

Etterbeek

22/09/2025 > 05/10/2025

VEERTIENDAAGSE VAN DE SENIOREN

14 activiteiten bij jou in de buurt



VOORWOORD VAN DE BURGEMEESTER EN DE SCHEPEN VAN MAATSCHAPPELIJK WELZIJN

Beste inwoners van Etterbeek,

Onze traditionele Seniorenweek wordt vanaf dit jaar de "Veertiendaagse van de senioren". Het evenement vindt plaats van 22 september tot 5 oktober 2025.

Het is veel meer dan zomaar een activiteitenprogramma. Het is een gelegenheid om samen te komen in gezellige en warme momenten.

Dankzij de samenwerking met onze lokale partners kunnen wij dit jaar 14 uiteenlopende activiteiten aanbieden, helemaal gratis. Op die manier willen we ontmoetingen aanmoedigen, het welzijn van de senioren verbeteren en hen actief betrekken bij het leven in onze gemeente. Creatieve workshops, cultuur, milde sportactiviteiten, aquagym of liever een feestelijke bijeenkomst? Je vindt vast wel iets dat bij je past. Let wel op: de plaatsen zijn beperkt dus je moet vooraf inschrijven.

Dit jaar sluiten we de Veertiendaagse van de senioren af met het traditionele thé dansant, waar we julle talrijk hopen te mogen verwelkomen!

We willen graag alle teams bedanken die met passie werken aan de organisatie van deze Veertiendaagse. Daarnaast willen we ook jullie bedanken, beste inwoners, voor jullie aanwezigheid, energie en trouw. Laten we er samen twee weken vol uitwisselingen, glimlachen en erkenning van maken.

We kijken ernaar uit jullie te zien!



Vincent De Wolf
BURGEMEESTER



Maryam Matin Far
SCHEPEN VAN MAATSCHAPPELIJK WELZIJN

14 GRATIS ACTIVITEITEN BIJ JOU IN DE BUURT!

Je vindt in deze brochure een activiteitenprogramma speciaal voor senioren en hun familie. Dankzij de medewerking van 11 lokale partners kunnen wij jullie dit jaar 14 activiteiten aanbieden.

HOE WERKT HET?

We hebben de activiteiten gerangschikt volgens datum: van maandag 22 september tot en met zondag 5 oktober 2025. Kies de activiteiten die jou interesseren en schrijf je in via de dienst Contact Plus.

Alle praktische informatie staat in de activiteitenfiches. Opgelet, want voor sommige activiteiten is het aantal plaatsen beperkt. Jouw inschrijving is dus geen garantie dat je zal kunnen deelnemen. Misschien kom je op de wachtlijst te staan.

Voor sommige activiteiten heb je de keuze uit meerdere datums. Kies er een.

Op pagina 18 vind je het volledige programma van de Veertiendaagse van de senioren van 2025.

WAT ALS IK MIJ MOEILIK KAN VERPLAATSEN?

Contact Plus organiseert aangepast vervoer. De dienst is gratis, maar je moet vooraf reserveren: 02 627 27 37.

OPGELET!

Je kan enkel meedoen aan de activiteiten als je inschrijft.

Schrijf je in bij de dienst Contact Plus: contact.plus@etterbeek.brussels of 02 627 26 66.

**Maandag 22 september**

Van 9.00 tot 11.00 uur

Maandag 29 september

Van 9.00 tot 11.00 uur

**Gemeentehuis***Europazaal - 1e verdieping*

Kazernenlaan 31/1 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus*1 datum per persoon - 20 plaatsen per sessie*

GOED OUDER WORDEN: LICHAAM, GEEST EN SOCIALE CONTACTEN

PsyBru nodigt je uit om te komen praten over hoe senioren gezond kunnen blijven: lichaam, geest en sociale contacten.

Tijdens twee ochtenden krijg je de kans om in een warme en ondersteunende sfeer te praten over je ervaringen, je verhaal te delen en te luisteren naar anderen. Professionals uit de geestelijke gezondheidszorg begeleiden de gesprekken.



ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR
CONTACT PLUS EN PSYBRU

Etterbeek
Contact Plus

PsyBru



Maandag 22 september

Van 14.00 tot 15.30 uur

Donderdag 2 oktober

Van 14.00 tot 15.30 uur



Zaal van de Oranjerie

Jean-Felix Happark

Waversesteenweg 510 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

1 datum per persoon - 10 plaatsen per sessie

WORKSHOP VOOR LICHAAM EN GEEST

Deze workshop leert je hoe je beter met stress en emoties kunt omgaan. Met oefeningen uit yoga, sofrologie en andere technieken werken we aan de ademhaling en beweging zodat je je beter voelt.



**Dinsdag 23 september**

Van 11.30 tot 12.30 uur

Dinsdag 30 september

Van 11.30 tot 12.30 uur

**Zwembad L'Espadon**

Veldstraat 69/71 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus*1 datum per persoon - 12 plaatsen per sessie*

AQUAGYMLES

Versterk en ontspan je spieren op een zachte manier. Iedereen kan meedoen. Deelnemers betalen hun toegangsticket voor het zwembad.



ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR
DE DIENST SPORT
EN ZWEMBAD L'ESPADON

Etterbeek

Sportdienst



Piscine ESPADON Zwembad



Dinsdag 23 september

Van 13.30 tot 16.00 uur



Cultureel centrum Le Senghor

Salle « 1900 »

Waversesteenweg 366 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

Plaatsen zijn onbeperkt

| KORTFILM "MAROTTE"

Contact Plus nodigt je uit voor de kortfilm "Marotte". De film gaat over de vrijheid en solidariteit van rusthuisbewoners. Na de film is er een klein concert en een nagesprek met de filmmakers.

MAROTTE

UN FILM DE MAXIME JEVES ET LÉA LE FELL

ÉCRIT ET RÉALISÉ PAR MAXIME JEVES ET LÉA LE FELL IMAGE MAXIME JEVES SON DAVID FERRAL ET THOMAS GUILAUME MONTAGE FÉLIX VAERMAN MONTAGE ET MIXAGE SON ANTOINE WATIER
ÉTALONNAGE LIJEN KELLER MUSIQUE ORIGINALE MICHAËL MASSOT PRODUCTEUR LOU SCANTOURI DIFFUSION PARADOXES REPRÉSENTÉ PAR DOMINIQUE MARTIN EN COPRODUCTION AVEC LE FÉDÉRAL ATTILIO BOOM
LA CROIX LA FÉDÉRATION WALLONNE-BRUXELLES LE CPAS DE SCHERBEKE HOLD UP WISE UP LES MEUTES EN COLLABORATION AVEC L'ACADEMIE JEAN ARON



ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR

DE DIENST CONTACT PLUS
EN HET PROJECT SENIOR SOLIDARITEIT

**Woensdag 24 september**

Van 9.30 tot 12.00 uur

Vrijdag 26 september

Van 9.30 tot 12.00 uur

**Gemeentehuis***Openbare computerruimte - 1e verdieping*

Kazernenlaan 31/1 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus*7 plaatsen per workshop***Woensdag 1 oktober**

Van 9.30 tot 12.00 uur

Vrijdag 3 oktober

Van 9.30 tot 12.00 uur

COMPUTERINITIATIE

De lokale werkwinkel van Etterbeek (MLE) leert je de basis van computer, internet en e-mails.

**ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR**DE LOKALE WERKWINKEL
VAN ETTERBEEK (MLE)



Woensdag 24 september

Van 13.30 tot 16.00 uur

Woensdag 1 oktober

Van 13.30 tot 16.00 uur



Dagcentrum Suzanne Schmidt-Madou

Oudergemlaan 233- 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

20 plaatsen per namiddag

LICHAAMSPERCUSSIE EN EVENWICHTSPELLETJES

Dagcentrum Suzanne Schmidt-Madou nodig je uit voor twee leuke namiddagen. Spelletjes combineren lichaamspercussie en evenwicht om je vaardigheden te stimuleren, je zelfstandigheid te behouden en je welzijn te bevorderen.

ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR
DAGCENTRUM SUZANNE SCHMIDT-MADOU



**Donderdag 25 september**

Van 14.00 tot 16.00 uur

**Centre de jour Atoll**

Grote Haagstraat 139 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus

10 plaatsen

| TAI CHI

Het dagopvangcentrum voor senioren van de vzw Atoll nodigt je uit voor zijn wekelijkse tai-chiles. Ben je een beginner, heb je al ervaring of ben je gewoon nieuwsgierig? Jean-Michel en de senioren van Atoll verwelkomen je met plezier voor hun milde sportactiviteit.

**ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR**

ATOLL

Atoll
service d'accueil de jour pour personnes âgées



Vrijdag 26 september

Van 14.00 tot 15.30 uur

Maandag 29 september

Van 14.00 tot 15.30 uur



Zoniënwoud

Afspraak en vertrek aan "Renbaan Bosvoorde" van tramlijn 8 (Terhulpensesteenweg 53A in 1180 Ukkel)



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

1 datum per persoon - 10 plaatsen per sessie

MEDITATIEWANDELING IN HET BOS

En wat als je nu eens tijd voor jezelf neemt?

Gun jezelf een moment om verbinding te maken met de natuur en je geest tot rust te laten komen.

Voor de Veertiendaagse van de senioren organiseert PsyBru een begeleide meditatiewandeling in het bos. De wandeling duurt 1 uur en om de 15 minuten is er een korte pauze. De wandeling is aangepast voor senioren. Je wandelt in een kleine groep onder begeleiding van twee zorgzame professionals. Dit is een proefsessie. Als je het leuk vindt, kun je later vaker meedoen.

Voor deze activiteit moet je fysiek in staat zijn om minstens 1 uur te wandelen. De wandeling vindt plaats in het Zoniënwoud.



**Zaterdag 27 september**

Van 9.00 tot 12.00 uur

Zaterdag 27 september

Van 13.00 tot 16.00 uur

Zaterdag 4 oktober

Van 9.00 tot 12.00 uur

**Lokale afdeling van het Rode Kruis Etterbeek***2e verdieping. Er is geen lift.*

Generaal Lemanstraat 95- 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus*1 datum per persoon - 8 plaatsen per workshop*

3 MINUTEN OM EEN LEVEN TE REDDEN

Lesgevers van de lokale afdeling van het Rode Kruis Etterbeek leren je de volgende handelingen:

- De vitale functies van een persoon beoordelen
- Cardiopulmonaire reanimatie uitvoeren bij een volwassene
- Een volwassene defibrilleren
- Een slachtoffer in stabiele zijligging leggen
- Op de juiste manier de hulpdiensten (112) bellen

De cursus is voor inwoners van Etterbeek en duurt 3 uur.





Dinsdag 30 september

Van 14.00 tot 16.00 uur



Residentie Beauport

Waversesteenweg 541- 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

10 plaatsen

| BINGO

Wist je dat bingo een groepsspel is dat de hersenen in vorm houdt?

Verbeter je concentratie en geheugen terwijl je plezier hebt.

Elke speler krijgt een kaart met 15 nummers. Luister naar de nummers die worden omgeroepen, zoek ze op jouw kaart en vink ze af. De winnaars krijgen een prijs.

Rien ne va plus!



ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR
RUSTHUIS BEAUPORT



**Dinsdag 30 september**

Van 13.30 tot 16.00 uur

**Zaal van de Oranjerie****Jean-Felix Happark**

Waversesteenweg 510 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus

20 plaatsen

WORKSHOP WELZIJN EN CREATIVITEIT

De dienst Thuishulp van het OCMW Etterbeek nodigt je uit voor een namiddag rond welzijn en creativiteit. De activiteit vindt plaats in het prachtige Jean-Felix Happark. Maak kennis met de dienst Thuishulp en zijn medewerkers tijdens drie creatieve activiteiten: manicure, tekenen en juwelen maken met parels. Een lekker tussendoortje is inbegrepen.



ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR
DE DIENST THUISHULP



Vrijdag 3 oktober

Van 13.00 tot 16.00 uur



Gemeentehuis

Europazaal - 1e verdieping

Kazernenlaan 31/1 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

20 plaatsen

GEZONDHEIDSWORKSHOP

De Iris Ziekenhuizen Zuid organiseren een gezondheidsworkshop voor de senioren van de gemeente. Op het programma: workshops over valpreventie, preventie van diabetes, voedingsadvies en nog veel meer!



ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR

IRIS ZIEKENHUIZEN ZUID



**Zaterdag 4 oktober**

Van 12.00 tot 16.00 uur

**Wijkhuis Chambery**

Chambérystraat 24 - 1040 Etterbeek

**Geen inschrijving nodig***Onbeperkt aantal plaatsen*

OPENDEURDAG BIJ WIJKHUIS CHAMBERY

Kom genieten van het buurtrestaurant, de gemeenschap, de muzikale en visuele kunsten, de zorgdiensten en de inzet van vrijwilligers. Ontdek de verschillende zorgprojecten en initiatieven voor buurtsteun, beleef plezier en ontspan... bij een heerlijk kopje koffie met een stukje taart natuurlijk!

**ACTIVITEIT AANGEBODEN DOOR**

WIJKHUIS CHAMBERY





Zondag 5 oktober

Van 14.00 tot 17.30 uur



Hal van het gemeentehuis

Kazernenlaan 31/1 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

Toegang tegen betaling: 5 euro per deelnemer

THE DANSANT

Als afsluiter van de Veertiendaagse van de senioren is er het traditionele thé dansant. Een orkest laat je dansen op het ritme van je herinneringen en we voorzien een heerlijk buffet met taarten en bubbels. Het wordt een onvergetelijke namiddag!



- VEERTIENDAAGSE VAN DE SENIOREN

	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	GROEP LICHAAM EN GEEST - PSYBRU						
23-09						AQUAGYM - DIENST SPORT				KORTFILM MAROTTE - CONTACT PLUS							
24-09						COMPUTERINITIATIE - MLE				PERCUSSIE EN SPELLETJES - DAGCENTRUM							
25-09											TAI CHI - ATOLL						
26-09						COMPUTERINITIATIE - MLE					BOSWANDELING - PSYBRU						
27-09						3 MINUTEN OM EEN LEVEN TE REDDEN - RODE KRUIS			3 MINUTEN OM EEN LEVEN TE REDDEN - RODE KRUIS								
28-09																	
29-09											BOSWANDELING - PSYBRU						
30-09							AQUAGYM - DIENST SPORT				BINGO - RESIDENTIE BEAUPORT						
										WORKSHOP WELZIJN EN CREATIVITEIT - DIENST THUISSHULP							
01-10						COMPUTERINITIATIE - MLE					PERCUSSIE EN SPELLETJES - DAGCENTRUM						
02-10											GROEP LICHAAM EN GEEST - PSYBRU						
03-10						COMPUTERINITIATIE - MLE				GEZONDHEIDSWORKSHOP - IZZ							
04-10						3 MINUTEN OM EEN LEVEN TE REDDEN - RODE KRUIS				OPENDEURDAG - CHAMBERY							
05-10																	THÉ DANSANT - CONTACT PLUS

I AVG

De persoonsgegevens die Contact Plus heeft gebruikt om deze brochure te verspreiden komen uit het bevolkingsregister van Etterbeek. Het college van burgemeester en schepenen heeft toestemming gegeven voor het gebruik van de gegevens op 18 juni 2025. De lijst met gegevens wordt niet doorgegeven aan derden en wordt niet bewaard nadat deze brochure werd verstuurd. Je kan jouw recht op verbetering en/of verzet uitoefenen door een e-mail te sturen naar de gemeentedienst Contact Plus. Als je vragen hebt over het gebruik van je persoonsgegevens, contacteer de functionaris voor gegevensbescherming:

02 627 25 04 – dpo@etterbeek.brussels

Op initiatief van de burgemeester, de schepen van Maatschappelijk Welzijn en de voorzitter van het OCMW, met de steun van het college en de GGC

Etterbeek

Etterbeek
Contact Plus

PsyBru

Etterbeek
Sportdienst

Piscine ESPADON Zwembad

Etterbeek
Contact Plus
Senior
Solidarité
Solidariteit

M&G
www.m&g-brussels

OCMW
Etterbeek
Openbaar Centrum voor
Maatschappelijk Welzijn

A.Toll
service d'accueil de jour pour personnes âgées

RODE KRUIS
van België

HIS
IZZ
Hôpitaux
Iris
Sud
Iris
Ziekenhuizen
Zuid

Chambéry

Met de steun van



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

**BEDANKT AAN IEDEREEN VOOR DE STEUN EN DE
MEDEWERKING!**