

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 Fabrice Cumps 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 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)

### Events Lab :

rue du Broek 52

### 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  
→ 30 € la carte de 20 leçons + 2 gratuites

60 ans et plus/handicap :  
→ 10 € la carte de 10 leçons  
→ 20 € la carte de 20 leçons + 2 gratuites

### Non Anderlechtois :

Adultes :  
→ 25 € la carte de 10 leçons  
→ 50 € la carte de 20 leçons + 2 gratuites

60 ans et plus/Handicap :  
→ 20 € la carte de 10 leçons  
→ 40€ la carte de 20 leçons + 2 gratuites

### Du lundi au samedi

Séances proposées entre 9h30 et 17h30

### Comment s'inscrire ?

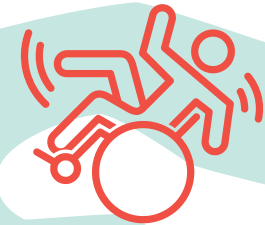
→ Le mardi : de 15 à 16 h 00, centre du Forestier, rue Démosthène n° 40,  
→ Le mercredi matin de 9 h 30 à 11 h 30, rue de Fiennes 75  
→ le jeudi : de 14 h 00 à 15 h 00, Centre de services du Peterbos, Parc du Peterbos n° 9

Infos : [www.anderlecht.be](http://www.anderlecht.be)  
[activin1070@anderlecht.brussels](mailto:activin1070@anderlecht.brussels)

02 558 08 45 ou 02 800 07 45

Info accessibilité si handicap :  
02 800 07 41

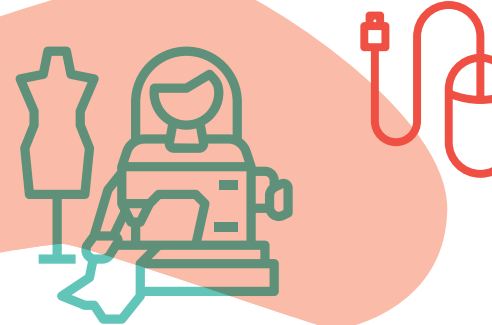
Première séance gratuite



# Activ'in 1070

2020/2021

FR



## \* 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.

