

LUNDI**MARS****2**

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Dyn'alim 9h30 à 11h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

9

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

16

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

23

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

30

Lundi à thème 9h30 à 11h30

Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

MARDI**3**

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

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

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

10

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

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

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

17

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

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

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

24

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

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

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

PID : atelier de semis 14h30 à 16h

Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

31

Gym hypopressive 11h30 à 13h30

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

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (15+) 17h30 à 19h30

Gym en musique 18h15 à 19h45

MERCREDI**4**

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

11

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

18

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

25

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

JEUDI**5**

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym en musique 18h15 à 19h45

12

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym en musique 18h15 à 19h45

19

Marche nordique 9h30 à 12h

Atelier cuisine [1] 9h45 à 13h

Atelier de cuisine gourmande [2] 14h à 16h

Gym en musique 18h15 à 19h45

26

Marche nordique 9h30 à 12h

Gym en musique 18h15 à 19h45

 VENDREDI**6**

Petit déjeuner adapté à la lutte contre le diabète 8h45 à 9h30 et réunion du groupe de personnes diabétiques 9h30 à 11h30

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

13

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

20

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

27

Atelier "Vivre son corps" 9h30 à 11h30

"Dansons avec Cécile" 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30





AGENDA SANTÉ MARS 2020

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 :
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 cuisine [1] pour femmes

GRUPE "BIEN-ÊTRE" DE L'ENTRAÏDE DES MAROLLES
L'Entraide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions obligatoires :
Tél. 0484 61 23 70

Atelier cuisine gourmande [2] mixte

Légumes oubliés, panais, rutabaga, racine de persil, céleri rave, chou frisée...
Nativitas, "Flûte Enchantée"
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Gratuit

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

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

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

"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

Projet Initiatives Durables (PID)

Atelier de semis en vue de la plantation sur potager vertical.
Nativitas, "Flûte Enchantée"
Rue Haute 65 – 1000 Bruxelles
Sur inscriptions : Tél. 02 512 02 35
Mixte / Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Atelier de Capoeira (art martial) (16 ans+)

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

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)

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. L'inscription peut se faire à tout moment de l'année, avec une vignette de mutuelle.
Centre Culturel Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Tél. 02 520 31 17 / info@cirqu-conflex.be
2€/séance ou 20€/année
Infos : www.cirqu-conflex.be

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€

Ateliers mouvement pour femmes (18 ans+)

Gymnastique douce, expression corporelle, arts martiaux, méthode Feldenkrais, danse.
Avec Despina Psimarnou
Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 02 503 42 68

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€



Atelier "Vivre son corps"

Découvrons ensemble des techniques de bien-être (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€

Yoga mixte

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