

Le service des Affaires sociales a le plaisir de vous présenter son nouveau programme d'activités **Activ'in 1070**, accessible aux adultes, et spécialement pensé pour les personnes de plus de 60 ans et les personnes en situation de handicap.

N'hésitez pas à contacter l'équipe pour toute information.

À l'initiative de Fabienne Miroir, Échevine de la Politique Sociale, des Seniors et du Handicap, avec le soutien du Bourgmestre Éric Tomas et du collège échevinal d'Anderlecht.

Ne pas jeter sur la voie publique

ER: MARCEL VERMEULEN - PLACE DU CONSEIL 1 - 1070 ANDERLECHT

## LES DIFFÉRENTS LIEUX

### Centre Wayez

Chaussée de Mons 593  
(STIB : 81 ou 46 arrêt Résistance  
De Lijn : 116,117,118, 141,142,144,170,171 arrêt Bistebroek)

### Centre Peterbos

Parc du Peterbos n° 14  
(STIB : 49 et 89 arrêt Peterbos ou Willemyns)

### Centre Colombophiles

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

### Maison de quartier de Scheut

rue L. de Swaef 10 B,  
STIB : 89 arrêt Vétérans Coloniaux  
De Lijn : 136,137 arrêt Anderlecht Kol. Veteranensquare)

### Centre Forestier

rue Démosthène 40  
(STIB : 89 arrêt Vétérans Coloniaux  
De Lijn : 136,137 arrêt Anderlecht Kol. Veteranensquare)

### Salle des Goujons

rue des Goujons 57  
(STIB : 81 arrêt Cureghem - De Lijn : 116,117, 119,136, 137,141, 142,144,145,170,171 arrêt Anderlecht Grondel)

### Espace 16 Arts

16 rue Rossini  
(STIB : 81 arrêt Conseil)

### Centre Van Lierde

16 rue Jean Van Lierde  
(STIB : 49 et 89 arrêt Paulsen  
De Lijn : 128,129,136,137 arrêt Bomstraat)

### Ecole Moortebeek

rue Adolphe Willemijns 337  
(STIB : bus 46 et 89 arrêt Moortebeek  
De Lijn : bus 116,117,118 arrêt Fruits)

## LES TARIFS

### Anderlechtois :

Adultes :  
→ 15 € la carte de 10 leçons  
→ 150 € l'abonnement annuel

60 ans et plus/handicap :  
→ 10 € la carte de 10 leçons  
→ 100 € l'abonnement annuel

Première séance gratuite

### Non Anderlechtois :

Adultes :  
→ 25 € la carte de 10 leçons  
→ 250 € l'abonnement annuel

60 ans et plus/Handicap :  
→ 20 € la carte de 10 leçons  
→ 200 € l'abonnement annuel

### Du Lundi au vendredi

Séances proposées entre 9h30 et 17h30

### Comment s'inscrire ?

- Le mardi de 14h à 15h30, Centre Forestier
- Le mercredi matin de 9h30 à 11h30, Service des Affaires sociales, rue de Fiennes 75
- Le jeudi de 15h30 à 16h30, Centre Wayez
- via le formulaire en ligne, sur [www.anderlecht.be](http://www.anderlecht.be)

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

activin1070@anderlecht.brussels

02 558 08 46

Info accessibilité si handicap :

02 800 07 41



## Artisanat du fil [ESPERLUETTE]

Mardi de 14h à 16h

Centre Wayez

- Apprentissage du tricot et du crochet pour le bien-être, la mémoire, la concentration et la créativité.

## Généalogie [PIERRE DE NOCKER]

Lundi de 14h à 16h

Maison de quartier Scheut

- À la recherche de vos ancêtres !

- Se munir d'un PC ou d'une tablette

## Gym douce et prévention des chutes [GYMSANA]

Lundi de 9h30 à 10h30

Centre Forestier

Vendredi de 9h30 à 10h30

Centre Wayez

- Favorise le maintien des capacités physiques.
- Prévention des chutes, stimulation de la mémoire.
- Travail avec petit matériel (circuit, ballons, bâtons...)

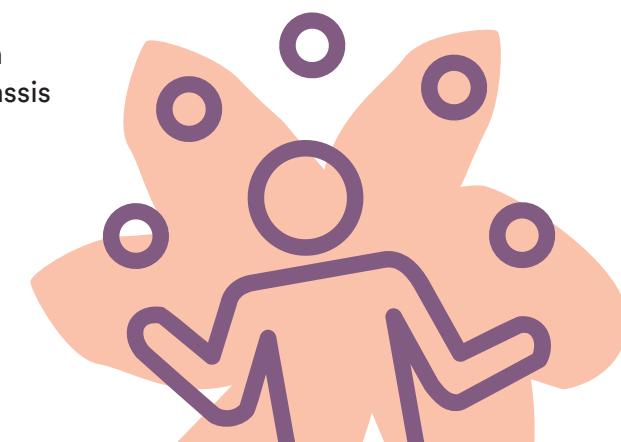
## Maintien en forme et bien-être

[EFFUSION DE CULTURE]

Mardi de 10h à 11h

Centre Forestier

- Stretching et relaxation
- Se pratique debout et assis



## Sophrologie [VÉRONIQUE GILLARD]

Mardi de 14h30 à 15h30

Salle Goujons (de nov. à fév)

Maison de quartier de Scheut (de mars à mai)

- Méthode de développement personnel à travers l'écoute de ses sensations pour développer la conscience de soi, la stimulation de ses capacités à se détendre et à éveiller son potentiel.
- Se pratique assis·e et debout.

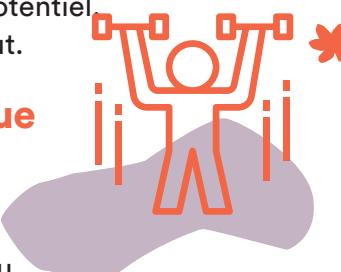
## Initiation multi-cirque

[CIRQU'CONFLEX]

Mardi de 10h à 12h

Espace 16 Arts

- Approche des techniques du cirque (équilibre sur tonneau, jonglerie...) pour personnes adultes en situation de handicap mental



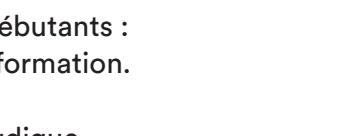
## Atelier couture

[LA CHEMISE DE CAMILLE]

Mercredi de 9h30 à 11h30

Salle Goujons

- Atelier créatif destiné aux débutants : recyclage, création et transformation.
- Orientation zéro déchet et sensibilisation écologique ludique



## Gym posturale - swissball

[VÉRONIQUE GILLARD]

Jeudi de 10h à 11h (à partir de mars)

Espace 16 Arts

- Gymnastique corrective et préventive pour le dos et les douleurs lombaires. Prise de conscience des bonnes postures et travail avec un gros ballon.

## Gym bien-être

[VÉRONIQUE GILLARD]

Jeudi de 11h30 à 12h30

(à partir de mars 2020)

Espace 16 Arts

- Inspiré du Pilates, du yoga et de la pleine conscience.
- Mise en mouvement du corps pour améliorer ses capacités physiques et freiner l'agitation mentale.
- Debout et au tapis.



## Initiation danses mixtes

[VÉRONIQUE GILLARD & DIDIER DELVAL]

Jeudi de 14h à 15h

Centre Wayez

- Découverte de la salsa, bachata, rock, danse en ligne, de salon... (par cycle de 6 séances).



## Qi gong [MARTINE DETHY]

Jeudi de 14h à 15h30

Centre Van Lierde

- Gymnastique énergétique d'origine chinoise basée sur la maîtrise de la respiration, de la concentration et du

mouvement.

- Renforcement musculaire et articulations, automassages, étirements doux.

## Kiné douce [ASBL BIEN VIEILLIR]

Vendredi de 10h à 11h

Centre Peterbos

- Atelier animé par un kinésithérapeute, il comprend 3 types d'activités : gymnastique douce, prévention des chutes et relaxation.

## Initiation à l'informatique

[ESPACE CULTURES ET DÉVELOPPEMENT]

Vendredi de 14h à 16h

centre Colombophiles

- Accompagnement dans la transition numérique, initiation à l'utilisation des smartphones et tablettes, mais aussi des portails et guichets informatiques.

## Cyclo-danse [JOSÉ MELGAR]

Vendredi de 15h à 17h

Centre Van Lierde

- Discipline sportive et artistique associant des personnes en fauteuil roulant et des personnes valides.

## Yoga seniors

[SERVICE COMMUNAL DES SPORTS]

Vendredi de 16h30 à 17h30

Ecole de Moortebeek (P15)

- Moment de détente pour se ressourcer et redécouvrir son corps.

