

LUNDI

MAI

4

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Lundi à thèmes 10h à 12h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

Gym (femmes) 17h à 18h

11

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

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Lundi à thèmes 10h à 12h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

Gym (femmes) 17h à 18h

18

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Lundi à thèmes 10h à 12h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

Gym (femmes) 17h à 18h

25

FÉRIÉ



MARDI

5

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

12

Groupe Cuisine-Marche 9h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

19

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

26

Marche 13h à 17h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

MERCREDI

6

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

13

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

20

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

27

Atelier mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

JEUDI

7

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Groupe de parole (diabétiques) 14h

Gym hypopressive 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

14

FÉRIÉ



21

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Atelier cuisine équilibrée [3] 14h

Gym hypopressive 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

28

Atelier cuisine équilibrée [1] 9h30 à 12h

Atelier cuisine équilibrée [4] 9h30 à 13h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h30 à 15h

Conférence "Ramadan & diabète" 14h à 17h30

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

VENDEDI

1

FÉRIÉ



8

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

15

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

22

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

29

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ MAI 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
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]

Thème abordé : “le sucre
et les édulcorants”

Restaurant social Nativitas

Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 512 02 35

Avec Zeynep, diététicienne du réseau

Atelier cuisine équilibrée [4]

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

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'Entraide des Marolles

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

Ouvert à tous / Gratuit

Groupe de parole pour personnes diabétiques

Thème abordé : “les féculents”

Maison Médicale des Riches-Claires

Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 513 59 94)

Avec le docteur Kago Michel et Zeynep

(diététicienne au réseau) / Gratuit

Conférence

Thème abordé : “Ramadan & diabète”

CHU Saint-Pierre site César De Paep

Rue des Alexiens 11-13 – 1000 Bruxelles

Conférence organisée par Mustafa,

Zeynep, Sébastien et Silvana.

Inscriptions : contact@reseaudiabete.be

ou 0483 592 425 (GSM Zeynep)

Ouvert à tous

Groupe Cuisine-Marche

Visite du parc Tour et Taxis

et de son potager

RDV à la Maison médicale des Marolles

Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 511 31 54

Avec Bénédicte et Alexandra

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

Balade dans le Brabant wallon

RDV à la Maison médicale des Marolles

Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 511 31 54

Avec Bénédicte

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€

Gymnastique pour femmes

Maison Médicale des Marolles

Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles

Inscriptions : Tél. 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

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 en musique pour femmes

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169

1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

PAF : 1 €

Gymnastique hypopressive pour femmes

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

PAF : 1 €

Yoga mixte

L'Entraide 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 (Entraide

des Marolles – rue des Tanneurs 169 –

1000 Bruxelles)

