



BXL



**LA VILLE
DE STAD**



bpost

PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



**BAL - OLYMPIADES
REMARIAGES**

NOUVEL ESPACE S À NEDER



ACT'3

SEPTEMBRE - OCTOBRE

2019

Périodique bimestriel
FR

Service Seniors de la Ville de Bruxelles
Bureau de dépôt : 1099 Bruxelles : X

SOMMAIRE

- 03 Edito
- 04 Carnet d'adresses
- 05 À Votre service
- 06 Modalités d'inscription
- 08 Évènements
- 13 Ça bouge dans les Espaces S
- 41 Informatique
- 44 Bruxellons
- 47 Garder la forme
- 50 Conseil du Senior Help
- 51 Bouger Voyager

INSCRIPTIONS

à partir du vendredi
6 septembre 2019

Par téléphone : à partir de 10h au
02 274 13 00 ou à l'avance par mail
(pris en compte à partir du 6 septembre)

Sur place à **l'Espace S Van Artevelde** :
le vendredi 6 septembre à partir de 10h puis
du lundi au vendredi de 8h30 à 16h

Modalités d'inscription p 6 & 7

Act'3 : Périodique bimestriel
Service Seniors de la Ville de Bruxelles
Expéditeur et éditeur responsable: Barbara
Wellens, Directrice Service Seniors, Rue Van
Artevelde 129, 1000 Bruxelles



Chères amies, chers amis,

Après un bel été riche en festivités, place désormais à la rentrée et avec elle une foule d'activités préparées par votre Service Seniors ! J'ai le grand plaisir de vous présenter les grandes lignes de notre programme de septembre-octobre 2019 dans lequel dynamisme et convivialité seront encore et toujours les maîtres-mots.

Les Olympiades, organisées le 12 septembre prochain au stade Roi Baudouin, seront une fois encore l'occasion de prouver à quel point l'âge est avant tout un état d'esprit. Ponctué d'épreuves adaptées à tous, cette journée encouragera l'esprit d'entraide et de partage, deux valeurs essentielles pour notre société. Petite nouveauté cette année, suite à vos demandes et votre intérêt, l'événement est désormais ouvert à tous ! N'hésitez donc pas à prendre contact avec votre Service Seniors si vous désirez former une équipe participante à cette journée.

La cérémonie des remariages le 19 septembre à l'Hôtel de Ville sera un autre moment fort de cette rentrée. Cette émouvante cérémonie réunira les couples qui souhaitent renouveler leurs vœux de mariage et se remémorer les liens si étroits qui existent entre la Ville de Bruxelles et ses aînés tout au long de nos vies.

Dans le contexte de la journée internationale des seniors, je suis également heureux de vous convier au traditionnel Bal des Seniors le 4 octobre prochain à l'Espace Vanderborcht en plein centre de Bruxelles. Rendez-vous incontournable, le Bal des Seniors vous en réserve cette année encore quelques belles surprises !

Enfin, je vous invite à feuilleter votre Act'3 pour découvrir quantité de nouvelles activités, conférences et ateliers proposées par et pour les seniors dans vos différents Espaces S, au cœur de vos quartiers.

Je vous souhaite à toutes et à tous une très belle rentrée.
Bonne lecture,

Philippe Close

Bourgmestre de la Ville de Bruxelles

CARNET D'ADRESSES

Le Service Seniors vous accueille dans 6 lieux

BXL **LA VILLE DE BRUXELLES** **ESPACES 'S'**

Espace S Rotonde 58
Boulevard du Centenaire (Place Saint-Lambert),
1020 Bruxelles
Tel n° 02 478 71 15

Espace S Leopold
Square Prince Léopold,
1020 Laeken
Tel n° 02 479 14 45

Espace S Lips
Rue Comtesse de Flandre 4,
1020 Laeken
Tel n° 02 425 39 15

Espace S Van Artevelde
Rue Van Artevelde 129,
1000 Bruxelles
Tel n° 02 274 13 00

Espace S Cinquantenaire
Parc du Cinquantenaire,
1000 Bruxelles
Tel n° 02 732 42 08

Le Service Administratif
Rue Van Helmont 32,
1000 Bruxelles
Tel n° 02 279 34 95

Espace S Louise
Avenue Louise 240,
1000 Bruxelles
Tel n° 02 279 28 56

N

Urbis

Réalisé avec Brussels Urbis © -
Distribution & Copyright CIRB
Verwezenlijkt door middel van Brussels Urbis © -
Verdeling & Copyright CIRB

A VOTRE SERVICE

UN NOUVEL ESPACE S À NEDER-OVER-HEEMBEEK

Après le succès de l'ouverture de L'Espace S Louise en avril 2018, nous sommes heureux de vous inviter à l'inauguration d'un Espace similaire à Neder-Over-Heembeek **le jeudi 10 octobre 2019**.

En effet, cet espace flambant neuf ouvert dans le nouveau bureau de liaison de Neder-Over-Heembeek vous offrira aussi tous les avantages de la Digitable, notre tablette tactile géante, qui vous permet d'accéder en compagnie de nos collaborateurs au site web et à l'ensemble des services administratifs de la Ville mais aussi à des contenus plus ludiques comme les réseaux sociaux.

Ce nouvel Espace est bien entendu ouvert à tous les seniors (de 55 ans et plus). Plus qu'un point de rencontre, l'Espace S Neder est un lieu d'accueil chaleureux et vivant qui met non seulement à votre disposition des informations pertinentes et ciblées mais propose également des sessions d'aide numérique adaptées à vos besoins.

Nous nous réjouissons de vous accueillir le 10 octobre 2019 pour vous présenter ce projet phare. Inscription au 02 279 34 10 ou à l'adresse newnoh@brucity.be pour le 03/10 au plus tard.

Espace S Neder – Kruisberg 30 à 1120 Bruxelles



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

MODALITÉS D'INSCRIPTION

ACTIVITÉS GRATUITES ?

Dès réception de l'Act'3, vous pouvez vous inscrire par mail, téléphone ou physiquement dans un de nos Espaces S

ACTIVITÉS PAYANTES ?

- 1** **Avant le 6 septembre**, vous pouvez envoyer un mail. Celui-ci sera pris en compte à partir de la date des inscriptions et ce de manière chronologique.
- 2** **A partir du 6 septembre** à 10h, vous pouvez téléphoner au **02/274 13 00** pour vous inscrire.
- 3** Vous pouvez aussi venir vous inscrire sur place et payer par Bancontact ou en espèces (compte juste), dans notre **Espace S Van Artevelde**, **à partir de la date de début des inscriptions : le jour-même à partir de 10h puis du lundi au vendredi de 8h30 à 16h.**

Vous pouvez vous inscrire à toutes les activités que vous souhaitez, nous prendrons vos coordonnées complètes et noterons la date de votre demande d'inscription.

A partir de votre inscription, vous disposez de **7 jours CALENDRIER** pour effectuer le paiement, que ce soit par virement de chez vous ou par Bancontact ou en espèces dans **notre Espace S Van Artevelde**.

- Le paiement de votre activité endéans ces 7 jours confirmera votre inscription.

ATTENTION : n'effectuez en aucun cas un virement sans avoir reçu confirmation de votre inscription !

- Si vous payez plusieurs activités par virement, vous devrez effectuer un virement par activité, vous assurer que vous utilisez le bon numéro de compte et bien mentionner les informations à faire paraître dans la communication de votre virement qui sont reprises au bas de la page de chaque activité payante figurant dans votre Act'3.

A RETENIR

1

Bruxellois (BXL) ou non-Bruxellois (NON-BXL) ?

Habitant de la Ville ?

Pensionné(e) de la Ville de Bruxelles ?

Bénévole auprès de notre service ?

BXL : Carte Activités + Informatique :

20€ / Carte Sport: 25€

Dans aucun de ces trois cas ?

NON-BXL : Carte Activités + Informatique:

30€ / Carte Sport: 35€

2

MOI +1

Vous pouvez toujours inscrire une personne en plus de vous-même à la double condition de disposer de toutes ses coordonnées et de le mentionner en cas de paiement groupé par virement

3

DEUX N° DE COMPTE

Pour les cartes activités et cartes sport + informatique

BE29 0910 1798 7364

Communication : NOM Prénom REF (CAK_BXL_20 ou

CAK_NBXL_30 ou CSK_BXL_25 ou CSK_NBXL_35)

Pour les excursions : **BE05 0910 2141 2575**

Communication : NOM + Prénom + REF

(Lieu excursion_BXL_tarif ou Lieu excursion_NBXL_tarif)

En tant que personne majeure, votre participation à nos activités se fait sous votre propre responsabilité. Le remboursement en cas d'absence ne se fera que sur base d'un justificatif recevable et en fonction des engagements déjà pris auprès de nos prestataires.

Par respect pour les personnes en liste d'attente et pour nos intervenants, merci de prévenir le Service Seniors dès que vous êtes en incapacité de participer à une activité gratuite ou payante.

PICTOGRAMMES ET LÉGENDES



Lieu



Temps de marche

faible (1 pied) à élevé (3 pieds)



Info et inscription



transport facilité



Atout âge



Prix

55+

55+



inter G



Personne à mobilité réduite



Un membre de l'équipe Senior Help accompagne le groupe

EVENEMENT

OLYMPIADES DES SENIORS

Judi 12 septembre à 13h30

C'est parti pour la 3ème édition des Olympiades!

Pour la troisième année, les Seniors ont leur rendez-vous sportif annuel au Stade Roi Baudouin.

Se rencontrer, bouger, se dépasser et surtout prendre du bon temps, voilà les maîtres-mots de cette nouvelle mouture des olympiades. A ne manquer sous aucun prétexte !

Au vu du succès des années précédentes, le Service Seniors a décidé d'élargir les conditions d'inscription afin de satisfaire tous les compétiteurs ! Maisons de repos de Bruxelles, senior ou groupes de seniors désirant renforcer une équipe d'un home, tout est permis !

Le temps d'un après-midi, venez vous affronter au travers d'épreuves olympiques ! Sans oublier les nombreuses autres activités proposées : tir à l'arc, concours de danse, 4x25m relais en chaise roulante/ déambulateur ou encore lancer du javelot... Après l'effort, le réconfort : cet événement adapté à tous, valide ou moins valide, se clôturera avec un goûter festif.

L'organisation de cet événement se fait grâce à la participation de volontaires seniors qui vous encadreront tout au long de la journée. Nous les remercions déjà pour leur aide précieuse et encourageons ceux que l'expérience tente à nous contacter



Stade Roi Baudouin, entrée via l'avenue du Marathon, 1020 Bruxelles.

Tram 51,93 arrêt « Stade », métro arrêt « Houba-Brugmann »



Inscription dès réception de l'Act'3



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be





EVENEMENT

L'AMOUR N'A PAS D'ÂGE // ON SE (RE) DIT OUI !

Jeudi 19 septembre à 17h30

Habitant sur le territoire de Bruxelles, ceci est pour vous ! Que vous ayez 55 ans ou plus, que vous soyez mariés ou en couple, que votre histoire dure depuis quelques printemps ou depuis des lustres...

Ou encore si vous n'habitez plus Bruxelles mais que vous vous êtes mariés à l'Hôtel de Ville de Bruxelles.

Invitez vos proches à venir assister à cette cérémonie collective et personnalisée riche en émotions !

Le Bourgmestre, Philippe Close, se fera un plaisir de vous (ré-)unir pour renouveler vos vœux.

N'hésitez pas à nous demander davantage d'informations ou à vous inscrire en tant que couple ou spectateur auprès de votre Service Seniors, les inscriptions des couples se clôtureront fin août.



Salle des Mariages, Hôtel de Ville, Grand Place, 1000 Bruxelles

Inscription dès réception de l'Act'3

Service Seniors : 02/274 13 00 – seniors@brucity.be



**Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be**



EVENEMENT

DES PLACES DE SPECTACLE GRATUITES POUR LES 65 ET + !

Lundi 23 septembre de 10h30 à 13h

Vous avez plus de 65 ans et êtes domicilié(e) sur le territoire de la Ville de Bruxelles (1000, 1020, 1120, 1130) ? Profitez de l'initiative de l'Echevinat de la Culture vous permettant de recevoir des places pour assister gratuitement à un spectacle de votre choix dans l'un des nombreux lieux culturels participants.

Pour cette saison 2019-2020, théâtre, danse et opéra sont au programme et les institutions partenaires sont nombreuses: Les Briggittines, BOZAR, le KVS, les Riches-Clares, le Théâtre de Poche, le Théâtre des Galeries, le Théâtre des Martyrs, le Théâtre Les Tanneurs, le Théâtre National, le Théâtre Royal de la Monnaie, le Théâtre Royal du Parc.

Le but de cette initiative est, d'une part, de favoriser l'accès des seniors à la culture et, d'autre part, de susciter l'envie de découvrir de nouveaux lieux et spectacles.

Concrètement Philippe Close, le Bourgmestre, Delphine Houba, l'Echevine de la Culture et les différentes institutions culturelles vous accueilleront

dans la magnifique Salle Gothique de l'Hôtel de Ville pour un moment d'échange et de convivialité où les différentes programmations vous seront présentées.

Lors de cette matinée, chaque senior recevra gratuitement 1 coupon valable pour deux personnes pour 1 spectacle dans 1 lieu de son choix, dans la limite des places disponibles.

Le coupon devra être échangé ultérieurement en réservant la date et le spectacle choisi directement auprès de l'institution concernée. Attention, il y a une exception pour le Théâtre Royal de la Monnaie et le Théâtre des Galeries, pour lesquels il faudra choisir la date du spectacle le jour de la distribution.

Nouveauté

***Chaque personne tirera un numéro au sort au moment de l'accueil afin de définir de manière aléatoire son ordre de passage pour retirer ses places.
Il y aura des places pour tout le monde.
Plus besoin de venir à l'avance !***

La personne qui désire bénéficier de cette offre doit impérativement être en possession de sa carte d'identité.



Salle Gothique, Hôtel de Ville, Grand Place 1 à 1000 Bruxelles



Service de la Culture de la Ville de Bruxelles
02 279 64 20 - culture@brucity.be





EVENEMENT

BAL DES SENIORS

Vendredi 4 octobre de 17h30 à 22h30

Préparez-vous à danser lors de notre rendez-vous incontournable en plein cœur de la Ville !

Cette année, nous vous proposons un évènement préparé par et pour les seniors qui prendra place dans un lieu branché, avec un DJ bruxellois reconnu.

Faites briller vos chaussures de danse, sortez vos plus belles paillettes et invitez vos amis pour cette soirée inoubliable!

L'évènement est totalement gratuit et donc l'inscription indispensable pour pouvoir en profiter.

 **Espace Vanderborght, rue de l'Ecuyer 50-52 , 1000 Bruxelles**
(à 2 pas de De Brouckère)

 **Inscription dès réception de l'Act'3**

 **Service Seniors • 02 274 13 00**
seniors@brucity.be

CA BOUGE DANS LES ESPACES S

LE VAN ARTEVELDE



ESPACE S VAN ARTEVELDE

Rue Van Artevelde 129, 1000 Bruxelles

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h

PENS(I)ONS QUARTIER « CENTRE »

MARTINE

Gratuit

Tous les jeudis de 14h à 16h, le réseau d'entraide entre voisins « Pens(i) ons quartier » se met à votre disposition. Prêt à donner un coup de main ou en attente d'une aide de proximité ?



Contactez Martine au 0490/ 493 920

ATELIER COUTURE

MICHELINE

Gratuit

Les lundis 9, 23 septembre et
7, 21 octobre de 14h à 16h

Venez avec un pull, un pantalon ou une jupe que vous aimez tant et sur lesquels il y a un raccommodage à faire.

Micheline vous montrera aussi avec plaisir comment utiliser une aiguille à coudre, réaliser une écharpe en laine, ou même vous familiariser avec le crochet.



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

VAN ARTEVELDE

ATELIERS CRÉATIFS Gratuit

Tessa vous accompagne dans la création d'objets décoratifs et utiles en partant de matériaux réutilisables :

Pense-bête en bouchons de liège

Mardi 10 et mercredi 25 septembre

Créez votre pense-bête à base de bouchons de liège. Vous ne savez que faire de vos bouchons ? N'hésitez pas à les apporter pour compléter votre support fourni par nos soins. Une fois votre création terminée, papiers et photos seront à portée de main !

Customisation de cadre

Mardis 8 et 22 octobre à 14h

Vous avez un vieux cadre dont vous ne savez pas quoi faire ? Apportez-le, Tessa mettra tout le matériel nécessaire à votre disposition à lui donner une seconde jeunesse !





LE LOUISE



ESPACE S LOUISE

avenue Louise 240, 1000 Bruxelles

Du mardi au jeudi de 8h30 à 12h et 13h30 à 15h30



LES APRÈS-MIDIS DOCUMENTAIRES

DE LOUISE Gratuit

Deux mardis par mois, nous vous invitons à profiter d'un documentaire à l'Espace S Louise. Technologie, société, histoire ou sciences, il y en aura pour tous les goûts. Après la diffusion, nous aurons le plaisir de partager nos impressions autour d'un café.

FACEBOOK, L'ENVERS DU DÉCOR

Mardi 10 septembre à 13h30

Quand vous postez une photo, un commentaire, un « like » sur votre page Facebook, savez-vous exactement ce que vous faites ? Que deviennent ces informations ? Qu'avez-vous autorisé ou interdit dans les paramètres de votre compte ? Que se passe-t-il derrière le réseau aux 2,2 milliards d'utilisateurs ? (31 min).

ALZHEIMER : COMMENT LUTTER CONTRE LA MALADIE ?

Mardi 24 septembre à 13h30

Plus d'un siècle après sa découverte, la maladie d'Alzheimer reste un mystère. C'est aussi l'une des pathologies qui effraie le plus. La France compte 900.000 malades et il est désormais rare de ne pas connaître une personne atteinte dans son entourage (50 min).



LOUISE

HIGH-TECH : ÉLECTROMÉNAGER, UN GÂCHIS ORGANISÉ ?

Mardi 8 octobre à 13h30

Ordinateurs, tablettes, la course au dernier cri encourage les constructeurs à produire toujours plus : retour sur les mécanismes d'un gaspillage programmé dont on commence à mesurer l'impact économique et environnemental. Dans les pays pauvres, de vastes dépotoirs technologiques, souvent toxiques, voient le jour pour accueillir ces déchets (51 min).

RESTAURANTS, PLATS CUISINÉS, QU'Y A-T-IL VRAIMENT DANS NOS ASSIETTES ?

Mardi 22 octobre à 13h30

Cuisine traditionnelle, spécialités chinoises ou italiennes, sandwicheries, la concurrence fait rage dans le secteur de la restauration et des industriels ont développé des plats à prix réduits pour simplifier le quotidien des restaurateurs. Alors que les clients paient au prix fort du «fait maison», ils ont en réalité dans leur assiette des mets fabriqués par des laboratoires performants (50min).



ETIENNE

MADELEINE

IOLA

LOUISE

CYBERSTART:

MONDE DIGITAL POUR DÉBUTANTS Gratuit

**Tous les mercredis et les jeudis de 13h30 à 15h30
sauf les 11/09 et 12/09**

Vous avez été gâté et avez reçu une tablette numérique en cadeau ?
Le problème est que vous ne savez pas comment vous en servir ?
Vous voulez créer une adresse e-mail ou un compte Facebook mais
vous ne savez pas par où commencer ?

Notre équipe et nos volontaires vous emmènent avec plaisir tous les
jeudis après-midi à la découverte du monde digital. Apportez votre
tablette, votre smartphone ou votre pc portable, ils vous guideront pas
à pas dans leur utilisation. Pour les plus indépendants ou les
personnes ne disposant pas d'un ordinateur, notre salle multimédia
reste à disposition pour relever des mails ou remplir des formalités
administratives.

**Afin de répondre au mieux à la demande grandissante de
participation au Cyberstart et de fournir un service de qualité, nous
vous demandons de bien vouloir vous inscrire chaque semaine à
cette activité.**



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

LOUISE

ATELIER SOIN DU VISAGE 4x 55* ou 5€

Mardi 17 septembre à 14h

Prendre soin de sa peau ? Oui, mais les soins coûtent tellement chers et comment savoir ce qui convient à ma peau ?

Yasmine va vous apprendre à créer votre propre gommage ainsi qu'un masque adapté à votre type de peau.

Et tout ça, avec des ingrédients naturels !

N'hésitez pas à participer à notre atelier pour créer votre propre routine de soins !



SOINS DES MAINS 4x 55* ou 5€

Mardi 29 octobre de 13h30 à 15h30
uniquement sur rendez-vous

Yasmine vous propose de donner un coup d'éclat et une nouvelle jeunesse à vos mains en vous proposant un soin express et une pose vernis. L'occasion de poser toutes vos questions et d'échanger vos trucs et astuces beauté en toute convivialité.



Carte Activités : BE29 0910
1798 7364 avec la communi-
cation « **NOM + Prénom + REF**
CAK_BXL_20 ou
CAK_NBXL_30 »



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

CA BOUGE DANS LES ESPACES

LIPS



ESPACE S LIPS

rue Comtesse de Flandre,
4 à 1020 Bruxelles

**Les 2 premiers mercredis
du mois et tous les jeudis et
vendredis de 8h30 à 16h (sauf
les jours fériés).**



Vous aimez jardiner mais vous n'avez pas de jardin ?

Vous avez envie de manger des légumes sains que vous avez vous-même plantés et récoltés ?

Venez nous rejoindre les deux premiers mercredis du mois pour profiter du plaisir de semer et de récolter les légumes, ainsi que de partager de bons petits plats maison lors de nos auberges espagnoles.

CYBER CLUB Gratuit

Les jeudis de 13h30 à 16h

Le local informatique est à votre disposition en session libre pour relever vos mails, rédiger des courriers, remplir des formalités administratives... Vous y serez encadrés par **Yasmine** ou **Jennifer** qui se feront un plaisir de répondre à vos éventuelles questions.

JEUX DE SOCIÉTÉ Gratuit

Tous les vendredis de 13h30 à 15h30

Envie de jouer ? Nous aussi ! Échiquiers, damiers, cartes et autres jeux de société seront à votre disposition tout l'après-midi. Seul ou à la recherche d'un endroit pour jouer entre amis ? N'hésitez pas à pousser notre porte.



LIPS

SERGE

NEW

DANSE EN LIGNE **Gratuit**

Les vendredis 6, 20 septembre et 4, 18 octobre de 14h à 16h

Notre nouveau volontaire Serge vous invite à participer à cette discipline qui ne requiert pas de partenaire et se base sur une chorégraphie de groupe. Débutant ou confirmé sur des airs de tous horizons, entrez dans la danse!

SOINS DES MAINS 4x 55* ou 5€

Judis 19 septembre et 10 octobre de 13h30 à 15h30 uniquement sur rendez-vous

Yasmine vous propose de donner un coup d'éclat et une nouvelle jeunesse à vos mains en vous proposant un soin express et une pose vernis. L'occasion de poser toutes vos questions et d'échanger vos trucs et astuces beauté en toute convivialité.



LIPS

ATELIER SOIN DU VISAGE

4x 55* ou 5€

Jeudi 17 octobre à 14h

Prendre soin de sa peau ? Oui, mais les soins coûtent tellement chers et comment savoir ce qui convient à ma peau ?

Yasmine va vous apprendre à créer votre propre gommage ainsi qu'un masque adapté à votre type de peau.

Et tout ça, avec des ingrédients naturels !

N'hésitez pas à participer à notre atelier et créez votre propre routine de soins !



Carte Activités : BE29 0910 1798 7364

avec la communication

« NOM + Prénom + REF CAK_BXL_20 ou CAK_NBXL_30 »



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be



LIPS

THÉÂTRE DANS LES ESPACES – « LES MAURICETTES »

Gratuit

Jeudi 24 octobre à 14h30

Au hasard de La Fontaine

La Compagnie "La Thalie Envolée" vous propose de découvrir ou de redécouvrir les fables de La Fontaine. Pendant plus d'une heure, un duo de comédiens vous plongera dans ces textes pleins de sagesse populaire qui résonnent plus que jamais aujourd'hui. Laissez-vous surprendre et suivez-nous sur les traces de ces animaux et personnages qui, dans leurs mésaventures, vous rappelleront certainement une amie, un frère, un politique... ou vous-même ! Thalie vous propose une interprétation unique et vivante de plus de 10 fables qui laissent la part belle au rire, à la sagesse, mais également... au bruxellois !



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be



LE LÉOPOLD



ESPACE S LÉOPOLD

Square Prince Léopold à 1020 Bruxelles

Du lundi au vendredi de 13h à 16h

PENS(I)ONS QUARTIER

« LAEKEN-LÉOPOLD » Gratuit

ELIANE

Tous les mardis de 14h à 16h

Tous les mardis de 14h à 16h, « Pens(i)ons quartier » se met à votre disposition. Prêt à donner un coup de main ou en attente d'une aide de proximité ? Contactez Eliane, coordinatrice bénévole au numéro de téléphone 0490/494.805

ATELIER TRICOT Gratuit

NEW

**Lundis 9 septembre et
7 octobre à 14h**

Envie de confectionner votre propre écharpe ou un bandeau ? Venez avec la laine de votre choix et votre paire d'aiguilles, Marie-Paule se fera un plaisir de vous enseigner les trucs et astuces et vous conseillera sur d'autres projets.



LÉOPOLD

LE GOÛTER DU LÉO / FÊTES D'ANNIVERSAIRE À LA DEMANDE

2X 55* ou 3€

les mercredis 4 septembre et 2 octobre

Venez profiter d'un moment de convivialité avec **Fatna** pour un goûter crêpe ou autres délicatesses gourmandes et, pourquoi pas, profiter de l'occasion pour fêter votre anniversaire.



Carte Activités : BE29 0910 1798 7364

avec la communication

« **NOM + Prénom + REF CAK_BXL_20 ou CAK_NBXL_30** »



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be



LÉOPOLD

APRÈS-MIDI MÖLKKY Gratuit

Mercredi 11 septembre à 14h

Les meilleurs jeux en plein air viennent du Nord ! Il en va de même pour le Mölkky : un jeu extérieur le plus amusant de ces derniers temps. Tout ce dont vous avez besoin est le plein air, un groupe d'amis et un ensemble de quilles Mölkky ! Pas besoin d'être musclé comme Popeye ou de vous gaver d'épinards: il s'agit d'une combinaison de chance et de bon lancer. Le premier joueur à retourner les quilles avec plus de 50 points est le gagnant !

Activité organisée en partenariat avec OKRA Laeken



Infos et inscriptions :

jo.bossuyt@okra.be, 0478/97 02 69



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be



LÉOPOLD

GROUPE DE PAROLES Gratuit

PIERRETTE

Les jeudis 12, 26 septembre et 10, 24 octobre 14h

A l'instar de la « **Rotonde 58** », un groupe de parole se forme également à l'espace « **Léopold** ».

Une rencontre, un échange et c'est parti! Chacun et chacune est invité à s'exprimer sur un sujet social choisi et sélectionné par les participants. Pierrette, l'animatrice volontaire, vous donne la parole et gère le débat dans le respect de tous. Venez, c'est passionnant !

Exemple des sujets abordés : être amoureux après 65 ans, les gestes qui sauvent la planète, nos petits-enfants et nous...

EN VACANCES AVEC GILBERTE Gratuit

GILBERTE

Le vendredi 13 septembre de 14h à 16h

Les îles Canaries

D'île en île, toutes différentes avec chacune leurs spécificités, nous partirons de Ténérife vers Lanzarote, Gran Canaria, La Palma, la petite île d'Hierro, La Gomera et retour à Ténérife avec une visite du Parc national du Teide.



LÉOPOLD

ATELIER BIJOUX 2x 55* ou 3€

MARIE-
COLETTE

Lundis 16, 30 septembre et 14, 28 octobre de 13h à 16h

Envie de faire plaisir ou de vous créer une pièce unique ? Marie-Colette vous dévoilera les secrets de fabrication de bijoux en pâte fimo, bracelet brésilien et autres fantaisies. Vous pourrez repartir avec votre création.

NEW

JEUDIS DU SAVOIR-FAIRE Gratuit

Jeudi 19 septembre d 13h à 16h

ATELIER DE CONFECTION DE PRODUITS D'ENTRETIEN NATURELS

Les jeudis du savoir-faire sont destinés au partage d'expériences des petits trucs et astuces permettant de simplifier votre vie quotidienne. Lors de cet atelier, vous découvrirez les recettes permettant de confectionner vos produits d'entretien naturels et à moindre coût.

Activité organisée en partenariat avec le PCS Léopold



infos et inscriptions : lorraine@picol.be - 0492/97 85 89

LÉOPOLD

SOINS DES MAINS 4 x 55* ou 5€

Vendredis 20 septembre et 25 octobre de 13h30 à 15h30
uniquement sur rendez-vous

Jennifer vous propose de donner un coup d'éclat et une nouvelle jeunesse à vos mains en vous proposant un soin express et une pose vernis. L'occasion de poser toutes vos questions et échanger vos trucs et astuces beauté en toute convivialité.



Carte Activités : BE29 0910 1798 7364

avec la communication

« **NOM + Prénom + REF CAK_BXL_20 ou CAK_NBXL_30** »

CINÉMA LÉOPOLD : FAÇADES Gratuit

Mercredi 9 octobre à 14h

Quand son père, atteint de démence, est abandonné par sa mère, Alex décide de revenir vivre dans la maison parentale. Là, elle commence à s'interroger sur sa propre vie et son mariage. Est-ce qu'elle a envie de rester avec un mari qui la trompe ? Est-elle vraiment heureuse avec lui ? Ou devrait-elle, comme ses parents, faire tomber le masque ? Film en néerlandais avec sous-titres en français.

Activité organisée en partenariat avec OKRA Laeken



Infos et inscriptions :

jo.bossuyt@okra.be

T.: 0478 97 02 69



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be



LÉOPOLD

EN VACANCES AVEC GILBERTE Gratuit

GILBERTE

Le vendredi 11 octobre de 14h à 16h

La Normandie, les plages du débarquement et la côte atlantique française.

Nous visiterons les musées, le cimetière et les plages du débarquement ainsi que la tristement célèbre Pointe du Höck. Nous profiterons également de la côte atlantique et de ses châteaux connus mais toujours agréables à revoir sans oublier tous les beaux paysages et villages de ce coin de France.



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be



LÉOPOLD

COLLECTE DES MÉMOIRES DU QUARTIER SQUARE PRINCE LÉOPOLD Gratuit

Jeudi 17 octobre de 13h à 16h

L'après-midi sera destinée à la collecte de récits de vie, anecdotes et souvenirs des habitants du quartier. Les témoignages seront destinés à la création d'un support audio retraçant l'histoire et la mémoire collective du Square Prince Léopold et de ses alentours.

Activité organisée en partenariat avec le PCS Léopold



Infos : lorraine@picol.be - 0492/97 85 89



Service Seniors · 02 274 13 00
seniors@brucity.be



LÉOPOLD

APRÈS-MIDI VINYLES Gratuit

ELILIANE

JEAN-PAUL

Vendredi 18 octobre à 14h

Vous avez la nostalgie du craquement des vinyles sur une platine ? Vous possédez encore une collection mais vous n'avez plus de tourne-disque ? Apportez vos vieux 33 ou 45 tours pour passer une après-midi dansante avec Jean-Paul et Eliliane. Chansons françaises, rock, twist, slow,... tous les styles de musique sont les bienvenus.



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

CA BOUGE DANS LES ESPACES S

LE CINQUANTAIRE



ESPACE S CINQUANTAIRE

Parc du Cinquantenaire, 4 • 1000 Bruxelles (à côté de la mosquée)

Ouvert du lundi au vendredi de 13h à 16h

JEUX Gratuit

Du lundi au vendredi de 13h à 16h



Envie de taper la carte mais vous ne trouvez pas de compagnons de jeu ? Vous êtes plutôt échecs, damier ou billard ? Votre Espace S vous accueille tous les après-midis de 13h à 16h pour passer un bon moment avec d'autres amateurs de cartes ou de jeux.

ATELIER ARTISTIQUE Gratuit

Tous les mercredis à partir de 12h

Martine vous initie et vous guide dans toutes vos créations artistiques. Peinture ou dessin, ses conseils sublimeront vos créations. Une occasion de rencontrer de manière conviviale d'autres artistes en herbe.

LA CHORALE GOSPEL Gratuit

Mercredis 4 septembre et 2 octobre de 14h30 à 16h

L'asbl « Sound The Trumpet » et le coach de la chorale André Massamba promeuvent le Gospel sous différentes facettes. L'objectif de la chorale est de réunir des musiciens et chanteurs passionnés par le chant et le Gospel.

Vous êtes tous les bienvenus. Si vous souhaitez plus d'informations, contactez www.sttrumpet.com



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

CA BOUGE DANS LES ESPACES S

LA ROTONDE 58



ESPACE S ROTONDE 58

Boulevard du Centenaire (Place Saint-Lambert),
1020 Bruxelles

du lundi au vendredi de 13h à 16h

INITIATION À L'IMPRO POUR SENIORS Gratuit

ELIANE

Tous les lundis de 13h à 16h

Sur base de situations vécues ou imaginées et via des jeux de rôles, Eliane vous aidera à développer tout le potentiel créatif qui sommeille en vous. Aucune expérience théâtrale n'est requise mise à part l'envie de s'amuser et partager avec les autres. Une bonne occasion de travailler sa mémoire et sa confiance en soi. Avant d'entamer le cours, les participants se retrouvent autour d'une table d'auberge espagnole.

ATELIERS DE JEUX DE SOCIÉTÉ DE LA ROTONDE Gratuit

Tous les mercredis de 13h à 16h

Les mercredis après-midi sont propices aux jeux de société. Bon pour le moral mais aussi pour les neurones, cet atelier s'ouvre désormais également aux enfants. Nous vous accueillons avec vos petits-enfants et vos amis pour partager des moments ludiques.



Service Seniors :

02/274 13 00

seniors@brucity.be



CA BOUGE DANS LES ESPACES S ROTONDE 58

ANDREA

AUBERGES ESPAGNOLES THÉMATIQUES Gratuit

Envie de partager un moment agréable autour d'une table ? De 12h à 13h30, Andrea vous invite à participer à son « Auberge espagnole ». A chaque fois, le repas se déroule autour d'un thème. Le principe est simple, chacun ramène de quoi manger ou boire et se retrouve autour de la table dans une ambiance conviviale !

Les ingrédients ne vous tentent pas... Pas de soucis. Apportez autre chose. Votre choix sera peut-être repris lors d'une prochaine auberge espagnole. Inscription obligatoire.

Quiche ou tarte salée

Vendredi 6 septembre de 12h à 13h30

Faite maison ou achetée en magasin, un plat de toutes les saisons à savourer avec une petite salade.

Comment réaliser un joli plateau de fromages ?

MYRIAM

Vendredi 20 septembre de 12h à 13h30

Myriam vous dévoilera les secrets d'un plateau réussi grâce aux fromages apportés par les participants (1 ou 2 par personne).

Auberge Mer du Nord

Vendredi 4 octobre de 12h à 13h30

Maatjes, filets d'hareng, hareng en sauce, sprat fumé, crevettes. Un repas original, peu habituel.

Foire aux nouilles et pâtes

Vendredi 18 octobre de 12h à 13h30

L'univers des nouilles et pâtes est immense. A vous de nous faire découvrir votre choix.



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

CA BOUGE DANS LES ESPACES S ROTONDE 58

**CYBERCLUB : L'ABC DU SMARTPHONE,
DE LA TABLETTE ET DU PC** Gratuit

SALLUM

ETIENNE

Tous les mercredis et les vendredis 13/09, 04/10, 11/10, 18/10

Vous avez des difficultés à envoyer un e-mail, à faire une petite vidéo ou à installer et utiliser de nouveaux logiciels ou applications ? Prenez rendez-vous pour bénéficier d'une aide individuelle personnalisée au cours de laquelle nos volontaires experts vous conseilleront et s'adapteront à votre rythme pour un accompagnement sur mesure.

**ANIMATION-DÉBAT :
CETTE PAROLE QUI NOUS LIBÈRE** Gratuit

PIERRETTE

Vendredi 6 septembre de 14h à 16h

Pierrette fera un exposé sur les bienfaits de la parole qu'elle soit publique ou privée. Les participants seront ensuite invités à débattre sur le sujet. Venez nombreux vous exprimer quant à votre ressenti sur ce sujet. Vous verrez, c'est passionnant.



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be



ROTONDE 58

ANIMATIONS : PRIMES ENVIRONNEMENTALES ET ATELIER FUROSHIKI Gratuit

Les jeudis 12 septembre et 10 octobre de 14h à 16h

La Ville de Bruxelles accorde des primes environnementales à ses habitants afin de les encourager dans leur démarche pour une meilleure gestion des déchets ménagers, la verdurisation de leur quartier ou une maîtrise de leur consommation d'énergie et d'eau.

Avant d'entamer l'atelier de furoshiki, notre collègue Cédric du service Eco-conseil vous informera sur toutes ces primes.

Le furoshiki, technique japonaise de pliage et nouage de tissu afin d'emballer des objets ou des cadeaux, répond à cette démarche pour limiter les déchets. Si vous disposez de vieux foulards ou de chutes de tissus que vous souhaitez recycler, n'hésitez pas à vous démarquer en créant la surprise. Profitez-en également d'apporter un cadeau (une bouteille, un livre, un habit, etc ...) que vous souhaitez offrir prochainement à une personne qui vous est chère. La cellule Eco-conseil de la Ville de Bruxelles vous montrera tous les secrets de cet emballage original.



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

ROTONDE 58

35 GESTES POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE Gratuit

Le jeudi 19 septembre de 14h à 16h

Renseignement, visite à domicile et accompagnement

Réduire sa facture d'énergie et ses émissions CO₂, qu'il s'agisse de chauffage, d'électricité, de transports ou de cuisine, les possibilités d'économie sont multiples (même pour les locataires).

L'animateur vous informera également sur Homegrade, dont les conseillers peuvent vous accompagner gratuitement dans l'amélioration de l'impact écologique de votre logement. Un service qui assure également des visites à domicile.

Animation ludique et participative assurée par Ecoconso et 21 Solutions pour le compte de Bruxelles Environnement.



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be



ROTONDE 58

GROUPE DE PAROLES Gratuit

PIERRETTE

Vendredi 20 septembre, 4 et 18 octobre de 14h à 16h

Si vous avez envie d'évoquer un thème qui vous est cher, qu'il soit social, humanitaire ou familial, si vous aimez les échanges avec les autres, n'hésitez pas à participer à notre groupe de parole où chaque participant(e) peut s'exprimer ou écouter l'autre dans l'empathie mutuelle. Chacun(e) a le loisir de proposer un sujet de discussion. Le thème qui obtient le plus grand intérêt est retenu pour être débattu. Pierrette, l'animatrice bénévole, se charge de faire circuler la parole tout en gérant le débat dans le respect de tous.



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be



ROTONDE 58

NEW

**ATELIER PEINTURE
INTERGÉNÉRATIONNEL :
TECHNIQUES MIXTES**

MARIE-
COLETTE

2 x 55' ou 3€

Vendredi 27 septembre et le jeudi 31 octobre de 14h à 16h

Une façon de s'amuser et de s'évader : les techniques mixtes. Pas nécessaire de savoir ni dessiner, ni peindre, il suffit d'avoir le goût d'essayer.

Papiers de toutes sortes (noirs, gris, blancs ou colorés, images, revues, pinceaux et peinture ou pastels gras. On déchire, on découpe, on colle, on peint et au final, on obtient un « tableau-réalisation » qui aura de quoi vous surprendre!

Ces deux ateliers sont **intergénérationnels**. Ouverts aux jeunes et aux enfants accompagnés d'un parent, aux grands-parents, aux amis ou aux voisins.



Carte Activités :

BE29 0910 1798 7364

avec la communication

<< NOM + Prénom + REF CAK_BXL_20 ou CAK_NBXL_30 >>



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

ROTONDE 58

RÉCITS DE VOYAGE : CHINE FASCINANTE, MYSTÉRIEUSE ET ÉTERNELLE Gratuit

WILLY

Le Mardi 22 octobre de 14h à 16h

En 2019, nous voici partis pour découvrir quelques facettes de cette Chine dont l'âme s'est construite au fil des siècles. À Shanghai, flânant dans les jardins du Mandarin ou entre les gratte-ciels de la cité financière; sur le fleuve Yangtzi, ses gorges sauvages et ses anciens temples; dans un vieux village traditionnel à la rencontre des habitants; du barrage des 3 Gorges au cœur des mégapoles tentaculaires de Chongqin, Xian et Pékin... Oui, vous êtes bien en Chine, étonnante dans sa démesure

SENIOR HELP : CONSEILS PRATIQUES EN CAS D'HOSPITALISATION Gratuit

MYRIAM

Le Vendredi 25 octobre de 14h à 16h

En cas d'hospitalisation, des questions pratiques et financières s'ajoutent souvent aux problèmes de santé. Que devez-vous savoir avant et après une hospitalisation programmée ou en urgence ? Que faut-il mettre dans la trousse de toilette, quels vêtements à prévoir ? Comment vérifier si un médecin est conventionné ou non ? L'ambulance est-elle payante ? LeSenior Help a travaillé pendant plusieurs mois autour de ce sujet et vous présente le résultat de ses travaux.



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

INFORMATIQUE

NOUVELLES SESSIONS DÉBUTANTS À L'ESPACE S LIPS

2x 55* /date

Les cours débutants se déroulent en plusieurs modules, ceci afin de vous proposer des alternatives en fonction de votre niveau. Libre à vous de suivre le module qui vous intéresse mais il vous est demandé de participer à toutes les séances du module choisi.

Toutes les séances se déroulent le jeudi ou le vendredi de 10h à 12h

MODULE 1 : initiation clavier souris les 26 et 27 septembre

MODULE 2 : initiation Windows les 3 et 4 octobre

MODULE 3 : initiation à l'arborescence les 10, 11 et 17 octobre

MODULE 4 : découvrir et utiliser internet les 24 et 25 octobre

MODULE 5 : création et gestion d'une boîte mail les 7, 8 et 13 novembre



Espace S Lips, rue Comtesse de Flandre 4 à 1020 Bruxelles



2x 55* /date sur la carte activité ; une carte activités complète en cas de participation à tous les module (infos p 7)





NEW

INFORMATIQUE

MODULES SENIORS À L'EPN- BRAVVO

Les mardis, de 13h30 à 16h, l'EPN-Bravvo vous propose différents modules adaptés à vos besoins. Une seule condition, s'engager à participer à toutes les séances du module choisi. Des tablettes sont mises à disposition. Si vous apportez la vôtre, votre animateur ne pourra pas la manipuler. Aucun Smartphone n'est fourni, prière de vous présenter avec le vôtre.

Tablettes et smartphones : la sécurité avec sa tablette **Mardis 24 septembre, 1er et 8 octobre**

- ✓ Verrouiller, déverrouiller sa tablette, son smartphone
- ✓ L'authentification en plusieurs étapes
- ✓ Comprendre les différentes connexions et la sécurité par rapport : Wi-Fi ; 4G et 5G ; Bluetooth
- ✓ Géolocaliser son appareil pour le bloquer ou pour supprimer son contenu
- ✓ Les mises à jour système et les mises à jour des applis (les autorisations des applis)
- ✓ Installer son compte sur un nouveau smartphone/ tablette
- ✓ La même interface peu importe le téléphone (launcher)

Smartphones : les messageries instantanées Whatsapp et Viber **Mardi 15 octobre**

Tablettes et smartphones : découvrir des applications utiles **Mardis 22 octobre, 5 et 12 novembre**

- ✓ Installer, paramétrer, utiliser, désinstaller des applications
- ✓ Découvrir des applications utiles : courses, météo, transports en commun...
- ✓ Auvio
- ✓ Itsme
- ✓ Les outils Google : Agenda/ Keep/ Maps

Les réseaux sociaux pour débutants (sur PC) **Mardis 19, 26 novembre et 3 décembre**

- ✓ Présentation générale : Facebook/ Pinterest/ Instagram/ Youtube
- ✓ Facebook : inscription/ personnalisation/contacts/ sécurité/ publication/ partage/ Messenger..
- ✓ Facebook : les groupes/ les événements/ le Marketplace
- ✓ Comment donner accès à la gestion privée de son compte à une ou deux personnes de son choix ?



EPN-Bravvo, rue de la Caserne 37 à 1000 Bruxelles



Une carte de membre annuelle de **2 €** permet d'accéder aux formations Seniors ainsi qu'à toutes les formations et aux heures en accès libre dans l'EPN-Bravvo.



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

BRUXELLONS!

SÉNIORCINÉ 5€

MARION

MYRIAM

JEAN-LOUIS

Les mardis 3 septembre et 1er octobre à 14h

L'équipe du SeniorCiné vous propose de visionner ensemble un film récent à l'affiche du cinéma « Aventure ». Le choix se fixe généralement sur un film français ou, en tous cas, sur un film en version française. Le film est programmé dans l'après-midi, cela permettant à chacun de ne pas rentrer trop tard. Après la séance, tout le monde est invité à échanger ses impressions, émotions ou critiques autour d'un verre ou d'une tasse.

Envie de participer ? Envoyez un mail ou un sms à l'équipe et elle vous tiendra au courant du film choisi.



Cinéma «Aventure»

Rue des Fripiers 15 à 1000 Bruxelles



5 € à payer sur place au cinéma.

(Inscription obligatoire pour bénéficier du tarif préférentiel)



Communiquez vos coordonnées par mail ou par SMS à :

Myriam Jaumain :

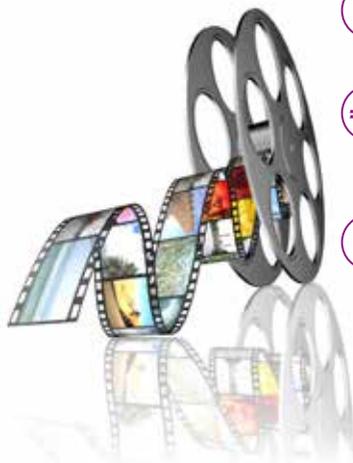
m.jaumain@proximus.be (0477 79 36 56)

Marion Schuberth:

marionschub@gmail.com (0474 76 96 14)

Jean-Louis Van Handenhoven:

0485 79 92 97



BRUXELLONS!

« LES COULEURS DE LA LIBÉRATION - LA TAPISSERIE RACONTE » AU SÉNAT

ANNE

Vendredi 20 septembre à 14h

Cent ans après l'armistice et le retour du Roi Albert au Parlement, le Sénat met à l'honneur une tapisserie méconnue "Le retour victorieux du roi Albert à la tête de ses troupes à Bruxelles le 22 novembre 1918". Un joyau artistico-historique d'Anto-Carte, réalisé par la Manufacture De Wit (Malines) en 1934-35. Découvrez la tapisserie en ligne ou visitez l'exposition avec la tapisserie originale dans la majestueuse salle de lecture du Sénat.

Notre guide nous présentera ensuite l'ensemble des collections du Sénat.



Rendez-vous à 13h45 au 7 rue de Louvain, visite à 14 h précises

(les portes seront fermées et aucune entrée ne sera possible en cas de retard). Métro 1 et 5 sortie parc, 2 et 6 sortie Madou.



5€.

Versez après inscription sur le compte **BE05 0910 2141 2575** avec la communication « **NOM+Prénom+senat_BXL_5** »



Inscription dès le 6 septembre (nombre de places limité)



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

CROIX-ROUGE de Belgique



BRUXELLONS!

MARDI 8 OCTOBRE 2019

CONFÉRENCE « TOUT CE QUE VOUS VOULEZ SAVOIR SUR LA CROIX-ROUGE »

Mardi 8 octobre à 13h45

Tout le monde sait que la Croix-Rouge est une célèbre et indispensable association caritative. Mais, connaissons-nous son histoire? Ses buts? L'ampleur de son action? Et dans combien de pays exerce-t-elle ses activités? Met-elle des aides comme des béquilles, des cannes, des fauteuils roulants ... à notre disposition? Assure-t-elle des formations pour les premiers soins en cas d'accident ou de maladie? Quelles prestations accomplit-elle dont M. et Mme tout le monde n'ont pas la moindre idée?

Merci à M. le Directeur Plusquin qui met à notre disposition l'atrium de la résidence des Eglantines pour cette conférence avec projection d'un petit film suivie d'un temps de questions et du verre de l'amitié. Un grand merci également à la Croix-Rouge et à Mme Marie Dimostheniadis, pour son aide.



Résidence "Les Eglantines",

Rue Saints-Pierre et Paul à 1120 Bruxelles

Bus 47 ou 53, arrêt place Peter Benoit; Tram 3 ou 7,
arrêt Heembeek



6€ Après réservation, paiement sur le compte

BE24 0001 1913 9238 de Lucienne MOHIN.

Information: Lucienne Mohin 02 260 15 83 ou 0478 407 116

(laissez un message sur le répondeur)

GARDER LA FORME

QUOI ?	QUAND ?	OU ?	A QUELLE HEURE ?	COMBIEN ?
Tai-Chi	lundi à vendredi	Espace S 50 ^{aire}	9h à 11h	gratuit
Je Cours Pour Ma Forme	lundi à pd 9/9	Stade Roi Baudouin	10h à 11h	gratuit
Zumba NOH	lundi	Piscine de NOH Rue de Lombartzijde 120 1120 Bruxelles	11h à 12h	1 x 65*
Tai-Chi 55+	lundi	Espace S 50 ^{aire}	14h à 16h	gratuit
Qi Gong	mercredi à pd 25/09	Rotonde 58	10h15 à 11h15	gratuit
Aquagym Centre	mardi	Piscine du Centre Rue du Chevreuil 28 1000 Bruxelles	15h15 à 16h15	entrée piscine + 1 x 65*
Je Cours Pour Ma Forme	mercredi	Stade Roi Baudouin	10h à 11h	gratuit
Latin'Dance	mercredi	Palais du Midi (Rue Roger van der Weyden 3, 1000 Bruxelles)	11h à 12h	gratuit
Aquagym Laeken	jeudi	Piscine de Laeken Rue du Champ de L'Eglise 73/89 1020 Bruxelles	10h20 à 11h40	entrée piscine + 1 x 65*
	vendredi		11h40 à 13h	entrée piscine + 1 x 65*
Pilates	jeudi	Palais du Midi (Rue Roger van der Weyden 3, 1000 Bruxelles)	11h à 12h	gratuit
NEW Aquabike	jeudi	Piscine de NOH Rue de Lombartzijde 120 1120 Bruxelles	12h45 à 13h45	entrée piscine + 1 x 65*
Zumba 50^{aire}	jeudi	Espace S 50 ^{aire} extérieur	11h à 12h	1 x 65*
Qi Gong	jeudi à pd 19/9	Espace S Lips	14h45 à 15h45	gratuit
Yoga Fusion	vendredi	Espace S Lips	11h à 12h	1 x 65*
Tai-Chi 55+	vendredi	Espace S 50 ^{aire}	14h à 16h	gratuit



GARDER LA FORME

AQUABIKE À NEDER-OVER-HEEMBEEK DÈS LE 5 SEPTEMBRE !

Vous préférez pédaler dans la semoule ou pédaler dans l'eau? Peut-être avez-vous eu l'occasion de tester l'Aquabike lors de la journée sportive « Aquamove » en mars dernier et vous êtes devenus accro ou, au contraire, vous n'avez jamais osé essayer ?

Rejoignez-nous à la piscine de Neder-Over-Heembeek tous les jeudis de 12h45 à 13h45 pour des séances d'aquabike avec une coach dynamique et à l'écoute.

Comme pour tous les sports proposés par le Service Seniors, nous vous donnons la possibilité de tester un cours gratuitement avant d'acheter une carte sports alors...N'hésitez plus et à fond les guidons !



Piscine de Neder-Over-Heembeek,
rue de Lombartzijde 120 à 1120 Bruxelles



Entrée à la piscine + 1 case sur la carte sports :
BE29 0910 1798 7364 avec la communication
« NOM + Prénom + REF CSK_BXL_25 ou CSK_NBXL_35»



FRANCIS

JE COURS POUR MA FORME

Les lundis et mercredis de 10h à 12h à partir du 9 septembre

Vous n'êtes pas ou plus sportif mais vous voulez garder la forme, le tonus et le sourire ?

Venez prendre part à la session « Je cours pour ma forme » spécifique 55+ proposée par notre coach Francis.

Cette remise en forme progressive est fantastique et ceux qui y ont goûté ne peuvent plus s'en passer !

Les niveaux débutant (objectif de 0 à 5km courus en 12 semaines) et intermédiaire (de 5 km à...) participent aux mêmes cours.



Stade Roi Baudouin, à 1020 Bruxelles

Métro ligne 6 - Houba (entrée par l'avenue du Marathon)



Gratuit hormis 5€ pour l'assurance (fournir un certificat d'aptitude médicale le jour de la reprise)



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be



LE CONSEIL DU SENIOR HELP

Vous souffrez de crampes musculaires : voici quelques conseils. Les sportifs et les personnes âgées sont victimes de crampes musculaires. Celles-ci ont diverses origines mais, chez les seniors, ces contractions involontaires ont souvent une origine vasculaire.

Elles surviennent la nuit ou après un effort intense, de courte durée, mais très douloureuses.

Les plus fréquentes touchent les muscles inférieurs et particulièrement le mollet.

Il n'y a pas de traitement curatif, mais quelques précautions peuvent être prises préventivement:

- Boire beaucoup d'eau
- Pendre un complément de magnésium et de vitamine B6
- Massage de la crampe avec des huiles essentielles d'origan et de thym ou avec du baume du Tigre
- Prendre un traitement homéopathique de 3x3 granules par jour de *Cuprum metallicum 7CH* et 3x3 granules par jour d'*arnica 5 CH*
- Ne jamais appliquer de la glace et privilégier plutôt des compresses chaudes
- Passer un bonne nuit, sereine et paisible.

Anne pour le Senior Help

KAZERNE DOSSIN

MÉMORIAL, MUSÉE ET
CENTRE DE DOCUMENTATION
SUR L'HOLOCAUSTE ET
LES DROITS DE L'HOMME



BOUGER – VOYAGER

VISITE DE LA KAZERNE DOSSIN ET DU FORT DE BREENDONK

Vendredi 20 septembre à 8h30

Alix et **Tessa** vous accompagnent dans une journée qui ne vous laissera pas indifférent.

En matinée, visite de la **Kazerne Dossin**, cet ancien camp de transit ouvert par les allemands lors de la seconde Guerre Mondiale pour y concentrer les Juifs de Belgique avant leur déportation vers les camps de la mort.

Plus qu'un Musée et un Mémorial, cet endroit est devenu la référence en matière d'éducation à l'Holocauste et aux Droits de l'Homme.

Après cette visite riche en émotions, quartier libre à Malines pour vous restaurer avant d'entamer la prochaine étape : **le Fort de Breendonk**.

Autre camp de concentration de Belgique, vestige le mieux conservé de la Seconde Guerre mondiale, ce fort, initialement géré par d'anciens prisonniers vous dévoilera son histoire au détour de ses couloirs.



Rendez-vous à 8h Place Emile Bockstael pour le départ en bus

Prix 25€ BXL - 30€ NBXL.



Versez après inscription sur le compte BE05 0910 2141 2575
avec la communication « **NOM+Prénom+KAZERNE_DOSSIN_BXL_25** »
ou « **NOM+Prénom+KAZERNE_DOSSIN_NBXL_30** »



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be



BOUGER – VOYAGER

EXCURSION D'UN JOUR EN FLANDRE

Samedi 21 septembre 2019

Cette visite sera réalisée par M. Jean-Jacques David qui nous avons déjà rencontré à Waterloo lors d'une précédente activité. La journée commencera par une visite guidée du **Mémorial du Fort de Breendonk**, lieu de mémoire, un des camps de concentration nazis les mieux préservés de l'histoire. De septembre 1940 à septembre 1944, plus de 3,500 détenus y ont souffert, y ont été torturé, y sont morts. En outre, le Mémorial accueille les urnes mortelles provenant de plusieurs autres camps de concentration, Auschwitz, Buchenwald, etc... Plus jamais ça !

Après ce devoir patriotique, ... la joie !

Nous ferons connaissance de Malines autrement. En effet, une promenade surprenante nous attend lors de notre croisière en bateau sur le bras de la Dyle. Tout en admirant les maisons charmantes tout autour de nous, le guide nous expliquera la vie sur la Dyle hier et aujourd'hui. Ensuite, courte promenade jusqu'au restaurant (10 minutes) où nous dégusterons la spécialité: coucou de Malines, bouquetière de légumes – sauce fine champagne. Dessert : Dame blanche.

Nous terminerons la journée en beauté par la visite complète guidée du pensionnat des Ursulines à Sint-Katelijne-Waver. Monument classé, cette institution accueillait des jeunes filles (riches de préférence) venues du monde entier. Le jardin d'hiver, féérique, joyau de l'art nouveau, couronné d'une coupole aux vitraux multicolores datant de 1900, était la carte de visite de l'établissement. Nous découvrirons aussi le reste du bâtiment: monastère, église, oratoire, réfectoire, musée, galerie des pianos, etc.

Nous terminerons la journée en beauté par la visite complète guidée du pensionnat des Ursulines à Sint-Katelijne-Waver. Monument classé, cette institution accueillait des jeunes filles (riches de préférence) venues du monde entier. Le jardin d'hiver, féérique, joyau de l'art nouveau, couronné d'une coupole aux vitraux multicolores datant de 1900, était la carte de visite de l'établissement. Nous découvrirons aussi le reste du bâtiment: monastère, église, oratoire, réfectoire, musée, galerie des pianos, etc.



Rendez-vous à 8h45 au coin de la rue de Loxum et du Boulevard de l'Impératrice ou devant la cathédrale St Michel et Gudule (autocar blanc "Coach Partners") (retour prévu vers 17h30)



60€. Après réservation, paiement sur le compte **BE24 0001 1913 9238 de Lucienne MOHIN.**



Information:
Lucienne Mohin 02 260 15 83 ou 0478 407 116
(laissez un message sur le répondeur)



CRISTALLERIE DU VAL-SAINT-LAMBERT ET DU MUSÉE DE LA BIÈRE ET DU PÉKÈT.

Le mardi 15 octobre à 8h

Tessa et **Yasmine** vous proposent une journée très spéciale du côté de Seraing.

Nous débuterons la matinée par une visite de la **Cristallerie du Val-Saint-Lambert**. Créée en 1826, cette cristallerie « Made in Belgium » réputée mondialement vous subjuguera par son savoir-faire impressionnant et sa collection retraçant l'histoire du verre et du cristal de l'Antiquité à nos jours.

À midi, nous vous emmènerons dans le centre afin que vous puissiez vous restaurer ou profiter de votre pique-nique.

À 13h30, rendez-vous au car pour poursuivre notre aventure dans le donjon de l'Avouerie d'Anthismes pour visiter le Musée de la Bière et du Pékèt.

Origine de la bière, techniques de brassage et arômes et saveurs particuliers, vous saurez tout sur la fabrication de ces breuvages emblématiques de la région. Vous aurez également la possibilité de déguster leurs spécialités en fin de visite.



Rendez-vous à 8h Place Emile Bockstael retour 18h00



Prix 17€ BXL - 22€ NBXL. Versez après inscription sur le compte **BE05 0910 2141 2575** avec la communication « **NOM+Prénom+SERAING_BXL_17** » ou « **NOM+Prénom+SERAING_NBXL_22** »



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be

VISITE DU MUSÉE DU TABAC ET DU MÉMORIAL PASSCHENDAELE

ANNE

Vendredi 25 octobre à 8h15

Qui ne connaît pas le célèbre « Wer-vikschen toebak », le tabac de Wer-vik? Dans le Musée national du Tabac, vous découvrirez comment le tabac a conquis le monde entier. Vous admirerez des objets remarquables qui permettent de fumer ou de faire du feu. Vous en apprendrez également plus sur les formes oubliées de la consommation du tabac, telles que priser ou chiquer. Des histoires passionnantes pimenteront votre visite et vous ramèneront à l'époque des contrebandiers, des frontières et des douaniers.



Au menu pour le lunch : Assiette froide avec jambon, jambon d'Ardenne, pâté, blanc de poulet, saucisson de veau, œuf, pommes de terre et dessert.

L'après-midi, le Mémorial Museum Passchendaele 1917 vous racontera la Première Guerre mondiale de manière poignante et vivante et s'attardera tout particulièrement sur la Bataille de Passchendaele. Cette bataille, qui s'est déroulée en 1917, est connue pour être l'une des plus atroces de la Première Guerre mondiale : plus d'un demi-million de victimes y périrent pour gagner à peine 8 km de terrain.



Départ à 8h15 place Bockstael



33€ BXL et 38€ NBXL tout compris.

Versez après inscription sur le compte **BE05 0910 2141 2575** avec la communication « **NOM+Prénom+tabac_BXL_33** » ou « **NOM+Prénom+tabac_NBXL_38** »



Service Seniors • 02 274 13 00
seniors@brucity.be



Dit programma is uitgegeven in de beide landstalen.
Indien u niet over het gewenste programma beschikt,
aarzel dan niet om ons te contacteren.

Dienst Senioren van de Stad Brussel
02 274 13 00 • seniors@brucity.be

