

FR

Programme
FEV → JUIN 25

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

03, 10, 17.02 & 10, 17, 24, 31.03, 07,
14.04 & 12, 19, 26.05 & 02, 16.06

Tarif : carte Activin

CAFET Forestier

Atelier musical

10h-11h30

10.02 & 10, 24.03 & 07.04 & 12, 26.05 &
02, 16.06

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.

Lundis gourmands à Bizet

14h30-16h30

(En collaboration avec BDBD asbl)

17.03, 19.05

Gratuit

« Le Cap », Place Bizet 35

1070 Anderlecht

Inscription : Joëlle (Bras dessus Bras
dessous) : 0493 38 52 71

Partagez un chouette moment en
bonne compagnie en venant déguster
une pâtisserie, avec un thé ou un café.

Lundis gourmands aux Colombophiles

14h30-16h30

(En collaboration avec BDBD asbl)

24.02, 14.04, 16.06

Gratuit

CAFET Colombophiles

Inscription : Joëlle (Bras dessus Bras
dessous) : 0493 38 52 71

MARDI

Cercle de Lecture

14h-16h

11.02, 11.03 CAFET Forestier

8.04, 13.05, 10.06 CAFET Trèfles

Gratuit

Atelier Eutonie

Initiation

14h15-15h45

04,18.02 & 11, 25.03 & 08, 22.04 & 13,
27.05 & 03, 17.06

Tarif : Carte Activin

CAFET Forestier

Niveau moyen

16h-17h30

04.02, 11.02, 18.02, 11.03, 18.03, 25.03

(Contacter Josepha Janssen pour les
prochaines dates)

Tarif : 36€/abonnement 10 séances ou
6€/cours

CAFET Forestier

Inscription :

josepha.janssen@hotmail.com

0486 30 91 91

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

MERCREDI

Gym Seniors

9h30-10h30

05, 12, 19.02 & 12, 19, 26.03 & 02, 09, 16,
23.04 & 14, 21, 28.05 & 04, 11, 18.06

Tarif : carte Activin

CAFET Forestier

Aquagym - Piscine Ceria

9h30-10h15 Gymsana

10h15-11h Gymsana

05, 12, 19.02 & 12, 19, 26.03 - 02, 09, 16,
23.04 & 14, 21, 28.05 & 04, 11, 18.06

Tarif : Activin - 40€/abonnement 10

séances + 2€/entrée piscine

Piscine Ceria

Inscription : info@gymsana.be

0489 61 76 67

Initiation Aquagym - Piscine Ceria

11h-11h45

05, 12, 19.02 & 12, 19, 26.03, 02, 09, 16,
23.04 & 14, 21, 28.05 & 04, 11, 18.06

Tarif : Activin - 40€/abonnement

10 séances + 2€/entrée piscine

Piscine Ceria

Inscription : [Activin1070@anderlecht.](mailto:Activin1070@anderlecht.brussels)

brussels – 0498 588 994

Atelier d'arpentage

13h30-16h30

(En collaboration avec l'asbl Entrages)

19.02, 19.03, 23.04, 21.05, 18.06

Tarif : Gratuit

Entrages asbl - Boulevard de la Révision 38

Inscription: info@entrages.be

02 544 17 87

L'arpentage est un moment de lecture collective, de transmission et de débat, sur un livre choisi ensemble.

Atelier Bridge

14h30-17h

Tous les mercredis

Tarif : Gratuit

CAFET Colombophiles

JEUDI

Jeudis gourmands au Peterbos

14h30-16h30 (En collaboration avec

BDBD asbl)

06.02, 06.03, 10.04, 08.05, 05.06

Tarif : Gratuit

Parc du Peterbo (Salle du Pôle de Proximité Comensia, RDC, Bloc 17)

Inscription : Joëlle (Bras dessus Bras dessous) : 0493 38 52 71

Partagez un chouette moment en bonne compagnie en venant déguster une pâtisserie, avec un thé ou un café.

VENDREDI

Table de conversation Italien

10h-11h30

07, 21.02 & 14, 28.03 & 11, 25.04 & 16,
23.05 & 06, 20.06

Tarif : carte Activin

CAFET Forestier

Nos activités ponctuelles

CULTURE & LOISIRS

Les conférences

07.02 – 10h-12h « André Vésale »

13.03 – 14h-16h « Ixelles »

18.04 – 10h-12h « Gustave Strauven »

12.05 – 10h-12h « Le chocolat »

03.06 – 10h12h « Charleroi »

Tarif : Carte Activin
Espace 16Arts

Les balades culturelles ou nature guidées

20.03 – 14h
Arbre qui es-tu ?

15.05 – 14h
L'eau, source de vie et autres aspects souvent méconnus

26.06 – 14h
Les jardins du roi Léopold II à Laeken :
Sobieski - Colonial – Fleuriste

Tarif : carte Activin

Les visites culturelles

18.02 – 10h
Visite du Musée de la Médecine à
Anderlecht.

14.03 – 10h
Visite du noyau historique d'Ixelles.

22.04 – 10h
Balade à la découverte des maisons
Strauven

16.05 – 10h
L'Art nouveau à Ixelles

20.05 – 10h
Visite de Choco Story – le Musée du
Chocolat

Tarif : carte Activin

Les balades

15.04 – 14h-16h
Les coins insolites d'Anderlecht-
Molenbeek

24.04 – 10h
Promenade autour de l'Abbaye de
Dieleghem et les parcs aux alentours

13.05 – 14h-16h
Balade autour du Parc Royal à la Grand
Place

17.06 – 14h-16h
Balade en Forêt de Soignes (+/- 10 km)
Gratuit

Les excursions

06.06 – 9h
Visite de Bruges
Tarif : Carte Activin

Les workshops

Ateliers artistiques et créatifs

21.02 – 14h

Céramique (sans émail)

Un atelier de céramique où chaque personne peut modeler la pièce qu'elle souhaite.

Tarif : Carte Activin + Participation individuelle: 10€ / personne

10.03 – 14h

Peinture acrylique

Un atelier de peinture acrylique sur toile avec des images de référence, ou par pure imagination.

Tarif : Carte Activin + Participation individuelle: 10€ / personne

09.04 – 14h

Céramique (avec émail)

Un atelier de céramique où chaque personne peut modeler la pièce qu'elle souhaite: une assiette, un bol ou une tasse.

Tarif : Carte Activin + Participation individuelle: 15€ / personne

15.05 – 10h

Peinture sur textile

Un atelier pour personnaliser des vêtements ou sacs par la peinture, offrant une seconde vie aux pièces abîmées, avec des sacs disponibles sur place.

Tarif : Carte Activin + Participation individuelle: 5€ / personne

05.06 – 14h

Peinture à l'aquarelle - 1h30

Un atelier consacré à la peinture à l'aquarelle, permettant d'explorer la légèreté et la fluidité de ce médium.

Tarif : Carte Activin + Participation individuelle: 6€ / personne

Malina More ASBL - Rue Rossini 19, 1070 Anderlecht

Atelier floral

10h30-12h

08.02, 15.03, 19.04, 17.05, 14.06

Gratuit

Pavillon du Parc Effort à Moortebeek

Atelier dessin

10h-12h

25.02, 11.03, 25.03

Gratuit

CAFET Forestier

Café Papote

14h-16h

14.02, 21.03 CAFET Forestier

18.04, 16.05, 30.06 CAFET Trèfles

Tarif : Gratuit

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

Atelier aquarelle

10h-12h

04.02, 04.03, 08.04, 20.05, 03.06

Matériel à apporter : couleur aquarelle, papier et pinceaux aquarelle et un pot pour l'eau.

Gratuit

CAFET Forestier

Atelier d'écriture

10h30-13h

06.01, 27.01, 17.02, 10.03, 31.03, 14.04,
12.05, 2.06, 16.06

Tarif : Carte Activin

CAFET Forestier

Ateliers d'écriture mêlant récits, poésie et expériences sensorielles, avec des productions créatives (peintures, photos, collages) et des jeux pour encourager l'expression, animés en français avec possibilité d'écrire dans sa langue maternelle.

Ateliers de sensibilisation

Ateliers interactifs et participatifs autour des questions liées à l'âgisme et à la mort (en collaboration avec Liages asbl)

29.04 – 14h-16h

Atelier Démont'âge (débat mouvant)

Sensibiliser et lutter contre les stéréotypes liés à l'avancée en âge.

22.05 – 9h30-12h30

Atelier « Lectures fragmentées »

S'interroger sur les représentations sociales liées à l'âge.

23.06 – 13h30-16h

« Mortel Café Euthanasie »

26.06 – 9h30-11h30

Atelier « Démantelons l'âgisme »

Sensibiliser à l'âgisme ordinaire.

Espace 16Arts

Gratuit

Pétanque

14h-16h

Tous les jeudis à partir du 03.04 jusqu'à la fin du mois d'octobre 25.

Gratuit

Parc Astrid.

Atelier Crochet

13h30-15h30

11.02, 11.03, 08.04, 13.05, 10.06

Tarif : carte Activin

CAFET Colombophiles

Atelier cuisine COOP

10h30-13h

(En collaboration avec COOP)

12.02, 19.03, 16.04

Tarif : 5€/participation

Quai F Demets 23

Inscription:

hakariou@coop.brussels

Atelier Financité

Atelier interactif et participatif autour des questions de société (en collaboration avec Financité asbl).

06.02 – 10h-12h

Conférence débat

banques et intérêt général, mission (im) possible ?

Les banques, moteur de l'économie via l'épargne et les crédits, sont liées à des problèmes tels que chômage, inégalités et crises financières. Cet atelier examinera leurs missions et dérives, tout en explorant des réformes et des actions concrètes pour un changement collectif et individuel.

07.03 – 10h-12h

Ciné-débat

Sous les coûts - les violences économiques faites aux femmes

Les violences économiques, forme de contrôle coercitif dans le couple, visent à priver la victime de son autonomie financière. À travers les témoignages de trois femmes, ce documentaire met en lumière ces réalités méconnues et invite au débat public, suivi d'explications et d'un échange informel.

18.04 – 10h-12h

conférence débat

Placements dits «éthiques», changer (un peu) le monde avec son argent

Les placements bancaires ont souvent un impact négatif sur l'environnement et les enjeux sociaux, notamment à travers les financements des énergies fossiles. Cette conférence explore des solutions et outils concrets pour investir de manière plus responsable, en accord avec vos valeurs et en faveur de la planète.

13.06 – 10h-12h

Atelier sur l'autonomie financière des femmes

Les femmes, notamment dans les couples hétérosexuels, ont tendance à s'appauvrir au fil de leur vie en raison de décisions sur le travail, les achats, les investissements et les héritages. Ces inégalités peuvent mener à la précarité après un veuvage ou une séparation. Cette discussion vise à aborder ces problématiques et à préserver l'autonomie financière des femmes dans les familles.

**Tarif : carte Activin
CAFET Forestier**

Cinéma

26.02 – 14h

(En collaboration avec Escale du Nord)

« Un profil pour deux » (Stéphane Robelin)

Gratuit

Le Clos Bizet - Chaussée de Mons 909

Réservation en ligne : <https://escaledunord.brussels/event/un-profil-pour-deux/> - Escale du Nord

Un film présenté en partenariat avec la résidence Le Clos Bizet et l'Escale du Nord, dans le cadre de Home Cinéma, une série de projections dédiées à la vie des seniors. Il s'agit d'une comédie

intergénérationnelle qui, avec humour, aborde le besoin universel d'aimer et d'être aimé, quel que soit l'âge.

08.03 – 14h

(En collaboration avec Escale du Nord)

« Il reste encore demain » (C'è ancora domani)

(Paola Cortellesi)

Gratuit

Le CAP / Antenne du Contrat de quartier durable Bizet - Place Bizet 35

Réservation en ligne : <https://escaledunord.brussels/event/il-reste-encore-demain-ce-ancora-domani/> - Escale du Nord

Un film présenté dans le cadre du cycle thématique Vers l'égalité, organisé par l'Escale du Nord. Considéré comme l'un des meilleurs films de 2023 et un véritable succès en Italie, il s'agit d'une comédie dramatique italienne qui explore le patriarcat, les violences faites aux femmes et le féminisme.

Théâtre

24.04 – 10h

**(En collaboration avec Escale du Nord)
Couac...**

Compagnie du Plat Pays!

Public : 10€/personne (6€/personne pour les groupes de 10+ personnes)

50 min + bord de scène

Auditorium Jacques Brel - Avenue Emile Gryzon 1 (Bat 6), 1070 Anderlecht

Réservation en ligne: <https://escaledunord.brussels/event/couac/> - Escale du Nord

Un spectacle présenté dans le cadre du cycle Technologie & Intelligence artificielle organisé par l'Escale du Nord. Une relation homme-technologie peut-elle combler le vide d'une véritable relation humaine ?

Les ateliers numériques

Café Média

10.02 – 13h30-16h WhatsApp

21.02 – 9h30-12h30 Itsme

10.03 – 9h30-12h30 Gmail

17.03 – 13h30-16h
Fix my Street et voyage

11.04 – 9h30-12h30 WhatsApp

25.04 – 9h30-12h30 Itsme

12.05 – 9h30-12h30 Fiche médicale,
fiche d'urgence sur smartphone

26.05 – 13h30-16h Gmail

04.06 – 9h30-12h30 Fix my Street et
voyage

30.06 – 13h30-16h Fiche médicale, fiche
d'urgence sur smartphone

Gratuit

Espace EPN 16 arts

Inscriptions: epn@anderlecht.brussels
02 431 94 22 - 0490 49 37 65

Cyber criminalité

05.02 – 13h30 -15h
CAFET Forestier

06.02 – 13h30 - 15h
CAFET Colombophiles

07.02 – 9h30-12h

11.03 – 13h30-16h

18.04 – 9h30-12h

13.05 – 13h30-16h

13.06 – 9h30 -12h
Espace EPN 16 arts

Gratuit

Inscriptions: epn@anderlecht.brussels
02 431 94 22 - 0490 49 37 65

Rejoignez notre Espace Public Numérique pour découvrir des ateliers thématiques variés, tels que la cybercriminalité, WhatsApp, Itsme, la création d'une adresse Gmail, ... et bien plus encore. Chaque atelier propose un module spécifique.

Atelier COOP Informatique

Tous les mardis de 14h à 16h30 au COOP
Gratuit

Quai F Demets 23, 1070 Anderlecht
Inscription : hakariou@coop.brussels



Les différents lieux

→ Espace EPN 16 Arts

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

→ CAFET Colombophiles

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

→ CAFET Trèfles

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

→ CAFET Forestier

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

→ Espace Marc Bernard

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

Catégorie d'usagers	Tarifs	Cartes participatives
Usager anderlechtois bénéficiaire d'intervention majorée (BIM)	10€	Carte de 10 cours
	20€	Carte de 20 cours + 2 gratuits
	30€	Carte de 30 cours + 3 gratuits
Usager anderlechtois (+55 ans)	20€	Carte de 10 cours
	40€	Carte de 20 cours + 2 gratuits
	60€	Carte de 30 cours + 3 gratuits
Usager non anderlechtois (+55 ans)	50€	Carte de 10 cours
	100€	Carte de 20 cours + 2 gratuits
	150€	Carte de 30 cours + 3 gratuits





Plus d'infos

www.anderlecht.be
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

A l'initiative de Fabienne Miroir, Echevine de la Politique du Handicap et des seniors
avec le soutien de Fabrice Cumps, Bourgmestre et du collègue échevinal d'Anderlecht

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