



AGENDA SANTE

MAI 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 !

Veuillez contacter les organisateurs dont les coordonnées sont mentionnées pour vous inscrire à toute activité.

INFOS : Marie Sonnet : 0488 04 84 79

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, salade de fenouil, moussaka d'aubergine, crème au fromage frais à la rhubarbe, 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 Minimés - Nativitas
Le programme est donné chaque mercredi sur le groupe whatsapp Potagistes

Nativitas, « Flûte Enchantée »
71 rue des Minimés—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.

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 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, Benoit 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

SPORT-NAT
Tous les vendredis à 13h15, rendez-vous à la Maison Médicale de l'Enseignement, Rue de l'Enseignement 52-54, 1000 Bruxelles. Inscription au 02/2183553

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 (tram8 et 93). La balade se termine avec un moment de méditation et de relaxation.

Balade Santé avec Philippe (10km)
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).

Promenade verte estivale Rendez-vous à 13h à Habitat et Rénovation **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

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

LUNDI

Lundi à thème 10h00-12h00

Cours de Yoga (2) 11h30-12h30

Marche Nordique (1) 14h-15h

Atelier de Capoeira 19h30-21h

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

Lundi à thème 10h00-12h00

Cours de Yoga (2) 11h30-12h30

Marche Nordique (1) 14h-15h

Atelier de Capoeira 19h30-21h

MARDI

Gym Hypopressive 11h30-13h

Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h

Gym en musique (1) 18h15-19h45

Gym Hypopressive 11h30-13h

Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h

Balade Bien Être avec Alain 14h30

Gym en musique (1) 18h15-19h45

Gym Hypopressive 11h30-13h

Ping-pong/pétanque (H) 14h00-16h

Gym en musique (1) 18h15-19h45

Pissenlits Politique/santé 9h30 -11h30

Gym Hypopressive 11h30-13h

Donnerie Nomade (Pissenlits) 13h -15h

Gym en musique (1) 18h15-19h45

MERCREDI

Férialé

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

Journée sportive avec l'Entr'aide 9h-12h30

Atelier cuisine (5) 9h30-12h

Balade Bien Être avec Philippe 14h00

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

Midi du Réseau 12h - 14h

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

Promenade verte estivale -13h

JEUDI

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

Atelier cuisine (3) 9h-12h

Atelier Cuisine (1) 9h45-13h

Marche nordique (2) 9h30 - 12h

Les Pissenlits c'est chez vous 13h15h

Gym en musique (1) 18h15-19h45

Atelier Cuisine (1) 9h45-13h

Marche nordique (2) 9h30—12h

Les Pissenlits c'est chez vous 13h-15h

Atelier cuisine (3) 14h30

Gym en musique (1) 18h15-19h45

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

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30

Danse avec Cécile 11h-12h

Potager Minimés 10h -12h

Yoga (mixte) 17h30-18h30

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30

Danse avec Cécile 11h-12h

Potager Minimés 10h -12h

Yoga (mixte) 17h30-18h30

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30

Danse avec Cécile 11h-12h

Potager Minimés 11-13h

Yoga (mixte) 17h30-18h30

Atelier Vivre son corps 9h30-11h30

Danse avec Cécile 11h-12h

Potager Minimés 11h-13h

Yoga (mixte) 17h30-18h30

Journée mondiale de lutte contre le tabac - 10h00-16h00 - Carrefour de l'Europe

Réunion du Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits) 8h45-11h30