



AGENDA SANTÉ OCTOBRE 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 équilibrée [2]

L'Entraide 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 et Morgane, diététicienne du réseau

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'Entr'Aide des Marolles

L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 510 01 80

Ouvert à tous / Gratuit



Atelier de fabrication de produits naturels d'entretien

(Lessive, multi-usages, vaisselle, sol)

“Faites un geste pour la terre, votre santé et votre portefeuille”

Caria

Rue haute 135 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 513 00 14

PAF : 3 € pour les 4 produits et les recettes
Apporter 1 bouteille de 1l et 3 bouteilles de 50cl

Projection du film “Super size-me”

Suivi de discussions, d'un débat et d'un repas léger (soupe-pain, et fruits), ouvert à tous dont les enfants à partir de 10 ans

Maison Quartier Querelle

Rue du Lavoir 32 – 1000 Bruxelles

Tél. 02 512 15 89

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€

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) ou du **CARIA** (rue haute 135)

Info et réservation chez Sébastien du RSD

Tél. 0483 04 22 15

PAF : 1€ / Inscription obligatoire

Marche

Ballade au Rouge Cloître

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

Taïchi 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

OCTOBRE



6

Tous à Vélo (débutants) 9h30 ou 10h
Be Cycle 14h à 15h30
Capoiera (tous) 19h à 20h30

13

Atelier cuisine pour tous [3] 9h30 à 12h30
Lundi à thèmes 10h à 12h
Tous à Vélo (débutants) 10h à 12h
Danse orientale (femmes) 12h à 13h
Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
Be Cycle 14h à 15h30
Capoiera (tous) 19h à 20h30

20

Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale (femmes) 12h à 13h
Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
Be Cycle 14h à 15h30
Capoiera (tous) 19h à 20h30

27

Lundi à thèmes 10h à 12h
Danse orientale (femmes) 12h à 13h
Gym en musique (femmes) 13h à 14h30
Be Cycle 14h à 15h30
Capoiera (tous) 19h à 20h30

MARDI



7

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

14

Marche 9h
“Sensor” (femmes) 13h30 à 15h
Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h
Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

21

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

28

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

MERCREDI

1

Atelier Mouvement (femmes) 10h à 11h30
Gym (femmes) 17h à 18h
Gym (mixte) 18h à 19h

8

Atelier Mouvement (femmes) 10h à 11h30
Gym (femmes) 17h à 18h
Gym (mixte) 18h à 19h

15

Atelier Mouvement (femmes) 10h à 11h30
Gym (femmes) 17h à 18h
Gym (mixte) 18h à 19h

22

Atelier de fabrication de produits naturels
d'entretien 9h30 à 11h30
Atelier Mouvement (femmes) 10h à 11h30
Gym (femmes) 17h à 18h
Gym (mixte) 18h à 19h

29

Atelier Mouvement (femmes) 10h à 11h30
Gym (femmes) 17h à 18h
Gym (mixte) 18h à 19h

JEUDI

2

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

9

Atelier cuisine [1] 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

16

Film “Super size-me” 9h à 13h30
Atelier cuisine [1] 9h30 à 12h
Atelier cuisine équilibrée [2] 9h30 à 13h
Atelier cuisine [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

23

Atelier cuisine [1] 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

30

Atelier cuisine [1] 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

VENREDI

3

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

10

Danse orientale (femmes) 9h30 à 10h30
Gymnastique (hommes) 11h à 12h
“Sensor” (femmes) 13h30 à 15h
Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

17

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

24

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

31

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