

LUNDI

JUIN



5

Groupe Dyn'alim – Atelier sur l'alimentation
autour des céréales 9h30 à 11h30
Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

12

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

19

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

26

MARDI



6

Zumba (femmes) 11h à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

13

Zumba (femmes) 11h à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

20

Zumba (femmes) 11h à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

27

Zumba (femmes) 11h à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Zumba (femmes) 11h à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

MERCREDI



7

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30
"La dalle vivante" : activités sportives
et de bien-être 13h à 17h
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h
Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

14

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30
"La dalle vivante" : activités sportives
et de bien-être 13h à 17h
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h
Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

21

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30
"La dalle vivante" : activités sportives
et de bien-être 13h à 17h
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h
Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

28

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30
"La dalle vivante" : activités sportives
et de bien-être 13h à 17h
Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h
Boxe (filles • 16+ ans) 18h à 19h30

JEUDI

1

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Réunion du groupe "cuisine santé"
9h30 à 11h30
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier dans le Parc Comestible 13h à 17h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

8

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier dans le Parc Comestible 13h à 17h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

15

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier dans le Parc Comestible 13h à 17h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
Atelier cuisine "légumes printemps/été" [2]
14h à 16h30

22

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier dans le Parc Comestible 13h à 17h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

29

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier dans le Parc Comestible 13h à 17h
"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

VENREDI

2

Four à pain public 11h30 à 15h
"La forêt vivante" : activités sportives
et de bien-être 15h à 18h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

9

Four à pain public 11h30 à 15h
"La forêt vivante" : activités sportives
et de bien-être 15h à 18h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

16

Four à pain public 11h30 à 15h
"La forêt vivante" : activités sportives
et de bien-être 15h à 18h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

23

Réunion du Groupe de personnes
diabétiques 8h45 à 11h30
Four à pain public 11h30 à 15h
"La forêt vivante" : activités sportives
et de bien-être 15h à 18h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

30

Four à pain public 11h30 à 15h
"La forêt vivante" : activités sportives
et de bien-être 15h à 18h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ

JUIN 2017

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 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
Infos : Caria
Avec Mouna et Elena

Atelier cuisine sur le thème des “légumes printemps/été” et préparation d’une recette [2]

Nativitas
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles
Infos : 0475 48 93 39
Avec Zeynep (diététicienne au réseau)

GROUPE “HABITANTS”

Réunion du groupe “cuisine santé”

Evaluation de l'atelier cuisine du 11 mai organisé dans le cadre de la fête annuelle de l'asbl Les Pissenlits.
Avec Silvana, diététicienne du réseau
Infos : 02 / 521 77 28 ou 0479 24 22 79
asbl@lespissenlits.be
ou en venant sur place :
Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles

Atelier dans le Parc Comestible

“Laissons pousser les plantes – tout le monde profite, s'aide et s'écoute”.
CONTRAT DE QUARTIER DURABLE JONCTION
Parc de la rue du Miroir
Rue des Visitandines 6 – 1000 Bruxelles
Infos : Hans Eelens : Tél : 0492 46 95 91

Four à pain public

Contrat de quartier Jonction
Jardin Place Akarova
Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles
Infos : Camille Hoebanx : Tél. 0483 65 06 95

Groupe Dyn'alim – Atelier sur l'alimentation autour des céréales

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74
Avec Alexandra (Miroir), Bénédicte (MMM) et Silvana (diététicienne au réseau)
Gratuit

“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 du groupe de personnes diabétiques

Présence d'un interprète des signes. Petit déj. adapté à la lutte contre le diabète de 8h45 à 9h30. Rencontre avec Michèle Transon, infirmière spécialisée en diabétologie, sur le thème “Diabète et médicaments”.
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)
Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Marche nordique

Infos, inscriptions 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 “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€

“La forêt vivante”

Activités sportives et de bien-être organisées autour des blocs de la Querelle
Info : Hans Eelens : Tél : 0492 46 95 91
Contrat de Quartier Durable Jonction
Rue des Visitandines 6 – 1000 Bruxelles

Yoga mixte

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

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 / Carte de 10 : 10€

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)

Ateliers mouvement pour femmes

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 (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

“La dalle vivante”

Activités sportives et de bien-être organisées autour du bloc des Brigittines.
Infos : Hans Eelens : Tél. 0492 46 95 91
Contrat de Quartier Durable Jonction
Rue des Visitandines 6 – 1000 Bruxelles

Cours de boxe pour filles (10-15 ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82
ou Petros : Tél. 0466 06 92 56
PAF : 1€

Cours de boxe pour filles (16+ ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82
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

Atelier de Capoeira

Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 02 503 42.68
Pour tous

