



## AGENDA SANTE

### AVRIL 2024

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 la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles - Capitale. Avec le soutien du collège des Bourgmestres et Échevins de la ville de Bruxelles.



## CUISINE

**Atelier Cuisine (1)**  
**Groupe « Bien être »**  
Inscription obligatoire  
**L'Entr'Aide des Marolles**  
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles  
Tél. 02/510.01.80 - 0487/20.94.10

**Atelier Cuisine (2) CARIA**  
Découverte de plats de monde équilibrés. Chaque jeudi  
Rue Haute, 135, 1000 Bruxelles  
Responsable Mounia  
Tél. 02/513.00.14

**Atelier cuisine (3) Nativitas**  
**Cuisine & Légumes avec Gabriele & Nicole**, Asperges et fraises au menu à la Flute, Rue Haute 65—1000 Bruxelles infos et inscriptions : 02 512 02 35

**Atelier cuisine (4) - Les Pissenlits—Parlons cuisine et cuisinons Où ?** Asbl Les Pissenlits, Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht — 0470/32 22 24

**Potager Minimex - Nativitas**  
Le programme est donné chaque mercredi sur le groupe whatsapp Potagistes

**Nativitas, « Flûte Enchantée »**  
71 rue des Minimex—1000 Bruxelles  
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

## GRUPE D'HABITANTS

**« Lundi à Thème »**  
Echanges d'idées  
Groupe « Bien-être »  
**L'entraide des Marolles**  
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 01 80 Gratuit

**VRAC** groupement achats en commun rejoignez le GAC de la Samaritaine 41 rue de la Samaritaine Bruxelles. Inscription 0499609083. Colis le 8 avril 13h -17h

## GRUPE D'HABITANTS

**Les Pissenlits, c'est chez vous !** Lieu ouvert à tous et toutes où vous pouvez trouver le soutien, de l'aides ou vous avez un problème, une question ... et utiliser le matériel à disposition (machines à coudre, coin donnerie,

bibliothèque). Bienvenu.es ! Quand ? Les Jeudis de 13h à 15h.

**Les Pissenlits**  
19 Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht. tel : 0479/242279

**Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits**  
Personnes diabétiques ou proches de diabétiques, rejoignez-nous pour un temps d'échanges, de soutien, de partages. Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit.

Vendredi 26 avril 2024, de 9h30 à 11h30  
Petit déjeuner Santé dès 8h45.  
**Les Pissenlits**  
19 Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht. tel : 0479/242279

**Permanences social—santé : Une question ? un besoin ? venez nous en parler !** Les Lundis de 9h à 12h : Une aide à la communication en langue des signes et en arabe est présente.—Asbl Les Pissenlits, Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht — 0470/32 22 24

## Réseau d'entraide solidaire

On se rencontre, on partage, et on co-construit un réseau solidaire pour aider, être aidé.e et s'entraider. Une aide à la communication en langue des signes est présente. Gratuit. Le lundi 15 avril 2024, de 13h-15h00 — à pd 12h30 !  
**Où ?** Asbl Les Pissenlits, Rue Crickx Lambert 19, 1070 Anderlecht — 0470/32 22 24

## ACTIVITÉS PHYSIQUE

**Activités de Ping-pong et/ou pétanques pour hommes**  
En fonction du temps!  
**L'Entr'Aide des Marolles**  
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles  
Avec Jacques, Benoît ou Gezim  
Infos et inscriptions : Tél. 02 510 01 80

**Gym en musique (1)**  
Groupe « Bien-être »  
**L'Entr'Aide des Marolles**  
Rue des Tanneurs 169—1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 01 80  
PAF : 1 €

**Marche Nordique (1)**  
Tous les lundis de 14-15h rendez-vous à la Maison Médicale de l'Enseignement, Rue de l'Enseignement 52-54, 1000 Bruxelles. Inscription au 02/2183553

**Marche Nordique (2)** tous les jeudis de 9h30-12h00. RDV Centre Médical du Miroir, Rue du Miroir 67, 1000 Bruxelles. Contact : 0483042215

**Danse avec Cécile (mixte)**, rendez-vous le vendredi de 11h-12h, Nativitas La Flute 65 rue Haute.  
Infos et inscriptions : 02 512 02 35

**Balade Bien-être avec Alain (6km) Nativitas**  
Rdv à 14h30 Arrêt Legrand (tram 8 et 93). La balade se termine avec un moment de méditation et de relaxation.

**Balade Santé**  
Avec Philippe, (10 km); rdv à 14h00 Au TEC 543 Station Hermann-Debroux Arrivée à Gistoux à 15h07  
**Nativitas**  
Tél. 02 512 02 35

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

**Ateliers mouvement pour femmes (18 ans +)** Gymnastique douce, l'expression corporelle, les arts martiaux, la méthode Feldenkrais, la danse.  
**Centre Bruegel**  
Rue des Renards 1F - 1000 Bruxelles  
Tél: 02 503 42 68

**Cours de Yoga (2) avec Léa (mixte)**  
Avec Philippe, (10 km); rdv à 14h00 Au TEC 543 Station Hermann-Debroux Arrivée à Gistoux à 15h07  
**Nativitas**  
Tél. 02 512 02 35

**Cours de Gym de la Maison Médicale des Marolles (2)**  
Rendez-vous à 10h40 à la **Maison médicale des Marolles** Rue Blaes, 120 - 1000 Bruxelles  
Réservé aux femmes un cours sur deux Inscriptions au 02 511 31 54.  
PAF : 1 euros/cours (venir avec 5€ le premier cours afin de s'engager pour 5 cours).

**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.  
**L'Entr'Aide des Marolles**  
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles.  
Info : Chadé 02/510.03.17 et Cristina 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 €

**Atelier Capoeira (16 ans +) Art martial afro brésilien. Centre Bruegel** Rue des renards 1F—1000 Bruxelles Avec Djop Barbosa. Sur inscription Tél. 02 503 42 68

**Gym Hypopressive pour femmes**  
Groupe « Bien-être »  
**L'entraide des Marolles**  
Rue des Tanneurs 169 - 1000 Bruxelles  
Tél. 02 510 01 80

LUNDI

1

Lundi à thème 10h00-12h00  
 Cours de Yoga (2) 11h30-12h30  
 Marche Nordique (1) 14h-15h  
 Atelier de Capoeira 19h30-21h

8

Lundi à thème 10h00-12h00  
 Cours de Yoga (2) 11h30-12h30  
 VRAC : 12H-16H30  
 Marche Nordique (1) 14h-15h  
 Atelier de Capoeira 19h30-21h

15

Réseau d'entraide solidaire 13h-15h  
 Lundi à thème 10h00-12h00  
 Cours de Yoga (2) 11h30-12h30  
 Marche Nordique (1) 14h-15h  
 Atelier de Capoeira 19h30-21h

22

Permanences : 9h00-12h00  
 Lundi à thème 10h00-12h00  
 Marche Nordique (1) 14h-15h  
 Atelier de Capoeira 19h30-21h

29

Lundi à thème 10h00-12h00  
 Cours de Yoga (2) 11h30-12h30  
 Marche Nordique (1) 14h-15h  
 Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI

2

Gym Hypopressive 11h30-13h  
 Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h  
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

9

Gym Hypopressive 11h30-13h  
 Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h  
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

16

Pissenlits Politique/santé 9h30 -11h30  
 Gym Hypopressive 11h30-13h  
 Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h

23

Pissenlits Corps/santé 9h30 -11h30  
 Gym Hypopressive 11h30-13h  
 Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h  
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

30

Gym Hypopressive 11h30-13h  
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

MERCREDI

3

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30  
 Balade Bien Être avec Alain 14h30

10

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30  
 Balade Bien Être avec Philippe 14h00

17

Atelier cuisine (5) 9h30-12h  
 Balade Bien Être avec Philippe 14h00

24

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

JEUDI

4

Atelier cuisine (2) 9h-12h  
 Marche nordique (2) 9h30 - 12h  
 Permanences : 12h30 - 15h30  
 Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h  
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

11

Atelier cuisine (2) 9h-12h  
 Marche nordique (2) 9h30 - 12h  
 Atelier cuisine (4) 9h30 - 13h  
 Permanences : 12h30 - 15h30  
 Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h

18

Atelier cuisine (3) 9h-12h  
 Atelier Cuisine (1) 9h45-13h  
 Marche nordique (2) 9h30 - 12h  
 Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h  
 Potager Terre neuve (1) 14h  
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

25

Atelier cuisine (3) 9h-12h  
 Atelier Cuisine (1) 9h45-13h  
 Marche nordique (2) 9h30—12h  
 Les Pissenlits c'est chez vous 13h-15h  
 Gym en musique (1) 18h15-19h45

VENDREDI

5

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30  
 Danse avec Cécile 11h-12h  
 Potager Minimes 10h -12h  
 Yoga (mixte) 17h30-18h30

12

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30  
 Danse avec Cécile 11h-12h  
 Potager Minimes 10h -12h  
 Yoga (mixte) 17h30-18h30

19

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30  
 Danse avec Cécile 11h-12h  
 Potager Minimes 11-13h  
 Yoga (mixte) 17h30-18h30

26

Réunion du Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits) 8h45-11h30  
 Atelier Vivre son corps 9h30-11h30  
 Danse avec Cécile 11h-12h  
 Potager de quartier 11h-13h