



AGENDA SANTÉ MARS 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 [1]

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

Atelier cuisine pour tous [2]

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€

Atelier cuisine [3]

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€

Atelier cuisine [4]

Préparation d'un plat à base du légume du mois
Epicierie sociale « Les Capucines »
Rue des Capucins 30 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 502 02 09
Avec Morgane (diététicienne du réseau)

Atelier cuisine [5]

La Petite Maison /'t Huiseke
Place du Jeu de Balle – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 03 17
Avec Bénédicte, Robin, Maurice et Zeynep
(diététicienne du réseau) (1 x par mois)
PAF : 1€

Atelier cuisine [6]

Restaurant social Nativitas
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35
Avec Orchina (diététicienne du réseau)

Petit déjeuner thématique

« Voter : À quoi ça sert ? »

Comité de la Samaritaine
Rue de la Samaritaine 41/6 - 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 06 26 – Gratuit



GRUPE "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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Be Cycle

Maison médicale des Riches-Claires
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 59 94
Avec 2 animateurs – PAF : 1€

Balade au Musée du Jouet

RDV : Maison médicale des Riches-Claires
Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 59 94
Avec Delphine et Anne – PAF : 1€

Balade/marche

Maison médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 31 54
Avec Bénédicte et Maurice – 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

Taïchi 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 €

Gymnastique hypopressive 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 de 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**MARS****3**

Be Cycle 14h à 16h
 Capoiera (tous) 19h à 20h30

10

Atelier cuisine [2] 9h30 à 12h30
 Thème abordé : les œufs
 Lundi à thèmes 10h à 12h
 Danse orientale (femmes) 12h à 13h
 Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
 Be Cycle 14h à 16h
 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
 Be Cycle 14h à 16h
 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
 Be Cycle 14h à 16h
 Capoiera (tous) 19h à 20h30

31

Lundi à thèmes 10h à 12h
 Danse orientale (femmes) 12h à 13h
 Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
 Be Cycle 14h à 16h
 Capoiera (tous) 19h à 20h30

MARDI**4**

Marche 13h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

11

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

18

Petit déjeuner thématique 9h30 à 11h
 Atelier cuisine [4] 9h30 à 11h30
 Marche 9h
 Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

25

Atelier cuisine [5] 9h30 à 12h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Atelier cuisine [6] 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

Atelier Mouvement (femmes) 10h à 11h30

26

Atelier Mouvement (femmes) 10h à 11h30

**JEUDI****6**

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

13

Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h
 Atelier cuisine [3] 9h30 à 13h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Gym hypopressive 13h30 à 15h
 Gym (femmes) 17 à 18h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

20

Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Gym hypopressive 13h30 à 15h
 Gym (femmes) 17h à 18h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

27

Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h
 Atelier cuisine [3] 9h30 à 13h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Gym hypopressive 13h30 à 15h
 Gym (femmes) 17h à 18h
 Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

VENREDI**7**

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

14

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

21

Atelier cuisine [4] 9h30 à 11h30
 Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
 Gymnastique (hommes) 11h à 12h
 "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

28

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

