

LUNDI**OCTOBRE****3**

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

10

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

17

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

Atelier alimentation 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

24

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

31

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Gym douce (femmes) 13h à 14h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI**4**

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

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

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

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

11

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

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

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

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

18

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

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

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

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

25

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

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

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

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

**MERCREDI****5**

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)**12**

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)**19**

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)**26**

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****6**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Atelier cuisine équilibrée [2] 9h45 à 13h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Activité potager 14h à 18h

Pétanque 14h30 à 16h30

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

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

13

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Activité potager 14h à 18h

Pétanque 14h30 à 16h30

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

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

20

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Atelier cuisine équilibrée [2] 9h45 à 13h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Activité potager 14h à 18h

Pétanque 14h30 à 16h30

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

Atelier cuisine thématique [3] 14h30 à 16h

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

27

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Activité potager 14h à 18h

Pétanque 14h30 à 16h30

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

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

**VENREDI****7**

Gym hypopressive 9h30 à 11h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

14

Réunion du groupe de personnes

diabétiques 8h45 à 11h30

Gym hypopressive 9h30 à 11h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

21

Présentation du DVD "Vivre avec le diabète"

10h15 à 12h15

Gym hypopressive 9h30 à 11h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

28

Gym hypopressive 9h30 à 11h

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ OCTOBRE 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 équilibrée [1]

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

Atelier cuisine équilibrée [2]

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

Atelier cuisine thématique [3]

Herbes aromatiques d'automne
Nativitas
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 0475 48 93 39)
Avec Zeynep, diététicienne au réseau

GROUPE "HABITANTS"

"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

Activité potager

Contrat de quartier Jonction
Possibilité de cultiver un bac pour faire son propre potager !
Jardin Place Akarova
Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles
Infos : Hans Eelens : Tél. 0492 46 95 91

Réunion du groupe de personnes diabétiques et leurs proches

Les Pissenlits
Un interprète en langues des signes est prévu de 9h30 à 11h30.
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 / Sans inscription

Présentation du DVD "Vivre avec le diabète"

HELB – Campus Erasme
Infos : asbl Les Pissenlits (Tél. 02 521 77 28 ou 0479 024 022)

Atelier alimentation

Maison médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 31 54). Avec Alexandra (Miroir) et Bénédicte (MMM) / Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activité "Tous à Vélo"

AVEC PROVÉLO
RDV à 9h30 : Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67– 1000 Bruxelles
Infos : Amal : Tél. 02 511 34 74 ou du CARIA
Rue haute 135 – 1000 Bruxelles
Infos : Anaïs : Tél. 02 513 00 14 / 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

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)

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€ de d'avril à juin

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

Gymnastique en musique pour femmes

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

Activité "Multicirque" (12-30 ans)

Centre Bruegel
Infos : Tél. 02 503 42.68
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles

Pétanque

Buurtsport Brussel
Terrain des Brigitinnes (rue du Miroir)
Infos : Wendy : Tél. 0487 45 53 57
Ouvert à tout / Gratuit

Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, danse.
Centre Bruegel
Infos : Tél. 02 503 42 68
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
PAF : caution de 12.5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

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€

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€

Atelier de Breakdance (15-88ans)

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