

LUNDI**MAI****2**

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Lundi à thèmes 10h à 12h

Gym douce (femmes) 13h à 14h

9

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Lundi à thèmes 10h à 12h

Gym douce (femmes) 13h à 14h

16**FÉRIÉ****23**

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Lundi à thèmes 10h à 12h

Gym douce (femmes) 13h à 14h

30

Activité "Tous à Vélo" 10h à 12h

Lundi à thèmes 10h à 12h

Gym douce (femmes) 13h à 14h

MARDI**3**

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

10

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

17

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

24

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

31

Zumba (femmes) 11h à 12h

"Sensicor" (femmes) 13h30 à 15h

Ping-pong/Pétanque (hommes) 14h à 16h

Danses urbaines (12 ans +) 17h30 à 19h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

MERCREDI**4**

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

11

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

18

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

25

Atelier mouvement (femmes) 9h45 à 11h45

Boxe (filles & femmes • 12 ans+) 16h30 à 18h

31**JEUDI****5****FÉRIÉ****12**

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Atelier cuisine équilibrée [2] 9h45 à 13h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Activité potager 14h à 18h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

19

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Promenade à la Roseraie 9h à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Activité potager 14h à 18h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

26

Atelier cuisine [1] 9h à 12h

Marche nordique 9h30 à 12h

"Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45

Activité potager 14h à 18h

Atelier cuisine [3] 14h30 à 16h

Gym en musique (femmes) 18h à 19h30

VENREDI**6**

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

13

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

20

Réunion du groupe de personnes

diabétiques 8h45 à 11h30

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

27

Action de sensibilisation au diabète

et à l'obésité 9h à 15h

Gym hypopressive 9h30 à 11h

Gymnastique (hommes) 11h à 12h

Yoga (mixte) 17h30 à 18h30



AGENDA SANTÉ MAI 2016

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 :
Murielle : 0475 44 67 92
contact@reseaudiabete.be
www.reseausantediabete.be

Le RSD-B est soutenu par la Communauté Française et la 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]

Caria
Rue Haute 135 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 513 00 14 / Avec Mouna et Elena

Atelier cuisine équilibrée [2]

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

Atelier cuisine [3]

Restaurant social Nativitas
Rue Haute 116-118 – 1000 Bruxelles
Tél. 0475 48 93 39
Avec Zeynep (diététicienne au réseau)

GROUPE "HABITANTS"

Activité potager

Activité organisée par le Contrat de quartier Jonction
Chaque jeudi ensolleillé (12°C), venez avec nous préparer la terre pour après se réchauffer avec une tasse de potage.

Jardin Place Akarova
Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles
Info : Hans Eelens : Tél. 0492 46 95 91

"Lundi à thèmes"

Echanges d'idées, discussion autour d'un thé ou un café sur les projets que vous souhaitez développer. Organisés par le groupe "Bien-être" de l'Entr'Aide des Marolles

L'Entr'Aide des Marolles
Rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 510 01 80 / Ouvert à tous / Gratuit

Réunion du groupe de personnes diabétiques

Réservé aux personnes diabétiques ou aux proches de diabétiques
Les Pissenlits
Petit déjeuner sain et équilibré à 8h45.
Un interprète en langues des signes est prévu.

RDV & Info auprès de l'ASBL Les Pissenlits (Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles – Tél. 02 521 77 28 ou 0479 24 22 79)
Gratuit / Sans inscription

Action de sensibilisation au diabète et à l'obésité

Marché des Abattoirs à Anderlecht
Un interprète en langues des signes est prévu de 9h30 à 11h30.
Info auprès du Centre de Santé d'Anderlecht (Tél. : 02 526 85 82) ou auprès de l'ASBL Les Pissenlits (Tél. 02 521 77 28 ou 0479 02 40 22)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activité "Tous à Vélo"

Pour débutants – Exercices individuels. Avec Pro'Vélo.
RDV à 9h30 : Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Infos : Amal : Tél. 02 511 34 74 ou du CARIA
Rue haute 135 – 1000 Bruxelles
Infos : Anais : Tél. 02 513 00 14 / PAF : 1€

Gymnastique douce pour femmes

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

Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles
Activité organisée par Buurtsport Brussel
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Cours dispensés par Hanane Belhadj (Wendy : Tél. 0487 45 53 57) et le PCS Radis-Marolles (Eléonore : Tél. 0486 65 22 82)
Avec Hanane Belhadj
PAF : 1€ / Carte de 10 : 10€

Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

"Le corps en mouvement/massage/relaxation"
Maison de Quartier de la Buanderie
Rue de la Buanderie 1 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 546 22 82
Activité organisée par la Maison Médicale des Riches Claires (Tél. 02 513 59 94)
Avec Virginie / PAF : 5€ de d'avril à juin

Activités de ping-pong et/ou pétanque pour hommes

En fonction du temps !
Activités organisées par le HdM (Le groupe de loisirs et de discussions des Hommes de Marolles)
Infos et inscriptions auprès de Jacques, Benoît ou Gezim au 02 510 01 80 (Entr'Aide des Marolles – rue des Tanneurs 169 – 1000 Bruxelles)

Danses urbaines adressées aux 12 ans et +

Activité organisée par Buurtsport Brussel et le PCS Radis-Marolles
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Info/Inscription : Wendy : Tél. 0487 45 53 57 et/ou Eléonore : 0486 65 22 82)
PAF : 15€ par trimestre. 1^{er} cours gratuit

Gymnastique en musique pour femmes

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

Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, danse
Centre Bruegel
Rue aux Laines 17 – 1000 Bruxelles (de l'autre côté de la Place Poelaert, sonner le local est au fond du jardin)
Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12,5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

Cours de boxe pour filles & femmes (12 ans et +)

Organisé par Buurtsport Brussel et du PCS Radis-Marolles, avec le soutien du Contrat de Quartier Jonction.
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Info : Delphine : Tél. 0472 56 75 69
Wendy : Tél. 0487 45 53 57
Eleonore : Tél. 0486 65 22 82
PAF : 1€

Marche nordique

Inscription obligatoire ! Info, inscription et RDV au Centre de Santé du Miroir (Tél. 02 511 34 74) ou auprès de Sébastien, promoteur des activités physique du réseau (Tél. 0483 04 22 15) / PAF : 1€

Atelier "Souplaxion" pour femmes

Taichi et qi gong : mouvement, énergie et respiration
Maison Médicale des Marolles
Rue Blaes 120 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions : Tél. 02 513 00 14
Avec Fabienne du CARIA / PAF : 1€

Gymnastique hypopressive pour femmes

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

Gymnastique pour hommes

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 511 34 74
Inscription obligatoire début septembre au préalable à l'accueil !
Avec Quentin (Kiné)
Gratuit (assurance pour l'année : 10€)

Yoga mixte

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

Promenade à la Roseraie de Leeuw-saint-Pierre

Présence d'un interprète en langue des signes.
RDV à 8h45 à l'asbl Les Pissenlits ou directement à la Roseraie à 9h45
rue Joseph Depauwstraat 25
1600 Sint-Pieters-Leeuw
Réservation auprès de l'ASBL Les Pissenlits (Chaussée de Mons 192 – 1070 Bruxelles – Tél. 02 521 77 28) avant le 13 mai 2016