

LUNDI

NOVEMBRE



7

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

14

**JOURNÉE MONDIALE
DU DIABÈTE**

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

Réunion du groupe de personnes

diabétiques 10 à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

21

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

28

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI

FÉRIÉ

1

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30

8

15

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30

22

Atelier soupe et pain 9h30 à 12h30

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30

29

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30

MERCREDI

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

et 18h15 à 19h30 (pour avancées)

2

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

et 18h15 à 19h30 (pour avancées)

9

16

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

et 18h15 à 19h30 (pour avancées)

23

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

et 18h15 à 19h30 (pour avancées)

30

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

et 18h15 à 19h30 (pour avancées)

JEUDI

Marche nordique 9h30 à 12h

Activité potager 13h30 à 17h30

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30

3

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine équilibrée [2] (femmes)

9h45 à 13h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Activité potager 13h30 à 17h30

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30

10

17

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine équilibrée [2] (femmes)

9h45 à 13h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Activité potager 13h30 à 17h30

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30

24

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Activité potager 13h30 à 17h30

Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30

VENDEDI

Four à pain public 11h à 16h30

4

FÉRIÉ

11

18

Action de sensibilisation et dépistage du

diabète et maladie cardiovasculaire 10h à 16h

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 11h à 16h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

25

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Four à pain public 11h à 16h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30





AGENDA SANTÉ NOVEMBRE 2016

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 pour femmes) [1]

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14
Avec Mouna et Elena

Atelier cuisine équilibrée pour femmes [2]

L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / Avec Chadé / PAF : 1€

GROUPE "HABITANTS"

Activité potager, Parc comestible

Contrat de quartier Jonction
Chaque jeudi ensoleillé (12°C), venez travailler la terre avec d'autres Bruxellois dans le Parc Comestible.
Entre la rue du Miroir et les Brigittines
Infos : Hans Eelens : Tél. 0492 46 95 91

Four à pain public

Contrat de quartier Jonction
Cuire votre propre pain dans un four chauffé avec du bois
Jardin Place Akarova
Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles
Infos : Camille Hoebanx :
Tél. 0483 65 06 95

"Lundi à thèmes"

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

Réservé aux personnes diabétiques ou aux proches de diabétiques.
Présence d'un interprète des signes.
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

Action de sensibilisation et dépistage du diabète et maladie cardiovasculaire

RÉSEAU SANTÉ DIABÈTE
Contrôle gratuit de l'état général de santé
Un "bus médical" sera stationné sur la Place de la Chapelle à 1000 Bruxelles
Infos : Sébastien d'Algerre :
Tél. 0483 04 22 15

Atelier soupe et fabrication de pain pour diabétique

Action Sociale des Minimes
Rue des Visitandines 3 – 1000 Bruxelles (local du rez-de-chaussée)
Avec Bénédicte, Alexandra et Stéphanie
Infos : Tél. 0474 84 28 92

ACTIVITÉS PHYSIQUES

30 minutes Marche Marolles pour habitants et professionnels

RDV Place de l'Épée, sous l'arbre à palabres / Gratuit
Infos : Sébastien : Tél. 0483 04 22 15), Centre de Santé du Miroir (Tél. 02 511 34 74) et Buurtsport Brussel (Wendy : Tél. 0487 45 53 57)

Cours de boxe pour filles & femmes (12 ans et +)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos : Delphine : Tél. 0472 56 75 69
Wendy : Tél. 0487 45 53 57
Eleonore : Tél. 0486 65 22 82
PAF : 1€

Marche nordique

Infos, inscriptions 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 en musique pour femmes

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

Atelier "Vivre son corps".

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

Gymnastique douce pour femmes

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

Atelier de Capoeira

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

Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles
BUURTSPOORT BRUSSEL
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
(Wendy : Tél. 0487 45 53 57)
et le PCS Radis-Marolles (Eléonore : Tél. 0486 65 22 82)
Avec Hanane Belhadj
PAF : 1€/cours / Carte de 10 : 10€

Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

"Le corps en mouvement/massage/relaxation"
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

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

Danses urbaines (12 ans et +)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions :
Wendy : Tél. 0487 45 53 57
et/ou Eléonore : Tél. 0486 65 22 82
PAF : 15€ par trimestre / 1^{er} cours gratuit

Activité "Multicirque" (12-30 ans)

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

Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, 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)

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€

Atelier de Breakdance (15-88ans)

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

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
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 – 1000 Bruxelles)

Gymnastique hypopressive 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€