



Les différents lieux

- **Club BBCD**
Rue des Lapins 32
STIB : tram 81 arrêt (arrêt Marius Renard)
- **CAFET Forestier**
Rue Démosthène 40
STIB : 89 (Arrêt Vétérans Coloniaux), Bus 136, 62
- **Espace EPN 16 Arts**
Rue Rossini 16
Tram 81, arrêt Conseil De Lijn 141/144/170/171
Métro Clemenceau
- **Arret tram 81 Vives**
Av Marius Renard
- **Espace Marc Bernard**
Rue des Goujons, 57
STIB tram 81 (arrêt Bara) -
De Lijn : 116, 117, 118, 141, 142, 170 (arrêt Grondel)
- **Ecole P15**
Rue Adolphe Willemijns 337
De Lijn 117, STIB 75
- **Centre Van Lierde**
Rue Jean Van Lierde 16
STIB : 49 et 89 (arrêt Paulsen) -
De Lijn : 128, 129, 136, 137
- **CAFET Colombophiles**
Parc des Colombophiles
STIB : 75 (arrêt Wauters ou Huit Heures) - De Lijn: 141, 142, 144, 170, 171 (arrêt Anderlecht Het Rad)



Plus d'infos

www.anderlecht.be
activin1070@anderlecht.brussels
 0498 588 994 ou 02 558 08 46



Comment s'inscrire ?

Inscriptions par mail ou par téléphone
 0498 588 994
activin1070@anderlecht.brussels

À l'initiative de Fabienne Miroir, Échevine des Affaires Sociales, de la politique des seniors et du handicap, avec le soutien de Fabrice Cumps, Bourgmestre, et du Collège de la commune d'Anderlecht

Ne pas jeter sur la voie publique
 ER : MARCEL VERMEULEN - PLACE DU CONSEIL 1 - 1070 ANDERLECHT

FR

Programme 2023 / 2024

Découvrez nos 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

Activ'in1070



Anderlecht

Service des Affaires Sociales

SPORTS & LOISIRS

LUNDI

Gym Seniors

9h30-10h30

Cafet Forestier

Expression musicale

18/09, 02 & 16/10, 06 & 20/11, 04 & 18/12
10h-11h30

Salle polyvalente de
l'espace Marc Bernard

Atelier d'expression musicale et
approche du violon pour débutants.
Aucune connaissance en solfège
n'est nécessaire.
Création musicale à plusieurs,
improvisation, jeu d'ensemble....

Atelier Eutonie

18/09, 02 & 16/10, 06 & 20/11, 04 & 18/12
10h-11h30

Centre van Lierde

L'Eutonie est une pédagogie qui apporte
l'épanouissement global de la personne,
sur le plan physique, psychique et
émotionnel. Prendre conscience de
son corps, de ses douleurs, de ses
tensions, de ses limites et capacités... et
retrouver les moyens de les gérer et de
s'harmoniser dans le mouvement ou le
repos et à l'aide d'un matériel (ballons,
bambous, etc.)

Badminton

15h30-17h

Entraînement encadré par coach
sportif
Club BBCD

Assouplissement postural

17h30-18h30

L'assouplissement postural est un travail
doux mais approfondi sur les structures
du corps. Loin du forçage, il fait appel
à diverses mobilisations pour dénouer
les tensions, retrouver un alignement
naturel et une fluidité de mouvement,
mais aussi améliorer la coordination,
l'équilibre et la conscience corporelle.

Yoga doux

18h30-19h30

Ecole P15

Les postures traditionnelles sont
pratiquées de manière progressive
après une bonne préparation du
corps et dans un esprit d'exploration
intérieure. Sans forcer ni chercher
l'exploit technique, vous pourrez
profiter des bénéfices du yoga : allier
la détente et la présence intérieure, la
respiration et la gravité, la souplesse et
la tonicité.

MERCREDI

Gym Seniors

9h30-10h30

Cafet Forestier

Aquagym

9h30-10h15

10h15-11h

Piscine Ceria

Atelier danse

13h30-15h

Cafet Forestier

JEUDI

Qi Gong Adapté

14h30-15h30 (accessible aux
personnes à mobilité très réduite)

15h30-16h30

Centre van Lierde

VENDREDI

Table de conversation Italien

10h-11h30

Cafet Forestier

Marche active

9h30-10h30

Arrêt Vives Avenue Marius Renard



ACTIV'IN WEB 23

WEB SENIORS

Septembre à décembre 2023

Module 1 - Je découvre ma tablette et mon smartphone

1 x 2h30 de formation (9h30-12h)

26/09, 08/11

Cafet Forestier

Fonction de base- configuration-
création boîte mail- app store, Play
store- wifi, données mobiles- partage

Module 2 - Je gère mes démarches administratives

1 x 2h30 de formation (9h30-12h)
25/10, 28/11

Cafet Forestier

Installation et utilisation Its me, My
Minfin, My pension, prise en ligne de rdv
et apprendre à s'identifier

Module 3 - Je gère ma mobilité

1 x 2h30 de formation (9h30-12h)
14/09, 12/10, 21/12

Cafet Colombophiles

Apprendre à optimiser ses
déplacements, utilisation des
applications Google map
Waze, Mappy, Appli Stib, Tec, De Iijn,
comment réserver on line ?

Formation cyber criminalité

1 x 2h30 de formation (en collaboration
avec le service prévention)

11/10 (9h30-12h), 20/11(13h30-15h30)
21/12(13h30-15h30)

Espace EPN 16 Arts

EPN - accès libre

Chaque lundi de 13h à 16h

EPN- accompagnement individualisé

Sur rdv - 0490 493765

