



## \* Gym douce et prévention des chutes

Lundi de 14 h 30 à 15 h 30

Centre Forestier jusqu'à fin décembre 2020

Espace 16 arts de janvier à juin 2021

- Pour le maintien des capacités physiques. Prévention des chutes, stimulation de la mémoire. Travail par cycle de 4 semaines.

## \* Expression musicale

2ème et 4ème lundi du mois de 10 h à 11 h 30

Centre Van Lierde

- Atelier d'art thérapie pour personnes n'ayant jamais fait de la musique. Aucun requis en solfège n'est nécessaire. Il s'agit plutôt de partager un moment de bien-être et de convivialité. Les instruments de musique sont fournis.

## \* Artisanat du fil

Lundi de 10 h 30 à 13 h 30

Maison de quartier de Scheut

- Apprentissage du tricot et du crochet. Bien-être, développement de la mémoire, de la concentration et de la créativité, tout en favorisant les échanges. Une pause est prévue le temps du repas.



## \* Yoga seniors

Lundi de 16 h 30 à 17 h 30

Centre Van Lierde

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

## \* Marche active/ marche nordique

Mardi 9 h 30 – 11 h

Départ du centre récréatif du Peterbos

Samedi de 10 h 30 à 12 h 00

Départ : arrêt de tram Vives

- Cet atelier est ouvert aussi bien aux personnes voulant découvrir la technique de la marche nordique (avec des bâtons) qu'à celles qui veulent marcher activement, sans bâtons. Parcours adapté en fonction des compétences et progrès de ses participants.

## \* Danses en ligne

Mardi de 14 h à 15 h

Centre Forestier

- De petites chorégraphies de groupe ou en individuel. Pour le plaisir de danser ensemble sur tous les styles de musique, améliorer ou maintenir sa mobilité et sa mémoire. Pas de prérequis.

## \* Cours d'informatique intergénérationnel

Mercredi de 14 h à 17 h

rue du Broek 52

- Découverte de l'utilisation d'une tablette, ordinateur ou smartphone, sous forme de modules mensuels, et spécialement pour les seniors avec un de leurs petits enfants.

## \* Qi gong

Jeudi de 14 à 15 h 30

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.

## \* Initiation à l'informatique

Vendredi de 14 h à 16 h

Centre Colombophiles

- Accompagnement dans la transition numérique, initiation à l'utilisation des smartphones et tablettes. Utiliser en toute sécurité les portails informatiques.

## \* Cyclo danse

1er et troisième vendredi du mois de 15 h à 17 h

Centre Van Lierde

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

