

Etterbeek

# WEEK VAN DE Gezondheid

16 > 24/04/2026



**Welzijn, goed leven,  
in goede gezondheid in Etterbeek**

Een evenement op initiatief van burgemeester Vincent De Wolf, bevoegd voor Preventie, schepen van Gezondheidsbevordering André du Bus en OCMW-voorzitter Arnaud Van Praet.

# WEEK VAN DE Gezondheid

De Week van de Gezondheid is een primeur in Etterbeek. Ze vertrekt vanuit de ambitie om heel wat gemeentelijke activiteiten rond gezondheid te bundelen, zoals het college in zijn beleidsverklaring heeft aangekondigd. Dit initiatief brengt dan ook heel wat diensten samen: Onderwijs, Sport, Gelijke Kansen, Mobiliteit, Cultuur, Ecologische Transitie, Animatie, Kermissen en Markten, Contact Plus, Communicatie, Gezondheid en zelfs het Rode Kruis. Ook het OCMW mag niet worden vergeten, want het speelt een essentiële rol in sociale begeleiding en in de toegang tot eerstelijnsgezondheidszorg voor vele inwoners.

Een week lang nadenken over gezondheid betekent vooral bruggen bouwen: tussen mobiliteit en welzijn, tussen groene ruimtes en luchtkwaliteit, tussen onderwijs en gezonde voeding, tussen netheid en de kwaliteit van onze leefomgeving...

Op het programma staan ontmoetingen, animaties, tentoonstellingen, lezingen, workshops, wandelingen... allemaal kansen om te ontdekken in hoeveel activiteiten gezondheid een rol speelt.

Op een moment waarop bepaalde gezondheidsproblemen zorgwekkend toenemen, kiezen we ervoor om in te zetten op een betere leefomgeving, in de ruimste, maar ook in de meest concrete zin van het woord, omdat dit bijdraagt aan meer welzijn, meer levenskwaliteit en dus een betere gezondheid voor alle inwoners van Etterbeek.

Heb je een bedenking of suggestie over deze eerste editie in jouw gemeente? Aarzel dan niet om ons te schrijven via: [participatie@etterbeek.brussels](mailto:participatie@etterbeek.brussels).

We wensen je mooie, gezonde momenten in Etterbeek!



**Vincent De Wolf**  
Burgemeester



**Arnaud van Praet**  
Voorzitter van het OCMW



**André du Bus**  
Schepen van Gezondheidsbevordering

# WEEK VAN DE Gezondheid



*Donderdag 16 april*

## GEZONDE VOEDING OP SCHOOL



*Leerkrachten van de lagere scholen in Etterbeek*

De Onderwijs en Gezondheidspromotie op School (PSE) nodigen de leerkrachten van de 5 basisscholen uit voor een lunch (één school per dag) om hen te sensibiliseren rond gezonde, evenwichtige en duurzame voeding. Tijdens deze maaltijd geeft de arts van de dienst PSE praktische tips uit de brochure "Goed eten om goed te groeien". Er is ruimte voor uitwisseling, vragen en concrete voorbeelden uit de dagelijkse praktijk. Een mooie gelegenheid om te ontdekken hoe je plezier, gezondheid en respect voor het milieu kunt combineren in je dagelijkse eetgewoonten.

**Activiteit van de diensten Onderwijs en Gezondheid  
In samenwerking met PSE Etterbeek**



*Tentoonstelling van 16 tot 24 april*

## ARTISTIEKE EXPRESSIE ALS HEFBOOM VOOR GEZONDHEID IN DE HANDICAPSECTOR



*Vernissage op donderdag 16 april om 18.30 uur.*

*Nadien toegankelijk tijdens de openingsuren van het gemeentehuis.*



*Alle publiek*



**Gemeentehuis – DoorGang**

**Kazernenlaan 31/1, 1040 Etterbeek**

Artemia en L'Arche nodigen je uit om hun kunstwerken te ontdekken. Deze tentoonstelling biedt een unieke kans om het dagelijkse leven van de kunstenaars beter te begrijpen, het publiek te sensibiliseren, inclusie en respect voor iedereen te bevorderen en artistieke expressie in de kijker te zetten als hefboom voor gezondheid en welzijn.

**Tentoonstelling van de diensten Cultuur, Contact Plus en Gezondheid  
In samenwerking met de vzw's Artemia en L'Arche**

# WEEK VAN DE Gezondheid



Vrijdag 17 april

## GEZOND ONTBIJT



**Vanaf 8 uur**



**Gemeentehuis – Hal  
Kazernenlaan 31/1, 1040 Etterbeek**



Inschrijven via [gezondheid@etterbeek.brussels](mailto:gezondheid@etterbeek.brussels)



**Alle publiek en personeel van de gemeente en het OCMW**

De diensten Ecologische Transitie en Gezondheid bieden je een gezond, eerlijk en duurzaam ontbijt aan in de hal van het gemeentehuis. Op het menu staan heerlijke en voedzame producten, aangevuld met praktische tips om je eerste maaltijd van de dag zo goed mogelijk aan te pakken. Tijdens dit moment wordt ook de brochure "Goed eten om goed te groeien" voorgesteld, met nuttige informatie om evenwichtige en duurzame voeding te integreren in je dagelijkse leven.

**Activiteit van de diensten Ecologische Transitie en Gezondheid  
In samenwerking met de dienst PSE**



Zaterdag 18 april

## ETTERBIKE FOR ALL



**Verwelcoming: 13 uur / Terugkomst rond 16.30 uur  
met vieruurtje**



**Oranjerie – Happark  
Waverseseenweg 508, 1040**



Inschrijven via de volgende link <https://tinyurl.com/yt22c7wb>



**Alle publiek**

Fietsen is niet alleen goed voor je gezondheid, het past ook perfect binnen een actieve en duurzame mobiliteit. Daarom organiseren de diensten Mobiliteit, Contact Plus en Gezondheid de fietstocht "Etterbike for all!", die je meeneemt tot in het Woluwepark en langs de Groene Wandeling. De rit wordt begeleid door BabelBike, een vzw die sociale inclusie via de fiets stimuleert.

Heb je zelf geen fiets? Geen probleem: de gemeente Etterbeek stelt er graag een ter beschikking (zolang de voorraad strekt). In het inschrijvingsformulier kun je aangeven welk type fiets je nodig hebt en welke maat geschikt is voor jou.

**Fietstocht van de diensten Mobiliteit, Contact Plus en Gezondheid  
In samenwerking met Babelbike en de politiezone Montgomery**

# WEEK VAN DE Gezondheid



*Zondag 19 april*

## HARTONDERZOEK



**8.00 – 13.00 uur**



**Markt op het Jourdanplein**



Inschrijven aanbevolen via [gezondheid@etterbeek.brussels](mailto:gezondheid@etterbeek.brussels)



**60 jaar of ouder**

Het UZ Brussel komt naar de Brusselaars toe! Een mobiele bus voor hartonderzoek staat op de zondagsmarkt van het Jourdanplein, in het kader van een initiatief van een onderzoekseenheid van het UZ Brussel. Met deze actie wil men een screening aanbieden voor hartziekten bij personen ouder dan 60 jaar die geen gekende hartproblemen hebben.

**Activiteit van de diensten Rommelmarkten, Kermissen & Markten en Gezondheid  
In samenwerking met het UZ Brussel**



*Maandag 20 april*

## OPLEIDING – 3 MINUTEN OM EEN LEVEN TE REDDEN



**9.00 – 12.00 uur of 17.30 – 20.30 uur**



**Lokale afdeling van het Rode Kruis van Etterbeek**

Generaal Lemanstraat 95, 1040 Etterbeek



*Verplicht inschrijven via [gezondheid@etterbeek.brussels](mailto:gezondheid@etterbeek.brussels)*

*Vermeld het uur van jouw keuze*



**Inwoners van Etterbeek en gemeentepersoneel**

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

- 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

**Activiteit aangeboden door de dienst Gezondheid  
In samenwerking met het Rode Kruis, lokale afdeling van Etterbeek**

# WEEK VAN DE Gezondheid



*Maandag 20 april*

## **BLOEDINZAMELING**



**15.00 – 20.00 uur**



**Gemeentehuis – DoorGang**

Kazernenlaan 31/1, 1040 Etterbeek



**18 jaar en ouder**

Kom bloedgeven in Etterbeek! Ter herinnering, bloed geven doe je vrijwillig. Je moet ouder zijn dan 18 jaar en gezond zijn.

**Activiteit aangeboden door de dienst Gezondheid  
In samenwerking met het Rode Kruis, lokale afdeling van Etterbeek**



*Maandag 20 april*

## **WORKSHOP HUISVESTING EN GEZONDHEID: BEGRIJPEN EN SNEL ACTIE ONDERNEMEN**



**17.30 – 19.30 uur**



**Gemeentehuis – Europazaal**

Kazernenlaan 31/1, 1040 Etterbeek



Inschrijven via [sociale.coördinatie@ocmw-etterbeek.brussels](mailto:sociale.coördinatie@ocmw-etterbeek.brussels)

Vermeld in je mail de naam van de workshop waarvoor je inschrijft



**Alle publiek**

In deze workshop krijg je eenvoudige uitleg over de meest voorkomende oorzaken van vocht in huis en over de signalen waarop je moet letten. Je ontvangt een praktische checklist met tips die je makkelijk in je dagelijkse leven kunt toepassen. Daarnaast krijg je informatie over de mogelijke gevolgen voor de gezondheid en over de beschikbare steunmaatregelen, zoals woonbegeleiding, energieadvies, huisbezoeken, bemiddeling met de eigenaar of andere gespecialiseerde diensten.

**Activiteit aangeboden door de cel Energie en de cel Huisvesting van het OCMW**

# WEEK VAN DE Gezondheid



*Dinsdag 21 april*

## BEWEGEN OP JE EIGEN TEMPO, EVENWICHTIG ETEN



**18.15 uur**



**Gemeentehuis – Zaal Christian Debaty**

Kazernenlaan 31/1, 1040 Etterbeek



Inschrijven via [gezondheid@etterbeek.brussels](mailto:gezondheid@etterbeek.brussels)



**Alle publiek**

Deze lezing wordt gegeven door Charlotte Demaret (sportdiëtiste – Sport sur Ordonnance), Céline Van den Daelen (diëtiste en voedingsdeskundige gespecialiseerd in oncologische diëtetiek) en dokter Boucquiau (arts in de publieke gezondheid). De lezing is gebaseerd op de nieuwe aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad, op de voedselconsumptiepeiling en op recente gegevens over voeding en lichaamsbeweging. Tijdens de lezing krijg je concrete en makkelijk toepasbare handvatten om je eetpatroon te verbeteren, meer beweging in je dagelijkse leven te integreren en beter te begrijpen welke impact deze gewoontes echt hebben op je gezondheid.

Dit moment is ook de officiële start van het programma “Sport sur Ordonnance”.

**Lezing van de diensten Sport en Gezondheid  
In samenwerking met de vzw Sport sur Ordonnance**



*Woensdag 22 april*

## MENTALE GEZONDHEID WORKSHOP 1 – KENNISMAKING



**10.00 – 11.30 uur**



**Gemeentehuis – Zaal Hergé**

Kazernenlaan 31/1, 1040 Etterbeek



Inschrijven via [sociale.coordinatie@ocmw-etterbeek.brussels](mailto:sociale.coordinatie@ocmw-etterbeek.brussels)

Vermeld in je mail de naam van de workshop waarvoor je inschrijft



**Alle publiek**

Tijdens deze infosessie ontdek je welke signalen kunnen wijzen op problemen met de mentale gezondheid, rekening houdend met de verschillende dimensies van een persoon: emotioneel, fysiek, sociaal en relationeel.

**Activiteit aangeboden door de cel Mentale Gezondheid van het OCMW  
In samenwerking met PsyBru**

# WEEK VAN DE Gezondheid



Woensdag 22 april

## WORKSHOP 2 – VOORSTELLING VAN DE EERSTELIJNS PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING



15.00 – 16.30 uur



**Gemeentehuis – Europazaal**

Kazernenlaan 31/1, 1040 Etterbeek



Inschrijven via [sociale.coordinatie@ocmw-etterbeek.brussels](mailto:sociale.coordinatie@ocmw-etterbeek.brussels)

Vermeld in je mail de naam van de workshop waarvoor je inschrijft



**Alle publiek**

In deze sessie krijg je meer uitleg over eerstelijns psychologische begeleiding: voor wie deze begeleiding bedoeld is, hoe je er toegang toe krijgt, welke doelen en welk kader ze heeft, hoe vaak de gesprekken plaatsvinden, welke grenzen eraan verbonden zijn en wanneer een doorverwijzing naar meer gespecialiseerde zorg aangewezen is.

**Activiteit aangeboden door het OCMW  
In samenwerking met PsyBru**



Woensdag 22 april

## GEZONDHEID VAN VROUWEN OP HET WERK



18.30 uur



**Cinéma Vendôme**

Waversesteeweg 1050, 1050 Elsene



Inschrijven via [gezondheid@etterbeek.brussels](mailto:gezondheid@etterbeek.brussels)



**Alle publiek**

In de film Heldin wordt een jonge, toegewijde verpleegkundige al snel geconfronteerd met een zware werkdruk. Ondanks de vermoeidheid, de druk van angstige patiënten en het hectische tempo probeert Floria professionele, warme en menselijke zorg te blijven geven.

**Activiteit van de diensten Gelijke Kansen & Diversiteit en Gezondheid  
In samenwerking met Dames draaien en Vendôme**

# WEEK VAN DE Gezondheid



Donderdag 23 april

## WORKSHOP – GEZONDHEIDSMIDDAG: GOEDE GEWOONTEN EN HOUDINGEN OP HET WERK



12.30 – 14.00 uur



**Gemeentehuis – Zaal Christian Debaty**

Kazernenlaan 31/1, 1040 Etterbeek



Inschrijven via [gezondheid@etterbeek.brussels](mailto:gezondheid@etterbeek.brussels)



**Personeel van de gemeente en het OCMW**

Tijdens deze Gezondheidsmiddag ontdek je hoe je de juiste gewoonten en houdingen op het werk kunt aannemen. Je leert waarom goede dagelijkse gewoontes zo belangrijk zijn om musculoskeletale klachten te voorkomen en je welzijn op het werk te versterken.

**Activiteit van de Interne dienst voor preventie en bescherming op het werk (IDPBW) en de dienst Gezondheid  
In samenwerking met Cohezio**



Donderdag 23 april

## LEZING – VACCINATIETRAJECT: JE INFORMEREN OM JE BETER TE BESCHERMEN



17.30 – 19.30 uur



**Gemeentehuis – Europazaal**

Kazernenlaan 31/1, 1040 Etterbeek



Inschrijven via [sociale.coordinatie@ocmw-etterbeek.brussels](mailto:sociale.coordinatie@ocmw-etterbeek.brussels)

Vermeld in je mail de naam van de workshop waarvoor je inschrijft



**Alle publiek**

Deze lezing wil burgers beter informeren over vaccinatie, preventie versterken en ingaan op de argumenten die vaak worden aangehaald tegen vaccinatie. Inhoud:

- een eenvoudige voorstelling van het aanbevolen vaccinatieschema
- heldere uitleg over de kostprijs en terugbetaling van vaccins
- praktische info over waar en hoe je je kunt laten vaccineren
- een sociaal luik

**Activiteit van het OCMW  
In samenwerking met Brusano en Dr Schoofs (kabinet Acacias)**



Vrijdag 24 april

## WORKSHOPS 1 – SENIOR FOCUS VOORSTELLING VAN HET DAGCENTRUM



9.30 – 11.30 uur en 13.30 – 15.30 uur



**Dagcentrum Suzanne Schmidt-Madoux**

Oudergemlaan 233, 1040 Etterbeek



Inschrijven via [sarah.kilicoglu@cpas-etterbeek.brussels](mailto:sarah.kilicoglu@cpas-etterbeek.brussels)



**Senioren**

Het OCMW organiseert een rondleiding en een voorstelling van de diensten van het dagcentrum (maaltijden, activiteiten en ondersteuning om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen). Je krijgt ook informatie over adempauzes voor mantelzorgers en de toegangsvoorwaarden en de inschrijvingsprocedure. Daarnaast staat er een Senior Focus\* stand waar gele doosjes worden uitgedeeld en waar thuiswonende senioren praktische informatie kunnen krijgen.

\* Senior Focus is een kit met belangrijke medische informatie die je in de koelkast bewaart zodat de hulpdiensten snel kunnen handelen bij een noodgeval. De gele doos is gemakkelijk te herkennen en bevat een medische vragenlijst met belangrijke informatie voor de hulpdiensten. Een sticker op de deur van de koelkast geeft aan dat de kit aanwezig is zodat de hulpdiensten de informatie snel kunnen terugvinden.

**Activiteiten van het OCMW en de diensten Contact Plus en Gezondheid  
In samenwerking met de Iris Ziekenhuis Zuid en dagcentrum Suzanne Schmidt-Madoux**



*Vrijdag 24 april*

## **WORKSHOPS 2 – SENIOR FOCUS VALPREVENTIE**



**13.00 – 16.00 uur**



**Dagcentrum Suzanne Schmidt-Madouu**

Oudergemlaan 233, 1040 Etterbeek



Inschrijven via [contact.plus@etterbeek.brussels](mailto:contact.plus@etterbeek.brussels)



**Senioren**

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

WEEK  
VAN DE  
Gezondheid

Etterbeek

De gemeente Etterbeek  
dankt al haar partners.

*Dienst Gezondheid en Welzijn*  
**Gemeentehuis**  
Kazernenlaan 31/1, 1040 Etterbeek  
gezondheid@etterbeek.brussels - 02 627 27 81

V.U.: college van burgemeester en schepenen • Kazernenlaan 31/1 - 1040 Etterbeek - Niet op de openbare weg gooien



Etterbeek  
**En forme !  
In vorm !**

