

LUNDI**DÉCEMBRE****5**

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h
 Gym douce (femmes) 13h à 14h30
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

12

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h
 Gym douce (femmes) 13h à 14h30
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

19

Lundi à thèmes 9h30 à 11h30
 Réunion du groupe alimentation sur
 le thème "l'alimentation bio" 9h30 à 11h30
 Atelier "Vivre son corps" 12h à 13h
 Gym douce (femmes) 13h à 14h30
 Atelier de Capoeira 19h30 à 21h

26**MARDI****6**

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) 18h15 à 19h45
 Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30

13

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) 18h15 à 19h45
 Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30

20

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) 18h15 à 19h45
 Activité "Multicirque" (12-30 ans) 18h à 19h30

27

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

MERCREDI**7**

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30
 30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30
 Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

14

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30
 30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30
 Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

21

Atelier mouvement (femmes) 10h à 11h30
 30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30
 Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

28

30 minutes Marche Marolles 13h à 13h30
 Boxe (filles • 10 à 15 ans) 16h30 à 18h

JEUDI**1**

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 Atelier cuisine équilibrée [2] (femmes)
 9h45 à 13h
 Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30
 Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

8

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Atelier cuisine [3] (sandwiches végétariens)
 14h à 16h
 Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30
 Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

15

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 Atelier cuisine équilibrée [2] (femmes)
 9h45 à 13h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30
 Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

22

Atelier cuisine [1] (femmes) 9h à 12h
 Marche nordique 9h30 à 12h
 "Souplaxion" (femmes) 13h30 à 14h45
 Atelier de Breakdance (15-88ans) 18h à 19h30
 Gym en musique (femmes) 18h15 à 19h45

29**VENDEDI****2**

Réunion du Groupe de personnes
 diabétiques 8h45 à 11h30
 Gym hypopressive 9h30 à 11h
 Four à pain public 11h30 à 15h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

9

Gym hypopressive 9h30 à 11h
 Four à pain public 11h30 à 15h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

16

Gym hypopressive 9h30 à 11h
 Four à pain public 11h30 à 15h
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

23

Réunion du Groupe de personnes
 diabétiques 8h45 à 11h30
 Gym hypopressive 9h30 à 11h
 Four à pain public 11h à 16h30
 Yoga (mixte) 17h30 à 18h30

30



AGENDA SANTÉ DÉCEMBRE 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 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 pour femmes) [1]

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

Atelier cuisine équilibrée pour femmes [2]

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

Atelier cuisine "préparation de mini sandwichs végétariens" [3]

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

GROUPE "HABITANTS"

Four à pain public

Contrat de quartier Jonction
Cuire votre propre pain dans un four chauffé avec du bois
Jardin Place Akarova
Rue Visitandine 6 – 1000 Bruxelles
Infos : Camille Hoebanx :
Tél. 0483 65 06 95

Réunion du groupe de personnes diabétiques

Réservé aux personnes diabétiques ou aux proches de diabétiques.
Présence d'un interprète des signes.
Petit déj. de 8h45 à 9h30
Vendredi 23/12 : Rencontre avec Michèle Transon (infirmière spécialisée en diabétologie) sur le thème "Diabète et Médicaments".

Les Pissenlits

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

"Lundi à thèmes"

Echanges d'idées sur les projets que vous souhaitez développer.

GROUPE "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

Réunion du groupe alimentation sur le thème "l'alimentation bio"

Centre de Santé du Miroir
Rue du Miroir 67 à 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 02 511 34 74
Avec Alexandra (Miroir) et Bénédicte (MMM) / Gratuit

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Marche nordique

Infos, inscriptions 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€

Gymnastique en musique pour femmes

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

Gymnastique hypopressive pour femmes

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

Yoga mixte

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

Atelier "Vivre son corps".

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

Gymnastique douce pour femmes

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

Atelier de Capoeira

Centre Bruegel
Infos : Tél. 02 503 42 68
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Pour tous

Zumba pour femmes

Espace Communautaire Radis-Marolles
BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions :
Eléonore : Tél. 0486 65 22 82
ou radismarolles@atelierspopulaires.be
Avec Hanane Belhadj
PAF : 1€/cours / Carte de 10 : 10€

Atelier de gymnastique "Sensicor" pour femmes

"Le corps en mouvement/massage/relaxation"
MAISON MÉDICALE DES RICHES CLAIRES
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 !
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 (12 ans et +)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos et inscriptions :
Wendy : Tél. 0487 45 53 57
ou Eléonore : Tél. 0486 65 22 82
ou radismarolles@atelierspopulaires.be
PAF : 15€ par trimestre / 1^{er} cours gratuit

Activité "Multicirque" (12-30 ans)

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

Ateliers mouvement pour femmes

Gymnastique douce, expression corporelle, danse.
Centre Bruegel
Rue des Renards 1F – 1000 Bruxelles
Infos : Tél. 02 503 42 68
PAF : caution de 12.5€ pour dix séances (on vous rembourse les séances où vous êtes présente)

30 minutes Marche Marolles pour habitants et professionnels

RDV Place de l'Epée, sous l'arbre à palabres / Gratuit
Infos : Sébastien : Tél. 0483 04 22 15), Centre de Santé du Miroir (Tél. 02 511 34 74) et Buurtsport Brussel (Wendy : Tél. 0487 45 53 57)

Cours de boxe pour filles (10 à 15 ans)

BUURTSPOORT BRUSSEL & PCS RADIS-MAROLLES
Espace Communautaire Radis-Marolles
Rue Lacaille 4 – 1000 Bruxelles
Infos : Delphine : Tél. 0472 56 75 69
Wendy : Tél. 0487 45 53 57
Eleonore : Tél. 0486 65 22 82
PAF : 1€

Atelier "Souplaxion" pour femmes

Taïchi 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€

Atelier de Breakdance (15-88ans)

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

