

LUNDI

JUIN

4

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

11

Lundi à thème 9h30 à 11h30
Groupe Dyn'alim 9h30 à 11h30
Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

18

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

25

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h
Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI

5

Atelier Création 9h30 à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30

12

Atelier Création 9h30 à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30

19

Groupe de travail Cuisine Santé [1]
9h30 à 11h30
Atelier Création 9h30 à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

26

Atelier Création 9h30 à 12h
"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Breakdance (15 à 88 ans) 18h à 19h30
Gym en musique 18h15 à 19h45

MERCREDI

6

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
Boxe (filles 10 à 16 ans) 16h30 à 18h

13

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
Boxe (filles 10 à 16 ans) 16h30 à 18h

20

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
Boxe (filles 10 à 16 ans) 16h30 à 18h

27

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30
Boxe (filles 10 à 16 ans) 16h30 à 18h

JEUDI



7

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h
Atelier cuisine-colis [2] 13h30 à 15h30

14

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Marche nordique 9h30 à 12h

21

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Atelier Cuisine Santé [3] et Fête annuelle
9h30 à 15h00
Marche nordique 9h30 à 12h
Gym en musique 18h15 à 19h45

28

Atelier cuisine [1] 9h à 12h
Groupe de travail Cuisine Santé [2]
9h30 à 11h30
Marche nordique 9h30 à 12h
Gym en musique 18h15 à 19h45

VENREDI

1

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre
le diabète 8h45 à 9h30
Réunion du Groupe de personnes
diabétiques 9h30 à 11h30
Gym hypopressive 9h30 à 11h
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

8

Gym hypopressive 9h30 à 11h
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

15

Gym hypopressive 9h30 à 11h
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

22

Gym hypopressive 9h30 à 11h
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

29

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre
le diabète 8h45 à 9h30
Réunion du Groupe de personnes
diabétiques 9h30 à 11h30
Gym hypopressive 9h30 à 11h
"Dansons avec Cécile" 11h à 12h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ JUIN 2018

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 :
Sébastien : 0483 042 215
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
Avec Mouna, Elena
PAF : 1€

Atelier cuisine-colis [2] Les fruits et légumes cuits ou crus

Nativitas
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35
Avec Zeynep, diététicienne au RSD B

Atelier Cuisine Santé [3] et Fête annuelle

Nous cuisinons ensemble un repas équilibré construit par le Groupe de Travail Cuisine Santé et nous faisons la fête tous ensemble.
Inscription : asbl@les pissenlits.be
ou Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79

GROUPE "HABITANTS"

Petit Déjeuner adapté à la lutte contre le diabète et réunion du groupe de personnes diabétiques

LES PISSENLITS ASBL
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 et sans inscription

"Dansons avec Cécile"

Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s'amusant.

La Flûte Enchantée

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Inscription obligatoire :
Xuan : Tél. 02 512 02 35 / Mixte / Gratuit

Atelier Création

GROUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80
Infos : Chadé : Tél. 02 510 03 17
et Cristina : Tél. 02 510 01 99
Ouvert à tous / 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

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

Groupe de travail Cuisine Santé

Un groupe de travail se réunit pour organiser et réfléchir à l'atelier de Cuisine Santé des Pissenlits. Thèmes abordés : "Faisons les courses" (19/06) et "Evaluons ensemble le projet" (28/06)
Inscription : asbl@les pissenlits.be
ou Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Gymnastique hypopressive pour femmes

GROUPE "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€

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€

Atelier de Capoeira

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

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
Avec Virginie
PAF : 5 €/trimestre

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
ENTRAÏDE DES 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 – 1000 Bruxelles)

Atelier de Breakdance (15-88ans)

Inscription auprès de Cirqu'Conflex
Rue Rossini 16 – 1070 Bruxelles
Tél. 02 520 31 17
30€/semestre ou 55€/an

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

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)

Cours de boxe pour filles (10-16 ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
CONTRAT DE QUARTIER JONCTION
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos : Eleonore : Tél. 0486 65 22 82
ou Wendy : Tél. 0487 45 53 57
PAF : 1€ / 1 essai gratuit

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€

Gymnastique en musique

GROUPE "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€

