



AGENDA SANTE

Juin 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, Escalivada, risotto, gelée de fruits rouge et crème anglaise, Rue Haute 65—1000 Bruxelles infos et inscriptions : 02 512 02 35
Jeudi 20 juin 2024

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

GROUPE 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.

GROUPE 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 14 juin 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 ! Jeudi 27 juin 2024 - 12h30 - 15h30 : 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 17 juin 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 (24km)
Rdv le 19 juin à 8h30 à la Gare du Midi, dans le grand Hall, en bas de la voie 15. Départ du train à 8h56 (Bxl Midi Blankenberg). Chaque participant s'occupe de son ticket snçb A/R et De lijn (si nécessaire), son pique-nique, crème solaire, chapeau, essuie, etc.

Balade guidée avec Guillaume
Le Molenbeek à Jette et Ganshoren.
Rdv le mardi 18 juin à 14h15 à l'arrêt du tram « Exposition ».

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 Capoiara (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

Juin 2024

LUNDI

3

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

10

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

17

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

24

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

MARDI

4

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

11

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

18

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

25

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

MERCREDI

5

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

12

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

19

Balade Bien Être avec Philippe 14h00

26

Atelier mouvement (F18+) 10h-11h30

JEUDI

6

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

13

Atelier cuisine (2) 9h-12h
Atelier cuisine (4) 9h30-11h30
Marche nordique (2) 9h30 - 12h
Les Pissenlits c'est chez vous 13h- 15h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

20

Fête des Pissenlits - 9h-15h
Atelier cuisine (3) 9h-12h
Atelier Cuisine (1) 9h45-13h
Marche nordique (2) 9h30 - 12h
Gym en musique (1) 18h15-19h45

27

Atelier Cuisine (1) 9h45-13h
Permanences : 12h30 - 15h30
Les Pissenlits c'est chez vous 13h-15h
Atelier cuisine (3) 14h30
Gym en musique (1) 18h15-19h45

VENDREDI

7

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

14

Balade santé avec Philippe - 8h30
Atelier Vivre son corps 9h30-11h30
Réunion du Groupe de personnes diabétiques (Pissenlits) 8h45-11h30
Atelier Potager - 10-12h
Danse avec Cécile 11h-12h
Yoga (mixte) 17h30-18h30

21

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

28

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