

Etterbeek

21/09/2026 > 04/10/2026

VEERTIENDAAGSE VAN DE SENIOREN

25 activiteiten bij jou in de
buurt



VOORWOORD VAN DE BURGEMEESTER EN DE SCHEPEN VAN MAATSCHAPPELIJK WELZIJN

Beste inwoners van Etterbeek,

De Veertiendaagse van de senioren is er dit jaar opnieuw van 21 september tot en met 4 oktober 2026, met een nieuwe editie die helemaal in het teken staat van gezellig samenzijn en delen.

Door de jaren heen is dit evenement uitgegroeid tot een vaste waarde in Etterbeek. Dankzij de inzet van onze lokale partners bieden we dit jaar een programma aan met 25 gevarieerde activiteiten, waarvan de meeste gratis zijn.

Sportieve activiteiten, digitale ontdekkingen, feestelijke momenten, intergenerationele ontmoetingen, workshops rond preventie en welzijn, burgerinitiatieven en open deurmomenten: er is voor iedereen wel iets te vinden. Je kunt genieten van warme momenten dicht bij huis en tegelijk verenigingen uit je buurt leren kennen, zoals Wijkhuis Chambéry, de woongemeenschap Abbeyfield en Urban Step.

Tijdens de editie van 2026 kun je onder andere deelnemen aan workshops over computers, aquagymlessen, een infosessie over de ziekte van Alzheimer, een EHBO-initiatie, een fietstocht met Babbelbike, spelnamiddagen en muzikale animatie. Heel wat gezellige momenten om naar uit te kijken dus!

Zoals elk jaar zorgt de traditionele thé dansant voor muziek, dans en een zoet buffet in een feestelijke sfeer.

We willen alle partners, verenigingen, vrijwilligers en teams van harte bedanken voor hun medewerking aan dit mooie initiatief. Dankzij hun inzet worden de sociale banden versterkt en krijgen senioren in onze gemeente de aandacht die ze verdienen.

We wensen je een fantastische Veertiendaagse van de senioren 2026 toe en hopen je talrijk te mogen verwelkomen!



Vincent De Wolf
BURGEMEESTER



Maryam Matin Far
SCHEPEN VAN MAATSCHAPPELIJK WELZIJN

25 GRATIS ACTIVITEITEN BIJ JOU IN DE BUURT!

Je vindt in deze brochure een activiteitenprogramma voor senioren en hun familie. Dankzij de medewerking van 24 lokale partners kunnen wij jullie dit jaar 25 activiteiten aanbieden.

HOE WERKT HET?

Het is heel eenvoudig: we hebben de activiteiten gerangschikt volgens datum, van maandag 21 september tot en met zondag 4 oktober 2026. 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.

Het volledige programma van de Veertiendaagse voor de senioren van 2026 staat op pagina 30.

WAT ALS IK MIJ MOEILIK KAN VERPLAATSEN?

Is het moeilijk om je te verplaatsen? Maak gebruik van de gratis vervoerdienst (enkel als je reserveert en afhankelijk van de beschikbaarheden). Reserveer jouw vervoer op het nummer 02 627 27 37.

OPGELET!

Je kan enkel deelnemen aan de activiteiten als je bent ingeschreven!

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

**Maandag 21 september**

Van 10.00 uur tot 12.00 uur

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

Kazernenlaan 31/1, 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus*20 plaatsen*

DE HERINNERINGSDOOS VAN HET DAGELIJKSE LEVEN

Kom kennismaken met de gezinshulp van de dienst Thuishulp van het OCMW van Etterbeek tijdens een gezellige namiddag rond delen en herinneren. Aan de hand van voorwerpen uit het dagelijks leven nodigen we je uit om een herinnering, een anekdote, een gewoonte, een verhaal of zelfs een recept te delen met de groep.





Maandag 21 september

Van 10.00 uur tot 12.00 uur

Dinsdag 29 september

Van 14.00 tot 16.00 uur



Vzw Abbeyfield

Waversesteenweg 490 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

15 plaatsen

KENNISMAKING MET ABBEYFIELD

Kom kennismaken met de bewoners van het project "Abbeyfield": participatieve cohousing voor senioren. De bewoners zetten hun deuren open en geven je een rondleiding in hun woning. Met een diapresentatie geven ze uitleg over de geschiedenis van het project en op het einde is er tijd om vragen te stellen.



**Maandag 21 september**

Van 13.30 tot 16.00 uur

**Vertrek aan zaal van de Oranjerie****Jean-Felix Happark**

Waversesteenweg 508 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven bij Contact Plus****10 plaatsen**

FIETSTOCHT MET BABELBIKE

Kom op 21 september ontdekken hoe leuk het is om te fietsen, zonder dat je moet trappen, dankzij de vzw Babelbike. In een riksja, op een gocart en zelfs in een rolstoel: alles is mogelijk dankzij vrijwilligers die met je meefietsen en een praatje maken. Na de fietstocht genieten we samen van een tussendoortje.

**ACTIVITEIT VAN**CONTACT PLUS, SENIOR SOLIDARITEIT,
DE DIENST MOBILITEIT EN DE VZW BABELBIKE**Babel
Bike**Etterbeek
Contact Plus**senior**
solidarité
solidariteitEtterbeek
Dienst Mobiliteit



Maandag 21 september

Van 13.30 uur tot 15.30 uur



Europazaal

1e verdieping van het gemeentehuis

Kazernenlaan 31/1 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

30 plaatsen

DOCUMENTAIRE "ESSENTIELS-LES"

De dienst Thuishulp van het OCMW Etterbeek nodigt je uit voor de vertoning van de documentaire "Essentiels-les": een korte film die het werk belicht van huishoudhulp en zorgassistenten, beroepen die vaak onzichtbaar blijven, maar onmisbaar zijn in het dagelijks leven.

Na de vertoning volgt een voorstelling van de dienst Thuishulp en een gesprek met de gezinshulp over hun beroep, hun rol in het mogelijk maken van thuisblijven, de vertrouwensrelatie met de personen die zij begeleiden en de erkenning van deze essentiële functies.

Tijdens het gesprek krijg je een tussendoortje aangeboden.

ESSENTIEL-LES

**Dinsdag 22 september**

Van 10.00 uur tot 12.00 uur

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

Kazernenlaan 31/1 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus

20 plaatsen

PREVENTIE VAN CYBERCRIMINALITEIT

De dienst Preventie organiseert een infosessie over cybercriminaliteit: hoe herken je de verschillende vormen van online oplichting en hoe bescherm jij je ertegen?





Dinsdag 22 september

Van 11.30 tot 12.30 uur

Dinsdag 29 september

Van 11.30 tot 12.30 uur



Zwembad L'Espadon

Veldstraat 69 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

1 datum per persoon - 12 plaatsen per sessie

| AQUAGYM

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



**Dinsdag 22 september**

van 10.00 uur tot 16.00 uur

**Wijkhuis Chambéry**

Chambérystraat 24 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus

EEN DAG MET CHAMBERY

Kom een dag doorbrengen in wijkhuis Chambéry. Er staan heel wat activiteiten op het programma:

- 10.00 uur: vertrek aan het wijkhuis voor een wandeling door de wijk
- 12.00 uur: middagmaal in het restaurant van het wijkhuis (5 euro)
- 14.00 uur: rondleiding in het huis, knutselworkshop en film "L'humain d'abord"

De hele dag meedoen met alle activiteiten of liever maar één activiteit? Aan jou de keuze! Je bent welkom in het wijkhuis!





Woensdag 23 september

Van 9.30 uur tot 16.00 uur



Dagcentrum Suzanne Schmidt-Madou

Oudergemlaan 233 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

20 plaatsen

OPENDEURDAG IN HET DAGCENTRUM SUZANNE SCHMIDT-MADOU

Kom een dag meedraaien in het nieuwe dagcentrum van het OCMW Etterbeek: Suzanne Schmidt-Madou! Alleen of samen met je familie, je bent welkom om de animatrice, de vaste bezoekers en de activiteiten van de dag te ontdekken.

Je kunt ervoor kiezen om de hele dag aanwezig te zijn of gewoon aan één van de activiteiten deel te nemen.



ACTIVITEIT VAN
DAGCENTRUM SUZANNE SCHMIDT-MADOU



**Woensdag 23 september**

Van 10.00 uur tot 12.00 uur

Woensdag 30 september

Van 10.00 uur tot 12.00 uur

**Welcome-Babbelkot**

Jules Maloulaan 2 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus*15 plaatsen per sessie*

| SAMEN SPELEN!

Kom met ons spelen, een kopje koffie of thee drinken, een stuk taart eten en een praatje slaan.





Woensdag 23 september

Van 14.00 tot 16.00 uur



Dagcentrum Atoll Est

Grote Haagstraat 139 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

8 plaatsen

MUZIKALE NAMIDDAG BIJ ATOLL

Ontdek een unieke en gezellige activiteit die muzikaal plezier combineert met cognitieve stimulatie! Onder begeleiding van onze animator werk je mee aan het componeren en schrijven van een origineel lied, in een warme en ontspannen sfeer. We sluiten dit fijne moment samen af met een heerlijk huisgemaakt vieruurtje.



**Woensdag 23 september**

Van 14.00 tot 16.00 uur

**Waar**

Te bepalen

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus

20 plaatsen

INTERGENERATIONELE SPELNAMIDDAG

De vzw L'Aile nodigt je uit voor een namiddag met gezelschapsspel-
len. Op het programma: allerlei spellen waarbij je kunt meespelen,
uitdagen en elkaar ontmoeten! Alle spellen zijn aangepast aan zowel
senioren als jongeren.



**Donderdag 24 september**

Van 14.00 tot 16.00 uur

**Residentie Beauport**

Waversesteenweg 541 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus

10 plaatsen

| JE GEHEUGEN STIMULEREN MET MUZIEK

Train je geheugen via zang en muzikale herinneringen! Samen met de bewoners van het Home Beauport kun je deelnemen aan een koor en karaoke met bekende muziek uit verschillende generaties. Laat je meevoeren door de melodieën en stimuleer je geheugen.



**Donderdag 24 september**

Van 13.30 tot 16.00 uur

**Openbare computerruimte van het OCMW van Etterbeek****1^e verdieping van het OCMW van Etterbeek**

Beckersstraat 2A - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven bij Contact Plus****15 plaatsen**

WORKSHOP OVER DE SMARTPHONE: MOBILITEIT

Het OCMW van Etterbeek nodigt je uit voor een initiatie over het gebruik van de smartphone, met focus op mobiliteit. Je leert werken met handige tools zoals Google Maps en de mobiele apps van de MIVB en de NMBS en je ontdekt hoe je zelf trajecten kunt plannen voor je verplaatsingen.



ACTIVITEIT VAN HET
OCMW VAN ETTERBEEK



Vrijdag 25 september

Van 9.30 uur tot 12.30 uur

Vrijdag 2 oktober

Van 9.30 uur tot 12.30 uur



Openbare computerruimte van de lokale werkwinkel van Etterbeek
1e verdieping van het gemeentehuis

Kazernenlaan 31/1, 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

1 datum per persoon - 7 plaatsen per sessie

DIGITALE HULP

De lokale werkwinkel van Etterbeek legt uit hoe je op je smartphone of computer online administratieve stappen onderneemt op de platformen van het Gewest. Je krijgt ook uitleg over digitale sleutels, die belangrijk zijn voor de online veiligheid.

Je kan ter plaatse de computers gebruiken.



**Zaterdag 26 september**

Van 9.00 tot 12.00 uur

Zaterdag 26 september

Van 13.00 tot 16.00 uur

Zaterdag 3 oktober

Van 9.30 uur tot 12.30 uur

**Lokale afdeling van het Rode Kruis Etterbeek****2e verdieping (geen lift)**

Generaal Lemanstraat 95 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus**1 datum per deelnemer - 8 plaatsen per sessie**

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





Zondag 27 september

Van 14.30 uur tot 18.00 uur



Hal van het gemeentehuis

Kazernenlaan 31/1 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

5 euro per deelnemer

| THE DANSANT

Een evenement dat je niet mag missen tijdens de Veertiendaagse van de senioren: de traditionele thé dansant! Op het programma: een orkest laat je dansen op het ritme van je herinneringen en je smult van een heerlijk buffet met taarten en bubbels. Het wordt een onvergetelijke namiddag!



**Maandag 28 september**

Van 10.00 uur tot 13.00 uur

**Dagcentrum Suzanne Schmidt-Madou**

Oudergemlaan 233 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus

20 plaatsen

GEZOND EN LEKKER ETEN OP LEEFTIJD

Het dagcentrum Suzanne Schmidt-Madou organiseert een workshop rond voeding voor senioren. Tijdens deze workshop leer je meer over de voedingsbehoeften die veranderen met de leeftijd, het belang van voldoende hydratatie, de preventie van ondervoeding, welke maaltijden je eenvoudig kunt bereiden wanneer je alleen woont en natuurlijk het plezier van lekker eten. We sluiten de activiteit af met een gezamenlijke kleine maaltijd.



ACTIVITEIT VAN
DAGCENTRUM SUZANNE SCHMIDT-MADOU





Maandag 28 september

Van 14.00 tot 16.00 uur



Fontenayzaal - Park van Fontenay-sous-Bois

Generaal Fivéstraat 18 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

20 plaatsen

GROTE BINGO MET VERSCHILLENDE GENERATIES

De vzw "Animations et Loisirs pour Tous" nodigt je uit om samen met hun jongeren bingo te komen spelen.

We voorzien een tussendoortje voor de deelnemers.



**Dinsdag 29 september**

Van 9.30 uur tot 12.30 uur

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

Kazernenlaan 31/1 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus

20 plaatsen

WORKSHOP: ENERGIEFACTUUR, VERWARMING EN COMFORT

De cel Energie van het OCMW van Etterbeek nodigt je uit voor een workshop over energiefacturen. Een energieadviseur helpt je om je energiefacturen beter te begrijpen, inzicht te krijgen in je verwarmingsverbruik, de juiste instellingen voor je verwarming te kiezen en nuttige gewoontes aan te nemen om je comfort te behouden terwijl je de kosten onder controle houdt. Je krijgt ook informatie over eventuele financiële steunmaatregelen waar je gebruik van kunt maken.

**ACTIVITEIT VAN DE**

CEL ENERGIE VAN HET OCMW VAN ETTERBEEK



Woensdag 30 september

Van 13.00 tot 16.00 uur



Dagcentrum Suzanne Schmidt-Madou

Oudergemlaan 233 - 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!



**Donderdag 1 oktober**

Van 10.00 uur tot 12.00 uur

**Zaal Christian Debaty****2e verdieping van het gemeentehuis**

Kazernenlaan 31/1 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven bij Contact Plus**

50 plaatsen

INFOSESSIE OVER DE ZIEKTE VAN ALZHEIMER

De ziekte van Alzheimer is een neurodegeneratieve aandoening waar veel mensen mee te maken krijgen. Ze heeft een grote impact op zowel de patiënten als hun omgeving. Tijdens deze infosessie geven neuropsychologen van de vzw Alzheimer Belgique informatie over de kenmerken en symptomen van deze ziekte en over de gevolgen voor de omgeving en de ondersteuningsmogelijkheden voor patiënten en hun familie.

**ACTIVITEIT VAN**CONTACT PLUS, SENIOR SOLIDARITEIT
EN ALZHEIMER BELGIQUE



Donderdag 1 oktober

Van 13.00 uur tot 14.00 uur en van 16.00 uur tot 18.00 uur



Urban Step

Park van Fontenay-sous-Bois

Generaal Fivéstraat 18 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

| ONTMOETING MET URBAN STEP

De vzw "Urban Step" zet haar deuren open en laat je kennis maken met twee projecten:

- Van 13.00 tot 14.00 uur: ontdek hun workshop waarin ze jou helpen met computervragen
- Van 16.00 tot 18.00 uur: leer de huiswerkschool en de jongeren kennen



**Donderdag 1 oktober**

Van 14.00 tot 16.00 uur

**Park van Fontenay-sous-Bois**

Generaal Fivéstraat 18 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus

25 plaatsen

| KARAOKE!

Of je nu een echte karaokeheld bent of een beginner: kom meezingen tijdens een swingende karaoke op het ritme van jouw favoriete hits.

We voorzien ook een buffet met zoete lekkernijen tijdens deze muzikale namiddag.

**ACTIVITEIT VAN DE**

VZW LOGMENT ET HARMONIE SOCIALE





Donderdag 1 oktober

Van 14.00 tot 16.00 uur



Residentie Beauport

Waversesteenweg 541 - 1040 Etterbeek



Verplicht inschrijven bij Contact Plus

8 plaatsen

| BINGO

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

Verbeter je concentratie en je 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 winnaar krijgt een prijs.

Het is ook een gelegenheid om kennis te maken met onze bewoners bij een hapje en een drankje.



**Zaterdag 3 oktober**

van 10.00 uur tot 16.00 uur

**Park van Fontenay-sous-Bois**

Generaal Fivéstraat 18 - 1040 Etterbeek

**Verplicht inschrijven** bij Contact Plus*Plaatsen zijn onbeperkt*

| BREIMARATHON

Doe mee aan een breimarathon en help mensen die het moeilijk hebben, terwijl je geniet van een gezellige namiddag vol ontmoeting en uitwisseling.

**ACTIVITEIT VAN DE**

VZW LOGMENT ET HARMONIE SOCIALE



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 2026. 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: contact.plus@etterbeek.brussels.

Als je vragen hebt over het gebruik van je persoonsgegevens, contacteer de functionaris voor gegevensbescherming:

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			Herinneringsdoos - Dienst Thuishulp							
			Kennismaking met Abbeyfield							
22/09			Preventie cybercriminaliteit - dienst Preventie							
						Aquagym				
23/09			Dag met wijkhuis Ch							
			Samen spelen - Welcome Babbelkot							
24/09			Opendeurdag dagopvangcentrum Suzann							
25/09		Digitale hulp - Lokale werkwinkel Etterbeek								
26/09	3 minuten om een leven te redden - Rode Kruis									
27/09										
28/09			Gezond eten op leeftijd - Dagcentrum							
29/09						Aquagym				
		Workshop energie - Cel Energie								
30/09			Samen spelen - Welcome Babbelkot							
01/10			Infosessie Alzheimer - Contact Plus						Digitale	
02/10		Digitale hulp - Lokale werkwinkel Etterbeek								
03/10		3 minuten om een leven te redden - Rode Kruis								
	Breimarathon - Logement et l									

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
	Fietstocht Babbelbike								
	Doc. "Essentiels-les" Dienst Thuishulp								
ambéry									
		Muzikale namiddag - Atoll							
		Spelletjesnamiddag - l'Aile							
e Schmidt-Madou									
		Muzikale animatie - Home Beauport							
	Workshop smartphone - OCR OCMW								
3 minuten om een leven te redden - Rode Kruis									
		Thé Dansant - Contact Plus							
		Intergenerationele bingo - ALT							
		Herinneringsdoos - Dienst Thuishulp							
		Kennismaking met Abbeyfield							
Atelier santé (atelier prévention des chutes) - HIS									
hulp - Urban Step	Karaoke - Logement et Harmonie Sociale					Huiswerkschool - Urban Step			
	Bingo - Home Beauport								
Harmonie Sociale									

Etterbeek

Op initiatief van de burgemeester, Vincent De Wolf,
de schepen van Maatschappelijk Welzijn, Maryam Matin Far
en de voorzitter van het OCMW, Arnaud Van Praet
met de steun van het college en de GGC



Met de steun van



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