

↓  
**Plus d'infos**

www.anderlecht.be  
activin1070@anderlecht.brussels  
0498 588 994 ou 02 558 08 44  
Info accessibilité si handicap : 0492 915 553

↓  
**Comment s'inscrire ?**

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



À l'initiative de Madame 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

# Tarifs

Séance d'essai gratuite!

Du 13 septembre 2021 au 18 juin 2022

## Anderlechtois

Adultes	60 ans et + / Handicap	Pour l'aquagym/ accoutumance à l'eau
15€ 10 leçons	10€ 10 leçons	45€ abonnement trimestriel
30€ 20 leçons + 2 gratuites	20€ 20 leçons + 2 gratuites	

## Non-Anderlechtois

Adultes	60 ans et + / Handicap	Pour l'aquagym/ accoutumance à l'eau
25€ 10 leçons	20€ 10 leçons	90€ abonnement trimestriel
50€ 20 leçons + 2 gratuites	40€ 20 leçons + 2 gratuites	

## Les différents lieux :

- **Restaurant de quartier Colombophiles : Parc des Colombophiles**  
STIB : 75 (arrêt Wauters ou Huit Heures) - De Lijn : 141, 142, 144, 170, 171 (arrêt Anderlecht Het Rad)
- **Espace Marc Bernard, rue des Goujons, 57**  
STIB tram 81 (arrêt Bara) - De Lijn : 116, 117, 118, 141, 142, 170 (arrêt Grondel)
- **Restaurant de quartier Peterbos, Parc du Peterbos 14** STIB 49, 53, 89
- **Restaurant de quartier Wayez, chaussée de Mons, 593**  
STIB: 46, 81 Place de la Résistance - De Lijn: 116, 117, 118, 141, 142, 170
- **Espace Scheut : rue L. de Swaef 10B**  
STIB : 89 (arrêt Vétérans Coloniaux) - De Lijn : 136, 620 (arrêt Anderlecht Kol. Veteranensquare)
- **Arrêt Stib Vives, avenue Marius Renard** tram 81
- **Restaurant de quartier Forestier : rue Démosthène 40**  
STIB : 89 (Arrêt Vétérans Coloniaux), Bus 136, 62
- **Centre Van Lierde : 16 rue Jean Van Lierde**  
STIB : 49 et 89 (arrêt Paulsen) - De Lijn : 128, 129, 136, 137 (arrêt Bomstraat)
- **Piscine Nautile, rue Puccini 64**  
De Lijn 129 et 136, stib 49, 89
- **Ecole P15, rue Adolphe Willemijns 337**  
De Lijn 117, Stib 75
- **Events Lab : rue du Broeck 52**  
Stib bus 46, 49, tram 81 (arrêt St Guidon), bus 85 (arrêt Willemijns)

# Act'iv 'in10 70

FR  
**Programme 2021 / 2022**



Anderlecht

**Le service des Affaires Sociales a le plaisir de vous présenter son programme d'activités Activ'in 1070, pour la saison 2021/2022, accessible aux adultes, et spécialement pensé pour les personnes de plus de 60 ans et les personnes en situation de handicap.**

## Expression musicale

**2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundi du mois  
de 10h à 11h30**

**Salle polyvalente de l'espace Marc Bernard**

Atelier d'expression musicale pour personnes n'ayant jamais fait de musique, via une initiation ludique au violon.

Aucune connaissance en solfège n'est nécessaire. Les instruments de musique sont fournis.

## Artisanat du fil

**Lundi  
de 10h30 à 13h30  
Espace Scheut**

Le tricot et le crochet pour développer le bien être: développement de la mémoire, de la concentration, la créativité, tout en favorisant les échanges. Une pause est prévue le temps du repas.

## Yoga du rire

**Une fois par mois, le 2<sup>e</sup> mardi du mois,  
de 15h30 à 16h30  
Restaurant de quartier Forestier**

Le rire est bon pour la santé et c'est un excellent allié pour lutter contre le stress. Le cerveau ne différencie pas un rire forcé d'un rire naturel, ainsi les bénéfices sont identiques. Le yoga du rire apporte un bien-être général.

## Initiation à l'informatique, avec possibilité de binômes intergénérationnels

**Mercredi  
de 14h à 17h  
rue du Broek 52**

Découverte de l'utilisation d'une tablette, ordinateur ou smartphone, sous forme de modules mensuels.

## Atelier bijoux

**Mercredi  
de 13h30 à 16h  
Restaurant de quartier Wayez**

Découverte de différentes techniques avec argile polymère pour fabriquer ses propres bijoux.

## Atelier voix et mouvement

**Jeudi  
de 11h à 12h  
Centre Van Lierde**

Découvrir et développer le potentiel vocal par: la sonorisation du mouvement dans l'espace(travail mélodique et rythmique)l'improvisation guidée, individuelle et collective  
Explorer la relation entre le corps et la voix.  
Développer les qualités de la voix parlée et chantée en les reliant à des gestes et en apprivoisant ses émotions. Exercices techniques reliant mouvement et la respiration et les sons

## Atelier herboristerie

**1 fois par mois le 2<sup>e</sup> jeudi du mois,  
de 14h à 16h  
Restaurant de quartier Colombophiles**

Apprendre à reconnaître, transformer et utiliser les plantes sauvages, aromatiques et médicinales qui poussent chez nous.

## Initiation à l'informatique

**Vendredi  
de 14h à 16h  
Restaurant de quartier Colombophiles**

Accompagnement dans la transition numérique, initiation à l'utilisation des smartphones et tablettes.Découvrir les démarches administratives en ligne, utiliser internet en sécurité. Contenu de la formation adapté à la demande. Matériel fourni si nécessaire.

## Cyclo danse

**1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> vendredi du mois  
de 14h30 à 16h30  
Centre Van llerde**

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

## Atelier d'expression corporelle

**Jeudi de 14h à 16h  
Restaurant de quartier Forestier**

Détendre les tensions, retrouver la souplesse corporelle, la respiration et la fluidité du mouvement.  
Cet atelier s'adresse à tous, peu importe l'expérience en danse. Il propose des relaxations guidées suivies par des danses spontanées et libres. L'ambiance douce et sécurisante permet à chacun de trouver l'aisance en bougeant dans l'écoute profonde de son corps et de ses sensations, de lâcher prise pour laisser son corps s'exprimer.

**Vous trouverez ci-dessous une sélection d'activités proposées par le service des Sports dans le cadre de Sport'in 1070 accessibles aux seniors :**

**Gymnastique, prévention des chutes**  
Lundi  
de 9h30 à 10h30  
Centre Forestier

**Yoga**  
Lundi  
de 17h30 à 18h30  
Ecole P15

**Yoga initiation**  
Lundi  
de 18h45 à 20h  
Ecole P15

**Marche active**  
Mardi  
de 9h30 à 11h  
Départ du centre Peterbos

**Marche active**  
Samedi  
de 11h à 12h30  
Départ arrêt Vives

**Tennis de table**  
Mardi de 17h à 19h  
Rue des Bassins 16

**Accoutumance à l'eau**  
Mercredi  
de 9h15 à 10h  
Piscine Nautile

**Aquagym**  
Mercredi  
de 10h15 à 11h  
Piscine Nautile

**Qi Gong**  
Jeudi  
13h30 à 14h30  
et de 14h45 à 15h45  
Centre Scheut

**Qi Gong initiation**  
Jeudi  
de 18h à 19h15  
Ecole P 15

**Danse orientale**  
Mardi  
de 18h30 à 19h30  
Ecole P 15

**Assouplissement**  
Mardi  
19h45 à 21h  
Ecole P 15

↓  
**Meer info**

www.anderlecht.be  
activin1070@anderlecht.brussels  
0498 588 994 of 02 558 08 44  
Toegankelijkheidsinfo in geval van handicap:  
0492 915 553

↓  
**Hoe zich inschrijven?**

Registratie  
per mail of telefoon  
activin1070@anderlecht.brussels  
0498 588 994



Op initiatief van Fabienne Miroir, schepen van Sociale Zaken,  
Seniorenbeleid en Handicapbeleid met de steun van de burgemeester  
Fabrice Cumps en het schepencollege van de gemeente Anderlecht

Niet op de openbare weg gooien

**Tarieven**

Gratis proef-  
sessie

Van 13 september 2021 tot 18 juni 2022

**Anderlechtenaar**

Volwassenen	60 + / Handicap	Voor aquagym / wennen aan water
15€ 10 beurten	10€ 10 beurten	45€ kwartaal- abonnement
30€ 20 beurten + 2 gratis	20€ 20 beurten + 2 gratis	

**Niet-Anderlechtenaar**

Volwassenen	60 + / Handicap	Voor aquagym / wennen aan water
25€ 10 beurten	20€ 10 beurten	90€ kwartaal- abonnement
50€ 20 beurten + 2 gratis	40€ 20 beurten + 2 gratis	

**De verschillende plaatsen:**

**Buurtrestaurant Duivenmelkers,  
Duivenmelkerspark**

MIVB: 75 halte Wauters of Acht Uren - De Lijn: 141, 142, 144,  
170. 171 halte Anderlecht Het Rad

**Zaal Marc Bernard, Grondelstraat, 57**

MIVB tram 81 halte Bara - De Lijn: 116, 117, 118, 141, 142, 170  
halte Grondel

**Buurtrestaurant Peterbos, Peterbos Park 14**

MIVB bus 49, 53, 89

**Buurtrestaurant Wayez,  
Bergensesteenweg 593**

MIVB: 46, 81 Verzetsplein - De Lijn: 116, 117, 118, 141, 142, 170

**Buurthuis Scheut, L. de Swaefstraat 10B**

MIVB: halte Kolon.Veteranen 89 - De Lijn: 136, 620  
halte Anderlecht Kol. Veteranensquare

**Halte MIVB Vives, Marius Renardlaan tram 81**

**Buurtrestaurant Bospark,  
Demostenestraat 40**

MIVB: halte Kolon.Veteranen 89 + Bus 136 - 620

**Centrum Van Lierde, Jean Van Lierdestraat 16**

MIVB: 49 en 89 halte Paulsen - De Lijn: halte Bomstraat  
128,129,136,137

**Zwembad Le Nautile, Puccinistraat 64**

De Lijn 129 en 136, MIVB 49, 89

**School P15, Adolphe Willemijnsstraat 337**

De Lijn 117, MIVB 75

**Events Lab, Broeckstraat 52**

MIVB bus 46, 49, tram 81, halte St Guido, bus 85, halte  
Willemijns

NL

**Programma  
2021 / 2022**

**Act'iv  
'in10  
70**



**Anderlecht**

**De dienst Sociale Zaken presenteert met genoeg haar activiteitenprogramma Activ'in 1070 voor het seizoen 2021/2022, toegankelijk voor volwassenen en speciaal ontworpen voor 60-plussers en mensen met een handicap.**

## Muzikale expressie

**2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> maandag van de maand van 10u tot 11u30**  
**Polyvalente zaal Marc Bernard**

Workshop muzikale expressie voor mensen die nog nooit muziek hebben gespeeld, door middel van een speelse initiatie viool. Kennis van notenleer is niet vereist. Muziekinstrumenten worden ter beschikking gesteld.

## Garen ambacht

**Maandag van 10u30 tot 13u30**  
**Buurthuis Scheut**

Breien en haken om welzijn te ontwikkelen: ontwikkeling van geheugen, concentratie, creativiteit, en tegelijkertijd uitwisselingen bevorderen. Tijdens de maaltijd wordt een pauze ingepland.

## Lachyoga

**1 keer per maand, elke 2<sup>de</sup> dinsdag van de maand, van 15u30 tot 16u30**  
**Buurtrestaurant Bospark**

Lachen is goed voor de gezondheid en het is een uitstekende bondgenoot in de strijd tegen stress. De hersenen maken geen onderscheid tussen geforceerd lachen en natuurlijk lachen, dus de voordelen zijn hetzelfde. Lachyoga brengt algemeen welzijn.

## Computerinitiatie, met mogelijkheid tot intergenerationale partners

**Woensdag van 14u tot 17u**  
**Broeckstraat 52**

Ontdekking van het gebruik van een tablet, computer of smartphone, in de vorm van maandelijkse modules. Ontdekking van internet, word, excel, mailbox, ... In wezen praktische oefeningen. Materiaal voorzien.

## Juwelenworkshop

**Woensdag van 13u30 tot 16u**  
**Buurtrestaurant Wayez**

Ontdekking van verschillende technieken met polymeerleer om je eigen sieraden te maken.

## Workshop stem en beweging

**Donderdag van 11u tot 12u**  
**Centrum Van Lierde**

Ontdekken en ontwikkelen van de mogelijkheden van de stem door: melodische en ritmische oefeningen; begeleide improvisatie, zowel individueel als collectief  
Het verkennen van de relatie tussen het lichaam en de stem. Ontwikkelen van de kwaliteiten van de gesproken en gezongen stem door ze te koppelen aan gebaren en door emoties in toom te houden. Technische oefeningen die beweging, ademhaling en klanken met elkaar combineren.

## Kruidenworkshop

**1 keer per maand, elke 2<sup>de</sup> donderdag van de maand, van 14u tot 16u**  
**Buurtrestaurant Duivenmelkers**

Leren om wilde, aromatische en geneeskrachtige planten die in onze streek groeien te herkennen, te verwerken en te gebruiken.

## Computerinitiatie

**Vrijdag van 14u tot 16u**  
**Buurtrestaurant Duivenmelkers**

Ondersteuning bij de digitale transitie, kennismaking met het gebruik van smartphones en tablets, online de administratieve procedures ontdekken, veilig internetten. Trainingsinhoud aangepast aan de vraag. Eventueel materiaal voorzien.

## Rolstoeldans

**1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> vrijdag van de maand van 14u30 tot 16u30**  
**Centrum Van Lierde**

Combinatie van sport en turnen waarbij rolstoelgebruikers en personen zonder handicap met elkaar verbonden zijn.

## Workshop lichaamsexpressie

**Donderdag van 14u tot 16u**  
**Buurtrestaurant Bospark**

Loslaten van spanningen, opnieuw vlot en soepel kunnen bewegen en ademhalen. Deze workshop is voor iedereen, ongeacht danservaring. Er worden begeleide ontspanningsoefeningen aangeboden, gevolgd door spontane en vrije dans. Door de zachte en geruststellende sfeer kan iedereen rustig bewegen en tegelijkertijd aandachtig luisteren naar het lichaam en de gevoelens, om los te laten en het lichaam de vrije loop te laten.

**Hieronder vindt u een selectie van activiteiten aangeboden door de Sportdienst in het kader van Sport'in 1070 toegankelijk voor senioren:**

**Gymnastiek, valpreventie**  
**Maandag van 9u30 tot 10u30**  
**Centrum Bospark**

**Yoga**  
**Maandag van 17u30 tot 18u30**  
**School P15**

**Yoga initiatie**  
**Maandag van 18u45 tot 20u**  
**School P15**

**Actief wandelen**  
**Dinsdag van 9u30 tot 11u**  
**Vertrek vanuit het Centrum Peterbos**

**Actief wandelen**  
**Zaterdag van 11u00 tot 12u30**  
**Vertrek vanaf de halte Vives**

**Tafeltennis**  
**Dinsdag van 17u tot 19u**  
**Kommenstraat 16**

**Wennen aan water**  
**Woensdag van 9u15 tot 10u**  
**Zwembad Le Nautile**

**Aquagym**  
**Woensdag van 10u15 tot 11u**  
**Zwembad Le Nautile**

**Qi Gong**  
**Donderdag van 13u30 tot 14u30**  
**en van 14u45 tot 15u45**  
**Buurthuis Scheut**

**Qi Gong initiatie**  
**Donderdag van 18u00 tot 19u15**  
**School P15**

**Oosterse dans**  
**Dinsdag van 18u30 tot 19u30**  
**School P15**

**Ontspannings-oefeningen**  
**Dinsdag van 19u45 tot 21u**  
**School P15**