

# LA SEMAINE DES ÂÎNÉS

32 activités gratuites près de chez vous !

Etterbeek

# DE SENIORENWEEK

32 gratis activiteiten bij u in de buurt!



26/09/2022  
> 07/10/2022

## MOT DU BOURGMESTRE ET DE L'ECHEVINE DE L'ACTION SOCIALE

Pour la sixième année consécutive, les seniors etterbeekoïses sont mis à l'honneur durant la semaine des aînés. Organisée par Contact Plus, en collaboration avec le projet Senior Solidarite(it), c'est un large panel d'activités qui aura lieu du 26 septembre au 7 octobre 2022. Services communaux, CPAS et associations ont uni leur force pour vous présenter une programmation record: pas moins de 32 activités !

Parmi celles-ci, vous trouverez du sport, des bingo, des séances d'informations sur des thématiques diverses, des rencontres avec les partenaires et les forces de l'ordre, et bien d'autres encore. Il y en aura pour tous les goûts !

Nous espérons que vous trouverez votre bonheur dans cette nouvelle programmation, et nous vous donnons rendez-vous le 7 octobre 2022 pour le verre de l'amitié.



Votre bourgmestre  
**Vincent DE WOLF**



Votre échevine  
de l'Action Sociale  
**Maryam MATIN FAR**

## VOORWOORD VAN DE BURGEMEESTER EN DE SCHEPEN VAN MAATSCHAPPELIJK WELZIJN

Voor het zesde jaar op rij worden de senioren van Etterbeek in de bloemetjes gezet tijdens de Seniorenweek. Die wordt georganiseerd door Contact Plus in samenwerking met het project Senior Solidarite(it). Tussen 26 september en 7 oktober 2022 staan er tal van activiteiten op het programma. Gemeentediensten, OCMW en verenigingen hebben de handen in elkaar geslagen en bieden een recordaantal activiteiten aan: maar liefst 32!

Een greep uit het aanbod: sport, bingo, infosessies over verschillende thema's, ontmoetingen met partners en met de politie en nog veel meer. Voor elk wat wils dus!

Wij hopen dat u uw gading zult vinden en wij zien u graag op 7 oktober 2022 om samen het glas te heffen.



De burgemeester  
**Vincent DE WOLF**



De schepen van  
Maatschappelijk Welzijn  
**Maryam MATIN FAR**

## 32 ACTIVITÉS GRATUITES, PRÈS DE CHEZ VOUS !

Vous trouverez dans cette brochure tout un programme d'activités spécialement organisées à l'intention des aînés et de leurs proches. Grâce à la collaboration de plus de 25 partenaires locaux et régionaux, nous sommes heureux de vous proposer 32 activités.

### MAIS COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

C'est très simple : pour faciliter la lecture de cette brochure, les différentes activités ont été classées par date, du lundi 26/09 au vendredi 7/10/2022. Choisissez celle(s) qui vous intéresse(nt) et inscrivez-vous auprès du/des partenaire(s) organisateur(s). Vous trouverez toute les informations pratiques dans les différentes fiches liées aux activités. Attention : les places sont limitées pour certaines activités ! Pour consulter le programme complet de la Semaine des Aînés, rendez-vous à la page 68.

### ET SI JE RENCONTRE DES DIFFICULTÉS POUR ME DÉPLACER ?

Un service gratuit de transport sera proposé durant toute la durée de l'évènement aux personnes éprouvant des difficultés pour se déplacer (uniquement sur rendez-vous et en fonction des disponibilités). N'hésitez pas à y faire appel en formant le 02 627 27 37.

### LÉGENDE

**FR** Activité uniquement en français

**NL** Activité uniquement en néerlandais

**BI** Activité bilingue

## 32 GRATIS ACTIVITEITEN BIJ JOU IN DE BUURT!

Je vindt in deze brochure een programma met activiteiten die speciaal voor senioren en hun familie worden georganiseerd. Dankzij de medewerking van 25 lokale en gewestelijke partners kunnen wij jullie 32 activiteiten aanbieden.

### MAAR HOE WERKT HET?

Het is heel eenvoudig: om de brochure overzichtelijk te houden, hebben we de verschillende activiteiten gerangschikt volgens datum, van maandag 26 september tot en met vrijdag 7 oktober 2022. Bekijk welke activiteiten jou interesseren en schrijf je in bij de organiserende partners. Alle praktische informatie vind je in de activiteitenfiches. Opgelet, want voor sommige activiteiten is het aantal plaatsen beperkt. Op pagina 68 vind je het volledige programma van de Seniorenweek.

### EN ALS IK MOEILIKHEDEN ONDERVIND OM MIJ TE VERPLAATSEN?

Mensen die moeilijkheden hebben om zich te verplaatsen kunnen gratis gebruikmaken van de aangepast vervoerdienst die wordt ingelegd in het kader van dit evenement (enkel na reservering en in functie van de beschikbaarheden). Reserveren kan op het nummer 02 627 27 37.

### LEGENDE

**FR** Activiteit enkel in het Frans

**NL** Activiteit enkel in het Nederlands

**BI** Tweektalige activiteit

## INVITATION

Nous avons le plaisir de vous inviter au drink de clôture de la Semaine des Aînés qui aura lieu le **vendredi 7 octobre 2022, de 15h00 à 17h00**.

Vous aurez l'occasion d'y rencontrer tous les partenaires à l'origine de cette belle programmation et de partager le verre de l'amitié.

**Attention, inscription obligatoire  
au 02 627 27 37 !**

Le lieu sera communiqué lors de l'inscription.



## UITNODIGING

Wij nodigen je graag uit voor de slotdrink van de Seniorenweek **op vrijdag 7 oktober 2022 van 15 uur tot 17 uur**.

Daar kan je alle partners ontmoeten die hebben meegewerkt aan dit mooie programma en samen het glas heffen.

**Opgelet, je moet verplicht inschrijven  
op het nummer 02 627 27 37!**

De locatie wordt meegedeeld bij de inschrijving

## DÉCOUVERTE DU SERVICE CONTACT PLUS

Venez à la rencontre du service organisateur de la semaine des aînés: Contact Plus, c'est le service communal dédié aux Etterbeekoïses âgées de plus de 65 ans, et/ou en situation de handicap. De multiples services vous sont offerts: transports, accompagnement psycho-social, loisirs,...

Il y en a pour tous les goûts.

A cette occasion, le service Proxibat de la Mission Locale d'Etterbeek sera également présent pour vous parler des travaux d'aménagements permettant le maintien à domicile.



**Lundi 26 septembre**

De 10h à 12h



**Inscription obligatoire :**  
**Contact Plus**

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek  
02/627.27.37  
contact.plus@etterbeek.  
brussels  
www.etterbeek.brussels



**Commune d'Etterbeek**  
**Salle de l'Europe**  
**(1<sup>er</sup> étage)**

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek



## KENNISMAKING MET DE DIENST CONTACT PLUS

Kom kennismaken met de dienst die de Seniorenweek organiseert: Contact Plus, de gemeentedienst voor Etterbekenaren ouder dan 65 jaar en/of met een handicap. Een ruim aanbod van diensten: vervoer, psychosociale begeleiding, vrijetijdsbesteding... Er is voor elk wat wils.

Ook de dienst Proxibat van de lokale werkwinkel (MLE) zal van de partij zijn om informatie te geven over werkzaamheden die je thuis kan uitvoeren om langer thuis te kunnen blijven wonen.



**Maandag 26 september**

Van 10 uur tot 12 uur



**Verplicht inschrijven:**  
**Contact Plus**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek  
02/627.27.37  
contact.plus@etterbeek.  
brussels  
www.etterbeek.brussels



**Gemeente Etterbeek**  
**Europazaal**  
**(1e verdieping)**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek

## GOÛTER PORTES OUVERTES DU COMITÉ DES AÎNÉS DU QUARTIER ROLIN

Autour d'un petit goûter, Venez assister à la présentation du Comité des aînés, des activités et des sorties culturelles que nous organisons.



**Lundi 26 septembre**

De 14h à 17h **FR**



**Inscription obligatoire :**

**Logement et Harmonie Sociale ASBL**

Rue Général Tombeur, 47  
1040 Etterbeek  
02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com



**Parc de Fontenay-Sous-Bois**

**Salle Fontenay**

Rue des Champs, 67  
1040 Etterbeek



## OPENDEURNAMIDDAG VAN HET SENIORENCOMITÉ VAN DE ROLINWIJK

Bij een lekker tussendoortje worden de activiteiten en culturele uitstappen van het seniorencomité voorgesteld.



**Maandag 26 september**

Van 14 uur tot 17 uur **FR**



**Verplicht inschrijven :**

**Logement et Harmonie Sociale vzw**

Generaal Tombeurstraat 47  
1040 Etterbeek  
02 720 06 34  
vzw.lhs@yahoo.com



**Park van Fontenay-sous-Bois**

**Fontenayzaal**

Veldstraat 67  
1040 Etterbeek



**AQUA GYM**

Séance de gym dans l'eau qui permet de renforcer les muscles tout en douceur et de se relaxer.

L'activité est accessible à tous.

Les participants payent leur entrée à la piscine.



**Mardi 27 septembre**

De 11h30 à 12h30 **BI**



**Inscription obligatoire :**  
**Service des Sports de la commune d'Etterbeek**

Avenue des Casernes, 31/1

1040 Etterbeek

02 627 25 81

sport@etterbeek.brussels

www.etterbeek.brussels



**Piscine l'Espadon**

Rue des Champs, 69-71

1040 Etterbeek

**AQUAGYM**

Gymnastiek in het water waarmee je de spieren op een zachte manier versterkt en ontspant.

De activiteit is toegankelijk voor iedereen.

Deelnemers betalen hun toegang voor het zwembad.



**Dinsdag 27 september**

Van 11.30 uur tot 12.30 uur **BI**



**Verplicht inschrijven:**  
**Dienst Sport van de gemeente Etterbeek**

Kazernenlaan 31/1

1040 Etterbeek

02 627 25 81

sport@etterbeek.brussels

www.etterbeek.brussels



**Zwembad L'Espadon**

Veldstraat 69-71

1040 Etterbeek

**LOTTO-BINGO**

Les équipes de la Fondation Jourdan (en charge des maisons de repos du CPAS d'Etterbeek) vous proposent une après-midi Bingo avec la possibilité de remporter, si la chance vous sourit, de nombreux lots et cadeaux. Vous pourrez également y déguster un délicieux goûter !

**Mardi 27 septembre**De 14h à 16h **BI**

**Inscription obligatoire :**  
**CPAS d'Etterbeek -**  
**Fondation Jourdan**

Chaussée de Wavre, 541-559  
 1040 Etterbeek  
 02 430 69 55

**Home Beauport**

Chaussée de Wavre, 541-559  
 1040 Etterbeek

**LOTTO-BINGO**

De teams van de Stichting Jourdan (die verantwoordelijk is voor de rusthuizen van het OCMW van Etterbeek) nodigen je uit voor een bingonamiddag. Wie weet win jij wel een van de vele prijzen. Je kan ook proeven van een heerlijk tussendoortje!

**Dinsdag 27 september**Van 14 uur tot 16 uur **BI**

**Verplicht inschrijven:**  
**OCMW van Etterbeek -**  
**Stichting Jourdan**

Waversesteenweg 541-559  
 1040 Etterbeek  
 02 430 69 55

**Home Beauport**

Waversesteenweg 541-559  
 1040 Etterbeek



## PORTES OUVERTES DE LA CROIX-ROUGE D'ETTERBEEK

Durant les portes ouvertes aux seniors, la Croix-Rouge d'Etterbeek permettra de découvrir l'ensemble de ses services : secours, livraisons de colis alimentaires, maraudes, vestiboutique, location de matériel paramédical, don de sang, formations. Nous proposerons également à celles et ceux qui le souhaitent une démonstration de la réanimation et une présentation sur les signes qui permettent de déceler un accident vasculaire cérébral.



**Mardi 27 septembre**

De 16h à 20h BI



**Sans inscription :**

**Croix-Rouge d'Etterbeek**

Rue Général Leman, 95

1040 Etterbeek

sl.etterbeek@croix-rouge.be

www.maisons.croix-rouge.be/

maisons/etterbeek/



**Croix-Rouge d'Etterbeek**

Rue Général Leman, 95

1040 Etterbeek



## OPENDEURDAG VAN HET RODE KRUIS VAN ETTERBEEK

Tijdens de opendeurdag voor senioren stelt het Rode Kruis van Etterbeek zijn diensten voor: EHBO, levering van voedselpakketten, patrouilles, tweedehandskledingwinkel, verhuur van paramedisch materiaal, bloedinzamelingsacties en opleidingen. Voor wie wil geven we ook een demonstratie van een reanimatie en geven we uitleg over de symptomen van een hersenbloeding.



**Dinsdag 27 september**

Van 16 uur tot 20 uur BI



**Zonder inschrijven :**

**Rode Kruis van Etterbeek**

Generaal Lemanstraat 95

1040 Etterbeek

sl.etterbeek@croix-rouge.be

www.maisons.croix-rouge.be/

maisons/etterbeek/



**Rode Kruis van Etterbeek**

Generaal Lemanstraat 95

1040 Etterbeek

**PORTES OUVERTES CHEZ 1TOIT2AGES**

Présentation du logement intergénérationnel, de ses avantages et conditions, en présence des membres de l'équipe et d'un binôme qui témoignera des bienfaits de la vie en cohabitation entre jeunes et moins jeunes.

**Mercredi 28 septembre**De 9h à 13h **BI****Inscription obligatoire :****ASBL 1Toit2Ages**

Rue Sneessens, 16  
1040 Etterbeek  
0475/93.28.28  
direction@1toit2ages.be  
www.1toit2ages.be

**ASBL 1Toit2Ages**

Rue Sneessens, 16  
1040 Etterbeek

**ASBL 1TOIT2AGES****OPENDEURDAG BIJ 1TOIT2AGES**

Voorstelling van intergenerationeel wonen, de voordelen en de voorwaarden door de medewerkers en een duo, dat zal getuigen over de voordelen van jonge en oudere mensen die samenwonen.

**Woensdag 28 september**Van 9 uur tot 13 uur **BI****Verplicht inschrijven:****Contact Plus**

Sneessensstraat 16  
1040 Etterbeek  
0475 93 28 28  
direction@1toit2ages.be  
www.1toit2ages.be

**Vzw 1Toit2Ages**

Sneessensstraat 16  
1040 Etterbeek

**VZW 1TOIT2AGES**

**APRÈS-MIDI BINGO À LA MJ BASENVOL**

Nous vous proposons de venir faire connaissance avec les jeunes de la maison de jeunes Basenvol autour d'un Bingo. En plus d'un cadre chaleureux, nous comptons vous proposer une ambiance de tonnerre avec une partie encadrée par un animateur avec les annonces des numéros aux micros ! Un apéro et un goûter vous seront également offerts durant l'après-midi. Le grand gagnant sera récompensé par un petit lot. Nous avons hâte de vous accueillir en espérant vous voir nombreux !

**Mercredi 28 septembre**De 14h à 17h **FR****Inscription obligatoire :****Basenvol ASBL**

Avenue des Casernes, 62B

1040 Etterbeek

0484 85 60 23

basenvol@labc.be

www.mjbasenvol.be

**Maison de jeunes Basenvol**

Avenue des Casernes, 62B

1040 Etterbeek

**BASENVOL ASBL****BINGONAMIDDAG IN JEUGDHUIS BASENVOL**

We nodigen je uit om kennis te maken met de jongeren van het jeugdhuis Basenvol tijdens een bingonamiddag. Naast een warm kader, willen wij u een daverende sfeer bieden met een animator die de nummers afroept door de microfoon! We voorzien ook een aperitief en een tussendoortje. De winnaar krijgt een kleine prijs. Wij kijken ernaar uit om jullie talrijk te verwelkomen!

**Woensdag 28 september**Van 14 uur tot 17 uur **FR****Verplicht inschrijven:****Basenvol vzw**

Kazernenlaan 62B

1040 Etterbeek

0484 85 60 23

basenvol@labc.be

www.mjbasenvol.be

**Jeugdhuis Basenvol**

Kazernenlaan 62B

1040 Etterbeek

**BASENVOL VZW**

**BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE**

Les équipes de la Fondation Jourdan (en charge des maisons de repos du CPAS d'Etterbeek) vous accueillent pour une après-midi durant laquelle vous pourrez vous faire dorloter. Au programme : soins des mains et du visage, atelier de manucure, pose de vernis et hydratation.

**Mercredi 28 septembre**De 14h à 16h **BI**

**Inscription obligatoire :**  
**CPAS d'Etterbeek -**  
**Fondation Jourdan**

Chaussée de Wavre, 541-559  
 1040 Etterbeek  
 02 430 69 55

**Home Beauport**

Chaussée de Wavre, 541-559  
 1040 Etterbeek

**BEAUTY EN WELZIJN**

De teams van de Stichting Jourdan (die verantwoordelijk is voor de rusthuizen van het OCMW van Etterbeek) zullen je in de watten leggen. Op het programma: handverzorging, gezichtsverzorging, manicure, nagels lakken en hydratatie.

**Woensdag 28 september**Van 14 uur tot 16 uur **BI**

**Verplicht inschrijven:**  
**OCMW van Etterbeek -**  
**Stichting Jourdan**

Waversesteenweg 541-559  
 1040 Etterbeek  
 02 430 69 55

**Home Beauport**

Waversesteenweg 541-559  
 1040 Etterbeek

## SÉANCE D'INFORMATIONS SUR LA SANTÉ SEXUELLE MASCULINE

Le docteur Fadi Dalati, urologue au CHU Saint-Pierre, vous propose une séance d'information sur la santé urologique masculine.



**Mercredi 28 septembre**

De 18h à 20h **FR**



**Inscription obligatoire :  
Service Santé et Bien-Être de la commune d'Etterbeek**

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek  
02 627 27 73  
sante@etterbeek.brussels  
www.etterbeek.brussels



**Commune d'Etterbeek**

**Salle à confirmer  
lors de l'inscription**

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek



## INFOSESSIE OVER MANNELIJKE SEKSUELE GEZONDHEID

Dokter Fadi Dalati, uroloog bij UMC Sint-Pieter, geeft een lezing over de mannelijke seksuele gezondheid.



**Woensdag 28 september**

Van 18 uur tot 20 uur **BI**



**Verplicht inschrijven:  
Dienst Gezondheid & Welzijn van de gemeente Etterbeek**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek  
02 627 27 73  
gezondheid@etterbeek.brussels  
www.etterbeek.brussels



**Gemeente Etterbeek**

**Zaal te bevestigen bij inschrijving**  
Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek

## DÉCOUVERTE DES JARDINS PARTICIPATIFS ET DE LA FRESQUE

Venez découvrir les Jardins Participatifs et la grande fresque murale haute en couleur. Et initiez-vous à la peinture ou à la mosaïque en continuant la réalisation de cette œuvre collective.



**Jeudi 29 septembre**

De 13h à 17h



**Inscription obligatoire :**  
**Service de la Transition Ecologique de la commune d'Etterbeek**

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek  
02 627 27 85  
etterbeek.durable@etterbeek.brussels  
www.etterbeek.brussels



**Les Jardins Participatifs d'Etterbeek**

Avenue Nouvelle, 171-173  
1040 Etterbeek



## ONTDEKKING VAN DE PARTICIPATIEVE TUINEN EN DE MUURSCHILDING

Kom de Participatieve Tuinen en de grote kleurrijke muurschildering ontdekken. Waag je eerste stappen met schilderen en mozaïek voor dit grote collectieve kunstwerk.



**Donderdag 29 september**

Van 13 uur tot 17 uur



**Verplicht inschrijven:**  
**Dienst Ecologische Transitie van de gemeente Etterbeek**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek  
02 627 27 85  
duurzaam.etterbeek@etterbeek.brussels  
www.etterbeek.brussels



**Participatieve Tuinen van Etterbeek**

Nieuwelaan 171-173  
1040 Etterbeek

## ATELIER DE SENSIBILISATION AUX DANGERS D'INTERNET

Le CPAS vous propose une animation interactive où un large panel de dangers sur Internet vous seront expliqués. Après la théorie, place à la pratique via un jeu ludique !



**Jeudi 29 septembre**

De 13h30 à 15h30



**Inscription obligatoire :  
CPAS d'Etterbeek**

Rue Beckers, 4  
1040 Etterbeek  
02 627 23 63  
julien.gillion@  
cpas-etterbeek.brussels



**CPAS d'Etterbeek**  
**Espace public numérique**  
Rue Beckers, 4 (1<sup>er</sup> étage)  
1040 Etterbeek



## BEWUSTMAKINGSWORKSHOP OVER DE GEVAREN VAN HET INTERNET

Het OCMW organiseert een interactieve animatieactiviteit over de vele gevaren van het internet. Na de theorie is het tijd voor de praktijk aan de hand van een ludiek spel!



**Donderdag 29 september**

Van 13.30 uur tot 15.30 uur



**Verplicht inschrijven:  
OCMW van Etterbeek**

Beckersstraat 4  
1040 Etterbeek  
02 627 23 63  
julien.gillion@  
cpas-etterbeek.brussels



**OCMW van Etterbeek**  
**Openbare  
computerruimte**  
Beckersstraat 4  
(1e verdieping)  
1040 Etterbeek

**CUISINONS ET MANGEONS ENSEMBLE !**

Venez cuisiner avec d'autres bénévoles dans le restaurant solidaire de quartier KOM à la maison, partager vos idées et recettes ou bien profiter d'une tasse de café. À 12h30, nous dégusterons les plats cuisinés ensemble !

Prix libre.



**Jeudi 29 et  
vendredi 30 septembre**

De 9h30 à 16h



**Inscription obligatoire :  
Restaurant solidaire et  
participatif KOM à la  
maison**

Rue des Champs 46  
1040 Etterbeek  
0456 41 19 74  
info@komalamaison.bes



**KOM à la maison**

Rue des Champs, 46  
1040 Bruxelles

**SAMEN KOKEN EN ETEN!**

Kom samen met andere vrijwilligers koken in het solidaire restaurant KOM à la maison, deel jouw ideeën en recepten of geniet van een lekker kopje koffie. Om 12.30 uur proeven we samen van de gerechten die we hebben klaargemaakt. Vrije bijdrage.



**Donderdag 29 en  
vrijdag 30 september**

Van 9.30 uur tot 16 uur



**Verplicht inschrijven:  
Solidair en participatief  
restaurant KOM à la  
maison**

Veldstraat 46  
1040 Etterbeek  
0456 41 19 74  
info@komalamaison.be



**KOM à la maison**

Veldstraat 46  
1040 Etterbeek



**PORTES OUVERTES DE L'ÉCOLE DE DEVOIRS**

Venez découvrir l'école de devoirs organisée par Logement et Harmonie Sociale et Urban Step. Vous aurez l'occasion de proposer vos services en tant que bénévole, pour soutenir les élèves.

**Jeudi 29 septembre**De 15h à 17h **B1****Inscription obligatoire :  
Logement et Harmonie  
Sociale ASBL**

Rue Général Tombeur, 47  
1040 Etterbeek  
02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com

**Parc de Fontenay-  
Sous-Bois**

**Salle Fontenay**  
Rue des Champs, 67  
1040 Etterbeek



**LOGEMENT ET HARMONIE SOCIALE  
EN PARTENARIAT AVEC URBAN STEP ASBL**

**OPENDEURDAG VAN DE HUISWERKSCHOOL**

Kom kennismaken met de huiswerkschool van de Logement et Harmonie sociale en Urban Step. Je kan ook zelf vrijwilliger worden en de leerlingen ondersteunen.

**Donderdag 29 september**Van 15 uur tot 17 uur **B1****Verplicht inschrijven:  
Logement et Harmonie  
Sociale vzw**

Generaal Tombeurstraat 47  
1040 Etterbeek  
02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com

**Park van Fontenay-  
sous-Bois**

**Fontenayzaal**  
Veldstraat 67  
1040 Etterbeek



**LOGEMENT ET HARMONIE SOCIALE  
IN SAMENWERKING MET URBAN STEP VZW**

## CHEZ MOI, L'EAU EST DANS TOUS SES ÉTATS ! CONSEILS PRATIQUES POUR UNE BONNE GESTION DE L'EAU DANS SON LOGEMENT

Habitat & Rénovation vous propose, via des activités didactiques, de découvrir des trucs et astuces pour diminuer sa consommation d'eau au quotidien mais aussi de passer en revue les principes d'une bonne gestion de l'humidité dans son habitation.



**Vendredi 30 septembre**

De 10h30 à 12h30 **FR**



**Inscription obligatoire :**

**Habitat et  
Rénovation ASBL**

Chaussée d'Ixelles, 29/9

1050 Ixelles

02/647.71.10

d.vanderheyden@

habitatetrenovation.be

www.habitatetrenovation.be



**Maison de  
quartier Chambéry**

Rue de Chambéry, 24

1040 Etterbeek



HABITAT ET RÉNOVATION ASBL



## CHEZ MOI, L'EAU EST DANS TOUS SES ÉTATS ! PRAKTISCHE TIPS VOOR EEN GOED WATERBEHEER IN JE WONING

Habitat & Rénovation geeft via leerrijke activiteiten tips en trucs om je dagelijkse waterverbruik te verminderen en overloopt samen met jou enkele principes om de vochtigheid in je woning onder controle te houden.



**Vrijdag 30 september**

Van 10.30 uur tot 12.30 uur **BI**



**Verplicht inschrijven:**

**Habitat et Rénovation vzw**

Elsensesteenweg 29/9

1050 Elsene

02 647 71 10

d.vanderheyden@habita-

tetrenovation.be

www.habitatetrenovation.be



**Wijkhuis Chambéry**

Chambérystraat 24

1040 Etterbeek



HABITAT ET RÉNOVATION VZW

**ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES**

Découvrez une série de trucs et astuces pour maintenir un bon équilibre ! Un professionnel de la santé animera la séance, entre théorie et pratique.

**Vendredi 30 septembre**De 14h à 16h **FR****Inscription obligatoire :****Contact Plus**

Avenue des Casernes, 31/1

1040 Etterbeek

02 627 27 37

contact.plus@

etterbeek.brussels

www.etterbeek.brussels



**Administration  
communale d'Etterbeek**  
**Salle de l'Europe**  
**(1<sup>er</sup> étage)**

Avenue des Casernes, 31/1

1040 Etterbeek

**WORKSHOP OVER VALPREVENTIE**

Je krijgt tips en tricks om je evenwicht te bewaren. Een gezondheidswerker combineert tijdens deze infosessie theorie en praktijk.

**Vrijdag 30 september**Van 14 uur tot 16 uur **BI****Verplicht inschrijven:****Contact Plus**

Kazernenlaan 31/1

1040 Etterbeek

02/627.27.37

contact.plus@etterbeek.

brussels

www.etterbeek.brussels



**Gemeentebestuur  
van Etterbeek**  
**Salle de l'Europe**  
**(1<sup>er</sup> étage)**

Kazernenlaan 31/1

1040 Etterbeek

## CHANTER ENSEMBLE DANS LA CHORALE DE QUARTIER

Il y a quelques mois, une chorale de quartier dirigée par un musicien a été créée à la maison de quartier Chambéry. Venez chanter avec la chorale, rencontrer les participants, profiter simplement de cette activité amusante et écouter autour d'une bonne tasse de café et de gâteau, ou obtenir des informations sur la maison de quartier.



**Samedi 1<sup>er</sup> octobre**  
De 13h30-16h30



**Inscription obligatoire :**  
**Service des Sports de la  
commune d'Etterbeek**

Rue de Chambéry 24  
1040 Etterbeek  
02 646 20 57  
dc@chambery.be  
www.chambery.be



**Maison de quartier  
Chambéry**

Rue de Chambéry, 24  
1040 Etterbeek



MAISON DE QUARTIER CHAMBERY



## SAMEN ZINGEN IN HET WIJKKOOR

In het Wijkhuis Chambéry is enkele maanden geleden een Wijkkoor opgestart onder leiding van een muzikant. Kom vandaag mee zingen in het koor, kennis maken met de deelnemers, gewoon genieten van deze leuke activiteit en luisterend aanwezig zijn bij een lekkere tas koffie en gebak, of informatie ophalen over het Wijkhuis.



**zaterdag 1 oktober**  
13.30 u – 16.30 u



**Verplicht inschrijven:**  
**Wijkhuis Chambéry**

Chamberystraat 24  
1040 Etterbeek  
02 646 20 57  
dc@chambery.be  
www.chambery.be



**Wijkhuis Chambéry**

Chamberystraat 24  
1040 Etterbeek



WIJKHUIS CHAMBERY

**MINI TOURNOI DE PÉTANQUE**

Participez à un mini tournoi de pétanque, qui prendra la forme de trois parties avec des membres du pétanque club.

**Dimanche 2 octobre**De 14h à 18h **BI****Inscription obligatoire :****Pétanque club  
etterbeekois**

Rue Général Tombeur, 53

1040 Etterbeek

0492 31 30 92

pcetterbeek@gmail.com

petanqueclubetterbeekois.be

**Pétanque club  
etterbeekois**

Rue Général Tombeur, 53

1040 Etterbeek

**PÉTANQUE CLUB ETTERBEEKOIS****MINI-PETANQUETOERNOOI**

Doe mee aan het mini-petanquetoernooi: drie partijtjes met leden van de petanqueclub.

**Zondag 2 oktober**Van 14 uur tot 18 uur **BI****Verplicht inschrijven:****Etterbeekse  
petanqueclub**

Generaal Tombeurstraat 53

1040 Etterbeek

0492 31 30 92

pcetterbeek@gmail.com

petanqueclubetterbeekois.be

**Etterbeekse  
petanqueclub**

Generaal Tombeurstraat 53

1040 Etterbeek

**ETTERBEEKSE PETANQUECLUB**

## BALADE À VÉLO À TRAVERS ETTERBEEK

Le projet SeniorSolidarite(it) vous emmène à la découverte de votre commune à vélo. La balade est accessible à toutes et tous, tout comme les vélos mis à disposition par notre partenaire Accessandgo. Venez les tester ou rejoignez-nous avec votre propre vélo. Toutes les conditions de sécurité et d'encadrement seront mises en œuvre pour que vous puissiez profiter de ce moment en toute tranquillité. Des rafraîchissements seront également prévus pour les participants.



### Lundi 3 octobre

De 10h à 12h **B1**



### Inscription obligatoire : SeniorSolidarite(it)

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek  
02 627 27 37  
seniorsolidarite@  
etterbeek.brussels  
www.etterbeek.brussels



Rendez-vous et départ à hauteur du n°56 de la rue de Theux 1040 Etterbeek

Se présenter 20 min à l'avance pour le test des vélos.



SENIOR SOLIDARITÉ(IT)



## FIETSTOCHT DOOR ETTERBEEK

Het project SeniorSolidarite(it) neemt je op de fiets mee op ontdekking door de gemeente. De fietstocht is toegankelijk voor iedereen net als de fietsen die ter beschikking worden gesteld door onze partner Accessandgo. Kom de fietsen uittesten of breng je eigen fiets mee. We zorgen dat de veiligheid en de begeleiding in orde zijn zodat je in alle rust van dit moment kunt genieten. Er wordt een verfrissend drankje voorzien voor de deelnemers.



### Maandag 3 oktober

Van 10 uur tot 12 uur **B1**



### Verplicht inschrijven: SeniorSolidarite(it)

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek  
02/627.27.37  
contact.plus@etterbeek.  
brussels  
www.etterbeek.brussels



Afspraak en vertrek ter hoogte van de Theuxstraat 56 in 1040 Etterbeek – Kom 20 minuten op voorhand als je fietsen wilt testen.



SENIOR SOLIDARITÉ(IT)

**BINGO !**

L'ASBL Logement & Harmonie Sociale vous invite à une partie de BINGO ! Bel après-midi en perspective autour d'un gouter, avec des chouettes petits lots à gagner. Venez tenter votre chance, on vous attend !

**Lundi 3 octobre**De 14h à 16h **FR****Inscription obligatoire :****Logement et Harmonie Sociale ASBL**

Rue Général Tombeur, 47  
1040 Etterbeek  
02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com

**Parc de Fontenay-Sous-Bois****Salle Fontenay**

Rue des Champs, 67  
1040 Etterbeek

**BINGO!**

De vzw Logement & Harmonie Sociale nodigt je uit voor een partijtje bingo! Een leuke namiddag met een lekker tussendoortjes en mooie prijzen. Waag je kans!

**Maandag 3 oktober**Van 14 uur tot 16 uur **FR****Verplicht inschrijven:****Logement et Harmonie Sociale vzw**

Generaal Tombeurstraat 47  
1040 Etterbeek  
1040 Etterbeek  
02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com

**Park van Fontenay-sous-Bois****Fontenayzaal**

Veldstraat 67  
1040 Etterbeek



## SÉANCE DE SENSIBILISATION À LA BANQUE DIGITALE

En présence de représentants de différentes banques, assistez à une séance de présentation des services bancaires accessibles en ligne, de leurs avantages et des questions de sécurité liées à l'usage de ceux-ci.



**Lundi 3 octobre**

De 14h30 à 16h30



**Inscription obligatoire :**

**Contact Plus**

Avenue des Casernes, 31/1

1040 Etterbeek

02 627 27 37

contact.plus@

etterbeek.brussels

www.etterbeek.brussels



**Commune d'Etterbeek**

**Salle à confirmer  
lors de l'inscription**

Avenue des Casernes, 31/1

1040 Etterbeek



## BEWUSTMAKINGSSESSIE OVER DIGITAAL BANKIEREN

Vertegenwoordigers van verschillende banken geven uitleg over online bankieren, de voordelen ervan en de veiligheidsproblemen die het gebruik ervan met zich meebrengt.



**Maandag 3 oktober**

Van 14.30 uur

tot 16.30 uur



**Verplicht inschrijven:**

**Contact Plus**

Kazernenlaan 31/1

1040 Etterbeek

02/627.27.37

contact.plus@etterbeek.

brussels

www.etterbeek.brussels



**Gemeente Etterbeek**

**Zaal te bevestigen  
bij inschrijving**

Kazernenlaan 31/1

1040 Etterbeek



## ATELIERS DE SENSIBILISATION A L'UTILISATION RATIONNELLE DE L'ÉNERGIE ET DE L'EAU

Cet atelier vise à sensibiliser :

- à une utilisation rationnelle de l'énergie et de l'eau et sera l'occasion de prodiguer des conseils et des astuces pour mieux consommer.
- à la manière de déterminer quel fournisseur choisir, quand opérer un changement de fournisseur ou de contrat et ce, afin de réduire le coût de sa facture d'énergie.

L'ensemble de l'animation visera à favoriser les échanges entre tous les membres du groupe.



**Mardi 4 octobre**

De 9h30 à 12h **FR**



**Inscription obligatoire :**

**CPAS d'Etterbeek -  
Cellule Energie**

Rue Beckers, 4  
1040 Etterbeek  
02 627 22 49  
energie@  
cpas-etterbeek.brussels



**Commune d'Etterbeek**

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek

**Programme de l'atelier :**

Accueil, pause-café et tour de table :  
De 9h30 à 9h45

Animation sur les divers thématiques :  
De 9h45 à 11h45

Evaluation/feedback de l'atelier :  
De 11h45 à 12h00

Fin : 12h00



## BEWUSTMAKINGSWORKSHOPS OVER HET RATIONELE GEBRUIK VAN ENERGIE EN WATER

Doelstellingen van deze workshop:

- mensen bewustmaken van het rationele gebruik van energie en water en hen tips en trucs geven om minder te verbruiken
- bepalen welke leverancier je moet kiezen en wanneer je van leverancier of contract kunt veranderen om de kosten van je energiefactuur te verlagen.

De bedoeling van de activiteit is om uitwisselingen tussen alle leden van de groep aan te moedigen.



**Dinsdag 4 oktober**

Van 9.30 uur tot 12 uur **FR**



**Verplicht inschrijven:**

**OCMW van Etterbeek -  
Cel Energie**

Beckersstraat 4  
1040 Etterbeek  
02 627 22 49  
energie@ocmw-etterbeek.  
brussels



**Gemeente Etterbeek**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek

**Programma van de workshop**

Onthaal, koffiepaauze en groepsge-  
sprek: Van 9.30 uur tot 9.45 uur

Animatieactiviteit over diverse  
thema's: Van 9.45 uur tot 11.45 uur

Evaluatie/feedback van de workshop:  
Van 11.45 uur tot 12.00 uur

Einde: 12.00 uur



## MISE À L'HONNEUR DU TRAVAIL DES AIDES-FAMILIALES DU SERVICE D'AIDE À DOMICILE

Présentation des aides-familiales et de leur travail réalisé chez les bénéficiaires sous forme de vidéos et d'échanges.



**Mardi 4 octobre**

De 14h à 16h **FR**



**Inscription obligatoire :**  
**CPAS d'Etterbeek -**  
**Service d'aide à domicile**

Rue Beckers, 4  
1040 Etterbeek  
02 627 23 16  
www.etterbeek.brussels



**Commune d'Etterbeek**

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek



## DÉCOUVERTE DU SERVICE CONTACT PLUS

Venez à la rencontre du service organisateur de la semaine des aînés: Contact Plus, c'est le service communal dédié aux Etterbeekois âgés



**Maandag 26 september**

De 10h à 12h **BI**



**Verplicht inschrijven :**  
**Contact Plus**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek  
02/627.27.37  
contact.plus@etterbeek.  
brussels  
www.etterbeek.brussels



**Gemeente Etterbeek**

**Salle de l'Europe**  
**(1<sup>er</sup> étage)**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek

## PRÉSENTATION DU SERVICE DE PRÉVENTION ET ANIMATION SUR LE VOL PAR RUSE

Assistez à une présentation du service de Prévention suivie d'une conférence intitulée « Ne vous laissez pas duper ! Les voleurs qui opèrent par ruse ont de nombreux visages », en collaboration avec les membres de la zone de police Montgomery.

L'après-midi se terminera par un drink convivial.



### Mardi 4 octobre

De 14h à 16h BI



### Inscription obligatoire :

#### Service de Prévention

Rue Général Tombeur, 53

1040 Etterbeek

0497 59 98 33

n.dambrosio@

etterbeek-prevention.be

www.etterbeek.brussels



### Service de Prévention

Rue Général Tombeur, 53

1040 Etterbeek



## VOORSTELLING VAN DE DIENST PREVENTIE EN ANIMATIEACTIVITEIT OVER DIEFSTAL MET LIST

Eerst maak je kennis met de dienst Preventie en vervolgens kan je de lezing "Laat je niet in de luren leggen!" bijwonen. Dieven die met een list te werk gaan hebben namelijk veel gezichten. In samenwerking met de medewerkers van de politiezone Montgomery.

De namiddag wordt afgesloten met een drankje.



### Dinsdag 4 oktober

Van 14 uur tot 16 uur BI



### Verplicht inschrijven :

#### Dienst Preventie

Generaal Tombeurstraat 53

1040 Etterbeek

0497 59 98 33

n.dambrosio@

etterbeek-prevention.be

www.etterbeek.brussels



### Dienst Preventie

Generaal Tombeurstraat 53

1040 Etterbeek



## EN VISITE AU SENGHOR

Le Centre Culturel - le Senghor vous ouvre ses portes. L'occasion de découvrir non seulement un lieu, l'architecture de ses salles de spectacle et l'offre de ses activités, mais également de participer aux différents ateliers proposés au sein de son école de devoirs.



**Mardi 4 octobre  
et jeudi 6 octobre**

De 15h30 à 18h **FR**



**Inscription obligatoire :**  
**Centre culturel  
d'Etterbeek - Le Senghor**

Avenue du Maelbeek, 18  
1040 Etterbeek  
02 230 31 40  
b.chafik@senghor.be  
www.senghor.be



**Centre culturel  
d'Etterbeek - Le Senghor**

Avenue du Maelbeek, 18  
1040 Etterbeek



## OP BEZOEK BIJ LE SENGHOR

Cultureel centrum Le Senghor zet zijn deuren op voor jou. Dit is een gelegenheid om het cultureel centrum te ontdekken, de architectuur van de voorstellingszalen en het activiteiten aanbod, maar ook om deel te nemen aan de verschillende workshops die in de huiswerkschool worden aangeboden.



**Dinsdag 4 en  
donderdag 6 oktober**

Van 15.30 uur tot 18 uur **BI**



**Verplicht inschrijven :**  
**Cultureel centrum van  
Etterbeek Le Senghor**

Maalbeeklaan 18  
1040 Etterbeek  
02 230 31 40  
b.chafik@senghor.be  
www.senghor.be



**Cultureel centrum van  
Etterbeek Le Senghor**

Maalbeeklaan 18  
1040 Etterbeek

**JOUONS ENSEMBLE**

Venez jouer avec nous, prendre une petite tasse de café ou de thé et faire une papote !

**Jeudi 5 octobre**

De 9h30 à 11h30

BIARAESPEN



**Inscription obligatoire :**  
**Welcome-Babbelkot**  
**ASBL**

Avenue Jules Malou, 2  
1040 Etterbeek  
0473 34 44 81  
wb.benedicte@gmail.com  
www.welcome-babbelkot.be

**WELCOME-BABELKOT ASBL****SAMEN SPELEN!**

Kom met ons spelen, een kopje koffie of thee drinken, een praatje slaan.

**Donderdag 5 oktober**

Van 9.30 uur tot 11.30 uur

BIARAESPEN



**Verplicht inschrijven :**  
**Welcome-Babbelkot**  
**VZW**

Jules Maloulaan 2  
1040 Etterbeek  
0473 34 44 81  
wb.benedicte@gmail.com  
www.welcome-babbelkot.be

**WELCOME-BABELKOT VZW****Welcome-Babbelkot vzw**

Jules Maloulaan 2  
1040 Etterbeek

## ATELIER PRODUITS D'ENTRETIEN ZÉRO DÉCHET DIY

Nettoyer son logement tout en préservant sa santé, son portefeuille et la planète, c'est possible ! Venez apprendre à fabriquer vos produits d'entretien zéro déchet et repartez chez vous avec les produits que vous aurez préparés et un petit fascicule avec les recettes.



**Mercredi 5 octobre**

De 14h à 16h **B1**



**Inscription obligatoire : Service Transition écologique de la commune d'Etterbeek**

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek  
02 627 27 85  
etterbeek.durable@etterbeek.brussels  
www.etterbeek.brussels



**Atoll**

Rue de la Grande Haie, 139  
1040 Etterbeek



## DOE-HET-ZELFWORKSHOP: AFVALVRIJE ONDERHOUDSPRODUCTEN

Je huis schoonmaken en tegelijkertijd je gezondheid, je portemonnee en de planeet beschermen, het kan! Kom leren hoe je je eigen afvalvrije schoonmaakproducten kunt maken en ga naar huis met de producten die je hebt bereid en een klein receptenboekje.



**Woensdag 5 oktober**

Van 14 uur tot 16 uur **B1**



**Verplicht inschrijven : Dienst Ecologische Transitie van de gemeente Etterbeek**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek  
02 627 27 85  
duurzaam.etterbeek@etterbeek.brussels  
www.etterbeek.brussels



**Atoll**

Grote Haagstraat 139  
1040 Etterbeek

**ATELIER SMARTPHONE**

Lors de cette activité, les seniors auront l'occasion d'apprendre à maîtriser leur Smartphone et jongler avec les différentes fonctionnalités que ce dernier propose – les réglages de base, appeler, envoyer des messages, recherche internet, consulter sa boîte mail, des applications, des fonctionnalités diverses...

**Mercredi 5 octobre**De 14h à 16h30 **FR****Inscription obligatoire :****Animations  
et Loisirs pour Tous**

Rue Nothomb, 50

1040 Etterbeek

0477 56 37 60

asblalt@yahoo.fr

www.altasbl.be

www.etterbeek.brussels

**Animations  
et Loisirs pour Tous**

Rue Colonel Van Gele, 61

1040 Etterbeek

**WORKSHOP OVER DE SMARTPHONE**

Tijdens deze activiteit leer je werken met de smartphone en de verschillende functies van je toestel: basisinstellingen, bellen, berichten sturen, iets opzoeken op het internet, je mails lezen, apps gebruiken, enzovoort.

**Donderdag 5 oktober**Van 14 uur tot 16.30 uur **FR****Verplicht inschrijven :  
Animations et Loisirs  
pour Tous**

Nothombstraat 50

1040 Etterbeek

0477 56 37 60

asblalt@yahoo.fr

www.altasbl.be

www.etterbeek.brussels

**Animations et Loisirs  
pour Tous**

Kolonel Van Gelestraat 61

1040 Etterbeek



**ATELIER CUISINE INTERGÉNÉRATIONNEL**

La MJ La Clef vous propose de venir partager un moment convivial et de découverte autour d'un atelier cuisine avec les jeunes de notre structure. Les recettes peuvent être proposées par les jeunes et les aînés en amont de l'atelier.

**Mercredi 5 octobre**De 16h30 à 18h30 **FR**

**Inscription obligatoire :**  
**Maison des Jeunes**  
**La Clef**

Avenue d'Audergem, 189  
1040 Etterbeek  
02 640 49 96  
info@laclef.be  
www.laclef.be



**Maison des Jeunes**  
**La Clef**

Avenue d'Audergem, 189  
1040 Etterbeek

**MAISON DES JEUNES LA CLEF D'ETTERBEEK****INTERGENERATIONELE KOOKWORKSHOP**

Jeugdhuis La Clef nodigt je uit om samen met de jongeren gezellig te komen koken. Vooraf kunnen zowel de jongeren als de senioren suggesties doen voor de recepten.

**Woensdag 5 oktober**Van 16.30 uur tot 18.30 uur **FR**

**Verplicht inschrijven :**  
**Jeugdhuis**  
**La Clef**

Oudergemlaan 189  
1040 Etterbeek  
02 640 49 96  
info@laclef.be  
www.laclef.be



**Jeugdhuis La Clef**  
Oudergemlaan 189  
1040 Etterbeek

**JEUGDHUIS LA CLEF**



## INITIATION À LA GYM DOUCE

Venez participer à notre initiation à la gym douce avec nous !  
Les séances sont spécialement conçues pour faire de l'exercice en douceur, dans une ambiance calme et détendue. On a hâte de vous y voir nombreux.ses !



**Jeudi 6 octobre**

De 10h30 à 11h30 **FR**



**Inscription obligatoire :**  
**Logement et Harmonie Sociale ASBL**

Rue Général Tombeur, 47  
1040 Etterbeek  
02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com



**Parc de Fontenay-Sous-Bois**

**Salle Fontenay**  
Rue des Champs, 67  
1040 Etterbeek



LOGEMENT ET HARMONIE SOCIALE ASBL



## INITIATIE ZACHTE GYMNASTIEK

Kom meedoen met onze initiatie zachte gymnastiek. De lessen zijn speciaal ontworpen voor zachte oefeningen in een kalme en ontspannen sfeer. We kijken ernaar uit om jullie talrijk te verwelkomen!



**Donderdag 6 oktober**

Van 10.30 uur tot 11.30 uur **FR**



**Verplicht inschrijven :**  
**Logement et Harmonie Sociale vzw**

Generaal Tombeurstraat 47  
1040 Etterbeek  
02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com



**Park van Fontenay-sous-Bois**

**Fontenayzaal**  
Veldstraat 67  
1040 Etterbeek



LOGEMENT ET HARMONIE SOCIALE VZW

**TAÏ-CHI**

Le Service d'Accueil de Jour pour Personnes Âgées Atoll vous propose de venir participer à notre séance hebdomadaire de Tai-chi. Que vous soyez néophyte, confirmé ou simplement curieux, Jean-Michel et les seniors d'Atoll se feront un plaisir de vous accueillir dans nos locaux et vous pourrez vivre avec nous cette séance de gymnastique douce.

**Jeudi 6 octobre**De 14h à 15h30 **FR****Inscription obligatoire :****Atoll**

Rue de la Grande Haie, 139

1040 Etterbeek

02 733 15 51

atoll1040@gmail.com

www.atoll.be

**Atoll**

Rue de la Grande Haie, 139

1040 Etterbeek

**TAI-CHI**

Het dagopvangcentrum voor senioren van de vzw Atoll nodigt je uit om deel te nemen aan zijn wekelijkse tai-chisessie. Of je nu een beginner bent, een ervaren beoefenaar of gewoon nieuwsgierig, Jean-Michel en de senioren van Atoll zullen je met plezier ontvangen en samen met jou een zachte gymnastieksessie beleven.

**Donderdag 6 oktober**Van 14 uur tot 15.30 uur **FR****Verplicht inschrijven :****Atoll**

Grote Haagstraat 139

1040 Etterbeek

02 733 15 51

atoll1040@gmail.com

www.atoll.be

**Atoll**

Grote Haagstraat 139

1040 Etterbeek

**A COFFEE WITH A COP**

Présentation des services de police suivie d'une séance de questions/réponses autour d'une tasse de café.



**Jeudi 6 octobre**

De 14h à 16h **FR**



**Inscription obligatoire :**

**Maison de Police -  
Jardins de la Chasse**

Avenue des Casernes, 27  
1040 Etterbeek

02 788 95 35

zpz.prevent.montgomery@

police.belgium.eu

www.police.be/5343



**Maison de Police -  
Jardins de la Chasse**

Avenue des Casernes, 27  
1040 Etterbeek



**ZONE DE POLICE LOCALE MONTGOMERY**

**A COFFEE WITH A COP**

Voorstelling van de politiediensten gevolgd door een vragen-antwoordsessie bij een kopje koffie.



**Donderdag 6 oktober**

Van 14 uur tot 16 uur **FR**



**Verplicht inschrijven :**

**Politiehuis op  
het Jachthof**

Kazernenlaan 27  
1040 Etterbeek

02 788 95 35

zpz.prevent.montgome-

ry@police.belgium.eu

www.police.be/5343

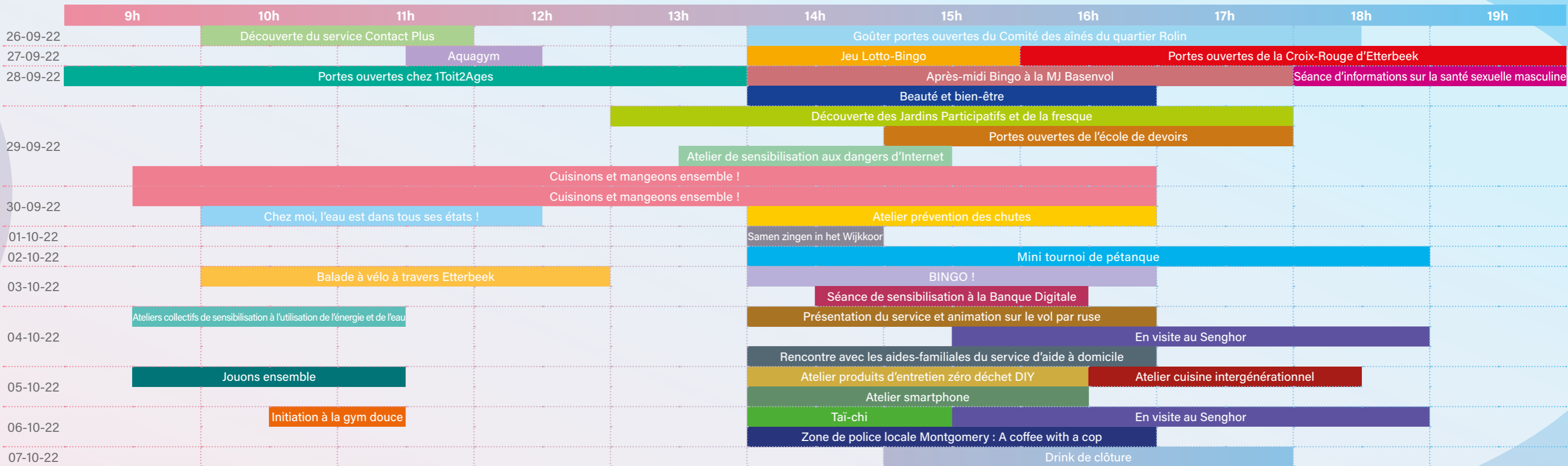


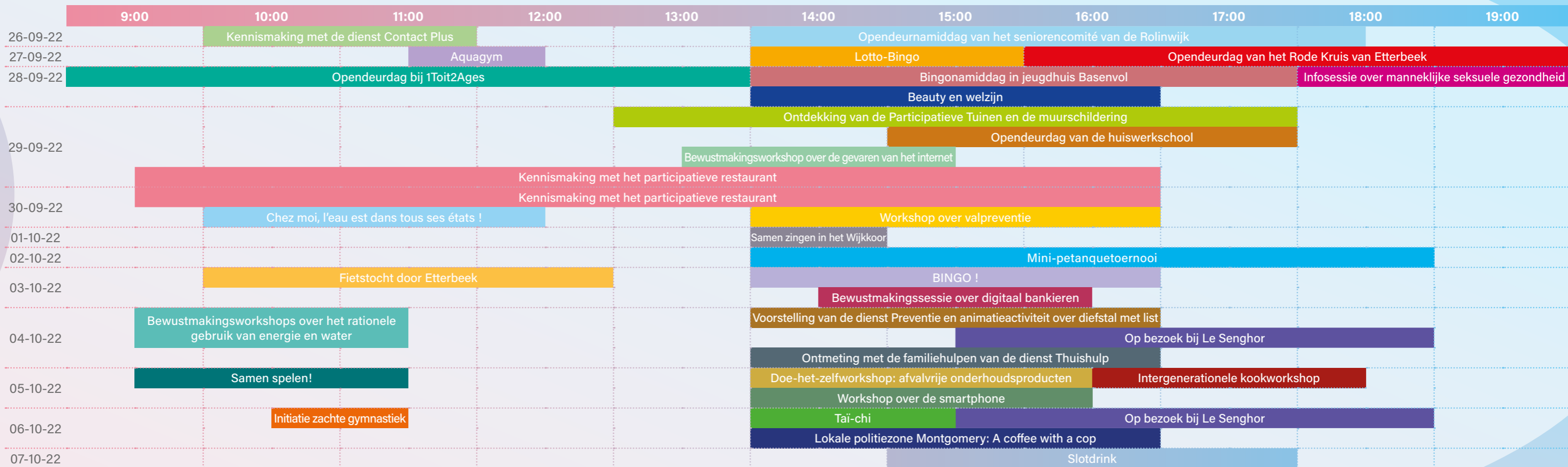
**Politiehuis op  
het Jachthof**

Kazernenlaan 27  
1040 Etterbeek



**LOKALE POLITIEZONE MONTGOMERY**





## RGPD

Les données personnelles utilisées pour vous communiquer ce courrier proviennent du registre de la population d'Etterbeek dont le traitement de données a été autorisé par le collège des bourgmestre et échevins en date du 7 juillet 2022.

Le listing extrait n'a été transmis à aucun tiers et ne sera pas conservé au-delà de la finalité d'envoi de ces informations.

Vous pouvez exercer vos droits de rectifications et d'opposition en envoyant un mail à [contact.plus@etterbeek.brussels](mailto:contact.plus@etterbeek.brussels).

Pour toute question relative au traitement de vos données personnelles, vous pouvez contacter notre déléguée à la protection des données : [dpo@etterbeek.brussels](mailto:dpo@etterbeek.brussels) – 31/1 avenue des Casernes à 1040 Etterbeek.

## AVG

De persoonsgegevens die worden gebruikt om u deze brief te sturen, zijn afkomstig uit het bevolkingsregister van Etterbeek, waarvan de verwerking werd toegestaan door het college van burgemeester en schepenen 7 juli 2022.

De lijst wordt niet doorgegeven aan derden en wordt niet langer bewaard dan nodig is voor het verzenden van deze informatie.

U kunt uw recht op verbetering en verzet uitoefenen door een e-mail te sturen naar [contact.plus@etterbeek.brussels](mailto:contact.plus@etterbeek.brussels).

Voor alle vragen in verband met de verwerking van uw persoonsgegevens kunt u contact opnemen met onze functionaris voor gegevensbescherming: [dpo@etterbeek.brussels](mailto:dpo@etterbeek.brussels) - Kazernenlaan 31 in 1040 Etterbeek.



Avec le soutien de | Met de Steun van



MERCI À TOUTES ET À TOUS POUR VOTRE SOUTIEN ET VOTRE PARTICIPATION !  
 BEDANKT ALLEMAAL VOOR JULLIE STEUN EN JULLIE MEDEWERKING!