

Etterbeek

21/09/2026 > 04/10/2026

LA QUINZAINÉ DES ÂÎNÉS

25 activités près de chez vous !



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

Chères Etterbeekoises, chers Etterbeekoï,es,

La Quinzaine des aînés revient cette année du 21 septembre au 4 octobre 2026 pour une nouvelle édition placée sous le signe de la convivialité et du partage.

Au fil des années, cet événement est devenu un rendez-vous incontournable de la vie etterbeekoïse. Grâce à l'implication de nos partenaires locaux, nous sommes heureux de proposer cette année un programme de 25 activités variées, pour la plupart gratuites.

Activités sportives, découvertes numériques, moments festifs, échanges intergénérationnels, ateliers de prévention et de bien-être, rencontres citoyennes ou encore portes ouvertes : chacune et chacun pourra trouver une activité à son goût et profiter de moments chaleureux près de chez soi. Cet événement est aussi l'occasion de découvrir des associations de votre quartier, notamment la Maison de quartier Chambéry, les habitats groupés Abbeyfield et Urban Step.

Cette édition 2026 mettra notamment à l'honneur des ateliers d'aide à l'informatique, des séances d'aquagym, une information sur la maladie d'Alzheimer, des initiations aux premiers secours, une balade à vélo avec Babbelbike, ainsi que des après-midi jeux et animations musicales. De nombreux moments de convivialité sont donc au programme.

Comme chaque année, le traditionnel thé dansant réunira les participants autour de la musique, de la danse et d'un buffet sucré dans une ambiance festive et chaleureuse.

Nous remercions chaleureusement l'ensemble des partenaires, associations, bénévoles et équipes mobilisés pour faire vivre cette belle initiative. Leur engagement contribue à renforcer les liens sociaux et à valoriser la place essentielle des aînés dans notre commune.

Nous vous souhaitons une excellente Quinzaine des aînés 2026 et espérons vous y retrouver nombreux !



Vincent De Wolf
LE BOURGMESTRE



Maryam Matin Far
L'ÉCHEVINE DE L'ACTION SOCIALE

25 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 24 partenaires locaux, nous sommes heureux de pouvoir vous proposer 25 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 21/09 au dimanche 04/10/2026. Choisissez celle(s) qui vous intéresse(nt) et inscrivez-vous aux activités de votre choix auprès du service Contact Plus.

Vous trouverez toute 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 2026, rendez-vous à la page 30.

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**.

**Lundi 21 septembre**

De 10h à 12h

**Salle de l'Europe***1er étage de l'hôtel communal*

Avenue des Casernes 31/1 - 1040 Etterbeek

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

| LA BOITE A SOUVENIRS DU QUOTIDIEN

Venez rencontrer les aides-familiales du service d'aide à domicile du CPAS d'Etterbeek à travers une après-midi autour du partage et du souvenir. Au travers des objets du quotidien, venez raconter un souvenir, une anecdote, une habitude, une histoire ou une recette et le partager.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LE SERVICE D'AIDE A DOMICILE



Lundi 21 septembre

De 10h à 12h

Mardi 29 septembre

De 14h à 16h



ASBL Abbeyfield

Chaussée de Wavre 490, 1040 Etterbeek



Inscription obligatoire auprès de Contact Plus

15 places

RENCONTRE AVEC ABBEYFIELD

Venez rencontrer les habitants du projet « Abbeyfield », une ASBL qui propose un habitat groupé participatif pour les seniors. Les habitants vous ouvrent leurs portes en vous proposant une visite de l'habitation, une projection de diapositives qui présentent l'histoire du projet et une session de questions/réponses sur le vécu des habitants.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
L'ASBL ABBEYFIELD

Abbeyfield
BELGIUM

**Lundi 21 septembre**

De 13h30 à 16h

**Départ à la salle de l'Orangerie**

Parc Jean-Felix Hap

Chaussée de Wavre 508, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

10 places

BALADE À VELO AVEC BABELBIKE

Le 21 septembre, venez découvrir les joies d'une balade à vélo sans devoir obligatoirement pédaler, grâce à l'ASBL Babelbike. En rickshaw, en cuistax et même si vous êtes en chaise roulante, tout est possible grâce à des bénévoles qui pédaleront et papoteront avec vous. Au terme de cette balade, un moment convivial autour d'un goûter vous sera proposé.

**ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR**CONTACT PLUS, SENIOR SOLIDARITE,
LE SERVICE MOBILITE ET L'ASBL BABELBIKE

Dienst Mobiliteit

**Lundi 21 septembre**

De 13h30 à 15h30

**Salle de l'Europe****1er étage de l'hôtel communal**

31/1 Avenue des Casernes 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

30 places

PROJECTION « ESSENTIELS-LES »

Le service d'aide à domicile du CPAS d'Etterbeek vous invite à une projection du documentaire « Essentiels-les » : un petit film qui met en lumière les métiers parfois invisibles mais indispensables des aide-ménagères et des auxiliaires de vie.

La projection sera poursuivie d'une présentation du service d'aide à domicile et d'un échange avec les aides-familiales du service autour de leur métier, de leur rôle dans le maintien à domicile, de la relation de confiance avec les personnes accompagnées et de la reconnaissance de ces fonctions essentielles.

Un petit gouter vous sera offert durant l'échange.

ESSENTIEL-LES

ACTIVITÉ PROPOSÉE PARLE SERVICE D'AIDE A DOMICILE DU
CPAS D'ETTERBEEK

**Mardi 22 septembre**

De 10h à 12h

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

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

20 places

PREVENTION A LA CYBERCRIMINALITE

Le service prévention vous propose une séance de prévention à la cybercriminalité : comment reconnaître les différentes arnaques en ligne et s'en protéger.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LE SERVICE PREVENTION



Mardi 22 septembre **Mardi 29 septembre**

De 11h30 à 12h30

De 11h30 à 12h30



Piscine de l'Espadon

Rue des Champs 69, 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 22 septembre**

De 10h à 16h

**Maison de Quartier Chambéry**

Rue de Chambéry 24, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

| UNE JOURNÉE AVEC CHAMBERY

Venez passer une journée avec la Maison de Quartier Chambéry. Plusieurs activités sont au programme de cette journée :

- 10h : départ de la maison de quartier pour une marche en conscience dans le quartier
- 12h : repas de midi au restaurant de la maison de quartier (5 euros)
- 14h : visite de la maison, atelier bricolage et visionnage du petit film « L'humain d'abord »

Vous pouvez participer à l'ensemble des activités de cette journée ou simplement vous joindre à l'une d'entre elles. Dans tous les cas, vous êtes les bienvenu.e.s à la maison de quartier !

**ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR**

LA MAISON DE QUARTIER CHAMBERY





Mercredi 23/09

De 9h30 à 16h



Centre de jour Suzanne Schmidt-Madou

Avenue d'Auderghem 233, 1040 Etterbeek



Inscription obligatoire auprès de Contact Plus

20 places

JOURNÉE PORTES OUVERTES AU CENTRE DE JOUR SUZANNE SCHMIDT-MADOU

Venez passer une journée d'immersion au centre de jour Suzanne Schmidt-Madou, le nouveau centre de jour du CPAS d'Etterbeek ! Seul.e ou avec vos proches, venez rencontrer l'animatrice du centre, les habitués et participer aux activités du jour !

Vous pouvez venir y passer la journée ou simplement vous joindre à l'une des activités.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR

LE CENTRE DE JOUR SUZANNE
SCHMIDT-MADOU





- LA QUINZAINE DES AINÉS -

**Mercredi 23 septembre**

De 10h à 12h

Mercredi 30 septembre

De 10h à 12h

**Au Welcome-Babbelkot**

2 Avenue Jules Malou, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus*15 places par séance*

| JOUONS ENSEMBLE !

Venez jouer avec nous, siroter une tasse de thé ou de café, partager un gâteau et papoter !

**ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR**

WELCOME BABBELKOT



**Mercredi 23 septembre**

De 14h à 16h

**Centre de jour Atoll Est**

Rue de la Grande Haie 139, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

8 places

| APRES-MIDI MUSICALE A ATOLL

Venez découvrir un jeu inédit et convivial alliant plaisir musical et stimulation cognitive ! Accompagnés par notre animateur, vous participerez à la composition et à l'écriture d'une chanson originale dans une ambiance chaleureuse. L'activité se clôturera par un délicieux goûter «maison» pour prolonger ce moment de partage.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
ATOLL

Atoll
service d'accueil de jour pour personnes âgées

**Mercredi 23 septembre**

De 14h à 16h

**Lieu**

A déterminer

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

20 places

| APRES-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGENERATIONNELLE

L'ASBL l'Aile vous propose une après-midi jeux de société intergénérationnelle. Au programme, divers jeux de société auxquels vous pourrez venir jouer, vous affronter et vous défier ! Tous les jeux sont adaptés au public des aînés et des jeunes.

**ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR**

L'AILE ASBL



**Jeudi 24 septembre**

De 14h à 16h

**Résidence Beauport**

Chaussée de Wavre 541, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

10 places

STIMULER SA MÉMOIRE EN MUSIQUE

Venez entrainer votre mémoire à travers le chant et la mémoire musicale. Au travers d'une chorale et d'un karaoké reprenant les hits musicaux des différentes générations, venez stimuler votre mémoire et passer un moment de convivialité avec les résidents du Home Beauport.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LA RESIDENCE BEAUPORT

**Jeudi 24 septembre**

De 13h30 à 16h

**Espace Public Numérique du CPAS d'Etterbeek**1^{er} étage du CPAS d'Etterbeek
rue Beckers 2A, 1040 Etterbeek**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

15 places

COUP DE POUCE SMARTPHONE

Cet atelier propose aux aînés de découvrir ou d'approfondir l'utilisation de leur smartphone dans la vie quotidienne. Au programme : conseils pratiques autour de la mobilité (itinéraires, déplacements, applications utiles), découverte de fonctionnalités facilitant le quotidien et réponses aux questions des participants. Un moment convivial pour gagner en autonomie et identifier d'éventuels besoins d'accompagnement numérique complémentaires.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LE CPAS D'ETTERBEEK



Vendredi 25 septembre

De 9h30 à 12h30

Vendredi 2 octobre

De 9h30 à 12h30



Espace Public Numérique de la Mission Locale d'Etterbeek

1^{er} étage de l'hôtel communal

31/1 Avenue des Casernes 1040 Etterbeek



Inscription obligatoire auprès de Contact Plus

1 date par personne - 7 places par séance

AIDE A L'INFORMATIQUE

La Mission Locale d'Etterbeek vous invite à venir vous familiariser avec les démarches administratives en ligne des plateformes bruxelloises sur ordinateur et sur smartphone. Et vous propose également une initiation aux clés numériques, un outil indispensable pour la sécurité en ligne.

Des ordinateurs seront à votre disposition sur place.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR

LA MISSION LOCALE D'ETTERBEEK



**Samedi 26 septembre**

De 9h à 12h

Samedi 26 septembre

De 13h à 16h

Samedi 3 octobre

De 9h30 à 12h30

**Section locale de la Croix-Rouge d'Etterbeek**

Rue Général Leman 95, 1040 Etterbeek

2^{ème} étage sans ascenseur**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

1 date par participant - 8 places par séance

3 MINUTES POUR SAUVER UNE VIE

Lors de cette formation donnée par des formateurs de la section locale de la 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



**Dimanche 27 septembre**

De 14h30 à 18h

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

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus*5 euros par participant*

| THE DANSANT

Evènement incontournable de la Quinzaine des aînés, le traditionnel thé dansant ! 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

**Lundi 28 septembre**

De 10h à 13h

**Centre de jour Suzanne Schmidt-Madou**

Avenue d'Auderghem 233, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

20 places

BIEN MANGER EN VIEILLISSANT

Le centre de jour Suzanne Schmidt-Madou vous propose un atelier dédié à l'alimentation des aînés. Durant cet atelier, vous aurez l'occasion d'en apprendre plus sur les besoins nutritionnels liés à l'âge, l'importance de l'hydratation, la prévention de la dénutrition, quels repas cuisiner quand on vit seul.e, ainsi que le plaisir de manger.

Un petit repas à partager tous ensemble viendra clôturer l'activité.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LE CENTRE DE JOUR SUZANNE
SCHMIDT-MADOU



**Lundi 28 septembre**

De 14h à 16h

**Salle Fontenay - parc Fontenay-sous-bois**

Rue Général Fivé 18, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

20 places

| BINGO GEANT INTERGENERATIONNEL

L'ASBL « Animations et loisirs pour tous » vous invite à venir défier leurs jeunes lors d'un Bingo intergénérationnel.

Un petit goûter sera offert et à partager entre les participants.

**ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR**

L'ASBL ANIMATIONS ET LOISIRS POUR TOUS

**Mardi 29 septembre**

De 9h30 à 12h30

**Salle de l'Europe - 1er étage de l'hôtel communal**

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

20 places

ATELIER : FACTURE D'ENERGIE, CHAUFFAGE ET CONFORT

La cellule Energie du CPAS d'Etterbeek vous invite à un atelier dédié aux factures d'énergie. Un conseiller en énergie vous aidera à mieux comprendre vos factures, votre consommation de chauffage, les bons réglages de chauffage à faire, les gestes utiles à adopter pour préserver le confort tout en maîtrisant les coûts, ainsi que les aides éventuellement mobilisables.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LA CELLULE ENERGIE DU CPAS D'ETTERBEEK

**Mercredi 30 septembre**

De 13h à 16h

**Centre de jour Suzanne Schmidt-Madou**

Avenue d'Auderghem 233, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

20 places

| ATELIER SANTÉ

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, des conseils diététiques et bien d'autres encore !



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LES HOPITAUX IRIS SUD



**Jeudi 1^{er} octobre**

De 10h à 12h

Salle Christian Debaty2^{ème} étage de l'hôtel communal

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

50 places

SEANCE D'INFORMATION SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative qui touche de nombreuses personnes. Elle affecte énormément les malades et leur entourage. Au travers de cette séance d'information, des neuropsychologues de l'ASBL « Alzheimer Belgique » vous informeront sur les caractéristiques de cette maladie et ses symptômes ainsi que sur les impacts pour l'entourage et les aides qui existent pour accompagner le patient et sa famille face à la maladie.

**ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR**CONTACT PLUS, SENIOR SOLIDARITÉ
ET ALZHEIMER BELGIQUE



Jeudi 1^{er} octobre

De 13h à 14h et de 16h à 18h



Locaux de Urban Step

Parc Fontenay-sous-bois

Rue Général Fivé 18, 1040 Etterbeek



Inscription obligatoire auprès de Contact Plus

RENCONTRE AVEC URBAN STEP

L'ASBL « Urban Step » vous ouvre ses portes en vous invitant à venir découvrir deux de leurs projets :

- De 13h à 14h : venez découvrir leur atelier d'aide et d'accompagnement à l'informatique
- De 16h à 18h : venez découvrir leur école des devoirs et faire la connaissance de leur jeunes



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR

L'ASBL URBAN STEP



URBAN STEP

le meilleur reste à venir

ETTERBEEK

**Jeudi 1^{er} octobre**

De 14h à 16h

**Parc Fontenay-sous-bois**

Rue Général Fivé 18, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

25 places

| KARAOKE !

Que vous soyez un chanteur de karaoke hors pair ou débutant, rejoignez-nous pour un karaoke endiablé au rythme de vos tubes préférés.

Un buffet de pâtisseries accompagnera cette après-midi chantante.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LOGEMENT ET HARMONIE SOCIALE



**Jeudi 1^{er} octobre**

De 14h à 16h

**Résidence Beauport**

Chaussée de Wavre 541, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus

8 places

| BINGO

Saviez-vous que le loto 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.

A cette occasion, vous pourrez rencontrer nos habitants pour un moment convivial autour d'un petit goûter.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LA RESIDENCE BEAUPORT

**Samedi 3 octobre**

De 10h à 16h

**Parc Fontenay-sous-bois**

Rue Général Fivé 18, 1040 Etterbeek

**Inscription obligatoire** auprès de Contact Plus*Places illimitées*

| TRICOTATHLON

Participez à un marathon de tricot pour venir en aide aux plus démunis tout en partageant un moment convivial de rencontre et d'échanges.



ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR
LOGEMENT ET HARMONIE SOCIALE



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 2026. 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

	9:00 9:30	9:30 10:00	10:00 10:30	10:30 11:00	11:00 11:30	11:30 12:00	12:00 12:30	12:30 13:00	13:00 13:30	
21/09			Boite à souvenirs - SAD							
			Rencontre avec Abbeyfield							
22/09			Prévention cybercriminalité - service prévention							
						Aquagym				
23/09			Jouons ensemble - Welcome Babbelkot							
24/09			Journée portes ouvertes au centre de jour Su							
25/09		Aide à l'informatique - Mission Locale d'Etterbeek								
26/09	3 minutes pour sauver une vie - Croix-Rouge									
27/09										
28/09			Bien manger en vieillissant - Centre de jour							
29/09						Aquagym				
		Atelier énergie - Cellule Energie								
30/09			Jouons ensemble - Welcome Babbelkot							
01/10			Séance d'information sur Alzheimer - Contact Plus						Aide	
02/10		Aide à l'informatique - Mission Locale d'Etterbeek								
03/10		3 minutes pour sauver une vie - Croix-Rouge								
	Tricotathlon - Logement et H									

00:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00
	Balade à vélo Babelbike								
	Projection «Essentiels-les» - SAD								
	Quartier Chambery								
		Après-midi musicale - Atoll							
		Après-midi jeux de société - l'Aile							
	Zanne Schmidt-Madou								
		Animation musicale - Home Beauport							
	Coup de pouce smartphone - EPN CPAS								
3 minutes pour sauver une vie - Croix-Rouge									
	Thé Dansant - Contact Plus								
		Bingo intergénérationnel - ALT							
		Boîte à souvenirs - SAD							
		Rencontre avec Abbeyfield							
Atelier santé (atelier prévention des chutes) - HIS									
à l'informatique		Karaoke - Logement et Harmonie Sociale				Ecole des devoirs - Urban Step			
	Bingo - Home Beauport								
Harmonie Sociale									

À l'initiative du Bourgmestre Vincent Dewolf,
de l'Echevine de l'Action Sociale Maryam Matin Far,
du Président du CPAS Arnaud Van Praet,
avec le soutien du collège et de la COCOM



Avec le soutien de



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