l'Espace Communautaire Radis-Marolles ou auprès d'Eléonore (Tél. 0486 65 22 82) / PAF : 1€

#### Gymnastique pour femmes [1]

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

#### Gymnastique pour femmes [2]

**Maison de Quartier Querelle**  
Rue du Lavoir 32 – 1000 Bruxelles  
Tél. 02 512 15 89  
Info auprès de Wendy (wendy@buurtsportbrussel.be ou 0787 45 53 57)  
PAF : 1€

#### 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  
Activité organisée par la Maison Médicale des Riches Claires (Tél. 02 513 59 94)  
Avec Virginie  
PAF : 5€ de mars à juin

#### 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€

#### 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 douce pour femmes

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

#### 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€

#### Yoga mixte

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

#### 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 – 1000 Bruxelles)

