

Programmation estivale

Seniors

Activ'in

Au jardin In de tuin

Découvrez nos
activités sportives
ou de loisirs pour
les seniors 60+ et
les personnes
en situation de
handicap

Ontdek onze
sportieve en
recreative
activiteiten voor
60-plussers en
personen met
een handicap

01.06 – 31.08 ²³

Programme

Programma



Activ
in 10
70
70

Édito/Voorwoord

Chers Amis.es seniors,

Alors que les doux rayons du soleil printanier illuminent nos journées, je suis ravie de vous présenter « Activ In au Jardin », une série d'activités en plein air spécialement conçues pour nos aînés. Après de longs mois d'hiver, c'est le moment idéal pour sortir et profiter du renouveau de la nature dans un environnement convivial et agréable. Que ce soit au Jardin des sens ou sur les terrasses de nos Cafets, nous avons préparé une gamme variée d'activités adaptées à tous les niveaux de mobilité, pour que chacun puisse profiter pleinement de ces moments de détente en plein air. Pour ceux qui souhaitent s'essayer à de nouvelles activités, nous proposons également des ateliers de Qi Gong ou encore de l'Eutonie. Des pratiques corporelles douces qui favorisent la flexibilité, l'équilibre et la relaxation. Nos animateurs qualifiés adapteront les exercices en fonction des besoins et des capacités de chacun.

Nous organisons aussi des balades natures et culturelles, de même que des sessions de marche active ou de marche consciente.

Grace aux bénévoles d'Activin, un garden lounge vous accueillera tous les vendredis autour d'un Café Papotte. Vous pourrez vous y détendre et créer des moments de convivialité propices aux échanges, aux rires et à la création de souvenirs précieux.

Sans oublier, notre magnifique mini-golf qui sera ouvert exclusivement pour nos seniors.

Je suis convaincue que le printemps est une saison propice à la reconnexion avec la nature. Je vous invite à rejoindre avec beaucoup de plaisir notre programme estival et vous souhaite un bel été.

Au plaisir de vous y rencontrer.

Beste seniorenvrienden,

Nu de zachte stralen van de lentezon onze dagen opfleuren, is het mij een genoegen u "Activiteit in de tuin" voor te stellen, een reeks buitenactiviteiten die speciaal zijn ontworpen voor onze senioren. Na de lange wintermaanden is dit het ideale moment om naar buiten te komen en te genieten van de natuur in een gezellige en aangename omgeving.

Zowel in de Tuin der Zinnen als op de terrassen van onze Cafets hebben we een gevarieerd aanbod van activiteiten voorbereid, aangepast aan alle mobiliteitsniveaus, zodat iedereen volop kan genieten van deze momenten van ontspanning in de buitenlucht.

Voor degenen die nieuwe activiteiten willen uitproberen, bieden we ook Qi Gong workshops en Eutonie. Dit zijn zachte fysieke oefeningen die flexibiliteit, evenwicht en relaxatie bevorderen. Onze gekwalificeerde coaches passen de oefeningen aan de behoeften en mogelijkheden van iedereen aan.

We organiseren ook culturele wandelingen en wandelingen in de natuur, en ook actieve wandelsessies of bewust wandelen.

Dankzij de vrijwilligers van Activin kunt u elke vrijdag in de garden lounge terecht voor een Café Papotte. U kunt er zich ontspannen en gezellige tijden beleven. Er is plaats voor een lach en een traan, kortom, voor elk wat wils.

Vergeet onze prachtige minigolf niet die exclusief voor onze senioren geopend zal zijn.

Ik ben ervan overtuigd dat de lente het moment is om ons opnieuw met de natuur te verbinden. Daarom nodig ik u van harte uit om deel te nemen aan ons zomerprogramma.

Ik wens u een prachtige zomer toe.

We kijken uit naar uw komst.

Fabienne Miroir
Échevine des Seniors
Schepen van seniorenbeleid

du 1^{er} juin au 31 août van 1 juni tot 31 augustus

Dates / Data	Heures / Uurooster	Activités / Activiteiten	Lieu / Plaats
Juin / Juni 2023			
1-Jun	14.00-16.00	Pétanque Petanque	Cafet Forestier
2-Jun	9.30-10.30	Marche active Actieve wandeling	Départ Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
2-Jun	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens/Zintuigentuin
5-Jun	10.00-12.00	Atelier peinture Schilderworkshop	Jardin des sens/Zintuigentuin
6-Jun	13.30-15.30	Jeux de société Bordspellen	Jardin des sens/Zintuigentuin
7-Jun	14.00-15.30	Danse Dans Atelier	Jardin des sens/Zintuigentuin
8-Jun	14.00-16.00	Pétanque Petanque	Cafet Forestier
9-Jun	9.30-10.30	Marche active Actieve wandeling	Départ Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
9-Jun	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens/Zintuigentuin
12-Jun	10.00- 11.30	Eutonie	Jardin des sens/Zintuigentuin
13-Jun	10.00-12.00	Atelier écriture Schrijfworkshop	Jardin des sens/Zintuigentuin
14-Jun	14.00-15.30	Danse Dans Atelier	Jardin des sens/Zintuigentuin
15-Jun	14.00-16.00	Pétanque Petanque	Cafet Forestier
15-Jun	13.30-15.30	Atelier Floral Bloemen Workshop	Jardin des sens/Zintuigentuin
16-Jun	9.30-10.30	Marche active Actieve wandeling	Départ Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
16-Jun	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens/Zintuigentuin
19-Jun	10.00- 11.30	Eutonie	Jardin des sens/Zintuigentuin

21-Jun	13.30-16.30	Mini Golf	Av Marius Renard / Op de hoek van de Debussystraat en de Marius Ranardlaan
22-Jun	14:00-16:00	Pétanque - Petanque	Parc Astrid / Astridpark
23-Jun	9.30-10.30	Marche active Actieve wandeling	Départ Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
23-Jun	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens / Zintuigentuin
26-Jun	10.00- 11.30	Eutonie	Jardin des sens / Zintuigentuin
27-Jun	14.00-15.15	Qi Gong Adapté Aangepaste Qi Gong	Jardin des sens / Zintuigentuin
28-Jun	13.30-15.30	Atelier Crochet Breiworkshop	Jardin des sens / Zintuigentuin
29-Jun	14.00-16.00	Pétanque - Petanque	Parc Astrid / Astridpark
30-Jun	9.30-10.30	Marche active Actieve wandeling	Départ Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
30-Jun	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens / Zintuigentuin

Juillet / Juli 2023

3-Jul	10.00- 11.30	Eutonie	Jardin des sens / Zintuigentuin
3-Jul	10.00-12.00	Atelier peinture Schilderworkshop	Jardin des sens / Zintuigentuin
4-Jul	14.00-15.15	Qi Gong Adapté Aangepaste Qi Gong	Jardin des sens / Zintuigentuin
5-Jul	9.30-10.30	Gym Seniors Senioren Gym	Jardin des sens / Zintuigentuin
5-Jul	14.00-15.30	Danse Dans Atelier	Jardin des sens / Zintuigentuin
6-Jul	10.30-11.30	Assouplissement Mind Stretching	Jardin des sens / Zintuigentuin
6-Jul	11.45-12.45	Marche consciente Bewuste Wandeling	Départ Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
6-Jul	14:00-16:00	Pétanque - Petanque	Parc Astrid / Astridpark
7-Jul	9.30-10.30	Marche active Actieve wandeling	Départ Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
7-Jul	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens / Zintuigentuin
10-Jul	10.00- 11.30	Eutonie	Jardin des sens / Zintuigentuin
10-Jul	13.30-15.30	Atelier Crochet Breiworkshop	Jardin des sens / Zintuigentuin
11-Jul	14.00-15.15	Qi Gong Adapté Aangepaste Qi Gong	Jardin des sens / Zintuigentuin

11-Jul	14.00-16.00	Balade nature -vallon du Meylemeersch	RV devant l'école communale des Asters, Clos des Asters (proche de la sortie de métro Eddy Merckx) / RV voor de Asters school, Clos des Asters
12-Jul	9.30-10.30	Gym Seniors Senioren Gym	Jardin des sens / Zintuigentuin
12-Jul	13.30-16.30	Mini Golf	Av Marius Renard / Op de hoek van de Debussystraat en de Marius Ranardlaan
13-Jul	10.30-11.30	Assouplissement Mind Stretching	Jardin des sens / Zintuigentuin
13-Jul	11.45-12.45	Marche consciente Bewuste Wandeling	Départ Jardin des sens/ Zintuigentuin
13-Jul	14.00-16.00	Pétanque Petanque	Cafet Forestier
14-Jul	9.30-10.30	Marche active Actieve wandeling	Départ Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
14-Jul	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens/ Zintuigentuin
17-Jul	10.00-12.30	Balade touristique - Graffitis Bxl	RV Grand Place - devant l'hôtel de ville / RV Grote Markt - voor het stadhuis
18-Jul	14.00-15.15	Qi Gong Adapté Aangepaste Qi Gong	Jardin des sens / Zintuigentuin
19-Jul	9.30-10.30	Gym Seniors Senioren Gym	Jardin des sens / Zintuigentuin
19-Jul	14.00-15.30	Danse Dans Atelier	Jardin des sens / Zintuigentuin
20-Jul	10.30-11.30	Assouplissement Mind Stretching	Jardin des sens / Zintuigentuin
20-Jul	11.45-12.45	Marche consciente Bewuste Wandeling	Départ Jardin des sens / Vertrek Zintuigentuin
20-Jul	14.00-16.00	Pétanque Petanque	Cafet Forestier
21-Jul	Férié	Férié	
24-Jul	10.00- 11.30	Eutonie	Jardin des sens / Zintuigentuin
25-Jul	14.00-15.15	Qi Gong Adapté Aangepaste Qi Gong	Jardin des sens / Zintuigentuin
26-Jul	10.00-12.00	Atelier écriture Schrijfworkshop	Jardin des sens / Zintuigentuin
26-Jul	12.30- 14.00	Atelier Corps & Sonorités Body & Sound Workshop	Jardin des sens / Zintuigentuin
27-Jul	10.30-11.30	Assouplissement Mind Stretching	Jardin des sens / Zintuigentuin

27-Jul	11.45-12.45	Marche consciente Bewuste Wandeling	Départ Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
27-Jul	14.00-16.00	Pétanque / Petanque	Cafet Forestier
28-Jul	14.00-16.00	Balade touristique - Vallée de la Pede	RV au terminus du 81 et retour au point de départ / Verzamelen bij het eindpunt van de 81 en terugkeren naar het beginpunt
28-Jul	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens / Zintuigentuin
31-Jul	10.00- 11.30	Eutonie	Jardin des sens / Zintuigentuin
31-Jul	14.00- 15.30	Spectacle Lecture Lezing performance	Jardin des sens / Zintuigentuin
Août / Augustus 2023			
1-Aug	14.00-15.15	Qi Gong Adapté Aangepaste Qi Gong	Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
2-Aug	14.00-15.30	Danse Dans Atelier	Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
3-Aug	14:00-16:00	Pétanque - Petanque	Parc Astrid / Astridpark
3-Aug	14.00-16.00	Balade nature-do- maine du Groenen- berg	RV au parking situé face à l'entrée du château de Gaasbeek - Kasteelstraat, 37 - 1750 Lennik / RV op de parking tegenover de ingang van het kasteel van Gaasbeek Bus 142 (arrêt Gaasbeek Kasteel) à prendre à partir des stations de métro Erasme ou Eddy Merckx.
4-Aug	9.30-10.30	Marche active Actieve wandeling	Départ Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
4-Aug	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens / Zintuigentuin
7-Aug	9.30-10.30	Gym Seniors Senioren Gym	Jardin des sens/ Zintuigentuin
7-Aug	13.30-15.30	Atelier Crochet Breiworkshop	Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
8-Aug	14.00-15.15	Qi Gong Adapté Aangepaste Qi Gong	Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
8-Aug	10.00-12.30	Balade nature - Forêt Begeleide wandeling Bos	RV au terminus Tervuren - tram 44-45 RV aan het eindpunt Tervuren- Tram 44-45
9-Aug	10.00-12.00	Atelier écriture Schrijfworkshop	Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
9-Aug	12.30- 14.00	Atelier Corps & So- norités Body & Sound Workshop	Jardin des sens/ Zintuigentuin
10-Aug	14:00-16:00	Pétanque - Petanque	Parc Astrid / Astridpark
11-Aug	9.30-10.30	Marche active Actieve wandeling	Départ Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin

11-Aug	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens / Zintuigentuin
14-Aug	Férié	Férié	
15-Aug	Férié	Férié	
16-Aug	14.00-15.30	Danse Dans Atelier	Jardin des sens / Zintuigentuin
17-Aug	14:00-16:00	Pétanque - Petanque	Parc Astrid / Astridpark
18-Aug	9.30-10.30	Marche active Actieve wandeling	Départ Jardin des sens/ Vertrek Zintuigentuin
18-Aug	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens/ Zintuigentuin
21-Aug	9.30-10.30	Gym Seniors Senioren Gym	Jardin des sens / Zintuigentuin
21-Aug	10.00-12.00	Atelier peinture	Jardin des sens/Zintuigentuin
22-Aug	10.00-12.00	Atelier écriture Schrijfworkshop	Jardin des sens / Zintuigentuin
22-Aug	14.00-15.15	Qi Gong Adapté Aangepaste Qi Gong	Jardin des sens / Zintuigentuin
23-Aug	13.30-16.30	Mini Golf	Av Marius Renard / Marius Ranardlaan
24-Aug	14:00-16:00	Pétanque - Petanque	Parc Astrid / Astridpark
25-Aug	14.00-16.00	Balade touristique- Vallée du Vogelenzang Toeristische wandeling Vogelenzang	RV sortie métro Érasme (côté hôpital) - voiture déconseillé RV uitgang Erasme metro (ziekenhuiszijde) - auto niet aanbevolen
25-Aug	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens / Zintuigentuin
28-Aug	9.30-10.30	Gym Seniors Senioren Gym	Jardin des sens / Zintuigentuin
28-Aug	14.00-15.30	Spectacle Lecture Lezing performance	Jardin des sens/ Zintuigentuin
29-Aug	14.00-15.15	Qi Gong Adapté Aangepaste Qi Gong	Jardin des sens / Zintuigentuin
29-Aug	13.30-15.30	Atelier Floral	Jardin des sens / Zintuigentuin
30-Aug	10.00-11.30	Atelier Musical	Jardin des sens /Zintuigentuin
30-Aug	13.00-15.30	Café Papotte Koffie babbel	Jardin des sens / Zintuigentuin
31-Aug	10.00-11.00	Assouplissement Mind Stretching	Jardin des sens / Zintuigentuin
31-Aug	14:00-16:00	Pétanque - Petanque	Parc Astrid / Astridpark

Toutes les activités sont gratuites et sans inscriptions
Alle activiteiten zijn gratis en zonder registratie



www.anderlecht.be
activin1070@anderlecht.brussels
0498 588 994 - 02 558 08 44

Info accessibilité si handicap
Toegankelijkheidsinfo in geval van handicap:
0498 588 994



Jardin des Sens

187, rue de Neerpede
Bus 46- Arrêt Bracops ou
Scherdemaël
Bus 75- Arrêt Bracops
De lijn -116,117,118,810
Bracops



Parc Forestier

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



CAFET Astrid

Parc Astrid
Entrée Square E.Rombaux
STIB : 46-75



Minigolf

Coin rue Debussy et Marius
Renardlaan
Op de hoek van de
Debussystraat en de Marius
Ranardlaan

[www.
anderlecht
.be](http://www.anderlecht.be)

À l'initiative de Madame Fabienne Miroir, Échevine des Affaires Sociales,
de la politique des seniors et du handicap, avec le soutien de Fabrice Cumps,
Bourgmestre, et du Collège de la commune d'Anderlecht / Op initiatief van
schep en Sociale zaken Fabienne Miroir, met de steun van burgemeester
Fabrice Cumps en het college van Anderlecht
Ne pas jeter sur la voie publique

ER/VU - MARCEL VERMEULEN - PLACE DU CONSEIL 1 RAADSPLEIN - 1070 ANDERLECHT

