

De gemeente Anderlecht stelt met enige trots zijn nieuw activiteitenprogramma “**Activ’In 1070**” voor. Dit programma is voor volwassenen en speciaal voor 60-plussers en personen met een handicap. Van maandag tot vrijdag vinden er op verschillende plaatsen in Anderlecht workshops plaats.

Tijdens deze workshops komen verschillende interesses aan bod.

Op initiatief van Fabienne Miroir, schepen van Seniorenbeleid, Handicapbeleid, Sociale Zaken met de steun van burgemeester Éric Tomas en het schepencollege van Anderlecht.

Niet op de openbare weg werpen

VU : MARCEL VERMEULEN - RAADSPLEIN 1 - 1070 ANDERLECHT

DE VERSCHILLENDE LOCATIES

Centrum Wayez

Bergensesteenweg 593
(MIVB : 81 ou 46 halte Weerstand
De Lijn : 116,117,118, 141,142,144,170,171 halte Biestebroek)

Centrum Peterbos

Peterbospark n° 14
(MIVB : 49 et 89 halte Peterbos of Willemyns)

Centrum Duivenmelkers

Duivenmelkerspark
(MIVB : 75 halte Wauters of Acht Uren
De Lijn : 141,142,144,170,171 halte Anderlecht Het Rad)

Buurthuis Scheut

L. de Swaefstraat 10 B,
(MIVB : 89 halte Kol. Veteranen
De Lijn : 136,137 halte Anderlecht Kol. Veteranensquare)

Centrum Bospark

Demosthenesstraat 40
(MIVB : 89 halte Kol. Veteranen
De Lijn : 136,137 halte Anderlecht Kol. Veteranensquare)

Zaal “Grondels”

Grondelsstraat 57
(MIVB : 81 halte Kuregem - De Lijn : 116,117, 119,136, 137,141, 142,144,145,170,171 halte Anderlecht Grondels)

Espace 16 Arts

Rossinistraat 16
(MIVB : 81 halte Raad)

Centrum Van Lierde

Jean Van Lierdestraat 16
(MIVB : 49 et 89 halte Paulsen
De Lijn : 128,129,136,137 halte Bomstraat)

School Moortebeek

Adolphe Willemijnsstraat 337
(MIVB : bus 46 et 89 halte Moortebeek
De Lijn : bus 116,117,118 halte Fruit)

PRIJZEN

Anderlechtenaren:

Volwassenen:
→ 15 € beurtenkaart
→ 150 € jaarlijks abonnement

60 jaar en ouder/handicap:
→ 10 € beurtenkaart
→ 100 € jaarlijks abonnement

Niet-inwoners van Anderlecht:

Volwassenen:
→ 25 € beurtenkaart
→ 250 € jaarlijks abonnement

60 jaar en ouder/handicap:
→ 20 € beurtenkaart
→ 200 € jaarlijks abonnement

Van maandag tot vrijdag

Voorgestelde sessies tussen 9u30 en 17u30

Hoe zich inschrijven?

→ Dinsdag: van 14 u 00 tot 15 u 30, Centrum Bospark, Demosthenesstraat n° 40,
→ Woensdagochtend van 9 u 30 tot 11 u 30, Dienst Sociale Zaken, de Fiennesstraat 75
→ Donderdag : van 15 u 30 tot 16 u 30, Centrum Wayez, Bergensesteenweg 593
→ via het online inschrijvingsformulier: www.anderlecht.be

Infos : www.anderlecht.be

activin1070@anderlecht.brussels
02 558 08 46

Info toegankelijkheid personen met handicap:
02 800 07 41

De eerste sessie is gratis!



* Ambacht met draad

[ESPERLUETTE]

Dinsdag van 14u tot 16u
in Centrum Wayez

- We leren breien en haken om het welzijn, het geheugen, de concentratie en de creativiteit te stimuleren.

* Initiatie genealogie

[PIERRE DE NOCKER]

Maandag van 14u tot 16u
in Buurthuis Scheut

- We gaan op zoek naar uw voorouders.
- Neem een pc of tablet mee.

* Rustig turnen en valpreventie

[GYMSANA]

Maandag van 9u30 tot 10u30
in Centrum Bospark
Vrijdag van 9u30 tot 10u30
in Centrum Wayez

- Behouden van fysieke capaciteiten, valpreventie en stimuleren van het geheugen. We werken met klein materiaal, zoals koorden, ballen en stokken.

* Vorm en welzijn behouden

[EFFUSION DE CULTURE]

Dinsdag van 10u tot 11u
in Centrum Bospark

- Stretchen en relaxatie, zowel staand, als zittend.

* Sofrologie

[VÉRONIQUE GILLARD]

Dinsdag van 14u30 tot 15u30
in de Grondelszaal (van november tot februari) en in Buurthuis Scheut (van maart tot mei).

- Persoonlijke ontwikkeling door te luisteren naar gewaarwordingen om het zelfbewustzijn te ontwikkelen, de capaciteiten om zich te ontspannen te stimuleren en zijn eigen potentieel aan te wakkeren.

- We doen dit zowel staand, als zittend

* Initiatie multicircus

[CIRQU'CONFLEX]

Dinsdag van 10u tot 12u
in de Espace 16Arts

- We werken met circustechnieken (evenwichtsoefeningen op ton, jongleren,...) voor volwassenen met een mentale beperking.

* Kleding

[LA CHEMISE DE CAMILLE]

Woensdag van 9u30 tot 11u30
in de Grondelszaal:

- Creatieve workshop voor beginners: recyclen, creatie en transformatie.
- Oriëntatie Zero Afval en speelse ecologische sensibilisering

* Postuurturnen

[VÉRONIQUE GILLARD]

Donderdag van 10u tot 11u
in de Espace 16Arts (vanaf maart)

- Correctief en preventief turnen voor rug en pijn in de onderrug. Bewustwording goede houding en werken met een grote ballon.

* Welzijnsturnen

[VÉRONIQUE GILLARD]

Donderdag van 11u30 tot 12u30
in de Espace 16Arts (vanaf maart)

- Geïnspireerd op Pilates, yoga en mindfulness.
- Lichaamsbeweging om de fysieke capaciteiten te verbeteren en beter om te gaan met mentale onrust.
- Al rechtstaand of op een mat.

* Gemengd dansen

[VÉRONIQUE GILLARD & DIDIER DELVAL]

Donderdag van 14u tot 15u
in Centrum Wayez

- We maken kennis met salsa, bachata, rock, line-dancing, salondansen,... (Per cyclus van 6 lessen).

* Qi gong

[MARTINE DETHY]

Donderdag van 14u tot 15u30
in centrum Van Lierde

- Energetische turnen uit China op basis van beheersing van de ademhaling, concentratie en beweging.
- Versterken spieren en gewrichten, zichzelf masseren, licht stretchen.

* Rustige kine

[ASBL BIEN VIEILLIR]

Vrijdag van 10u tot 11u
in Centre Peterbos

- Workshop gegeven door een kinesitherapeut met 3 soorten activiteiten: rustig turnen, valpreventie en relaxatie.

* Initiatie informatica

[ESPACE CULTURES ET DÉVELOPPEMENT]

Vrijdag van 14u tot 16u
in Centrum Duivenmelkers

- Begeleiding tijdens de overgang naar de digitale wereld, initiatie smartphone en tablet gebruiken en zoeken via webportaal en e-loket.

* Cyclo-dans

[JOSÉ MELGAR]

Vrijdag van 15u tot 17u
in centrum Van Lierde

- Combinatie van sport en turnen waarbij rolstoelgebruikers en personen zonder handicap samenwerken

* Yoga voor senioren

[DIENST SPORT]

Vrijdag van 16u30 tot 17u30
in school Moortebeek (P15)

- Onze senioren kunnen zich ontspannen, herbronnen en herontdekken hun lichaam.

