

LUNDI**JUIN****3**

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Gym douce (femmes) 16h à 17h

**10****17**

Groupe de travail Cuisine Santé 9h à 11h30

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Dyn'alim 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 12h à 14h

Gym douce (femmes) 16h à 17h

24

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Gym douce (femmes) 16h à 17h

**MARDI****4**

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

11**SORTIE ANNUELLE RSD-B** de 9h à 15h

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

18

Atelier Cuisine Santé 9h à 15h

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

25

Gym hypopressive 11h30 à 13h

Atelier "Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 18h à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

MERCREDI**5**

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

12

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

19

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

26

Atelier mouvement (femmes 18+) 10h à 11h30

JEUDI**6**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier de cuisine gourmande (2) 13h30 à 16h

Gym en musique 18h15 à 19h45

13

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym en musique 18h15 à 19h45

20

Atelier cuisine [3] 9h45 à 13h

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier de cuisine gourmande (2) 13h30 à 16h

Gym en musique 18h15 à 19h45

27

Groupe de travail Cuisine Santé 9h à 11h30

Marche nordique 9h30 à 12h

VENREDI**7**

Action de sensibilisation au diabète

et à l'obésité 10h à 12h

Méditation relaxante 9h30 à 10h45

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

14

Action de sensibilisation au diabète

et à l'obésité 9h à 15h

Méditation relaxante 9h30 à 10h45

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

21

Méditation relaxante 9h30 à 10h45

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

28

Petit déjeuner adapté à la lutte contre

le diabète 8h45 à 9h30 et réunion du groupe

de personnes diabétiques 9h30 à 11h30

Méditation relaxante 9h30 à 10h45

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ JUIN 2019

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 :
Sabine : 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 de cuisine [1]

CARIA asbl
Rue Haute 119-135 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Gratuit

Atelier cuisine gourmande [2]

Nativitas ("La Flûte")
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Mixte et gratuit

Atelier cuisine [3] pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 0487 20 94 10

Atelier Cuisine Santé [4]

L'occasion de cuisiner ensemble un repas équilibré et de faire la fête !

RSD B ET COSMOS VZW.

Cosmos Vzw

Rue du Dr de Meersman 14 – 1070 Bruxelles

GRUPE "HABITANTS"

"Lundi à thème"

Echanges d'idées sur les projets que vous souhaitez développer.

GRUPE "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

Action de sensibilisation au diabète à l'obésité

PARTENARIAT VILLAGE SANTÉ

La première date consiste à prévenir les maraichers et la deuxième est la sensibilisation en tant que telle.

Test de glycémie, sensibilisation aux facteurs de risque, rencontre avec le Groupe de personnes diabétiques, conseils diététiques personnalisés et gratuits, découverte d'une activité physique... Un interprète en langue des signes sera présent le 14/06.

Marché des Abattoirs
Rue Ropsy Chaudron 24 – 1070 Bruxelles

"Dansons avec Cécile"

Exercices de coordination, de souplesse en dansant et en s'amusant.

Nativitas, "Flûte Enchantée"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Inscriptions : Xuan (Tél. 02 512 02 35)
Ouvert à tous / Gratuit

Sortie annuelle RSD-B

Chant des Cailles (Watermael-Boitsfort)
RDV à 9h au Centre de Santé du Miroir, rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Prévoir une gourde d'eau + carte MOBIB + chaussures de marche adaptées
Inscription obligatoire :
contact@reseaudiabete.be
Places limitées

Groupe de travail Cuisine Santé

Un groupe de travail se réunit pour organiser et réfléchir à l'atelier de Cuisine Santé, lors duquel nous cuisinerons ensemble un repas équilibré et nous ferons la fête tous ensemble !

La première réunion du groupe de travail consistera à faire les courses pour l'Atelier le 17 juin 2019. Le deuxième consistera en l'évaluation du processus le 27 juin 2019.

Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Un interprète en langue des signes est présent à chaque rencontre.
Gratuit et sans inscription

Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits (Petit déj. + réunion)

LES PISSENLITS ASBL

Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien. Des projets collectifs sont également mis en place.

Les Pissenlits

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Infos : Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79
Un petit déjeuner adapté à la lutte contre le diabète a lieu avant chaque rencontre du Groupe, à partir de 8h45.

Un interprète en langue des signes sera présent de 9h30 à 11h30.

Gratuit et sans inscription

Groupe Dyn'alim

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74 / Avec Alexandra (Miroir), Bénédicte (MMM) Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Atelier "Vivre son corps"

Relaxation, auto-massage, Do-in, méditation, respiration consciente, travail sur la voix, etc. 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) / PAF : 1€

Cours de gym douce pour femmes

EN PARTENARIAT ENTRE LA MAISON MÉDICALE ARNICA ET L'ASBL LES PISSENLITS

Cours de Gym douce, accessibles à toutes, basés sur des étirements du corps et des exercices respiratoires.

Avec Eva Mandy, kinésithérapeute

Les Pissenlits ASBL

Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles
Inscriptions sur place
Infos : MMArnica : Tél. 02 527 26 61

Gymnastique hypopressive pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES

L'Entr'Aide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Atelier "Sensicor" pour femmes

MAISON MÉDICALE DES RICHES CLAIRES

Corps en mouvement/massage/relaxation
Avec Virginie

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 !

ENTRAÏDE DES MAROLLES

L'Entraide des Marolles

Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim (Tél. 02 510 01 80)

Gymnastique en musique

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / PAF : 1€

Danses urbaines (15+)

Initiation au breakdance, lyndi hop (jazz, swing), locking (funk).

Découvrir de nouvelles sensations et ressentir les possibilités immenses qu'offrent ces mouvements.

Centre Culturel Bruegel

Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Tél. 02 520 31 17 / info@cirqu-conflex.be
30€/semestre ou 55€/an
Infos : www.cirqu-conflex.be

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Le cours est composé de différents éléments comme la gymnastique douce, l'expression corporelle, les arts martiaux, la méthode Feldenkrais, la danse.

Avec Despina Psimarnou

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)

Marche nordique

RDV 9h30 au Centre de Santé du Miroir
Infos et inscriptions obligatoires :
Tél. 02 511 34 74 ou Sébastien, promoteur des activités physique du RSD (Tél. 0483 042 215) / PAF : 1€

Méditation relaxante "Qui je suis"

Nativitas, "Flûte"

Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 512 02 35 / Gratuit

Yoga mixte

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