

Etterbeek 

22/09/2025 > 05/10/2025

LA QUINZAINÉ DES AÎNÉS

14 activités près de chez vous !



MOT DU BOURGMESTRE ET DE L'ÉCHEVINE DE L'ACTION SOCIALE

Chères Etterbeekoises, chers Etterbeekois,

Cela ne vous aura pas échappé notre traditionnelle Semaine des Aînés devient à partir de cette année la Quinzaine des aînés. Et pour cause, cet événement désormais incontournable de notre vie locale aura lieu du 22 septembre au 05 octobre 2025.

Bien plus qu'un simple programme d'activités : il est l'occasion de se retrouver tous ensemble dans des moments conviviaux et chaleureux.

Grâce à la collaboration précieuse de nos partenaires locaux, nous sommes heureux de proposer cette année 14 activités variées et entièrement gratuites, pensées pour favoriser les rencontres, le bien-être et la participation active de nos aînés à la vie communale. Ateliers créatifs, moments culturels, activités sportives douces, aquagym ou encore instants de partage festifs... chacun et chacune y trouvera son bonheur, mais attention, les places étant limitées, il sera indispensable de s'y inscrire.

Et cette année, nous clôturerons cette Quinzaine des aînés par le traditionnel thé dansant où nous vous attendons très nombreux !

Nous tenons à remercier toutes les équipes qui œuvrent avec passion à l'organisation de cette Quinzaine, ainsi que vous, chères et chers etterbeekoises, pour votre présence, votre énergie et votre fidélité. Ensemble, faisons de ces deux semaines un temps fort d'échange, de sourire et de reconnaissance.

Au plaisir de vous y retrouver nombreux !



Vincent De Wolf
LE BOURGMESTRE



Maryam Matin Far
L'ÉCHEVINE DE L'ACTION SOCIALE

14 ACTIVITÉS GRATUITES, PRÈS DE CHEZ VOUS !

Vous trouverez dans cette brochure un programme d'activités spécialement organisées à l'attention des aînés etterbeekois et de leurs proches. Grâce à la collaboration de plus de 11 partenaires locaux, nous sommes heureux de pouvoir vous proposer 14 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 22/09 au dimanche 05/10/2025. Choisissez celle(s) qui vous intéresse(nt) et inscrivez-vous aux activités de votre choix auprès du service Contact Plus.

Vous trouverez toutes les informations pratiques dans les différentes fiches liées aux activités. Attention : les places sont limitées pour certaines activités ! Votre inscription à l'activité ne garantit donc pas votre participation, il se peut que vous soyez mis sur liste d'attente.

Pour certaines activités, plusieurs dates sont proposées, nous vous demandons de ne choisir qu'une seule date.

Pour consulter le programme complet de la Quinzaine des aînés 2025, rendez-vous à la page 18.

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.

ATTENTION!

La participation aux activités se fait sur inscription !

Vous pouvez vous inscrire auprès du service Contact Plus soit par mail : contact.plus@etterbeek.brussels ou par téléphone au 02 627 26 66.

La version néerlandophone de la brochure est disponible auprès du service Contact Plus

**Lundi 22 septembre**

De 9h à 11h

Lundi 29 septembre

De 9h à 11h

**Hôtel communal***Salle de l'Europe - 1^{er} étage*

Avenue des Casernes 31/1 - 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus*1 date par personne - 20 places par séance*

BIEN VIEILLIR : CORPS, ESPRIT ET LIENS SOCIAUX

PsyBru vous invite à venir discuter, échanger et partager sur les ressources et les repères qui favorisent l'entretien de la santé physique, mentale et sociale en tant que senior.

Deux matinées où ce sera l'occasion pour vous de venir échanger et vous confier dans un cadre bienveillant, encadré par des professionnels de la santé mentale.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
CONTACT PLUS ET PSYBRU

Etterbeek
Contact Plus

PsyBru

**Lundi 22 septembre**

De 14h à 15h30

Jeudi 2 octobre

De 14h à 15h30

**Salle de l'Orangerie***Parc Jean-Felix Hap*

Chaussée de Wavre, 510 - 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus*1 date par personne - 10 places par atelier*

ATELIER PSYCHO-CORPOREL

Atelier pour apprendre des techniques de gestion du stress et de régulation émotionnelle. Grâce à des exercices issus du yoga, de la sophrologie et d'autres techniques psychocorporelles, nous explorons l'ancrage, la respiration et le mouvement pour un mieux-être au quotidien.



**Mardi 23 septembre** **Mardi 30 septembre**

De 11h30 à 12h30

De 11h30 à 12h30

**Piscine de l'Espadon**

rue des Champs 69-71 - 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus*1 date par personne - 12 places par séance*

COURS D'AQUAGYM

Séance de gym dans l'eau qui permet de renforcer les muscles tout en douceur et de se relaxer. Accessible à tous. Les participants payent leur entrée à la piscine.

**ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR**LE SERVICE DES SPORTS
ET LA PISCINE DE L'ESPADON

**Mardi 23 septembre**

De 13h30 à 16h

**Centre culturel Le Senghor**

Salle « 1900 »

Chaussée de Wavre 366 - 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

Nombre de places illimité

COURT-METRAGE « MAROTTE »

Cette année, le service Contact Plus vous propose la projection du court-métrage « *Marotte* » : un petit film qui aborde avec humour les questions de liberté et de solidarité que l'on peut retrouver chez les résidents des maisons de repos. La projection sera accompagnée d'un petit concert ainsi que d'un bord-pla-teau avec l'équipe du court-métrage.

MAROTTE

UN FILM DE MAXIME JEVNES ET LÉA LE FELL

ÉCRIT ET RÉALISÉ PAR MAXIME JEVNES ET LÉA LE FELL IMAGE MAXIME JEVNES SON DAVID FERRAI ET THOMAS GIBLAUME MONTAGE FÉLIX VAERMAN MONTAGE ET MIXAGE SON ANTONY MATHER
ÉVALUATION LIUDEN KELLER MUSIQUE ORIGINALE MICHEL MASSOT PRODUCTEUR LEO SCAETJOU DÉPENSION PHAROOS PRÉSENTÉ PAR DOMI MARTIN EN COPRODUCTION AVEC LE FÉDÉRAL ATTILIO BOOM
LA CROIX - LA FÉDÉRATION WALLONNE-BRUXELLES - LE CPAS DE SCHENEBEEK - HOLD UP - WISE UP - LES NEUTES - EN COLLABORATION AVEC L'ACADEMIE JEAN ASSI

**ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR**LE SERVICE CONTACT PLUS
ET LE PROJET SENIOR SOLIDARITE

**Mercredi 24 septembre**

De 9h30 à 12h

Vendredi 26 septembre

De 9h30 à 12h

Mercredi 1^{er} octobre

De 9h30 à 12h

Vendredi 3 octobre

De 9h30 à 12h

**Hôtel communal***Espace Public Numérique - 1^{er} étage*

Avenue des casernes 31/1 - 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus*7 places par atelier*

INITIATION A L'INFORMATIQUE

La Mission Locale d'Etterbeek vous propose des ateliers de formation de base pour vous initier aux techniques de l'informatique, internet et messagerie électronique.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LA MISSION LOCALE D'ETTERBEEK



www.office-brussels.be

**Mercredi 24 septembre**

De 13h30 à 16h

Mercredi 1^{er} octobre

De 13h30 à 16h

**Centre de jour Suzanne Schmidt-Madou**

Avenue d'Auderghem 233 - 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus*20 places par après-midi*

PERCUSSION CORPORELLE ET JEUX D'EQUILIBRE

Le centre de jour Suzanne Schmidt-Madou vous invite à venir participer à deux après-midi de jeux amusants et ludiques. Différents jeux alliant percussion corporelle et équilibre vous seront proposés afin de stimuler vos capacités, prévenir les pertes d'autonomie et vous offrir du bien-être.

ACTIVITÉ PROPOSÉE PARLE CENTRE DE JOUR SUZANNE
SCHMIDT-MADOU

**Jeudi 25 septembre**

De 14h à 16h

**Centre de jour Atoll**

Rue de la Grande Haie 139 - 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus*10 places maximum*

| TAI-CHI

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

**ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR**

ATOLL

Atoll
service d'accueil de jour pour personnes âgées

**Vendredi 26 septembre**

De 14h à 15h30

Lundi 29 septembre

De 14h à 15h30

**Promenade dans la forêt de Soignes**

Promenade dans la forêt de Soignes : rendez-vous et départ à l'arrêt du tram 8 « Hippodrome de Boitsfort » - (Chaussée de la Hulpe 53A 1180 Uccle)

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

1 date par personne - 10 places par séance

MARCHE MÉDITATIVE EN FORÊT

Et si vous preniez un temps rien que pour vous ?

Prenez un moment pour vous reconnecter à la nature, apaiser votre esprit et retrouver de la sérénité, tout en douceur.

À l'occasion de la Quinzaine des aînés, PsyBru vous propose une marche méditative en forêt : une marche d'une heure comprenant des petites pauses toutes les 15 minutes, spécialement pensée pour les seniors, en petit groupe et encadrée par deux professionnelles bienveillantes. Il s'agit d'une séance d'essai et une invitation à participer à un cycle de marches régulières si l'expérience vous a plu.

L'activité nécessite d'avoir la santé physique nécessaire pour marcher au minimum 1 heure. La marche a lieu dans la forêt de Soignes.



**Samedi 27 septembre**

De 9h à 12h

Samedi 27 septembre

De 13h à 16h

Samedi 4 octobre

De 9h à 12h

**Section locale Croix-Rouge d'Etterbeek***2^{ème} étage (pas d'ascenseur)*

Rue Général Leman 95- 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus*1 date par personne - 8 places par ateliers*

3 MINUTES POUR SAUVER UNE VIE

Lors de cette formation, donnée par les formateurs de la section locale Croix-Rouge d'Etterbeek, les participants apprendront les gestes suivants :

- Évaluer les fonctions vitales d'une personne ;
- Réaliser une réanimation cardio-pulmonaire sur un adulte ;
- Entreprendre la défibrillation d'un adulte ;
- Mettre une victime en position latérale de sécurité ;
- Appeler les services de secours (112) de manière adéquate.

Cette formation s'adresse uniquement aux aînés etterbeekois et dure 3h.

**ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR**

LA CROIX-ROUGE D'ETTERBEEK

CROIX-ROUGE
de Belgique 



Mardi 30 septembre

De 14h à 16h



Résidence Beauport

Chaussée de Wavre 541 - 1040 Etterbeek



Inscription obligatoire auprès de Contact Plus

10 places maximum

| BINGO

Saviez-vous que le Bingo est un jeu collectif qui maintient le cerveau en forme ?

Boostez votre concentration et votre mémoire tout en prenant du plaisir.

Chaque joueur, muni d'un carton comportant 15 numéros, écoute, repère et sélectionne les numéros énoncés. Le plus chanceux d'entre vous remportera un lot.

Rien ne va plus, les jeux sont faits !



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR

LA MAISON DE REPOS
ET DE SOINS BEAUPORT



**Mardi 30 septembre**

De 13h30 à 16h

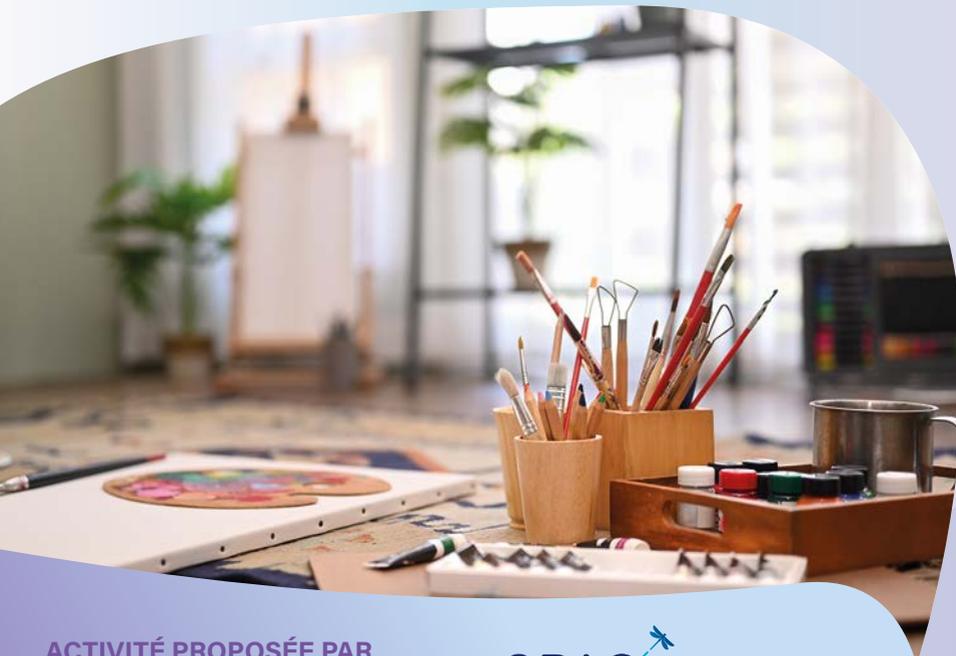
**Salle de l'Orangerie****Parc Jean-Felix Hap**

Chaussée de Wavre, 510 - 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus*20 places maximum*

ATELIER BIEN-ETRE ET CREATIVITE

Le service d'aide à domicile du CPAS vous convie à une après-midi centrée sur le bien-être et la créativité au sein du magnifique parc Jean-Felix Hap. Venez découvrir le service et ses membres autour de trois activités créatives : manucure, dessin et bijoux en perles. Le tout accompagné d'un petit gouter convivial !



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LE SERVICE D'AIDE À DOMICILE



Vendredi 3 octobre

De 13h à 16h



Hôtel communal

Salle de l'Europe - 1^{er} étage

Avenue des Casernes 31/1 - 1040 Etterbeek



Inscription obligatoire auprès de Contact Plus

20 places maximum

WORKSHOP SANTE

Les hôpitaux Iris Sud vous invitent à des ateliers de santé au bénéfice des seniors de la commune. Au programme : ateliers de prévention des chutes, de prévention du diabète, de conseils diététiques et bien d'autres encore !



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR

LES HOPITAUX IRIS SUD



**Samedi 4 octobre**

De 12h à 16h

**Maison de Quartier Chambery**

Rue de Chambery 24 - 1040 Etterbeek

**Sans inscription***Nombre de places illimitées*

JOURNÉE PORTES OUVERTES A LA MAISON DE QUARTIER CHAMBERY

Venez profiter du restaurant de quartier, de la communauté, des arts musicaux et visuels, des services de soins et de l'engagement des bénévoles, des différents projets de soins de proximité et d'aide aux voisins, du plaisir et de la détente à la maison....et bien sûr d'un bon café et d'un gâteau !



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LA MAISON DE QUARTIER CHAMBERY



**Dimanche 5 octobre**

De 14h à 17h30

**Hall d'accueil de la maison communale**

Avenue des Casernes 31/1 - 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus*Entrée payante : 5 euros par participant*

THE DANSANT

Événement incontournable, le thé dansant vient clôturer ce programme de la Quinzaine des Aînés. Au programme : un orchestre qui vous fera danser au rythme de vos souvenirs, un délicieux buffet de tartes ainsi que des bulles. Tout sera mis en œuvre pour vous faire vivre un moment inoubliable !



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
CONTACT PLUS ET SENIOR SOLIDARITE

- QUINZAINE DES AÎNÉS -

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00
22-09	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
	GROUPE DE PAROLE - PSYBRU																
23-09						COURS D'AQUAGYM - SERVICE DES SPORTS					GROUPE PSYCHO-CORPOREL - PSYBRU						
										COURT-MÉTRAGE MAROTTE - CONTACT PLUS							
24-09			COURS INITIATION À L'INFORMATIQUE - MLE														
25-09											TAI-CHI - ATOLL						
26-09			COURS INITIATION À L'INFORMATIQUE - MLE														
27-09			3 MINUTES POUR SAUVER UNE VIE - CROIX-ROUGE														
28-09																	
29-09			GROUPE DE PAROLE - PSYBRU														
30-09						COURS D'AQUAGYM - SERVICE DES SPORTS											
											LOTO - RÉSIDENCE BEAUPORT						
											ATELIER BIEN-ÊTRE ET CRÉATIVITÉ - SAD						
01-10			COURS INITIATION À L'INFORMATIQUE - MLE														
02-10																	
											GROUPE PSYCHO-CORPOREL - PSYBRU						
03-10			COURS INITIATION À L'INFORMATIQUE - MLE														
											WORKSHOP SANTÉ - HIS						
04-10			3 MINUTES POUR SAUVER UNE VIE - CROIX-ROUGE														
											JOURNÉE PORTES OUVERTES - CHAMBERY						
05-10																	
											THÉ DANSANT - CONTACT PLUS						

I RGPD

Les données personnelles récoltées dans le cadre de la distribution de cette brochure proviennent du registre de la population d'Etterbeek dont le traitement a été autorisé par le collège des bourgmestre et échevins en date du 18 juin 2025. Le listing qui en a été 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 rectification et/ou d'opposition en adressant un message au service communal Contact Plus via l'adresse email contact.plus@etterbeek.brussels.

En cas de question relative au traitement de vos données personnelles, vous pouvez prendre contact avec notre déléguée à la protection des données :

02 627 25 04 - dpo@etterbeek.brussels

Etterbeek

À l'initiative du Bourgmestre, de l'Echevine de l'Action Sociale,
du Président du CPAS, avec le soutien du collège et de la COCOM



Avec le soutien de



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

MERCI À TOUTES ET À TOUS POUR VOTRE SOUTIEN
ET VOTRE PARTICIPATION !