



AGENDA SANTÉ NOVEMBRE 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]

commun entre la Maison médicale des Marolles et le Caria

Caria

Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 513 00 14

Avec Bénédicte, Mouna et Anne-Lise

Infos au CARIA

Atelier cuisine équilibrée [2]

Thème abordé : "préparation de plusieurs recettes à base de panais"

L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

Avec Sandrine et Zeynep (diététicienne du réseau, 1 x par mois)

PAF : 1€

Atelier cuisine pour tous [3]

Maison médicale des Riches Claires

Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 513 59 94

Avec Marie

PAF : 1€

Atelier cuisine [4]

Caria

Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 513 00 14

Avec Mouna et Anne-Lise

Infos au CARIA

Atelier cuisine [5]

Thème abordé : "L'alimentation bio"

Caria

Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 513 00 14

Avec Mouna, Anne-Lise et Zeynep,

diététicienne du réseau

Infos au CARIA

Atelier cuisine équilibrée [6]

Thème abordé : "préparation d'une salade verte aux pâtes"

Restaurant social Nativitas

Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 512 02 35

Avec Zeynep (diététicienne du réseau)

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

Journée diabète

Diverses animations réalisées par les diététiciennes du réseau.

Programme dans votre Maison médicale ou association ou sur le site du RSD :

www.reseausantediabete.be

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Be Cycle

Maison médicale des Riches-Claires

Rue de la Buanderie 16 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 513 59 94 / Avec 2 animateurs

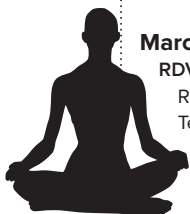
PAF : 1€

Marche

RDV à la Maison médicale des Marolles

Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 511 31 54



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

Gymnastique mixte

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

Avec Virginie

PAF : 5€ de septembre à décembre

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'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 €

Yoga mixte

L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

PAF : 1 €

Capoiera pour tous

Art martial brésilien

Centre Bruegel

Rue de la Croix St Pierre 27 – 1060 Bxl

Tél. 02 503 42 68

PAF : caution de 12,5 euros pour dix séances

(on vous rembourse les séances où vous êtes présent)

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)

LUNDI**NOVEMBRE****3**

Lundi à thèmes 10h à 12h

Danse orientale (femmes) 12h à 13h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

Be Cycle 13h30 à 15h

Capoiera (tous) 19h à 20h30

10

Atelier cuisine pour tous [3] 9h30 à 12h30

Lundi à thèmes 10h à 12h

Danse orientale (femmes) 12h à 13h

Gym en musique (femmes) 13h à 14h30

Be Cycle 13h30 à 15h

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 13h30 à 15h

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 13h30 à 15h

Capoiera (tous) 19h à 20h30

MARDI**4**

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

11**FÉRIÉ****18**

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

25

Marche 9h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Atelier cuisine équilibrée [6] 14h30 à 17h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**MERCREDI****5**

Atelier Mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

Gym (mixte) 18h à 19h

12

Atelier Mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

Gym (mixte) 18h à 19h

19

Atelier Mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

Gym (mixte) 18h à 19h

26

Atelier Mouvement (femmes) 13h à 15h

Gym (femmes) 17h à 18h

Gym (mixte) 18h à 19h

**JEUDI****6**

Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h

Atelier cuisine équilibrée [2] 9h30 à 13h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

13

Atelier cuisine [4] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

20

Atelier cuisine [5] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

27

Atelier cuisine [4] 9h30 à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Gym hypopressive 13h30 à 15h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

**VENDREDI****7**

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

14

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Journée diabète 10h à 16h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

21

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

28

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30