

LUNDI

AVRIL

4



11

18

Atelier de Capoeira 19h30-21h

25

Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI

5

Sortie cueillette RDV à définir

12



19

Sportons Nous bien 9h30-11h30

26

Préparation corporelle pour les pratiques artistiques 18h-19h30

MERCREDI

6



Cours de yoga communautaire 9h-10h

13

Cours de yoga communautaire 9h-10h  
Balade santé [1] RDV 14h

20

Cours de yoga communautaire 9h-10h  
Promenade mensuelle 13h-17h  
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30

27

Cours de yoga communautaire 9h-10h  
Atelier mouvement (femmes 18+) 10h-11h30  
Balade santé [2] 14h30-17h

JEUDI

7

Marche nordique 9h30-12h  
Remise en forme 13h15-14h15

14

Marche nordique 9h30-12h  
Remise en forme 13h15-14h15  
Atelier cuisine 14h15-17h

21

Marche nordique 9h30-12h  
Remise en forme 13h15-14h15

28

Marche nordique 9h30-12h  
Remise en forme 13h15-14h15

VENDREDI

1

Atelier potager 10h-13h

8

Atelier potager 10h-13h

15

Atelier potager 10h-13h

22

Covid, parlons-en autrement 9h30-11h30  
Atelier potager 10h-13h

28

Réunion du groupe de personnes diabétiques des Pissenlits 9h30 à 11h30 (petit déjeuner à partir de 8h45)



## AGENDA SANTÉ MARS 2022

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.

INFOS  
**Sébastien : 0483 04 22 15**

**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 potager

##### Potager "Le mange-tout"

Rue des Minimes 71  
1000 Bruxelles

Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

Avec Arnaud, Nativitas

#### Atelier de cuisine

"Fraicheur de printemps"

##### Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles

Avec Thomas diététicien au RSD

Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35



### GROUPE "HABITANTS"

#### Sortie cueillette

##### Halle

RDV et lieu à définir !

Avec Christophe, Nativitas

Infos et inscriptions : Tél. 0496 10 90 43

Mail : chr.moles@gmail.com

Gratuit

#### Groupe de personnes diabétiques des Pissenlits

LES PISSENLITS ASBL

*Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien,... Ponctuellement, des invités interviennent sur des thèmes choisis par le Groupe. Des projets collectifs sont également mis en place. Un interprète en langue des signes est présent à chaque rencontre.*

*Un petit déjeuner adapté à la lutte contre le diabète a lieu avant chaque rencontre du Groupe, à partir de 8h45.*

*Un petit déjeuner adapté à la lutte contre le diabète a lieu avant chaque rencontre du Groupe, à partir de 8h45.*

##### Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles

Infos et inscriptions via WhatsApp ou SMS

Tél. 0479 24 22 79 ou 0470 56 88 24

ou en nous appelant au 02 521 77 28

Un interprète en langue des signes sera

présent de 9h30 à 11h30.

Gratuit et sans inscription

#### Covid, parlons-en autrement

*Le covid est toujours là, avec toutes les conséquences que cela implique sur nos vies, nos relations, notre santé. Il faut apprendre à vivre au mieux avec. Mais qu'est-ce qui nous aide à avancer dans la gestion du Covid par les politiques, et qu'est-ce qui est plus compliqué ? Quels sont nos constats ? Nous vous proposons de venir questionner, réfléchir et en discuter ensemble.*

##### Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles

Infos et inscriptions via What's App ou SMS

Tél. 0471 96 42 55

ou en nous appelant au 02 521 77 28

Gratuit

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### Cours de yoga communautaire

*Yoga Communautaire est une organisation bénévole qui a pour objectif de pouvoir offrir une accessibilité aux personnes avec peu de revenus dans la pratique du yoga*

##### Espace Bosch

Rue des Tanneurs 116 – 1000 Bruxelles

<https://www.facebook.com/yogacommunautairebruxelles>

1€ minimum/cours

#### Marche nordique

##### RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir

Avec Sébastien, promoteur des activités physique du RSD

Infos et inscriptions obligatoires :

Tél. 0483 04 22 15 ou 02 511 34 74

contact@reseaudiabete.be

PAF : 1€

#### Remise en forme

NATIVITAS

*Exercices d'assouplissement et d'étirement*

##### Nativitas, "Flûte Enchantée" (si pluie)

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles

##### Aire de jeux Porte Rouge (s'il fait sec)

Rue de la Porte Rouge – 1000 Bruxelles

Tél. 02 512 02 35

Avec Corinne

Gratuit

#### Balade santé [1]

RDV à 14h à l'arrêt du tram 44 dans

la station de métro Montgomery

Avec Philippe, Nativitas

Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35

#### Atelier de Capoeira (16 ans+)

*Art martial afro brésilien*

##### Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles

Avec Djop Barbosa

Infos : Tél. 02 503 42 68

#### Sportons-nous bien !

*Activité sportive (arts-martiaux adaptés) suivi d'un moment d'échange sur une thématique décidée en groupe.*

##### Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles

Infos et inscriptions via What's App ou SMS

Tél. 0471 96 42 55

ou en nous appelant au 02 521 77 28

Présence d'un-e interprète en langue des signes pour chaque séance.

#### Promenade mensuelle, pour bon marcheur

SANTÉ & ENVIRONNEMENT

Départ 13h : Habitat & Rénovation

Rue des Tanneurs 89 – 1000 Bruxelles

Apporter un titre de transport STIB

#### Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

*Gymnastique douce, expression corporelle, arts martiaux, méthode Feldenkrais, danse.*

##### Centre Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles

Avec Despina Psimarnou

Infos : Tél. 02 503 42 68

#### Préparation corporelle pour les pratiques artistiques (18 ans+)

*Découvrir le mouvement comme outil pour des pratiques artistiques comme le cirque, le théâtre, etc... habiter l'espace et le partager.*

##### Cirqu-Conflex

Rue Rossini 16 – 1070 Bruxelles

Infos : Tél : 02 520 31 17

info@cirqu-conflex.be

www.cirqu-conflex.be

L'inscription peut se faire à tout moment

de l'année, avec une vignette de mutuelle

PAF : 2€/séance ou 20€/l'année

#### Balade santé [2]

RDV à 14h30 à l'arrêt Legrand près

du Bois de la Cambre

Avec Philippe, Nativitas

Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35