

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](mailto: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.brussels](mailto:Activin1070@anderlecht.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](mailto: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 Peterbos (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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 (+ 60 ans)	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	20€	Carte de 10 cours
	40€	Carte de 20 cours + 2 gratuits
	60€	Carte de 30 cours + 3 gratuits
Usager non anderlechtois	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](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)

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