

# LA SEMAINE DES ÂÎNÉS

36 activités près de chez vous !

Etterbeek 

# DE SENIORENWEEK

36 activiteiten bij jou in de buurt!



25/09/2023  
➤ 06/10/2023

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

La commune, le CPAS et des associations etterbeekoises se sont retroussé les manches pour mettre à l'honneur les seniors à l'occasion de la semaine des aînés 2023 !

Pendant 12 jours, du 25 septembre au 6 octobre, vous pourrez participer à un large panel d'activités organisé par Contact Plus, en collaboration avec le projet Senior Solidarite(it).

Certaines animations seront festives, d'autres viseront à vous informer sur diverses thématiques ou encore à vous dépenser physiquement. Mais sachez que toutes vous permettront de vous rapprocher et de passer un moment de qualité ensemble.

Nous vous rencontrerons durant le verre de l'amitié de cette belle semaine, où vous aurez l'occasion de rencontrer certains des partenaires qui constituent cette programmation. Le rendez-vous est fixé le 22 septembre !



Votre bourgmestre  
**Vincent DE WOLF**



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

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

Het gemeentebestuur, het OCMW en de Etterbeekse verenigingen steken de handen uit de mouwen om senioren in de kijker te zetten tijdens de Seniorenweek 2023!

Gedurende 12 dagen, van 25 september tot 6 oktober, kan je deelnemen aan een brede waaier van activiteiten georganiseerd door Contact Plus, in samenwerking met het project Senior Solidarite(it).

Sommige activiteiten zijn feestelijk, andere zijn bedoeld om je te informeren over verschillende thema's of om je wat lichaamsbeweging te geven. Maar allemaal geven ze je de kans om elkaar beter te leren kennen en wat qualitytime met elkaar door te brengen.

We kijken ernaar uit om je te zien tijdens de drink aan het einde van deze prachtige week, waar je de kans krijgt om een aantal van de partners te ontmoeten die deel uitmaken van dit programma. Afspraak op 22 september!



De burgemeester  
**Vincent DE WOLF**



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

## 36 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 pouvoir vous proposer 36 activités cette année.

### 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 25/09 au vendredi 6/10/2023. Choisissez celle(s) qui vous intéresse(nt) et inscrivez-vous auprès du/des partenaire(s) organisateur(s). Vous trouverez toutes 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 2023, rendez-vous à la page 80.

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

Un service gratuit de transport adapté 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    **MU** Activité multilingue

## 36 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 36 activiteiten aanbieden.

### HOE GAAT HET IN ZIJN WERK?

Het is heel eenvoudig: om de brochure overzichtelijk te houden, hebben we de verschillende activiteiten gerangschikt volgens datum, van maandag 25/09 tot en met vrijdag 6/10/2023. 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 82 vind je het volledige programma van de Seniorenweek.

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

Mensen die moeilijkheden hebben om zich te verplaatsen kunnen gratis gebruikmaken van de aangepaste 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    **MU** Meertalige activiteit

## INVITATION DRINK D'OUVERTURE

Nous avons le plaisir de vous inviter au drink d'ouverture de la Semaine des Aînés qui aura lieu  
**le vendredi 22 septembre 2023,  
de 15h à 17h.**

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

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

Le lieu sera communiqué lors de l'inscription.



## UITNODIGING OPENINGSDRINK

Wij nodigen je graag uit voor de openingsdrink van de Seniorenweek  
**vrijdag 22 september 2023  
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 op het moment van de inschrijving.

## DECOUVERTE DU SERVICE CONTACT PLUS

Venez rencontrer l'équipe de Contact Plus, le service communal dédié aux Etterbeekoïses âgées de plus de 65 ans et/ou en situation de handicap, qui organise et coordonne la Semaine des Aînés. De multiples services y sont proposés : transport adapté, accompagnement psycho-social, volontariat, activités et loisirs. Il y en a vraiment pour tous les goûts !

À cette occasion, la cellule Proxibat de la Mission locale d'Etterbeek sera également présente sur place pour vous présenter les travaux d'aménagements qu'elle réalise en vue de permettre le maintien des personnes âgées à domicile.



**Lundi 25 septembre**

De 10h à 12h **B1**



**Inscription obligatoire :  
Service communal  
Contact Plus**

02 627 27 37

contact.plus@etterbeek.

brussels

etterbeek.brussels



**Hôtel communal  
Salle Christian Debaty  
2<sup>ème</sup> étage**

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek



## KENNISMAKING MET DE DIENST CONTACT PLUS

Ontmoet het team van Contact Plus, de gemeentedienst voor Etterbekenaren ouder dan 65 jaar en/of met een handicap, die de Seniorenweek organiseert en coördineert. Er worden uiteenlopende diensten aangeboden zoals aangepast vervoer, psychosociale begeleiding, vrijwilligerswerk, activiteiten en vrijetijdsbesteding. 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 hij aan huis kan uitvoeren zodat ouderen langer thuis kunnen blijven wonen.



**Maandag 25 september**

Van 10 tot 12 uur **B1**



**Verplicht inschrijven:  
Gemeentedienst  
Contact Plus**

02 627 27 37

contact.plus@etterbeek.

brussels

etterbeek.brussels



**Gemeentehuis  
Zaal Christian Debaty  
2e verdieping**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek

## ATELIER D'ÉCRITURE

La Mission locale d'Etterbeek vous propose de désacraliser l'écriture et l'orthographe par le jeu, de révéler votre potentiel et de stimuler votre imagination.

Cet atelier vous permettra également de découvrir un outil utilisé par notre écrivain public et s'avérant particulièrement utile aux personnes qui ne se sentent pas à l'aise avec l'écrit.



**Lundi 25 septembre**

De 13h30 à 16h **FR**

**Mercredi 27 septembre**

De 9h30 à 12h **FR**



**Inscription obligatoire :**

**Mission locale  
d'Etterbeek**

02 626 15 40

secr@mlett.brussels

mlett.brussels



**Mission locale  
d'Etterbeek**

**1<sup>er</sup> étage**

Avenue des Casernes, 31/2

1<sup>er</sup> étage

1040 Etterbeek



www.mlett.brussels

## SCHRIJFWORKSHOP

De lokale werkwinkel van Etterbeek (MLE) biedt je de kans om al spelenderwijs het mysterie van schrijven en spellen te ontrafelen, je potentieel te onthullen en je verbeelding te stimuleren.

Tijdens deze workshop ontdek je ook een hulpmiddel dat onze openbaar schrijver gebruikt en dat bijzonder nuttig is voor mensen die zich ongemakkelijk voelen om te schrijven.



**Maandag 25 september,**

van 13.30 uur tot 16 uur **FR**

**Woensdag 27 september,**

van 9.30 uur tot 12 uur **FR**



**Verplicht inschrijven:**

**Mission locale  
d'Etterbeek**

02 626 15 40

secr@mlett.brussels

mlett.brussels



**Mission locale  
d'Etterbeek**

**1<sup>ste</sup> verdieping**

Kazernenlaan 31/2

1040 Etterbeek



www.mlett.brussels

## DÉCOUVERTE DU NOUVEAU CENTRE DE JOUR POUR SENIORS !

Le CPAS a récemment inauguré un tout nouveau centre de jour destiné aux seniors, situé sur l'avenue d'Auderghem. Celui-ci est dédié aux personnes âgées de plus de 60 ans qui souhaitent briser la solitude en venant partager de sympathiques moments dans un environnement agréable et chaleureux. Quotidiennement, de multiples activités sont proposées, telles que des ateliers créatifs, de la gymnastique douce ou encore d'autres moments de détente. N'hésitez pas à venir visiter les lieux lors de deux après-midis portes ouvertes !



**Lundi 25 septembre  
et vendredi 6 octobre**

De 14h à 16h



**Centre de jour**

Avenue d'Auderghem, 233  
1040 Etterbeek



**Inscription obligatoire :  
Contact Plus**

02 627 27 37  
contact.plus@etterbeek.  
brussels  
etterbeek.brussels



## KENNISMAKING MET HET NIEUWE DAGCENTRUM VOOR SENIORS!

Het OCMW heeft onlangs een gloednieuw dagcentrum voor senioren ingehuldigd aan de Oudergemlaan. Het centrum richt zich tot 60-plussers die hun eenzaamheid willen doorbreken door samen gezellige momenten door te brengen in een warme en hartelijke omgeving. Elke dag worden er allerlei activiteiten aangeboden, zoals creatieve workshops, zachte gymnastiek, wandelingen en andere ontspanningsmomenten. Aarzel niet om een kijkje te komen nemen tijdens de twee opendeurnamiddagen!



**Maandag 25 september  
en vrijdag 6 oktober**

Van 14 uur tot 16 uur



**Dagcentrum**

Oudergemlaan 233  
1040 Etterbeek



**Verplicht inschrijven:  
Contact Plus**

02 627 27 37  
Contact.plus@etterbeek.  
brussels  
etterbeek.brussels

**PORTES OUVERTES DE L'ASBL 1TOIT2AGES**

Venez assister à une présentation des services offerts par cette association en présence d'un binôme qui témoignera de son expérience de colocation intergénérationnelle.

**Mardi 26 septembre**De 9h à 13h **FR-ENG****Inscription obligatoire :****1Toit2Ages ASBL**

0475 93 28 28

direction@1toit2ages.be

1toit2ages.be

**ASBL 1Toit2Ages**Rue Sneessens, 16  
1040 Etterbeek**OPENDEURDAGEN BIJ DE VZW 1TOIT2AGES**

Kom luisteren naar een presentatie over de diensten die deze vereniging aanbiedt, waarbij een duo vertelt over zijn ervaring met intergenerationeel samenwonen.

**Dinsdag 26 september**Van 9 uur tot 13 uur **FR-ENG****Verplicht inschrijven:****1Toit2Ages vzw**

0475 93 28 28

direction@1toit2ages.be

1toit2ages.be

**Vzw 1Toit2Ages**Sneessensstraat 16  
1040 Etterbeek



**SEANCE D'AQUAGYM**

Venez profiter d'une session de gymnastique aquatique permettant de renforcer les muscles tout en douceur et de se relaxer.

Attention : cette activité adaptée à tous est gratuite mais les participants doivent toutefois payer leur entrée à la piscine.

**Mardi 26 septembre**De 11h30 à 12h30 **FR**

**Inscription obligatoire :**  
**Service communal des Sports**

02 627 25 81  
sport@etterbeek.brussels  
etterbeek.brussels

**Piscine l'Espadon**

Rue des Champs, 69/71  
1040 Etterbeek

**AQUAGYM**

Het zwembad organiseert een aquagymsessie waarmee je je spieren op een zachte manier versterkt en ontspant.

Opgelet, deze activiteit is gratis, maar deelnemers moeten hun toegang tot het zwembad betalen.

**Dinsdag 26 september**

Van 11.30 uur  
tot 12.30 uur **FR**



**Verplicht inschrijven:**  
**Gemeentedienst Sport**

02 627 25 81  
sport@etterbeek.brussels  
etterbeek.brussels

**Zwembad L'Espadon**

Veldstraat 69/71  
1040 Etterbeek



## QUIZZ DES CÉLÉBRITÉS

Le personnel des maisons de repos du CPAS d'Etterbeek vous propose de participer à un jeu articulé autour des célébrités. Testez votre mémoire physiologique des personnalités (acteurs, chanteurs, hommes politiques, sportifs) et échangez autour de vos connaissances et centres d'intérêts.



**Mardi 26 septembre**

De 14h à 16h **FR**



**Inscription obligatoire :  
Fondation Jourdan**

02 643 01 12

valerie.bertoux@  
cpas-etterbeek.brussels  
cpas-etterbeek.brussels



**Fondation Jourdan –  
Site Beauport**

Chaussée de Wavre, 541  
1040 Etterbeek



## CELEBRITY QUIZ

Het personeel van de rusthuizen van het OCMW van Etterbeek nodigen je uit om mee te doen aan een spel over beroemdheden. Test je geheugen van beroemdheden (acteurs, zangers, politici, sporters, enzovoort) en deel je kennis en interesses.



**Dinsdag 26 september**

Van 14 uur tot 16 uur **FR**



**Verplicht inschrijven:  
Jourdanstichting**

02 643 01 12

valerie.bertoux@  
cpas-etterbeek.brussels  
ocmw-etterbeek.brussels



**Jourdanstichting –  
Site Beauport**

Waverssesteenweg 541  
1040 Etterbeek

**COMMENT MIEUX (SE) CHAUFFER ?**

L'asbl Habitat & Rénovation vous propose une animation didactique pour apprendre à mieux gérer votre chauffage et ainsi économiser de l'énergie.

**Mardi 26 septembre**De 14h à 16h **FR**

**Inscription obligatoire :**  
**Habitat & Rénovation**  
**ASBL**

02 647 71 10  
energie@  
habitatetrenovation.be  
habitatetrenovation.be



**Hôtel communal**  
**Salle de l'Europe**  
**1<sup>er</sup> étage**

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek

**HOE (JE) BETER VERWARMEN?**

De vzw Habitat & Rénovation organiseert een educatieve activiteit om je te helpen je verwarming efficiënter te beheren en energie te besparen.

**Dinsdag 26 september**Van 14 uur tot 16 uur **FR**

**Verplicht inschrijven:**  
**Habitat & Rénovation vzw**  
02 647 71 10  
energie@  
habitatetrenovation.be  
habitatetrenovation.be



**Gemeentehuis**  
**Europazaal**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek



**ATELIERS D'ENTRETIEN DU LOGEMENT**

L'asbl « Les Débrouillardes » vous propose de développer vos talents de réparateurs. Deux séances seront organisées pour vous permettre d'apprendre les gestes nécessaires à l'entretien des sanitaires (comme par exemple le changement d'un robinet) et au remplacement des luminaires en toute sécurité.

**Mercredi 27 septembre**

Horaire communiqué lors de l'inscription **FR**

**Inscription obligatoire :**

**CPAS d'Etterbeek**

02 627 23 63

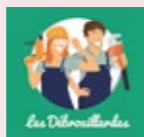
Julien.gillion@

cpas-etterbeek.brussels

cpas-etterbeek.brussels

**Lieu de départ communiqué lors de l'inscription**

Avenue Henry Dunant, 31/6A  
1140 Evere



**ACTIVITE PROPOSEE PAR LE CPAS D'ETTERBEEK,  
EN COLLABORATION AVEC L'ASBL LES DEBROUILLARDES**

**WORKSHOPS OVER HET ONDERHOUD VAN JE WONING**

De vzw "Les Débrouillardes" biedt je de kans om je reparatietalenten te ontwikkelen. Er worden twee sessies georganiseerd om je te leren hoe je in alle veiligheid sanitair onderhoud kunt uitvoeren (zoals het vervangen van een kraan) en verlichtingsarmaturen kunt vervangen.

**Woensdag 27 september**

Uren worden meegedeeld bij de inschrijving **FR**

**Verplicht inschrijven:**

**OCMW van Etterbeek**

02 627 23 63

Julien.gillion@

cpas-etterbeek.brussels

ocmw-etterbeek.brussels

**Locatie wordt meegedeeld bij de inschrijving**

Henry Dunantlaan 31/6A  
1140 Evere



**HET OCMW VAN ETTERBEEK, IN SAMENWERKING MET DE VZW LES DEBROUILLARDES**

**ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR**

## APRÈS-MIDI DE DÉTECTION DES RISQUES DE CHUTES

Venez tester votre équilibre et votre démarche avec les kinésithérapeutes des Hôpitaux Iris Sud !

Cet atelier vous permettra d'évaluer votre risque de chute au quotidien avec un professionnel de la motricité. S'il s'avère que vous êtes à risque de chutes, vous aurez la possibilité de vous inscrire à un programme de gymnastique adapté dispensé à la clinique Baron Lambert.



**Mercredi 27 septembre**

De 14h à 16h **FR**



**Inscription obligatoire :**

**Service communal  
Contact Plus**

02 627 27 37  
contact.plus@  
etterbeek.brussels  
etterbeek.brussels



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

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek



ACTIVITE PROPOSEE PAR LES HÔPITAUX IRIS SUD,  
EN COLLABORATION AVEC LE SERVICE COMMUNAL CONTACT PLUS



## NAMIDDAG OM VALRISICO'S TE EVALUEREN

Kom je evenwicht en loopvermogen testen met de fysiotherapeuten van de Iris Ziekenhuizen Zuid!

Tijdens deze workshop kan je samen met een professional op het gebied van motoriek je dagelijkse valrisico beoordelen. Als blijkt dat je een valrisico hebt, krijg je de kans om je in te schrijven voor een aangepast gymnastiekprogramma in de kliniek Baron Lambert.



**Woensdag 27 september**

Van 14 uur tot 16 uur **BI**



**Verplicht inschrijven:**

**Gemeentedienst  
Contact Plus**

02 627 27 37  
contact.plus@etterbeek.  
brussels  
etterbeek.brussels



**Gemeentebestuur  
van Etterbeek  
Europazaal  
1ste verdieping**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek



ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR IRIS ZIEKENHUIZEN ZUID,  
IN SAMENWERKING MET DE GEMEENTEDIENST CONTACT PLUS

## INITIATION À L'INFORMATIQUE

La Mission locale d'Etterbeek vous propose de vous initier à l'utilisation d'un ordinateur et d'internet. Cet atelier aura pour but de vous apprendre à utiliser un clavier, une souris ou encore une boîte mail, par exemple en envoyant un message avec une pièce jointe. Vous y recevrez également des informations au sujet de certains sites dédiés à la promotion d'activités culturelles et/ou de loisirs.



**Jeudi 28 septembre  
et mardi 3 octobre**

De 9h30 à 12h **FR**



**Inscription obligatoire :  
Mission locale  
d'Etterbeek**

02 626 15 40  
secr@mlett.brussels  
mlett.brussels



**Mission locale  
d'Etterbeek  
1<sup>er</sup> étage**

Avenue des Casernes, 31/2  
1040 Etterbeek



www.mlett.brussels



## COMPUTERINITIATIE

De lokale werkwinkel van Etterbeek (MLE) biedt je de kans om te leren werken met een computer en het internet. Het doel van de workshop is om je te leren omgaan met een toetsenbord, een muis en een mailbox, bijvoorbeeld door het versturen van een bericht met een bijlage. Je krijgt ook informatie over bepaalde websites die culturele en/of vrijetijdsactiviteiten promoten.



**Donderdag 28 september  
en dinsdag 3 oktober**

Van 9.30 uur tot 12 uur **FR**



**Verplicht inschrijven:  
Mission locale  
d'Etterbeek**

02 626 15 40  
secr@mlett.brussels  
mlett.brussels



**Mission locale  
d'Etterbeek  
1ste verdieping**

Kazernenlaan 31/2  
1040 Etterbeek



www.mlett.brussels

## VISITE GUIDÉE DU JARDIN BOTANIQUE JEAN MASSART

L'asbl Logement et Harmonie Sociale vous propose une visite du Jardin Botanique Jean Massart, lieu à vocations multiples. À la fois musée vivant et lieu de conservation d'espèces végétales, cet espace vert expérimental expose parmi ses collections plus de 2.000 spécimens.

Une participation symbolique aux frais de 2 € sera demandée aux participants.



**Jeudi 28 septembre**

De 14h à 17h **FR**



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

02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com



**Lieu de départ communiqué lors de l'inscription**

**Jardin Botanique Jean Massart**

Chaussée de Wavre, 1850  
1160 Bruxelles



## RONDLEIDING IN DE PLANTENTUIN JEAN MASSART

De vzw Logement et Harmonie Sociale nodigt je uit voor een bezoek onder begeleiding van een gids aan de plantentuin Jean Massart, die verschillende functies heeft. Deze experimentele groene ruimte is zowel een levend museum als een gebied voor het behoud van plantensoorten en heeft meer dan 2000 exemplaren in zijn collecties.

Van de deelnemers wordt een symbolische bijdrage van 2 euro gevraagd.



**Donderdag  
28 september**

Van 14 uur tot 17 uur **FR**



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

02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com



**Locatie wordt meegedeeld bij de inschrijving**

**Plantentuin Jean Massart**

Waversesteenweg 1850  
1160 Brussel



## DÉCOUVERTE DES JARDINS PARTICIPATIFS ET DE LEUR FRESQUE COLLECTIVE

Venez visiter le site des Jardins Participatifs d'Etterbeek regroupant en un même endroit toute une série de projets liés à l'agriculture urbaine : potagers, verger, mare, rucher. Et découvrez la fresque murale collective haute en couleur qui s'y trouve !

Cette activité est organisée en collaboration avec la maison de quartier Chambéry.



**Jeudis 28 septembre et 5 octobre**

De 14h à 16h



**Inscription obligatoire : Service de la Transition écologique**

02 627 27 85  
etterbeek.durable@etterbeek.brussels  
etterbeek.brussels



**Jardins participatifs d'Etterbeek**

Avenue Nouvelle, 171-173  
1040 Etterbeek



## ONTDEKKING VAN DE PARTICIPATIEVE TUINEN EN DE COLLECTIEVE MUURSCHILDING

Kom de Participatieve Tuinen van Etterbeek bezoeken, waar een hele reeks projecten rond stadslandbouw samenkomen: moestuinen, boomgaard, vijver, bijenstal... En ontdek er de kleurrijke collectieve muurschildering!

Deze activiteit wordt georganiseerd in samenwerking met het wijkhuis Chambéry.



**Donderdag 28 september en 5 oktober**

Van 14 uur tot 16 uur



**Verplicht inschrijven: Gemeentedienst Ecologische Transitie**

02 627 27 85  
duurzaam.etterbeek@etterbeek.be  
etterbeek.brussels



**Participatieve Tuinen van Etterbeek**

Nieuwelaan 171-173  
1040 Etterbeek



## CAFÉ CONNECTÉ

Connaissez-vous le café connecté installé au sein de la bibliothèque Hergé ? L'équipe du Projet ÉoLien du Centre de Guidance d'Etterbeek y propose un accompagnement social et numérique, notamment pour tout ce qui concerne les démarches administratives en ligne, l'utilisation d'internet, des réseaux sociaux ou des smartphones. Et il est aussi possible de s'y rendre pour simplement prendre un café ou un thé !



**Jeudis 28 septembre  
et 5 octobre**

De 15h à 17h **MU**



**Inscription obligatoire :**  
**Projet Éolien - Centre de  
Guidance d'Etterbeek**

0460 96 30 10  
projeteolien@hotmail.com  
cdgetterbeek.be



**Bibliothèque Hergé**

Avenue de la Chasse, 211  
1040 Etterbeek



ACTIVITE PROPOSEE PAR LE PROJET EOLIEN DU CENTRE DE GUIDANCE  
D'ETTERBEEK, EN COLLABORATION AVEC LA BIBLIOTHEQUE HERGE



## CAFÉ CONNECTÉ

Heb je al gehoord van het "café connecté" in de Franstalige bibliotheek Hergé. Het team van het project "ÉoLien" van het "Centre de guidance d'Etterbeek" biedt sociale en digitale ondersteuning, met name voor alles wat te maken heeft met online administratieve stappen, het gebruik van internet, sociale media en smartphones. Je kunt er ook binnenlopen voor een kopje koffie of thee!



**Donderdag 28 september  
en 5 oktober**

Van 15 uur tot 17 uur **MU**



**Verplicht inschrijven:**  
**Project Éolien - Centre  
de Guidance d'Etterbeek**

0460 96 30 10  
projeteolien@hotmail.com  
cdgetterbeek.be



**Franstalige  
bibliotheek Hergé**

Jachtlaan 211  
1040 Etterbeek



ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR HET PROJECT "EOLIEN" VAN HET "CENTRE DE GUIDANCE  
D'ETTERBEEK", IN SAMENWERKING MET DE FRANSTALIGE BIBLIOTHEEK HERGE

## LES DROITS DES AÎNÉ.E.S, TOUTES ET TOUS CONCERNÉS !

Selon un sondage, près d'un aîné.e sur trois se sent vieux. vieille dans le regard des autres. Amnesty-International vous propose un atelier-débat ludique et participatif pour mieux comprendre le concept d'âgisme et les stéréotypes et discriminations en découlant.

 **Vendredi 29 septembre**

De 10h à 12h **FR**

**NL/ENG** à la demande



**Inscription obligatoire :**

**Amnesty International**

0473 82 66 19

Respgr143@

amnestyinternational.be



**Amnesty International**

Chaussée de Wavre, 169  
1050 Ixelles



## DE RECHTEN VAN OUDEREN, VOOR IEDEREEN!

Volgens een onderzoek voelt bijna een op de drie ouderen zich oud in de ogen van anderen. Amnesty International organiseert een leuke, participatieve workshop-debat om je te helpen het begrip "leeftijdscriminatie" en de stereotypen en discriminatie die daaruit voortkomen beter te begrijpen.



**Vrijdag 29 september**

Van 10 uur tot 12 uur **FR**

**NL/ENG** op aanvraag



**Verplicht inschrijven:**

**Amnesty International**

0473 82 66 19

Respgr143@

amnestyinternational.be



**Amnesty International**

Waversesteenweg 169  
1050 Elsene

## RENCONTRE ET ECHANGE AVEC L'EQUIPE DU SERVICE D'AIDE À DOMICILE DU CPAS ET SES BENEFICIAIRES

Le service d'aide à domicile du CPAS d'Etterbeek vous invite à un goûter pour vous informer sur ses activités et vous permettre de partager un moment convivial avec ses aides familiales et leurs bénéficiaires.



**Vendredi 29 septembre**

De 14h30 à 16h **BI**



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

02 627 23 16

sad@cpas-etterbeek.

brussels

cpas-etterbeek.brussels



**Hôtel communal**  
**Salle de l'Europe**  
**1<sup>er</sup> étage**

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek



## ONTMOETING EN UITWISSELING MET HET TEAM VAN DE DIENST THUISHULP VAN HET OCMW EN ENKELE BEGUNSTIGDEN

De dienst Thuishulp van het OCMW van Etterbeek nodigt je uit voor een vieruurtje waarop je informatie krijgt over de activiteiten van de dienst. Het wordt een gezellige namiddag met de thuishulpen en enkele begunstigten.



**Vrijdag 29 september**

Van 14.30 uur tot 16 uur **BI**



**Verplicht inschrijven:**  
**Dienst Thuishulp van het**  
**OCMW van Etterbeek**

02 627 23 16

sad@cpas-etterbeek.

brussels

ocmw-etterbeek.brussels



**Gemeentehuis**  
**Europazaal**  
**1ste verdieping**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek

## INITIATION AUX PREMIERS SECOURS

La section locale etterbeekoise de la Croix-Rouge vous propose de participer à une matinée de formation lors de laquelle vous aurez l'occasion d'apprendre les premiers gestes indispensables au sauvetage d'une vie ainsi que la meilleure manière d'appeler le 112.



**Samedi 30 septembre**

De 9h à 12h **BI**



**Inscription obligatoire :**

**Service communal**

**Contact Plus**

02 627 27 37

contact.plus@etterbeek.

brussels



**Croix-Rouge de Belgique  
section locale d'Etterbeek**

Rue Général Leman, 95

1040 Etterbeek



## EHBO-INITIATIE

De lokale afdeling van het Rode Kruis in Etterbeek biedt je de kans om deel te nemen aan een opleidingsvoormiddag, waarbij je de eerste handelingen leert die nodig zijn om een leven te redden en de beste manier om 112 te bellen.



**Zaterdag 30 september**

Van 9 uur tot 12 uur **BI**



**Verplicht inschrijven:**

**Gemeentedienst**

**Contact Plus**

02 627 27 37

contact.plus@etterbeek.

brussels



**Rode Kruis België -  
lokale afdeling Etterbeek**

Generaal Lemanstraat 95

1040 Etterbeek

## IMMERSION AU CŒUR DE L'UPCYCLING DES DONS DE VÊTEMENTS

La section locale etterbeekoise de la Croix-Rouge vous propose de participer au recyclage et à la mise en valeur de vêtements qui lui ont été donnés mais qui ne peuvent être vendus afin de leur offrir une seconde vie.



**Samedi 30 septembre**

De 10h à 12h BI



**Inscription obligatoire :**

**Service communal**

**Contact Plus**

02 627 27 37

contact.plus@

etterbeek.brussels



**Croix-Rouge de Belgique  
section locale d'Etterbeek**

Rue Général Leman, 95

1040 Etterbeek



## ONDERDOMPELING IN HET HART VAN HET UPCYCLEN VAN KLEDINGDONATIES

De lokale afdeling van het Rode Kruis in Etterbeek biedt je de kans om mee te werken aan het recycleren en upcyclen van kleding die aan het Rode Kruis werd geschonken maar niet kan worden verkocht, zodat ze een tweede leven kan krijgen.



**Zaterdag 30 september**

Van 10 uur tot 12 uur BI



**Verplicht inschrijven:**

**Gemeentedienst**

**Contact Plus**

02 627 27 37

contact.plus@etterbeek.

brussels



**Rode Kruis België -  
lokale afdeling Etterbeek**

Generaal Lemanstraat 95

1040 Etterbeek

**STOELYOGA**

Cette forme douce de yoga est adaptée à chaque personne, quel que soit son âge, sa souplesse ou sa forme physique. Les exercices s'effectuent en position assise ou à l'aide d'une chaise comme support, ce qui permet de profiter de tous les effets positifs du yoga : on bouge, on se concentre sur sa respiration et on se détend complètement.

Aucune connaissance préalable n'est requise. Pensez simplement à prendre avec vous une écharpe ou une ceinture.

**Samedi 30 septembre**

De 14h30 à 15h45 BI

**Inscription obligatoire :****GC De Maalbeek**

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

demaalbeek.be

**GC De Maalbeek**

Rue Général Leman, 118

1040 Etterbeek

**STOELYOGA**

Deze milde vorm van yoga is geschikt voor alle mensen ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. We doen oefeningen zittend of met de stoel als steun, ook zo kunnen we genieten van alle positieve effecten van yoga. We bewegen, focussen op onze ademhaling en komen volledig tot rust.

Geen voorkennis vereist. Breng wel een sjaaltje of riem mee.

**Zaterdag 30 september**

Van 14.30 uur

tot 15.45 uur BI

**Verplicht inschrijven:****GC De Maalbeek**

02 734 84 43

demaalbeek@vgc.be

demaalbeek.be

**GC De Maalbeek**

Generaal Lemanstraat 118

1040 Etterbeek

## CUISINONS ET MANGEONS ENSEMBLE !

Venez cuisiner et/ou manger en compagnie d'autres habitants dans un restaurant participatif et solidaire unique en son genre : l'occasion de faire des rencontres et de partager un moment convivial autour d'un bon repas préparé ensemble, avec amour !

Un petit déjeuner sera proposé sur place dès 9h afin de pouvoir enchaîner avec la cuisine participative et le repas prévu aux alentours de 12h30.

Le repas est payant mais les participants sont libres de donner ce qu'ils peuvent se permettre.



**Dimanche 1<sup>er</sup>  
et vendredi 6 octobre**

De 9h à 14h **BI**



**Inscription obligatoire :  
KOM à la maison ASBL**

0456 41 19 74  
info@komalamaison.be  
komalamaison.be



**Restaurant participatif et  
solidaire KOM à la maison**

Rue des Champs, 46  
1040 Etterbeek



## SAMEN KOKEN EN ETEN!

Koken en/of eten in het gezelschap van andere bewoners in een uniek participatief en ondersteunend restaurant: een kans om nieuwe mensen te ontmoeten en een gezellig moment te delen tijdens een goede maaltijd die samen, met liefde, is bereid!

Het ontbijt wordt ter plaatse geserveerd vanaf 9 uur 's ochtends, zodat je aan de slag kunt met het participatieve koken. Het middagmaal is gepland rond 12.30 uur.

Voor de maaltijd moet je betalen, maar deelnemers zijn vrij om te geven wat ze zich kunnen veroorloven.



**Zondag 1 en  
vrijdag 6 oktober**

Van 9 uur tot 14 uur **BI**



**Verplicht inschrijven:  
KOM à la maison vzw**

0456 41 19 74  
info@komalamaison.be  
komalamaison.be



**Participatief en solidair  
restaurant KOM à la  
maison**

Veldstraat 46  
1040 Etterbeek



## INITIATION À LA PÉTANQUE

Le Pétanque Club Etterbeekois se propose de vous initier à cette discipline en compagnie de ses affiliés. Les boules seront fournies aux participants.

Programme de l'activité : arrivée à partir de 14h / clôture des présences à 14h15 / début des parties à 14h30



**Dimanche 1<sup>er</sup> octobre**

De 14h30 à 15h30 **FR**



**Inscription obligatoire :**

**Pétanque Club  
Etterbeekois**

0492 31 30 92

petanqueclubetterbeekois.be



**Pétanque Club  
Etterbeekois**

Rue Général Tombeur, 53  
1040 Etterbeek



## INITIATIE PETANQUE

De petanqueclub van Etterbeek nodigt je uit om deze discipline te komen ontdekken in het gezelschap van haar leden. De petanqueballen worden voorzien.

Programma: aankomst vanaf 14 uur / afsluiting van de aanwezigheden om 14.15 uur / start van de partijtjes om 14.30 uur



**Zondag 1 oktober**

Van 14.30 uur

tot 15.30 uur **FR**



**Verplicht inschrijven:**

**Petanqueclub  
van Etterbeek**

0492 31 30 92

petanqueclubetterbeekois.be



**Petanqueclub  
van Etterbeek**


Generaal Tombeurstraat 53  
1040 Etterbeek






## SEANCE DE SENSIBILISATION AUX DANGERS D'INTERNET

Le CPAS d'Etterbeek vous propose une animation interactive durant laquelle un panel varié des dangers pouvant être rencontrés sur le net vous sera présenté. En fin d'atelier, un jeu sera proposé aux participants pour leur permettre de mettre en pratique les notions apprises.

 **Lundi 2 octobre**  
De 10h à 12h **FR**

 **Inscription obligatoire :**  
**CPAS d'Etterbeek**  
02 627 23 63  
julien.gillion@cpas-  
etterbeek.brussels  
cpas-etterbeek.brussels

 **Espace Public  
Numérique du CPAS**  
**1<sup>er</sup> étage**  
Rue Beckers, 4  
1040 Etterbeek




## BEWUSTMAKINGSSESSIE ROND DE GEVAREN VAN HET INTERNET

Het OCMW van Etterbeek organiseert een interactieve activiteit waarbij een hele reeks gevaren van het internet aan bod komen. Aan het einde van de workshop kunnen de deelnemers een spel spelen om wat ze geleerd hebben in de praktijk te brengen.

 **Maandag 2 oktober**  
Van 10 uur tot 12 uur **FR**

 **Verplicht inschrijven:**  
**OCMW van Etterbeek**  
02 627 23 63  
julien.gillion@cpas-etterbeek.  
brussels  
ocmw-etterbeek.brussels

 **Openbare computerruimte  
van het OCMW**  
Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek

## PRESENTATION DU COMITÉ DES AÎNÉS

Autour d'un thé ou d'un café agrémenté d'une petite douceur, venez papoter dans une ambiance conviviale et découvrir le Comité des aînés de l'asbl Logement et Harmonie Sociale.

Parmi les activités proposées par cette assemblée : rencontres, échanges, visites de lieux culturels, journée à la mer, etc.



**Lundi 2 octobre**

De 14h à 16h30 **FR**



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

02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com



**Salle communautaire**  
**« Étangs »**

Rue de l'Étang, 56  
1040 Etterbeek



## VOORSTELLING VAN HET SENIORENCOMITÉ

Kom bij een kopje thee of koffie met iets lekkers gezellig bijpraten en kom meer te weten over het Seniorencomité van de vzw Logement et Harmonie Sociale.

De activiteiten omvatten ontmoetingen, uitwisselingen, bezoeken aan culturele plaatsen, een dagje aan zee, enzovoort.



**Maandag 2 oktober**

Van 14 uur tot 16.30 uur **FR**



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

02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com



**Gemeenschapszaal**  
**«Etangs»**

Vijverstraat 56  
1040 Etterbeek



## DECOUVERTE DU CENTRE CULTUREL D'ETTERBEEK - LE SENGHOR

Le centre culturel « *Le Senghor* » vous invite à venir découvrir ses installations et activités. Son équipe se fera un plaisir de vous faire visiter l'exposition « *50 ans de jazz en Belgique* » en cours à ce moment-là, de vous parler des artistes et des œuvres qui y sont présentées.

Vous pourrez également participer aux différents ateliers proposés au sein de son école de devoirs.



**Lundi 2, mardi 3 et mercredi 4 octobre**

De 14h à 17h **FR**



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

02 230 31 40  
info@senghor.be  
senghor.be



**Centre culturel d'Etterbeek - Le Senghor**  
Avenue du Maelbeek, 18  
1040 Etterbeek



## KENNISMAKING MET HET CULTUREEL CENTRUM VAN ETTERBEEK - LE SENGHOR

Cultureel centrum Le Senghor zet zijn deuren voor jou open en laat je kennismaken met zijn activiteiten. Het team zal je met plezier rondleiden in de tentoonstelling "50 ans de jazz en Belgique" die dan loopt en je alles vertellen over de artiesten en de tentoongestelde werken.

Je kan ook deelnemen aan de verschillende workshops die in de huiswerkschool worden aangeboden



**Maandag 2, dinsdag 3 en woensdag 4 oktober**

Van 14 uur tot 17 uur **FR**



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

02 230 31 40  
info@senghor.be  
senghor.be



**Cultureel centrum van Etterbeek - Le Senghor**  
Maalbeeklaan 18  
1040 Etterbeek

## ATELIER DE SENSIBILISATION A L'UTILISATION RATIONNELLE DE L'ENERGIE ET DE L'EAU : COMMENT REDUIRE SES FACTURES ?

Cet atelier vise à encourager une utilisation plus rationnelle de l'énergie et de l'eau en présentant les gestes de base permettant de changer nos habitudes et comportements tout en gardant le même confort de vie. Les conseillers présents sur place vous prodigueront différents trucs et astuces pour consommer sobrement et pourront aussi vous orienter vers des solutions simples et efficaces permettant d'avoir chaud sans pour autant trop chauffer son logement.



**Mardi 3 octobre**

De 9h à 12h **FR**



**Inscription obligatoire :**

**Cellule énergie du CPAS d'Etterbeek**

02 627 21 72

benjamin.sornin@

cpas-etterbeek.brussels

cpas-etterbeek.brussels



**Hôtel communal**

**Salle de l'Europe**

**1<sup>er</sup> étage**

Avenue des Casernes, 31/1

1040 Etterbeek



## BEWUSTMAKINGSWORKSHOPS OVER RATIONEEL GEBRUIK VAN ENERGIE EN WATER: HOE JE FACTUUR VERLAGEN?

Het doel van deze workshop is om een rationeler gebruik van energie en water aan te moedigen door de basishandelingen voor te stellen die we kunnen ondernemen om onze gewoonten en ons gedrag te veranderen met behoud van hetzelfde comfortniveau. De aanwezige adviseurs geven je tips en trucs om zuiniger te consumeren en geven eenvoudige, effectieve oplossingen om warm te blijven zonder je huis te oververhitten.



**Dinsdag 3 oktober**

Van 9 uur tot 12 uur **FR**



**Verplicht inschrijven:**

**Cel Energie van het OCMW van Etterbeek**

02 627 21 72

benjamin.sornin@

cpas-etterbeek.brussels

ocmw-etterbeek.brussels



**Gemeentehuis**

**Europazaal**

**1ste verdieping**

Kazernenlaan 31/1

1040 Etterbeek

**LOTTO BINGO !**

Le personnel des maisons de repos du CPAS d'Etterbeek vous propose de participer au célèbre jeu du Bingo ! Dans ce divertissement collectif, chacun reçoit une carte présentant une série de nombres. Il faudra ensuite bien repérer les numéros qui tombent et les cocher sur sa carte afin de compléter celle-ci en premier pour pouvoir remporter la partie !

**Mardi 3 octobre**De 14h à 16h **FR****Inscription obligatoire :  
Fondation Jourdan**

02 643 01 12

valerie.bertoux@

cpas-etterbeek.brussels

cpas-etterbeek.brussels

**Fondation Jourdan  
Site Beauport**Chaussée de Wavre, 541  
1040 Etterbeek**LOTTO BINGO!**

Het personeel van de rusthuizen van het OCMW van Etterbeek nodigt je uit om mee te doen aan het beroemde bingospel! In dit groepsspel krijgt elke speler een kaart met een reeks getallen. Je moet dan de vallende getallen zien te vinden en ze op je kaart markeren om de kaart als eerste compleet te maken en het spel te winnen!

**Dinsdag 3 oktober**Van 14 uur tot 16 uur **FR****Verplicht inschrijven:  
Jourdanstichting**

02 643 01 12

valerie.bertoux@

cpas-etterbeek.brussels

ocmw-etterbeek.brussels

**Jourdanstichting  
Site Beauport**Waverssesteenweg 541  
1040 Etterbeek

## JOUONS ENSEMBLE AVEC LE WELCOME-BABELKOT !

Venez découvrir l'asbl Welcome-Babbelkot et faire une petite papote autour de jeux et d'un bon café.



**Mercredi 4 octobre**

De 9h30 à 11h30 **MU**



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

0497 53 65 30

alma.babbelkot@gmail.com

welcome-babbelkot.be



**Welcome-Babbelkot ASBL**

Avenue Jules Malou, 2  
1040 Etterbeek



## SAMEN SPELEN MET WELCOME-BABELKORT!

Kom de vzw Welcome-Babbelkot ontdekken en een praatje slaan ij een kopje koffie en een spelletje.



**Woensdag 4 oktober**

Van 9.30 uur

tot 11.30 uur **MU**



**Verplicht inschrijven:**  
**Welcome-Babbelkot vzw**

0497 53 65 30

alma.babbelkot@gmail.com

welcome-babbelkot.be



**Welcome-Babbelkot vzw**

Jules Maloulaan 2  
1040 Etterbeek



**MATINEE JEUX ET PAPOTE CHEZ ATOLL**

Le service d'accueil de jour pour personnes âgées Atoll vous propose de venir passer un moment ludique et convivial en compagnie de son équipe !

**Mercredi 4 octobre**De 10h30 à 12h **FR****Inscription obligatoire :****Atoll Etterbeek**

02 733 15 51

maison1040@atoll.be

atoll.be

**Atoll Etterbeek**Rue de la Grande Haie, 139  
1040 Etterbeek**SPELLETJES- EN PRAATOCHTEND BIJ ATOLL**

Het dagopvangcentrum voor senioren van Atoll nodigt je uit voor een gezellige ochtend met zijn team.

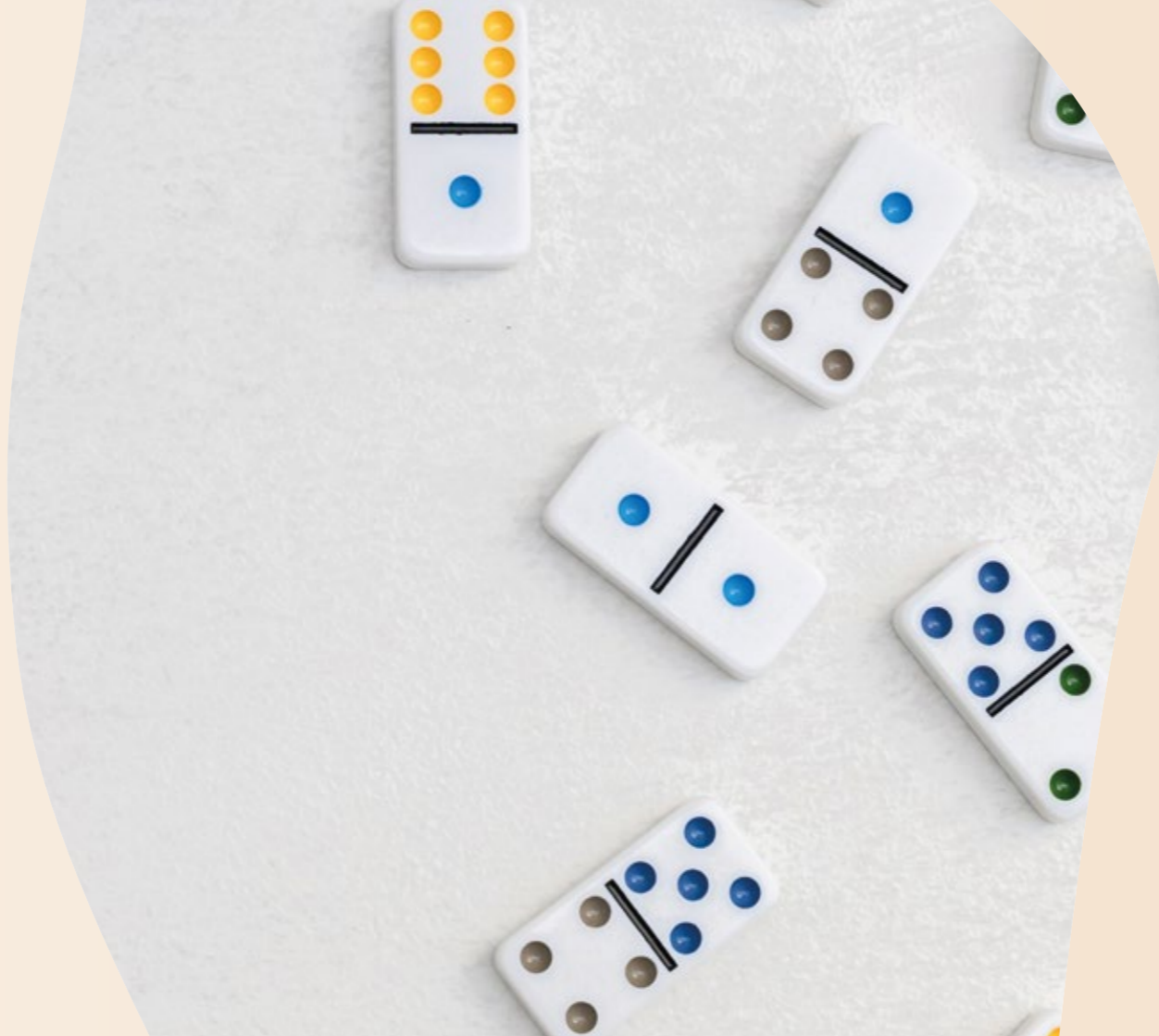
We spelen gezelschapsspelletjes onder het genot van een kopje koffie.

**Woensdag 4 oktober**Van 10.30 uur tot 12 uur **FR****Verplicht inschrijven:****Atoll Etterbeek**

02 733 15 51

maison1040@atoll.be

atoll.be

**Atoll Etterbeek**Grote Haagstraat 139  
1040 Etterbeek

## DECOUVERTE DE L'APPLICATION 112 : POUR PLUS DE SECURITE EN RUE

En compagnie de représentants de la zone de police Montgomery et du service communal de Prévention, venez découvrir la désormais célèbre application 112 à l'aide d'un film accompagné de toute une série de conseils utiles en matière de prévention. Cette application regroupe en effet tous les numéros d'urgence et les centrales peuvent en outre vous retrouver plus facilement en cas de nécessité.



**Mercredi 4 octobre**

De 13h30 à 15h30 **BI**



**Inscription obligatoire :**

**ZPZ Montgomery**

02 788 95 35

zpz.montgomery.prevent@

police.belgium.eu

police.be/5343



**Maison de Police  
d'Etterbeek**

**Salle de briefing**

Avenue des Casernes, 27

1040 Etterbeek



ACTIVITE PROPOSEE PAR LA ZONE DE POLICE MONTGOMERY,  
EN COLLABORATION AVEC LE SERVICE COMMUNAL DE PREVENTION



**112 BE**



**1 APP**

**3 SERVICES DE SECOURS**

**3 HULPDIENTEN**

## ONTDEK DE APPLICATIE 112: VOOR MEER VEILIGHEID OP STRAAT

Kom in het gezelschap van vertegenwoordigers van de politiezone Montgomery en de gemeentelijke preventiedienst de inmiddels beroemde applicatie "112" ontdekken aan de hand van een film met een hele reeks nuttige preventietips. Deze app groepeerde alle noodnummers en maakt het voor callcenters gemakkelijker om je te vinden in geval van nood.



**Woensdag 4 oktober**

Van 13.30 uur

tot 15.30 uur **BI**



**Verplicht inschrijven:**

**ZPZ Montgomery**

02 788 95 35

zpz.montgomery.prevent@

police.belgium.eu

politie.be/5343



**Politiehuis van Etterbeek  
Briefingzaal**

Kazernenlaan 27

1040 Etterbeek



ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR DE POLITIEZONE MONTGOMERY,  
IN SAMENWERKING MET DE GEMEENTEDIENST PREVENTIE



**RACONTE-MOI**

La maison des jeunes d'Etterbeek, La Clef, vous propose de prendre part à un atelier d'écoute et d'écriture articulé autour de la transmission de souvenirs et d'anecdotes entre générations. Ce moment décharge sera aussi l'occasion de créer ensemble un petit livret qui sera par la suite remis aux participants.

**Mercredi 4 octobre**De 14h à 15h30 **FR****Inscription obligatoire :****Maison des jeunes  
d'Etterbeek La Clef**

02 640 49 96 ou

0472 27 98 17

info@laclef.be

laclef.be

**Fondation Jourdan -  
site Baron Lambert**

Rue Baron Lambert, 38

1040 Etterbeek

**RACONTE-MOI**

Het jeugdhuis van Etterbeek, La Clef, biedt je de kans om deel te nemen aan een luister- en schrijfworkshop gebaseerd op het doorgeven van herinneringen en anekdotes van de ene generatie op de andere. Je krijgt ook de kans om samen een boekje te maken dat aan de deelnemers wordt overhandigd.

**Woensdag 4 oktober**Van 14 uur tot 15.30 uur **FR****Verplicht inschrijven:****Jeugdhuis van  
Etterbeek "La Clef"**

02 640 49 96 of

0472 27 98 17

info@laclef.be

laclef.be

**Jourdanstichting -  
Site Baron Lambert**

Baron Lambertstraat 38

1040 Etterbeek



**ATELIER SMARTPHONE**

Lors de cette atelier animé par des membres de l'asbl Animations et Loisirs pour Tous, vous aurez l'occasion d'apprendre à maîtriser votre smartphone et pourrez ainsi jongler avec ses différentes fonctionnalités : réglages de base, appeler, envoyer des messages, effectuer des recherches sur le net, consulter votre boîte mail, utiliser des applications, etc.

**Mercredi 4 octobre**De 14h à 16h30 **FR**

**Inscription obligatoire :**  
**Animations et Loisirs**  
**pour Tous ASBL**

0477 56 37 60  
asblalt@yahoo.fr  
altasbl.be



**Animations et Loisirs**  
**pour Tous ASBL**

Rue Colonel Van Gele, 61  
1040 Etterbeek

**WORKSHOP OVER DE SMARTPHONE**

Tijdens deze workshop onder begeleiding van medewerkers van de vzw Animations et Loisirs pur Tous, leer je werken met je smartphone en de verschillende functies van je toestel: basisinstellingen, bellen, berichten sturen, iets opzoeken op het internet, je mailbox raadplegen, apps gebruiken, enzovoort.

**Woensdag 4 oktober**Van 14 uur tot 16.30 uur **FR**

**Verplicht inschrijven:**  
**Animations et Loisirs**  
**pour Tous vzw**

0477 56 37 60  
asblalt@yahoo.fr  
altasbl.be



**Animations et Loisirs**  
**pour Tous vzw**

Kolonel Van Gelestraat 61  
1040 Etterbeek



## SÉANCE D'INFORMATION SUR LA LOI DE RECONNAISSANCE DES AIDANTS PROCHES

L'asbl Aidants Proche sbruxelles vous propose d'en apprendre plus sur la loi de reconnaissance des aidants proches lors de cette séance d'information au cours de laquelle plusieurs questions seront abordées : à quoi fait référence cette loi et que recouvre-t-elle ? Qu'est-ce qu'elle permet exactement ? quelle est la procédure à suivre en cas de demande de reconnaissance ? Etc.

Cette matinée sera également l'occasion de découvrir la prime communale aidants proches proposée par Etterbeek.



**Jeudi 5 octobre**

De 10h à 12h **FR**



**Inscription obligatoire :**

**Service communal  
Contact Plus**

02 627 27 37

contact.plus@  
etterbeek.brussels

etterbeek.brussels



**Hôtel communal  
Salle de l'Europe  
1<sup>er</sup> étage**

Avenue des Casernes, 31/1  
1040 Etterbeek

## INFOSESSIE OVER DE ERKENNING VAN MANTELZORGERS

De vzw Aidants Proches Bruxelles nodigt je uit om meer te weten te komen over de wet op de erkenning van mantelzorgers tijdens deze infosessie, waar een aantal vragen aan bod zullen komen: wat houdt deze wet in en wat dekt ze? Wat laat ze precies toe? Wat is de procedure om een erkenning aan te vragen? Enzovoort.

Deze voormiddag is ook een gelegenheid om meer te weten te komen over de gemeentelijke premie voor mantelzorgers die Etterbeek sinds enkele jaren aanbiedt.



**Donderdag 5 oktober**

Van 10 uur tot 12 uur **FR**



**Verplicht inschrijven:**

**Gemeentedienst  
Contact Plus**

02 627 27 37

contact.plus@  
etterbeek.brussels

etterbeek.brussels




**Gemeentehuis  
Europazaal  
1ste verdieping**

Kazernenlaan 31/1  
1040 Etterbeek


## PRESENTATION DU SERVICE COMMUNAL DE PREVENTION ET ANIMATION SUR LE THEME DU VOL PAR RUSE

Des représentants du service de Prévention d'Etterbeek (des coordinateurs mais aussi des agents de terrain : gardiens de la paix, éducateurs de rue, médiateurs de conflits,...) vous présenteront leurs installations ainsi que leurs différentes missions. Cette activité sera suivie par une conférence intitulée « *Ne vous laissez pas duper : les voleurs qui opèrent par ruse ont de nombreux visages !* ».

Des membres de la zone de police Montgomery seront présents.

 **Jeudi 5 octobre**  
De 14h à 16h BI

 **Inscription obligatoire :**  
**Service communal de Prévention**  
0497 59 98 33  
n.dambrosio@etterbeek-prevention.be  
etterbeek.brussels


 **Service communal de Prévention**  
Rue Général Tombeur, 53  
1040 Etterbeek




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

Vertegenwoordigers van de dienst Preventie van Etterbeek (zowel coördinatoren als mens van het terrein zoals gemeenschapswachten, straathoekwerkers, conflictbemiddelaars, diefstalpreventieadviseurs, enzovoort) stellen hun opdracht voor. Je kan hen al je vragen stellen en meer te weten komen over hun respectieve beroepen. Deze activiteit wordt gevolgd door een lezing getiteld "*Laat je niet misleiden: dieven die met een list te werk gaan hebben veel gezichten!*"

Ook medewerkers van de politiezone Montgomery zullen aanwezig zijn.

 **Donderdag 5 oktober**  
Van 14 uur tot 16 uur BI

 **Verplicht inschrijven:**  
**Gemeentedienst Preventie**  
0497 59 98 33  
n.dambrosio@etterbeek-prevention.be  
etterbeek.brussels

 **Gemeentedienst Preventie**  
Generaal Tombeurstraat 53  
1040 Etterbeek

## PORTES OUVERTES DE L'ÉCOLE DE DEVOIRS DE L'ASBL LOGEMENT ET HARMONIE SOCIALE

Venez découvrir l'école de devoirs organisée par l'asbl Logement et Harmonie Sociale, en collaboration avec Urban Step.

Vous aurez notamment l'occasion d'y proposer vos services en tant que bénévole, afin de soutenir les élèves dans leur apprentissage des différentes matières.



**Jeudi 5 octobre**

De 15h à 17h BI



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

02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com



**Jardins de Fontenay-  
sous-Bois**

**Salle des Seniors**  
rue des Champs 61-65  
1040 Etterbeek



ACTIVITE PROPOSEE PAR L'ASBL LOGEMENT ET HARMONIE SOCIALE,  
EN COLLABORATION AVEC URBAN STEP



## OPENDEURDAG VAN DE HUISWERK- SCHOOL VAN DE VZW LOGEMENT ET HARMONIE SOCIALE

Kom kennismaken met de huiswerkschool van de vzw Logement et Harmonie sociale, in samenwerking met Urban Step.

Je kan ook zelf vrijwilliger worden en de leerlingen ondersteunen bij verschillende schoolvakken.



**Donderdag 5 oktober**

Van 15 uur tot 17 uur BI



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

02 720 06 34  
asbl.lhs@yahoo.com



**Tuinen van Fontenay-  
sous-Bois**

**Seniorenzaal**  
Veldstraat 67  
1040 Etterbeek



ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR DE VZW LOGEMENT ET HARMONIE SOCIALE,  
IN SAMENWERKING MET URBAN STEP

## MUSÉE MAGRITTE ET PIQUE-NIQUE

L'ASBL L'Aile, maison de quartier implantée sur le territoire d'Etterbeek, vous propose une sortie culturelle au musée Magritte. Après avoir (re)découvert les plus belles œuvres de ce célèbre peintre belge, rendez-vous au parc du Cinquantenaire pour partager un délicieux pique-nique façon auberge espagnole !



**Vendredi 6 octobre**

De 11h à 14h **FR**



**Inscription obligatoire :**

**L'Aile ASBL**

0473 18 27 06

asb\_aile@hotmail.com

asbl-aile.be



**Lieu de départ communiqué lors de l'inscription**

**Musée Magritte**

Place Royale, 1

1000 Bruxelles

**L'AILE**

ACTIVITE PROPOSEE PAR L'ASBL L'AILE



## MAGRITTE MUSEUM EN PICKNICK

De vzw L'Aile, een wijkhuis uit Etterbeek, organiseert een culturele uitstap naar het Museum Magritte. Na het (her) ontdekken van de mooiste werken van deze beroemde Belgische schilder, trek je naar het Jubelpark voor een heerlijke picknick!



**Vrijdag 6 oktober**

Van 11 uur tot 14 uur **FR**



**Verplicht inschrijven:**

**Vzw L'Aile**

0473 18 27 06

asb-aile@hotmail.com

asbl-aile.be



**Locatie wordt meegedeeld bij de inschrijving**  
**Magritte Museum**

Koningsplein 1

1000 Brussel

**L'AILE**

ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR DE VZW L'AILE

## JOURNEE PORTES OUVERTES A LA MAISON DE QUARTIER CHAMBERY

Venez faire connaissance avec le restaurant social Chambéry qui servira pour l'occasion des mets particulièrement savoureux. Découvrez aussi autour d'une tasse de café ou de thé accompagnée de pâtisseries l'offre proposée par le Centre de Service Local en matière de soins, d'activités ou de volontariat. Des habitués et des membres du personnel vous attendront sur place pour échanger et vous présenteront leur histoire à l'aide de photos amusantes et d'anecdotes divertissantes.



**Vendredi 6 octobre**

De 13h à 16h BI



**Inscription obligatoire :  
Maison de quartier  
Chambéry**

02 646 20 57  
dc@chambery.be  
chambery.be



**Maison de quartier  
Chambéry**

Rue de Chambéry, 24  
1040 Etterbeek



## OPENDEURDAG BIJ WIJKHUIS CHAMBERY

Kom kennis maken met het sociaal restaurant Chambéry, we serveren vandaag iets extra lekkers. Ontdek ook het aanbod van zorg, activiteiten en vrijwilligerswerk in het Lokaal Dienstencentrum bij een lekkere tas koffie/thee met gebak. Vaste bezoekers en personeelsleden staan je te woord, hun verhaal wordt ingekleurd door leuke foto's en gezellige gesprekken.



**Vrijdag 6 oktober**

Van 13 uur tot 16 uur BI



**Verplicht inschrijven:  
Wijkhuis Chambéry**

02 646 20 57  
dc@chambery.be  
chambery.be

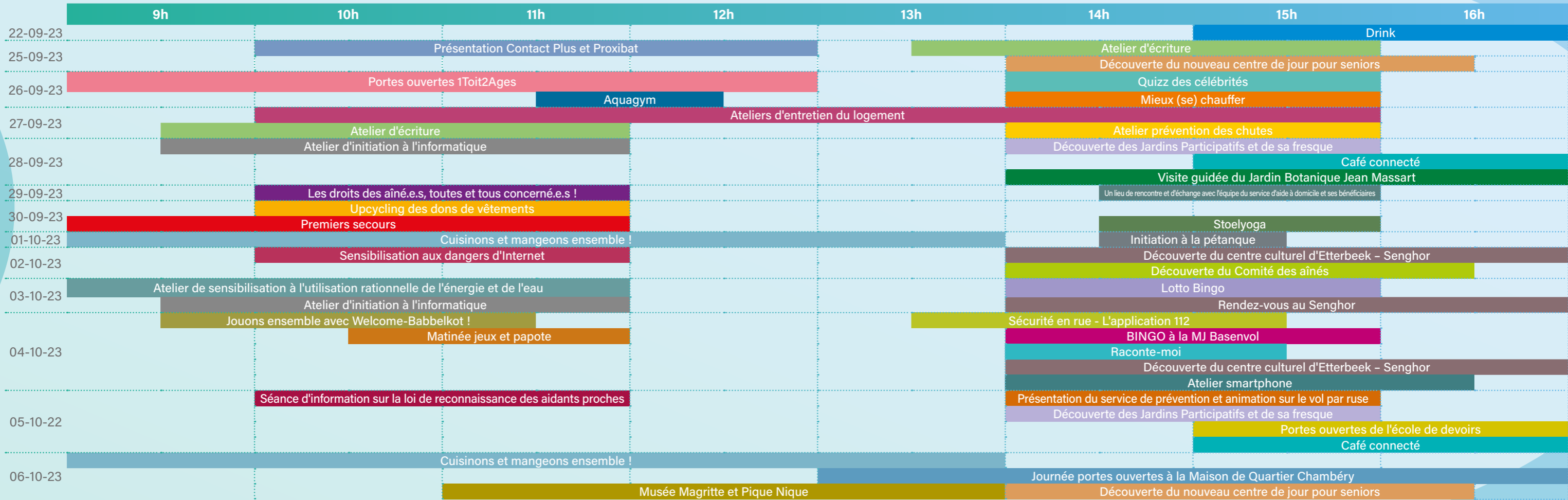


**Wijkhuis Chambéry**

Chambérystraat 24  
1040 Etterbeek







	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	
22-09-23								Openingsdrink	
25-09-23		Kennismaking Contact Plus en Proxibat				Schrijfworkshop	Kennismaking met het nieuwe dagcentrum voor senioren!		
26-09-23	Opendeurdagen bij de vzw 1toit2ages			Aquagym		Celebrity quiz	Hoe (je) beter verwarmen?		
27-09-23		Workshops over het onderhoud van je woning				Voormiddag om valrisico's te evalueren			
28-09-23	Schrijfworkshop	Computerinitiatie				Ontdekking van de participatieve tuinen en de muurschildering		Café connecté	
29-09-23		De rechten van ouderen, voor iedereen!				Rondleiding in de Plantentuin Jean Massart			
30-09-23		Onderdompeling in het hart van het upcyclen van kledingdonaties				Ontmoeting en uitwisseling met het team van de dienst Thuishulp van het OCMW en enkele begunstgden			
01-10-23		EHBO-Initiatie				Stoelyoga			
02-10-23		Samen koken en eten!				Initiatie petanque	Kennismaking met het cultureel centrum van Etterbeek – Le Senghor		
03-10-23		Bewustmakingsworkshops over rationeel gebruik van energie en water				Voorstelling van het Seniorencomité			
04-10-23		Computerinitiatie				Lotto Bingo	Kennismaking met het cultureel centrum van Etterbeek – Le Senghor		
05-10-23		Samen spelen met Welcome-Babbelkot!				Ontdek de applicatie 112: voor meer veiligheid op straat			
06-10-23		Spelletjes- en praatochtend				Bingo bij jeugdhuis Face B – basenvol			
07-10-23						Raconte-moi			
08-10-23		Bewustmakingsworkshops over rationeel gebruik van energie en water					Kennismaking met het cultureel centrum van Etterbeek – Le Senghor		
09-10-23		Computerinitiatie				Workshop over de smartphone			
10-10-23		Samen spelen met Welcome-Babbelkot!				Voorstelling van de dienst preventie en animatieactiviteit over diefstal met list			
11-10-23		Spelletjes- en praatochtend				Ontdekking van de participatieve tuinen en de muurschildering			
12-10-23		Infosessie over de erkenning van mantelzorgers					Opendeurdag van de huiswerkschool		
13-10-23						Café connecté			
14-10-23		Samen koken en eten!				Opendeurdag bij wijkhuis Chambery			
15-10-23						Opendeurdag bij wijkhuis Chambery			
16-10-23		Magritte Museum en picknick				Kennismaking met het nieuwe dagcentrum voor senioren!			

## 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 28 juin 2023.

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 werden verzameld om deze brochure te verspreiden zijn afkomstig uit het bevolkingsregister van Etterbeek. Het college van burgemeester en schepenen heeft toestemming gegeven voor het gebruik van de gegevens op 28 juni 2023.

De lijst met gegevens wordt niet doorgegeven aan derden en wordt niet bewaard nadat deze brief wordt verstuurd.

Je kan jouw recht op verbetering en/of verzet uitoefenen door een e-mail te sturen naar de gemeentedienst Contact Plus via e-mail naar [contact.plus@etterbeek.brussels](mailto:contact.plus@etterbeek.brussels).

Met vragen in verband met het gebruik van je persoonlijke gegevens kan je terecht bij onze functionaris voor gegevensbescherming: 02 627 25 04 – [dpo@etterbeek.brussels](mailto:dpo@etterbeek.brussels)



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!**

Ne pas jeter sur la voie publique / Niet op de openbare weg gooien  
E.R. : collège des bourgmestre et échevin·es, Avenue des Casernes, 31/1 - 1040 Etterbeek  
V.U.: het college van burgemeester en schepenen, Kazernelaan 31/1 - 1040 Etterbeek