

↓

## Les différents lieux

→ **Ecole P15**

Rue Adolphe Willemijns 337  
De Lijn 117, STIB 75

→ **CAFET Colombophiles**

Parc des Colombophiles  
STIB : 75 (arrêt Wauters ou Huit Heures) - De Lijn: 141, 142, 144, 170, 171 (arrêt Anderlecht Het Rad)

→ **Espace EPN 16 Arts**

Rue Rossini 16  
Tram 81, arrêt Conseil De Lijn 141/144/170/171  
Métro Clemenceau

→ **CAFET Forestier**

Rue Démosthène 40  
STIB : 89 (Arrêt Vétérans Coloniaux), Bus 136, 62

→ **CAFET Trèfles**

254 route de Lennik  
STIB : 74 (arrêt Trèfles/ Klavers) De Lijn 620,810  
Métro La Roue

→ **Espace Marc Bernard**

Rue des Goujons 57  
STIB tram 81 (arrêt Bara) - De Lijn : 116, 117, 118, 141, 142, 170 (arrêt Grondel)

↓

## Plus d'infos

[www.anderlecht.be](http://www.anderlecht.be)  
[activin1070@anderlecht.brussels](mailto:activin1070@anderlecht.brussels)  
0498 588 994 ou 02 558 08 46

↓

## Comment s'inscrire ?

Inscriptions par mail ou par téléphone  
0498 588 994  
[activin1070@anderlecht.brussels](mailto:activin1070@anderlecht.brussels)

À l'initiative du Collège échevinal de la commune d'Anderlecht

Ne pas jeter sur la voie publique  
ER : NATHALIE COPPENS - PLACE DU CONSEIL 1 - 1070 ANDERLECHT

FR

**Programme**  
**SEPT → DEC 24**

# Activ 'in10 70

**Activités accessibles aux adultes,  
et spécialement pensées pour  
les personnes de plus de 60 ans  
et les personnes à besoins spécifiques**



AQUAGYM / EUTONIE / CONFÉRENCES / WEB / DANSE / BALADES / CUISINE / BRODERIE / QI GONG



**Anderlecht**

Service des Affaires Sociales

## Nos activités récurrentes

### SPORTS & LOISIRS

#### LUNDI

### Gym Seniors

9h15-10h15

16, 23, 30.09 & 07, 14, 21.10  
& 02, 09, 16.12

Tarif : carte Activin  
CAFET Forestier

### Atelier musical

10h-11h30

16, 30.09 & 14.10 & 04, 18.11 & 02, 16.12

Tarif : carte Activin

CAFET Goujons - Salle polyvalente de  
l'espace Marc Bernard

Atelier d'expression musicale et  
approche du violon pour débutants.  
Aucune connaissance en solfège  
n'est nécessaire. Création musicale à  
plusieurs, improvisation, jeu d'ensemble,  
prêt des violons...

### Café Média - Atelier numérique

9h30-12h

23.09, 28.10, 25.11, 16.12

GRATUIT

Espace EPN 16 arts

Venez découvrir le monde numérique  
en toute convivialité ! Vous souhaitez  
apprendre à utiliser les réseaux sociaux,  
envoyer des emails à vos proches, vous  
familiariser aux nouvelles technologies  
ou simplement explorer les nombreuses  
possibilités offertes par Internet, notre  
espace et notre accompagnateur  
numérique sont là pour vous !

### Atelier Danse

13h30-15h

16, 30.09 & 14.10 & 04, 18.11 & 02, 16.12

Tarif : carte Activin

CAFET Forestier

Ouvert à tous, où vous apprendrez la  
salsa, les danses en ligne, le rock, ....

### Table de conversation Brusseleir

14h-16h

16.09, 14.10, 18.11, 09.12

Tarif : carte Activin

CAFET Trèfles

### Assouplissement postural

18h-19h

Tarif : 60€/abonnement 10 séances ou  
8€/cours

Inscription: [info@evedanse.be](mailto:info@evedanse.be) ou  
0477 223 698

Ecole P15

L'assouplissement postural est un travail  
doux mais profond sur les structures  
du corps. Il fait appel à diverses  
mobilisations pour dénouer les tensions,  
retrouver un alignement naturel et  
une fluidité de mouvement, mais aussi  
améliorer la coordination et l'équilibre.

### Danse orientale

19h10 - 20h10

Tarif : 60€/abonnement 10 séances ou  
8€/cours

Inscription: [info@evedanse.be](mailto:info@evedanse.be)  
ou 0477 223 698

Ecole P15

La danse orientale traditionnelle vous  
invite à bouger de manière différente  
et à découvrir un univers musical  
fascinant. Dans une atmosphère

joyeuse, vous apprendrez à danser de  
manière authentique en développant  
la conscience corporelle, le sens du  
rythme, la coordination.

#### MARDI

### Atelier Web Seniors

8, 15.10 & 12, 11, 19.11 & 10.12

9h30-12h

Gratuit

CAFET Forestier, Colombophiles,  
Peterbos

### Cercle de Lecture

Tous les 3<sup>e</sup> mardis du mois

17.09, 15.10, 19.11, 17.12

14h-16h

Gratuit

CAFET Trèfles

### Atelier Eutonie

Initiation 14h15-15h45

17, 24.09 & 01, 08.10 & 05, 19.11 & 03,  
17.12

Tarif : carte Activin

CAFET Forestier

Niveau moyen 16h-17h30

03, 10, 17, 24.09 & 01, 08, 15, 22.10 & 05,  
12, 19, 26.11 & 03, 10, 17.12

Tarif : 40€/abonnement 10 séances ou  
6€/cours

Inscription : [josepha.janssen@hotmail.com](mailto:josepha.janssen@hotmail.com)  
ou 0486 309 191

CAFET Forestier

L'Eutonie est une pédagogie qui apporte  
l'épanouissement global de la personne,  
sur le plan physique, psychique et  
émotionnel.

Prendre conscience de son corps, de  
ses douleurs, de ses tensions, de ses

limites et capacités... et retrouver les  
moyens de les gérer et de s'harmoniser  
dans le mouvement ou le repos et à  
l'aide d'un matériel (ballons, bambous,  
etc.)

### Marche active

15h30 - 16h30

17, 24.09 & 01, 08, 15, 22.10

& 05, 12, 19, 26.11 & 03, 10, 17.12

Tarif : 60€/abonnement 10 séances -  
6€/cours

Inscription: <https://gymsana.be>  
0489 617 667 - [info@gymsana.be](mailto:info@gymsana.be)

#### MERCREDI

### Gym Seniors

9h30- 10h30

18, 25.09 & 02, 09, 16.10

& 06, 13, 20, 27.11 & 04, 11, 18.12

Tarif : carte Activin

CAFET Forestier

### Aquagym - Piscine Ceria

9h30 - 10h15 Gymsana

10h15- 11h Gymsana

18.09, 25.09 & 02, 09, 16.10

& 06, 13, 20, 27.11 & 04, 11, 18.12

Tarif : 40€/abonnement 10 séances +  
2€/ entrée piscine

Inscription: <https://gymsana.be>  
0489 617 667 - [info@gymsana.be](mailto:info@gymsana.be)

### Initiation Aquagym - Piscine Ceria

11h-11h45

02, 09, 16.10 & 06, 13, 20, 27.11 & 04, 11, 18.12

Tarif : Activin - 40€/abonnement  
10 séances + 2€/ entrée piscine

Inscription : [Activin1070@anderlecht.brussels](mailto:Activin1070@anderlecht.brussels) - 0498 588 994

## Atelier Broderie

---

**13h30-16h**

04.09, 11.09, 02.10, 06.11, 13.11,  
04.12, 11.12

Gratuit

Inscription: 02 544 17 87

info@entrages.be

CAFET Colombophiles

**JEUDI**

## Atelier Cyber Criminalité

---

**24.10, 14.11, 12.12**

**9h30-12h**

Gratuit

Espace EPN 16 arts

## Initiation Qi Gong Adapté(pour personnes à mobilité réduite )

---

**14h-15h**

03, 10, 17.10 &  
07, 14, 21, 28.11 & 05, 12, 19.12

Tarif : carte Activin

CAFET Forestier

## Qi gong AATHYMA « Qi gong au fil des saisons »

---

**15h15-16h30**

03, 10, 17.10  
& 07, 14, 21, 28.11 & 05, 12, 19.12

Inscription : lesateliersdathyma@  
hotmail.com ou 0473/890391

Tarif : abonnement 50€/abonnement 10  
séances

CAFET Forestier

## Qi gong AATHYMA « Qi gong au fil des saisons »

---

**17h-18h15**

03, 10, 17.10 & 07, 14, 21, 28.11  
& 05, 12, 19.12

Inscription : lesateliersdathyma@  
hotmail.com ou 0473/890391

Tarif : abonnement 50€/abonnement  
10 séances

CAFET Forestier

**VENDREDI**

## Table de conversation Italien

---

**10h-11h30**

20.09 & 04, 18.10 & 08, 22.11 & 06, 20.12

Tarif : carte Activin

CAFET Forestier

## Café Papote

---

**14h-16h**

27.09 & 11.10 & 15.11 & 20.12

«Rejoignez les «potes « du café papote  
pour échanger, écouter, rire et pourquoi  
pas rêver.

Gratuit

CAFET Trèfles

## Nos activités ponctuelles

### CULTURE & LOISIRS

## Les conférences

---

**08.10 - 10h** « Conférence Ville  
d'Ostende »

**05.11 - 10h** « Conférence Histoire de  
Schaerbeek »

**03.12 - 10h** « Conférence Le Japon  
Moderne »

Tarif : Carte Activin

Espace 16Arts

## Les balades culturelles ou nature guidées:

---

**16.09 à 14h** - Visite Ferme Chaudron

**19.09 à 10h** - Balade découverte Cité  
Jardin Ganshoren & Bois du Laerbeek

**03.10 à 10h** - Visite du Circularium

**10.10 à 10h** - Les arbres du parc  
Forestier

**18.10 à 9h** - Visite d'Ostende

**07.11 à 10h** - Les éléments naturels dans  
la symbolique funéraire

**22.11 à 10h** - Visite Schaerbeek

**16.12 à 17h** - Magie de Noël - Balade  
découverte quartier St Catherine

Tarif : carte Activin

## Les Workshops

---

### Atelier d'écriture

Envie d'écrire, de travailler la mémoire  
des choses, au travers de récits, de  
narrations, d'évocations poétiques,  
fictionnelles.

Productions individuelles et collectives  
à partir d'expériences de vie, de  
découvertes sensorielles, émotionnelles  
associées à des productions créatives

plastiques (peintures, photographies,  
collages..) et des jeux oraux et écrits  
pour favoriser l'expression et la création.  
Animation des ateliers en français  
et possibilité d'écrire dans sa langue  
maternelle.

**23.09, 7.10, 4 & 25.11, 16.12**

de **10h30 à 13h**

Tarif : carte Activin

Cafet Forestier

## Atelier Financité

Atelier interactif et participatif sur les  
questions de société (en collaboration  
avec Financité Asbl).

**04.10 de 10h à 12h**

**Ciné-débat : Duty of Care** est  
l'histoire de Roger Cox, l'avocat qui  
a lancé des actions en justice contre  
le gouvernement néerlandais et le  
géant pétrolier Shell. Le résultat :  
deux décisions historiques qui ont  
envoyé des ondes de choc dans les  
bureaux politiques et les conseils  
d'administration des entreprises  
du monde entier, et ont conduit à  
une vague d'affaires climatiques  
internationales.

**08.11 de 10h à 12h**

**LA BCE EN BREF !** Dans la suite de  
nos discussions sur la monnaie,  
penchons nous sur la Banque Centrale  
Européenne. Cette banque un peu  
spéciale imprime notre argent, sauve  
d'autres banques et décide de taux  
d'intérêts. Elle vaut bien un peu  
d'attention ?

**06.12 de 10h à 12h**

**Conférence-débat : des raisons d'espérer ? Quels modèles économiques pour demain ?** On entend parler d'économie circulaire, économie collaborative et d'autres modèles mais comment s'y retrouver, comment identifier les chemins qui pourraient amener un changement réel. On se penche sur quelques modèles tels que les coopératives et l'économie du donut pour y voir plus clair.

**Tarif : carte Activin**

**Cafet Forestier**

### **Atelier cuisine – Coop**

**18.09, 09.10, 13.11, 11.12 de 10h30-13h**

**Inscriptions : [info@coop.brussels](mailto:info@coop.brussels) ou 02 899 93 00**

**Tarif : 5€**

**Coop, 23 Quai Fernand Demets**

### **Atelier Crochet**

**15.10, 12.11, 10.12 de 13h30 à 15h30**

**Tarif : carte Activin**

**Cafet Colombophiles**

## **Les Festivités 2024**

### **La semaine des Seniors**

Petits déjeuners conviviaux – Cafets  
1070

**01/10 de 9h à 11h – Cafet Forestier**

**02/10 de 9h à 11h – Cafet Peterbos**

**03/10 de 9h à 11h – Cafet**

**Colombophiles**

**04/10 de 9h à 11h – Cafet Lennik**

**Sur réservation uniquement par mail [activin1070@anderlecht.brussels](mailto:activin1070@anderlecht.brussels)  
Gratuit**

### **Concert de Noël- Collégiale St Guidon**

**13/12 à 15h**

**Sur réservation uniquement par mail [activin1070@anderlecht.brussels](mailto:activin1070@anderlecht.brussels)  
Gratuit**

