



### \* **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.

