



BXL

**LA VILLE
DE STAD**



bpost

PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

BAL - OLYMPIADE HERTROUWCEREMONIE

NIEUW S PUNT IN NEDER

ACT'3

SEPTEMBER - OKTOBER

2019

**Tweemaandelijkse brochure
NL**

Dienst Senioren Stad Brussel

Kantoor : 1099 Brussel

INHOUD

03 Voorwoord

04 Adressen

05 Tot uw dienst

06 Inschrijvingsprocedure

08 Evenementen

13 Het beweegt in de S Punten

41 Informatica

44 Samen Brusselen!

47 Fit blijven

50 Advies van Senior Help

51 Bewegen en reizen

NEW INSCHRIJVINGEN vanaf vrijdag 6 september 2019

Via telefoon: vanaf 10u via **02 274 13 00**
of tevoren via mail (wordt in aanmerking
genomen vanaf 6 september)

Ter plaatse in **S Punt Van Artevelde**:
vanaf vrijdag 6 september vanaf 10u.
Nadien open van maandag tot vrijdag
van 8u30 tot 16u

Inschrijvingsprocedure op pg. 6-7

Act'3 : Tweemaandelijkse Brochure
Kantoor : 1099 Brussel
Verantwoordelijke uitgever:
Barbara Wellens
Van Arteveldestraat 129, 1000 Brussel



Beste vriendinnen en vrienden,

Na een mooie zomer met tal van festiviteiten, breekt het najaar aan met opnieuw een hele reeks activiteiten die de Dienst Senioren voor u heeft georganiseerd! Met veel plezier schets ik u de grote lijnen van ons programma voor september-oktober 2019 waarin dynamiek en gezelligheid zoals altijd centraal staan.

Tijdens de Olympiade, die op 12 september georganiseerd wordt in het Koning Boudewijnstadion, krijgt u weer de gelegenheid te bewijzen dat leeftijd vooral een kwestie van levenshouding is. Die dag worden er wedstrijden gehouden die zijn aangepast aan ieders kunnen. Zoals u weet is meedoen belangrijker dan winnen. Elkaar aanmoedigen, elkaar helpen – dat is essentieel in onze samenleving. Als reactie op uw vragen en belangstelling hebben we het evenement opengesteld voor iedereen! Neem gerust contact op met de Dienst Senioren als u een team wilt vormen waarmee u wilt deelnemen aan de Seniorenolympiade.

Een andere blikvanger in het najaar is de hernieuwing van de trouwbeloften op 19 september in het Stadhuis. Deze ontroerende ceremonie brengt koppels samen die hun huwelijksbeloften willen vernieuwen en die willen terugblikken op hun levenslange band met de Stad Brussel.

In het kader van de Internationale Dag van de Senioren kan ik u ook met plezier uitnodigen voor het traditionele Seniorenbal op 4 oktober in het Vanderborchtgebouw in hartje Brussel. Het Seniorenbal is een feestelijk samenzijn dat u zeker moet meebeleven en het heeft ook dit jaar enkele verrassingen voor u in petto!

Tot slot nodig ik u uit om door deze Act'3 te bladeren om meer te vernemen over de nieuwe activiteiten, voordrachten en workshops die worden aangeboden door en voor senioren in onze diverse S Punten, in het hart van uw buurt.

Ik wens u allen een fijne herfstperiode toe.

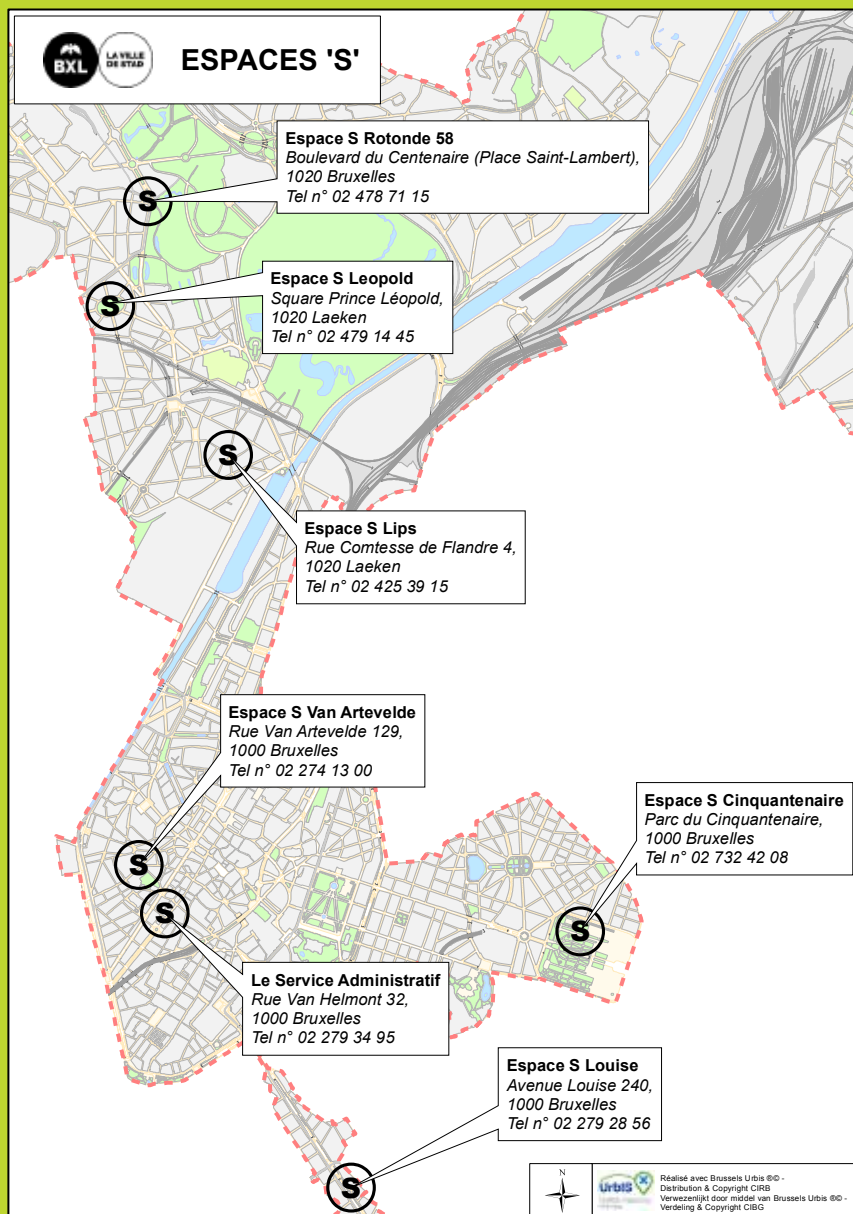
Veel leesgenot,

Philippe Close

Burgemeester van de Stad Brussel

CARNET D'ADRESSES

Le Service Seniors vous accueille dans 6 lieux



TOT UW DIENST

EEN NIEUW S PUNT IN NEDER-OVER-HEEMBEEK !

Na het succes van de opening van S Punt Louiza in april 2018 nodigen wij u met plezier uit **op 10 oktober 2019** voor de inhuldiging van en gelijkend S Punt in Neder-Over-Heembeek.

Deze gloednieuwe ruimte die in het nieuwe verbindingsbureau ligt biedt u alle voordelen van de Digitafel, onze levensgrote tablet met touchscreen, die de mogelijkheid aan senioren samen met onze medewerkers de website en online administratieve diensten van de Stad - en natuurlijk ook andere leuke toepassingen – ontdekken geeft.

Dit nieuwe S Punt staat natuurlijk open voor alle senioren (55 plussers) en is veel meer dan een gewone ontmoetingsplek voor ouderen. Het is een warme onthaalruimte die senioren niet enkel gerichte informatie biedt, maar binnenkort ook een scala aan digitale hulp.

We hopen van harte u te mogen verwelkomen op 10 oktober 2019 van 17u tot 19u voor de presentatie van dit sterke project.
Inschrijven kan via 02 279 34 10
of newnoh@brucity.be voor ten laatste 3/10/2019

Espace S Neder – Kruisberg 30 - 1120 Brussel



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

INSCHRIJVINGSPROCEDURE

GRATIS ACTIVITEITEN?

Inschrijven kan via mail, telefonisch of door na ontvangst van Act'3 langs te gaan in een van onze S Punten.

BETALENDE ACTIVITEITEN?

- 1** **Vóór 6 september** kunt u een mailtje sturen. Die worden vanaf de inschrijvingsdatum in chronologische volgorde beantwoord.
- 2** **Vanaf 6 september** om 10 uur is telefonisch inschrijven mogelijk op het nummer **02/274 13 00**.
- 3** U kunt ook **ter plaatse** inschrijven en betalen via Bancontact of contant (gepast geld) in ons **S Punt Van Artevelde, en dat vanaf de start van de inschrijvingen: op de dag zelf (6 september) vanaf 10 uur en daarna van maandag tot vrijdag, van 8.30 tot 16 uur.**

U kunt zich voor zoveel activiteiten inschrijven als u wilt. Wij noteren al uw gegevens, samen met de datum waarop u een aanvraag tot inschrijving indiende.

Na inschrijving heeft u **7 KALENDERDAGEN** de tijd om te betalen: via een overschrijving met homebanking, via Bancontact of cash in **ons S Punt Van Artevelde**.

Door de betaling van uw activiteit binnen de 7 dagen, wordt de inschrijving bevestigd.

- **LET OP:** Voer geen overschrijvingen uit vóór u een bevestiging van uw inschrijving ontving!
- Betaalt u via overschrijving verschillende activiteiten? Maak **een overschrijving per activiteit, controleer of u het correcte rekeningnummer gebruikt** en vermeld de vereiste mededeling in uw overschrijving. Die vindt u onderaan de bladzijde bij elke betalende activiteit die in Act'3 staat.

1

Brusselaar (BXL) of niet-Brusselaar (NIET-BXL)?
Inwoner van de Stad?

Gepensioneerde van de Stad Brussel?

Vrijwilliger bij de Dienst Senioren?

BXL: Activiteitenkaart en informaticakaart:

20€ /Sportkaart: 25€

Dans aucun de ces trois cas ?

Geen van bovenstaande?

BXL: Activiteitenkaart en informaticakaart:

30€/Sportkaart: 35€

2

IK +1

U kunt altijd een extra persoon inschrijven indien u beschikt over alle contactgegevens én dit vermeldt bij de overschrijving.

3

TWEE REKENINGNUMMERS

Voor de activiteiten-, informatica- en sportkaarten:

BE29 09101 798 7364

Mededeling: NAAM Voornaam REF (CAK_BXL_20 of CAK_NBXL_30 of CSK_BXL_25 of CSK_NBXL_35)

Voor excursies: **BE05 0910 2141 2575**

Mededeling: NAAM + Voornaam + REF (Plaats_excursie_BXL_tarief of Plaats_excursie_NBXL_tarief)

U bent meerderjarig en neemt op uw eigen verantwoordelijkheid deel aan onze activiteiten.

De terugbetaling in geval van afwezigheid gebeurt op basis van ontvankelijke bewijsstukken en in functie van de afspraken met onze partners.

Uit respect voor de mensen op de wachtlijst en voor onze organiserende partners, vragen we de Dienst Senioren te verwittigen indien u door omstandigheden niet kan deelnemen aan een gratis of betalende activiteit waarvoor u zich inschreef.

PICTOGRAMMEN EN LEGENDA



PLAATS



Wandelafstand
van dicht (1 voetje) tot ver
(3 voetjes)



Info en inschrijving



GEMAKKELIJK VERVOER



Voor alle leeftijden



PRIJS 55+ 55+



INTER G



Personen met beperkte mobiliteit



Een lid van het team Senior Help begeleidt

EVENEMENT

SENIERENOLYMPIADE

Donderdag 12 september om 13.30 uur

Sportieve afspraak voor het derde jaar op rij in het Koning Boudewijnstadion. Ontmoetingen, bewegen, uw grenzen verleggen en vooral veel plezier maken – daar gaat het om tijdens deze nieuwe aflevering van de Olympiade. Zorg dat u erbij bent!



Gezien het succes van de vorige edities heeft de Dienst Senioren beslist om de inschrijvingsvoorwaarden uit te breiden om nog meer deelnemers aan te trekken! Rusthuizen in Brussel, senioren die alleen of in groep willen aansluiten bij een team – alles mag!

Een namiddag lang gaan de deelnemers olympische uitdagingen aan! Met daarnaast nog allerlei andere sportieve activiteiten: boogschieten, een danswedstrijd, 4x25 m estafette met rolstoel/rollator, speerwerpen ... Na de inspanning blazen we gezellig uit: dit evenement, waaraan ook mensen met een beperking kunnen deelnemen, wordt afgesloten met een feestelijk vieruurtje.

Dit evenement wordt georganiseerd met de medewerking van vrijwilligers-senioren die u de hele dag begeleiden. Wij danken hen nu al voor hun waardevolle hulp en moedigen al wie zich ook graag als vrijwilliger wil inzetten aan om contact met ons op te nemen.



Koning Boudewijnstadion, ingang via de Marathonlaan, 1020 Brussel. Trams 51, 93 - halte 'Stadion', metrohalte 'Houba-Brugmann'



Inschrijving vanaf de ontvangst van Act'3



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



EVENEMENT

OP LIEFDE STAAT GEEN LEEFTIJD // WE GEVEN ELKAAR (OPNIEUW) HET JAWOORD!

Donderdag 19 september om 17.30 uur

Als u in Brussel woont, is dit iets voor u! 55 jaar of ouder? Gehuwd of samenwonend? Nog maar pas bij elkaar of al vele jaren een stel?

U woont niet langer meer in Brussel, maar u bent wel getrouwd in het Brusselse stadhuis?

Nodig dan familie en vrienden uit om deze persoonlijke, intieme groeps-ceremonie bij te wonen!

Burgemeester Philippe Close zal u met plezier (opnieuw) in de echt verbinden.

Vraag gerust meer informatie of schrijf in als koppel of toeschouwer bij uw Dienst Senioren. De inschrijvingen voor koppels worden eind augustus afgesloten.



Trouwzaal, Stadhuis, Grote Markt, 1000 Brussel



Inschrijving vanaf de ontvangst van Act'3



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



EVENEMENT

GRATIS PLAATSEN VOOR 65-PLUSERS!

Maandag 23 september van 10.30 tot 13 uur

Bent u 65-plusser en woont u op het grondgebied van de Stad Brussel (1000, 1020, 1120, 1130)? Profiteer dan van het initiatief van de schepen van Cultuur en reserveer een gratis plaats tijdens een voorstelling van uw keuze in een van de talrijke cultuurhuizen.

Voor seizoen 2019-2020 staat er theater, dans en opera op het programma met de medewerking van tal van partnerinstellingen: Les Brigittines, BOZAR, de KVS, les Riches-Claire, le Théâtre de Poche, le Théâtre des Galeries, le Théâtre des Martyrs, le Théâtre Les Tanneurs, le Théâtre National, de Koninklijke Muntchouwburg, het Koninklijk Parktheater.

Het doel van dit initiatief is enerzijds om cultuur toegankelijker te maken voor senioren en anderzijds senioren zin te geven om nieuwe plekken en voorstellingen te ontdekken.

Concreet zullen burgemeester Philippe Close, schepen van Cultuur Delphine Houba en verschillende culturele instellingen u ontvangen in de prachtige Gotische Zaal van het Stadhuis voor een gezellige informatiedag

waar u kennis kunt maken met dit initiatief en de verschillende programma's.

In de voormiddag ontvangt elke senior 1 gratis coupon die geldig is voor twee personen voor 1 voorstelling op 1 plaats naar keuze, zolang de voorraad strekt.

De coupon moet achteraf bij het cultuurhuis in kwestie worden omgeruild tijdens de reservering van de datum en de gekozen voorstelling. Let op: de Koninklijke Muntchouwburg en het Théâtre des Galeries zijn uitzonderingen; daarvoor moet de datum van de voorstelling al worden gekozen op de dag dat de coupons worden uitgedeeld.

Nieuw

Bij binnenkomst trekt iedereen een lot dat willekeurig de volgorde bepaalt waarin de plaatsen worden verdeeld.

Er zal plaats zijn voor iedereen.

U hoeft niet meer op voorhand te komen!

Wie van dit aanbod wil profiteren, moet zijn/haar identiteitskaart bij zich hebben.



Gotische Zaal, Stadhuis, Grote Markt 1, 1000 Brussel



Service de la Culture de la Ville de Bruxelles
02 279 64 20 - culture@brucity.be





EVENEMENT

SENIORENBAL

Vrijdag 4 oktober van 17.30 tot 22.30 uur

Maak u klaar om een dansje te wagen tijdens dit niet te missen evenement in hartje Brussel!

Dit jaar presenteren wij u een evenement door en voor senioren dat zal plaatsvinden op een mooie plek, met een bekende Brusselse dj. Poets uw dansschoenen op, haal uw mooiste glitters boven en nodig uw vrienden uit voor een onvergetelijke avond!

Het evenement is helemaal gratis. Inschrijven is verplicht.



Vanderborghtgebouw, Schildknaapstraat 50-52 (dicht bij het Brouckèreplein), **1000 Brussel**



Inschrijving bij ontvangst van de Act'3



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

HET BEWEEGT IN DE SPUNTEN

VAN ARTEVELDE



S PUNT VAN ARTEVELDE

Arteveldestraat 129, 1000 Brussel

Maandag tot vrijdag van 8u30 tot 16u

MARTINE

BUURTPENSIOEN "CENTRUM" Gratis

Elke donderdag van 14 tot 16 uur staat het burennetwerk Buurtpensioen voor u klaar. Wilt u een handje toesteken of zoekt u zelf een helpende hand?



Bel Martine op 0490 49 39 20

NAAIWORKSHOP Gratis

MICHELINE

Maandag 9, 23 september en 7, 21 oktober van 14 tot 16 uur

Breng uw favoriete trui, broek of rok mee als die een opknapbeurt kunnen gebruiken. Micheline toont met plezier hoe u moet omgaan met naald en draad, hoe u een wollen sjaal kunt breien en hoe haken in zijn werk gaat.



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

VAN ARTEVELDE

CREATIEVE WORKSHOPS Gratis

Tessa begeleidt u bij het omtoveren van herbruikbare materialen tot decoratieve en nuttige voorwerpen:

Memobord van kurken

Dinsdag 10 en woensdag 25 september om 14 uur

Maak uw eigen memobord van kurken. U weet niet waar u met al die kurken moet blijven? Breng ze mee en versier er een drager mee die wij u bezorgen. Als uw creatie af is, hebt u papier en foto's bij de hand!

Een kader aanpassen

Dinsdag 8 en 22 september om 14 uur

U hebt een oude kader en u weet niet wat u daarmee moet doen? Breng hem mee. Tessa geeft u alle nodige materiaal om uw kader een verjongingskuur te geven!





LOUIZA



S PUNT LOUIZA

Louizalaan 240, 1000 Brussel

**Van dinsdag tot donderdag van 8.30 tot 12 uur
en van 13.30 tot 15.30 uur**

NEW

DE MIDDAGDOCUMENTAIRES VAN LOUIZA **Gratis**

Twee dinsdagen per maand nodigen wij u uit om een documentaire te komen bekijken in S Punt Louiza. Technologie, maatschappij, geschiedenis of wetenschap – er is voor elk wat wils. Achteraf kunt u napraten bij een kopje koffie.

WAT GEBEURT ER ACHTER DE SCHERMEN VAN FACEBOOK?

Dinsdag 10 september om 13.30 uur

Weet u precies wat u doet wanneer u een foto, een opmerking, of een 'like' op uw Facebook-pagina plaatst? Wat gebeurt er met die informatie? Wat hebt u toegestaan of verboden in de instellingen van uw account? Wat gebeurt er achter de schermen van dit netwerk met 2,2 miljard gebruikers? (31 min).

DE STRIJD TEGEN ALZHEIMER

Dinsdag 24 september om 13.30 uur

De ziekte van Alzheimer blijft een mysterie, ook meer dan een eeuw na de ontdekking ervan. Het is ook een van de meest schrikwekkende aandoeningen. Frankrijk telt 900.000 alzheimerpatiënten en iedereen kent wel iemand in zijn omgeving die aan deze aandoening lijdt (50 min).



LOUIZA

HIGHTECH: ZIJN ELEKTRONICA EEN VORM VAN GEORGANISEERDE VERSPILLING?

Dinsdag 8 september om 13.30 uur

Computers, tablets, de wedren om het laatste nieuwe apparaat te bemachtigen moedigt de fabrikanten aan om steeds meer elektronica te produceren: onderzoek naar de mechanismen van geprogrammeerde verspilling waarvan de effecten op economie en milieu steeds duidelijker worden. In de ontwikkelingslanden komt al dat technologisch schroot terecht op hoge – en vaak giftige – afvalbergen (51 min).

RESTAURANTS, BEREIDE GERECHTEN, WAT LIGT ER ECHT OP ONS BORD?

Dinsdag 22 september om 13.30 uur

De traditionele keuken, Chinese of Italiaanse specialiteiten, sandwichbars – de concurrentie in de horeca loopt hoog op en de industrie biedt voor een lage prijs gerechten aan die het dagelijks werk van restauranthouders vergemakkelijken. Terwijl de klanten een forse prijs betalen voor "huisgemaakte specialiteiten", krijgen ze in werkelijkheid een gerecht op hun bord dat in gespecialiseerde bedrijven werd gemaakt (50 min.).



ETIENNE

MADELEINE

IOLA

LOUIZA

CYBERSTART: DIGIWERELD VOOR BEGINNERS Gratis

Elke woensdag en donderdag van 13.30 tot 15.30 uur

Hebt u een mooie tablet cadeau gekregen maar weet u niet hoe u die moet gebruiken? Wilt u een e-mailadres of een Facebook-account aanmaken, maar weet u niet waar u moet beginnen?

Ons team en onze vrijwilligers helpen u op donderdagmiddag graag op weg in de digitale wereld. Breng uw tablet, smartphone of laptop mee en zij zullen u stap voor stap vertrouwd maken met het gebruik ervan. Wie al zelfstandig aan de slag kan of wie zelf geen computer heeft, kan in onze multimediaruimte e-mails versturen of administratie afhandelen.

Om zo goed mogelijk tegemoet te komen aan de groeiende vraag om te kunnen deelnemen aan Cyberstart en om een kwaliteitsvolle dienstverlening te kunnen bieden, vragen wij u om elke week opnieuw in te schrijven voor deze activiteit.



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

LOUIZA

WORKSHOP GELAATSVERZORGING 4x 55⁺ ou 5€

Dinsdag 17 september om 14 uur

Wilt u uw huid verzorgen? Ja, maar huidverzorging is zo duur en hoe weet ik wat goed is voor mijn huid?

Yasmine leert u zelf een scrub en masker maken, aangepast aan uw huidtype.

En allemaal met natuurlijke ingrediënten!

Neem deel aan onze workshop en maak uw eigen verzorgingsproducten!



HANDVERZORGING 4x 55⁺ ou 5€

Dinsdag 29 oktober van 13.30 tot 15.30 uur, uitsluitend op afspraak

Yasmine stelt u voor om uw handen een stralend nieuwe jeugd te geven met een supersnelle verzorging en een laagje nagellak. Een mooie gelegenheid om al uw vragen te stellen en in een gezellige sfeer schoonheidstips uit te wisselen.



Activiteitenkaart: BE29 0910 1798 7364 met vermelding « NAAM + Voornaam + REF CAK_BXL_20 of CAK_NBXL_30 »



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

HET BEWEEGT IN DE S PUNTEN

LIPS



S PUNT LIPS

Gravin van Vlaanderenstraat 4,
1020 Brussel

**De eerste 2 woensdagen van
de maand en elke donderdag
en vrijdag van 8u30 tot 16u**



GEMEENSCHAPSTUIN Gratis

Elke eerste 2 woensdagen van de maand om 12.30 uur:
Potluck – 14 uur: Gemeenschapstuin

Tuiniert u graag, maar hebt u geen tuin?

Kom dan de eerste twee woensdagen van de maand bij ons groenten
zaaien en oogsten, of zelfbereide gerechten delen met anderen
tijdens onze potlucks.

CYBERCLUB Gratis

Elke donderdag van 13.30 tot 16 uur

U kunt vrij gebruikmaken van het computerlokaal om uw e-mails te
lezen, brieven te schrijven, administratieve zaken te regelen ... U wordt
begeleid door **Yasmine** of **Jennifer** die u graag verder helpen met al
uw vragen.

GEZELSCHAPSPELLETJES Gratis

Elke vrijdag van 13.30 tot 15.30 uur

Zin om te spelen? Wij ook! Schaken, dammen, kaarten en andere
gezelschapsspelletjes staan de hele middag tot uw beschikking.
Alleen of op zoek naar een ruimte waar u samen met vrienden kunt
spelen? Stap gerust binnen.



LIPS

NEW

LIJNDANS Gratis

Op vrijdag 6, 20 september en 4,
18 oktober van 14 tot 16 uur

SERGE

Onze nieuwe vrijwilliger Serge nodigt u uit om samen te komen dansen. U hebt geen partner nodig en iedereen doet mee. Pret verzekerd voor beginnelingen en ervaren dansers!

HANDVERZORGIN 4x 55* ou 5€

Donderdag 19 september en 10 oktober
van 13.30 tot 15.30 uur, uitsluitend op
afspraak

Yasmine stelt u voor om uw handen een stralend nieuwe jeugd te geven met een supersnelle verzorging en een laagje nagellak. Een mooie gelegenheid om al uw vragen te stellen en in een gezellige sfeer schoonheidstips uit te wisselen.



LIPS

WORKSHOP GELAATSVE- RZORGING

4x 55* ou 5€

**Donderdag
17 oktober
om 14 uur**

Wilt u uw huid verzorgen? Ja, maar huidverzorging is zo duur en hoe weet ik wat goed is voor mijn huid? **Yasmine** leert u zelf een scrub en masker maken, aangepast aan uw huidtype. En allemaal met natuurlijke ingrediënten!

Neem deel aan onze workshop en maak uw eigen verzorgingsproducten!



Activiteitenkaart:

BE29 0910 1798 7364 met vermelding
« **NAAM + Voornaam + REF CAK_BXL_20 of
CAK_NBXL_30** »



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



LIPS

THEATER IN DE SPUNTEN

Gratis

Donderdag 24 oktober om 14.30 uur

Au hasard de La Fontaine

Thalie Envolée laat u (opnieuw) kennismaken met de fabels van La Fontaine. Twee acteurs brengen meer dan een uur lang deze teksten vol volkswijsheid die nu meer dan ooit weerklank vinden. Laat u verrassen en stap in het spoor van de dieren en personages die u tijdens hun lotgevallen vast zullen doen denken aan een vriend, een kennis, een politicus ... of aan uzelf! Thalie brengt u een unieke en levendige interpretatie van meer dan 10 fabels die u zullen doen lachen en doen nadenken!



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



LEOPOLD



S PUNT LEOPOLD

Prins Leopoldsquare, 1020 Brussel

Maandag tot vrijdag van 13 tot 16 uur

BUURTPENSIOEN "LAKEN-LEOPOLD" Gratis

Elke dinsdag van 14 tot 16 uur

Elke dinsdag van 14 tot 16 uur staat het burennetwerk Buurtpensioen voor u klaar. Wilt u een handje toesteken of zoekt u zelf een helpende hand? Neem contact op met Eliane, vrijwillige coördinatrice, op het nummer 0490 49 48 05

ELIANE

BREIWORKSHOP Gratis

NEW

Maandag 9 september en 7 oktober om 14 uur

Zin om uw eigen sjaal of bandana te maken? Neem wol van uw keuze en uw breinaalden mee en Marie-Paule zal u graag tips en trucs tonen en advies geven voor andere breiplannen.



LEOPOLD

HET VIERUURTJE VAN LEO / VERJAARDAGSFEESTEN OP AANVRAAG

2x 55* ou 3€

Woensdag 4 september en 2 oktober van 14 tot 16 uur

Kom en geniet van een gezellig moment met **Fatna**, smul een pannenkoek of ander lekkers en maak van de gelegenheid gebruik om uw verjaardag te vieren. Waarom ook niet?.



Activiteitenkaart: BE29 0910 1798 7364
met vermelding « **NAAM + Voornaam + REF CAK_BXL_20**
of CAK_NBXL_30 »



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



LEOPOLD

MÖLKKYMIDDAG Gratis

Woensdag 11 september om 14 uur

De beste openluchtspelletjes komen uit het Noorden! Dit geldt ook voor het leuke spel Mölkky. Wat hebt u nodig? De openlucht, een groep vrienden en een set Mölkky-kegels! U hoeft geen spieren te kweken of extra spinazie te eten. Het is meer een kwestie van goed gooien en wat geluk. De eerste speler die de kegels omgooit met meer dan 50 punten heeft gewonnen!

Activiteit georganiseerd in samenwerking met OKRA Laken



Info en inschrijvingen:

jo.bossuyt@okra.be, 0478 97 02 69



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



LEOPOLD

DISCUSSIEGROEP Gratis

PIERRETTE

Donderdag 12, 26 september en 10, 24 oktober om 14 uur

Naar het voorbeeld van **Rotonde 58** wordt er ook een discussiegroep gevormd in het **S Punt Leopold**.

Elkaar ontmoeten en van gedachten wisselen. Iedereen mag zijn mening komen geven over een sociaal thema dat door de deelnemers gekozen is. Pierrette leidt het debat in goede banen en zorgt ervoor dat iedereen

zijn zegje kan doen. Doe mee, het is boeiend!

Voorbeeld van behandelde onderwerpen: verliefd na je 65ste, acties die de planeet kunnen redden, onze kleinkinderen en wij ...

OP VAKANTIE MET GILBERTE

Gratis

GILBERTE

Vrijdag 13 september van 14 tot 16 uur

De Canarische eilanden

We reizen van eiland naar eiland en nemen ze allemaal onder de loep: van Tenerife naar Lanzarote, Gran Canaria, La Palma, het kleine eiland Hierro, La Gomera en terug naar Tenerife met een bezoek aan het nationale park van Teide.



LEOPOLD

JUWELEN MAKEN 2x 55* ou 3€

MARIE-
COLETTE

Maandag 16, 30 september en 14, 28 oktober van 13 tot 16 uur

Wilt u graag iemand plezier doen of voor uzelf een uniek juweel maken? Marie-Colette onthult alle geheimen van de fimokleitechniek. U leert een Braziliaanse armband of ander fantasiejuweel maken. Op het einde van de les neemt u een eigen creatie mee naar huis.

NEW

KENNISDONDERDAGEN Gratuut

Donderdag 19 september van 13 tot 16 uur

WORKSHOP VOOR HET MAKEN VAN NATUURLIJKE ONDERHOUDSPRODUCTEN

De kennisdonderdagen zijn bedoeld om handige tips en trucs uit te wisselen waar iedereen iets aan heeft. Tijdens deze workshop ontdekt u recepten waarmee u zelf voordelige natuurlijke onderhoudsproducten kunt maken

Activiteit georganiseerd in samenwerking met PCS Leopold.



Info en inschrijvingen: lorraine@picol.be - 0492 97 85 89

LEOPOLD

HANDVERZORGING 4 x 55* ou 5€

Vrijdag 20 september en 25 oktober van 13u30 tot 15u30, op afspraak

Yasmine stelt u voor om uw handen een stralend nieuwe jeugd te geven met een supersnelle verzorging en een laagje nagellak. Een mooie gelegenheid om al uw vragen te stellen en in een gezellige sfeer schoonheidstips uit te wisselen.



Activiteitenkaart: BE29 0910 1798 7364

met vermelding << **NAAM + Voornaam + REF CAK_BXL_20**
of **CAK_NBXL_30** >>

CINEMA LEOPOLD : FAÇADES Gratis

Woensdag 9 oktober om 14 uur

Als haar dementerende vader door haar moeder in de steek wordt gelaten, beslist Alex om terug in haar ouderlijk huis te gaan wonen. Zij begint zich vragen te stellen over haar eigen leven en haar huwelijk. Wil ze nog bij haar man blijven nu die haar bedriegt? Is ze echt gelukkig met hem? Of moet ze, net als haar ouders, het masker laten vallen? Film in het Nederlands met Franse ondertitels.

Activiteit georganiseerd in samenwerking met OKRA Laken.



Info en inschrijvingen: jo.bossuyt@okra.be

T.: 0478 97 02 69



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



LEOPOLD

OP VAKANTIE MET GILBERTE Gratis

GILBERTE

Vrijdag 11 oktober van 14 tot 16 uur

Normandië, de stranden van D-Day en de Franse Atlantische kust.

We bezoeken de musea, een begraafplaats en de stranden van de landing van de geallieerden en we gaan naar Pointe du Hoc, waar een bloedige slag heeft plaatsgevonden.

We bezoeken daarnaast ook de Atlantische kust en haar bekende kastelen die we altijd graag terugzien, en we genieten van de mooie landschappen en dorpen in deze Franse streek.



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



LEOPOLD

HERINNERINGEN AAN DE PRINS LEOPOLDSQUARE VERZAMELEN Gratis

Donderdag 17 oktober van 13 tot 16 uur

Een middag waarin we levensverhalen, anekdotes en herinneringen van de inwoners van de wijk verzamelen. Die getuigenissen zijn bestemd voor een audio-opname die de geschiedenis en het collectieve geheugen van de Prins Leopoldsquare en omgeving weer tot leven brengen.

Activiteit georganiseerd in samenwerking met PCS Leopold.



Infos : lorraine@picol.be - 0492 97 85 89



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



LEOPOLD

VINYLNAMIDDAG Gratis

Vrijdag 18 oktober om 14 uur

ELILIANE

JEAN-PAUL

Hebt u heimwee naar het gekraak van vinylplaten op een platendraaier? Hebt u nog een platencollectie, maar geen platendraaier meer? Breng uw oude 33- of 45-toerenplaten mee voor een dansnamiddag met Jean-Paul en Eliliane. Franse chansons, rock, twist, slow ... alle muziekstijlen zijn welkom. .



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

HET BEWEEGT IN DE S PUNTEN

JUBELPARK



S PUNT JUBELPARK

Jubelpark, 1000 Brussel (naast de moskee)

Maandag tot vrijdag van 13 tot 16 uur

SPELLEN Gratis

Maandag tot vrijdag van 13 tot 16 uur

CLAUDE

Zin om een kaartje te leggen, maar geen andere kaarters in zicht? Houdt u meer van schaken, dammen of biljarten? In uw S Punt kunt u elke middag van 13 tot 16 uur met andere liefhebbers komen kaarten of spelletjes spelen.

ARTISTIEKE WORKSHOPS 2 x 55* ou 3€

Elke woensdag vanaf 12 uur

Martine maakt u wegwijz en begeleidt u bij al uw artistieke creaties. Schilderen of tekenen, met haar advies zullen uw creaties nog mooier worden. Een gelegenheid om in een gezellige omgeving andere kunstenaars in de dop te ontmoeten.

GOSPELKOOR Gratis

Woensdag 4 september en 2 oktober van 14.30 tot 16 uur

De vzw Sound The Trumpet promoot gospel in verschillende vormen onder leiding van coach André Massamba. Het koor wil gepassioneerde muzikanten en zangers samenbrengen dankzij gospelmuziek. Iedereen is welkom. Meer informatie? Neem contact op met www.sttrumpet.com



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

HET BEWEEGT IN DE 5 PUNTEN

ROTONDE 58



S PUNT ROTONDE 58

Eeuwfeestlaan (Sint-Lambertusplein),
1020 Brussel

Maandag tot vrijdag van 13u tot 16u

INITIATIE IMPROVISATIE VOOR SENIOREN Gratis

ELIANE

Elke maandag van 13 tot 16 uur

Aan de hand van waargebeurde of denkbeeldige situaties en via een rollenspel helpt Eliane u om al het creatieve potentieel dat in u schuilt aan te boren. Er is geen toneelervaring vereist, u moet alleen veel zin hebben om u samen met anderen te amuseren. Ideaal om uw geheugen te trainen en zelfvertrouwen op te doen. Voordat de cursus begint, ontmoeten de deelnemers elkaar bij de lunch (potluck).

ROTONDESPELLETJES Gratis

Elke woensdag van 13 tot 16 uur

De woensdagmiddag is een uitstekend tijdstip voor gezelschapsspelletjes. Die spelletjes doen deugd, maar zijn ook goed voor de ontwikkeling van de hersenen. Daarom mogen kinderen voortaan komen meespelen. U kunt dus samen met uw kleinkinderen en uw vrienden plezier komen maken.



Dienst Senioren :

02 274 13 00

senioren@brucity.be



HET BEWEEGT IN DE S PUNTEN ROTONDE 58

ANDREA

THEMATISCHE POTLUCKS Gratis

Hebt u zin om gezellig rond de tafel te zitten en samen van een lekkere maaltijd te genieten? Van 12 tot 13.30 uur nodigt Andrea u uit om deel te nemen aan haar potlucks. De maaltijd draait telkens rond een bepaald thema. Het principe is heel eenvoudig: iedereen brengt eten of drinken mee en al dat lekkers wordt in een gezellige sfeer samen opgegeten!

Lust u de ingrediënten niet zo graag? Geen zorgen. Breng gewoon wat anders mee. Misschien wordt er tijdens de volgende potluck rekening gehouden met uw keuze.

Inschrijving verplicht.

Quiche of hartige taart

Vrijdag 6 oktober van 12 tot 13.30 uur

MYRIAM

Huisgemaakt of in de winkel gekocht, een quiche smaakt altijd heerlijk met een slaatje.

Hoe stel ik een mooie kaasschotel samen?

Vrijdag 20 september van 12 tot 13.30 uur

Myriam onthult de geheimen van een geslaagde kaasschotel die ze samenstelt met kaas die door de deelnemers wordt meegebracht (1 of 2 per persoon).

De smaken van de Noordzee

Vrijdag 4 oktober van 12 tot 13.30 uur

Maatjes, haringfilets, haring in saus, gerookte sprout, garnalen. Een originele, aparte maaltijd.



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

HET BEWEEGT IN DE S PUNTEN ROTONDE 58

Noedels en pasta bij de vleet.

Vrijdag 18 oktober van 12 tot 13.30 uur

Er zijn ontelbare soorten noedels en pasta. Welke daarvan hebt u het liefst?

CYBERCLUB:

**HET ABC VAN SMARTPHONE,
TABLET EN PC** Gratis

SALLUM

ETIENNE

Elke woensdag en ook op vrijdag 13/09, 04/10, 11/10, 08/10

Vindt u het moeilijk om een e-mail te versturen, een filmpje te maken of nieuwe software of apps te installeren en te gebruiken? Maak dan een afspraak voor individuele hulp. Onze deskundige vrijwilligers geven u advies en begeleiding op maat.

ANIMATIE-DEBAT:

HET WOORD DAT ONS BEVRIJDT Gratis

PIERRETTE

Vrijdag 6 september van 14 tot 16 uur

Pierrette geeft een voordracht over de weldaden van het woord, of dat nu in het openbaar of in beslotenheid wordt gesproken. Daarna volgt een debat met de deelnemers. Kom uw mening geven. U zult zich geen moment vervelen.



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



ROTONDE 58

ANIMATIE: MILIEUPREMIES EN FUROSHIKIWORKSHOP

Gratis

Donderdag 12 september en 10 oktober van 14 tot 16 uur

De Stad Brussel geeft haar inwoners milieupremies om hen aan te moedigen tot een beter beheer van huishoudelijk afval, de vergroening van hun wijk, of een betere controle van hun energie- en waterverbruik.

Voordat we met de furoshikiworkshop starten, geeft onze collega Cédric van de dienst Milieuadvies informatie over deze premies.

Furoshiki, de Japanse techniek voor het plooien en knopen van weefsel om voorwerpen of geschenken te verpakken, past in de aanpak om afval te beperken. Als u sjaals of stofrestjes hebt die u wilt recyclen, kunt u die op een verrassende manier leren gebruiken. Profiteer er ook van om een geschenk mee te brengen (een fles, een boek, een kledingstuk, etc.) dat u binnenkort aan iemand wilt geven die u dierbaar is. De cel Milieuadvies van de Stad Brussel toont u de geheimen van deze originele verpakkingswijze.



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

ROTONDE 58

35 ACTIES OM ENERGIE TE BESPAREN Gratis

Vrijdag 19 september van 14 tot 16 uur

Informatie, bezoek aan huis en begeleiding

We verbruiken energie voor verwarming, elektriciteit, vervoer of in de keuken. We kunnen echter onze energiefactuur verlagen en de CO₂-uitstoot verminderen (ook als we huurder zijn).

De animator geeft ook informatie over Homegrade, een systeem met adviseurs die u gratis begeleiden bij het verbeteren van de ecologische voetafdruk van uw woning. Deze mensen leggen ook bezoeken aan huis af.

Een ludieke en interactieve animatie verzorgd door Ecoconso en 21Solutions in opdracht van Leefmilieu Brussel.



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



ROTONDE 58

DISCUSSIEGROEPEN Gratis

Vrijdag 20 september, 4 en 18 oktober van 14 tot 16 uur



Als u zin hebt om over een maatschappelijk, menselijk of familiaal thema te praten dat u na aan het hart ligt, als u graag van gedachten wisselt met anderen, dan kunt u deelnemen aan onze discussiegroep, waar iedere deelnemer zijn/haar mening kan geven of met empathie naar de anderen kan luisteren. Iedereen mag een gesprekstema voorstellen. Het thema dat de meeste belangstelling wegdraagt, wordt besproken. Pierrette leidt het debat in goede banen en zorgt ervoor dat iedereen zijn zegje kan doen.



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



ROTONDE 58

NEW

**INTERGENERATIONEEL
SCHILDERSATELIER:**

GEMENGDE TECHNIEKEN 2 x 55* ou 3€

MARIE-
COLETTE

Vrijdag 27 september en donderdag 31 oktober van 14 tot 16 uur

Amusant en creatief: gemengde technieken.

U hoeft geen opleiding tekenen of schilderen te hebben gevolgd. U moet alleen zin hebben om het een keertje te proberen.

Diverse papiersoorten (zwart, grijs, wit of gekleurd, fotopapier, tijdschriften), penselen en verf of vet pastelkrijt. We scheuren, knippen, plakken en schilderen met een verrassend eindresultaat!

Deze twee ateliers zijn **intergenerationeel**. Open voor jongeren, voor kinderen vergezeld door een van hun ouders, voor grootouders, vrienden of burens.



Activiteitenkaart:

BE29 0910 1798 7364

met vermelding << **NAAM + Voornaam + REF CAK_BXL_20**
of CAK_NBXL_30 >>



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

ROTONDE 58

REISVERHALEN: FASCINEREND, MYSTERIEUS EN EEUWIG CHINA Gratis

WILLY

Dinsdag 22 oktober van 14 tot 16 uur

In 2019 gaan we op zoek naar het oude én het moderne China. In Shanghai flaneren we in de 'tuin van de Mandarijn' en tussen de wolkenkrabbers van het financiële centrum; we maken een boottocht op de Jangtse, een rivier met woeste kloven en oude tempels op de oever; we ontmoeten de inwoners van een oud traditioneel dorp; en we bekijken de Drieklovendam, de grootste waterkrachtcentrale ter wereld, die de steeds verder groeiende grootsteden Chongqing, Xi'an en Peking van elektriciteit moet voorzien. Ja, dit is China in al zijn grootsheid.

SENIOR HELP: PRAKTISCH ADVIES BIJ HOSPITALISATIE Gratis

MYRIAM

Vrijdag 25 oktober van 14 tot 16 uur

Bij een hospitalisatie komen er, naast de gezondheidsproblemen, ook vaak praktische of financiële vragen kijken. Wat moet u weten voor en na een geplande hospitalisatie of een spoedopname? Wat moet er in uw toilettas zitten, welke kleding moet u meenemen? Hoe kunt u nagaan of een arts al dan niet geconventioneerd is? Moet u de ambulance betalen? Senior Help werkt al verschillende maanden rond dit thema en stelt het resultaat daarvan aan u voor.



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

INFORMATICA

NIEUWE SESSIES VOOR BEGINNERS IN S PUNT LIPS

2x 55* /datum

De cursussen voor beginners worden gegeven in diverse modules om u alternatieven voor te stellen volgens uw niveau. U mag de module van uw keuze volgen, maar we vragen u wel om deel te nemen aan alle sessies van de gekozen module.

Alle sessies vinden plaats op donderdag of vrijdag van 10 tot 12 uur.

MODULE 1 : initiatie klavier en muis op 26 en 27 september

MODULE 2 : initiatie Windows op 3 en 4 oktober

MODULE 3 : initiatie boomstructuur op 10, 11 en 17 oktober

MODULE 4 : het internet ontdekken en gebruiken op 24 en 25 oktober

MODULE 5 : een mailbox aanmaken en beheren op 7, 8 en 14 november



S PUNT LIPS, Gravin van Vlaanderenstraat 4, 1020 Brussel



2x 55* /datum op de activiteitenkaart: en volledige activiteitenkaart als u deelneemt aan alle modules (info p. 7)





NEW

INFORMATICA

SENIORMODULES BIJ OCR- BRAVVO

Op dinsdag van 13.30 tot 16 uur stelt OCR-Bravvo u diverse modules voor die aangepast zijn aan uw behoeften. Slechts één voorwaarde: u moet alle sessies van de gekozen module bijwonen. Er worden tablets ter beschikking gesteld. Als u uw eigen tablet meebrengt, mag uw lesgever die niet gebruiken. Er worden geen smartphones ter beschikking gesteld; die moet u dus zelf meebrengen.

Tablets en smartphones: veilig werken met een tablet Dinsdag 24 september, 1 en 8 oktober

- ✓ Een tablet of smartphone vergrendelen en ontgrendelen
- ✓ De authenticatie in meerdere stappen
- ✓ Inzicht krijgen in de diverse verbindingen en veiligheid met: wifi; 4G en 5G; Bluetooth
- ✓ Een apparaat geolokalisieren om het te blokkeren of de inhoud te verwijderen
- ✓ Het systeem bijwerken en de apps updaten (autorisatie van apps)
- ✓ Een account installeren op een nieuwe smartphone/tablet
- ✓ Dezelfde interface op eender welke telefoon (opstarten)

Smartphones: instant messaging Whatsapp en Viber **Dinsdag 15 oktober**

Tablets en smartphones: kennismaking met nuttige apps **Dinsdag 22 oktober, 5 en 12 november**

- ✓ Apps installeren, instellen, gebruiken en verwijderen
- ✓ Kennismaking met nuttige apps: cursussen, weerbericht, openbaar vervoer...
- ✓ Auvio
- ✓ Itsme
- ✓ De Google-instrumenten: Agenda/ Keep/ Maps

Sociale netwerken voor beginners (op pc) **Dinsdag 19, 26 november en 3 december**

- ✓ Algemene voorstelling:
Facebook/ Pinterest/ Instagram/ YouTube
- ✓ Facebook: inschrijven/ personaliseren/contacten/ veiligheid/posten/delen/ Messenger...
- ✓ Facebook: groepen/ evenementen/ Marketplace
- ✓ Hoe kunt u een of twee personen van uw keuze toegang geven tot het beheer van uw privéaccount?



OCR-Bravvo, Kazernelaan 37, 1000 Brussel



Een jaarlijks lidmaatschap van **€ 2** geeft u toegang tot de opleidingen voor senioren en tot alle opleidingen en uren met vrije toegang tot OCR-Bravvo.



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

LAAT ONS BRUSSELEN!

SENIORCINÉ 5€

MARION

MYRIAM

JEAN-LOUIS

Dinsdagen 2 juli en 6 augustus om 14u

Het team van SeniorCiné stelt u voor om samen een recente film te gaan bekijken in bioscoop Aventure. Doorgaans kiezen we een Franse film, of een film in Franstalige versie, die 's namiddags geprogrammeerd staat. Zo heeft iedereen de mogelijkheid om op tijd naar huis te gaan. Na de film praten we na bij een drankje.

Doet u mee? Stuur een e-mail of sms naar het team en zij vertellen u welke film er op het programma staat.



Cinema Aventure

Kleerkopersstraat 15, 1000 Brussel



5€ ter plaatse te betalen aan de bioscoop. (Inschrijving verplicht om van het voorkeurstarief te kunnen genieten.)

Deel uw gegevens mee per e-mail of sms aan:



Myriam Jaumain :

m.jaumain@proximus.be
0477 79 36 56

Marion Schuberth:

marionschub@gmail.com
0474 76 96 14

Jean-Louis Van Handenhoven:

0485 79 92 97



SAMEN BRUSSELEN!

"DE KLEUREN VAN DE BEVRIJDING - HET WANDTAPIJT VERTELT" IN DE SENAAT

ANNE

Vrijdag 20 september om 14 uur

Honderd jaar na de wapenstilstand en de terugkeer van koning Albert naar het Parlement, zet de Senaat het wandtapijt "De triomfantelijke terugkeer van koning Albert aan het hoofd van zijn troepen naar Brussel op 22 november 1918" in de schijnwerpers. Het is een artistiek en historisch juweeltje van Anto-Carte, vervaardigd door Manufactuur De Wit (Mechelen) in 1934-35. U kunt de tentoonstelling virtueel op het internet bekijken, of ze in de Senaat bezoeken waar u het originele wandtapijt in al zijn pracht kunt zien in de statige leeszaal van de Senaat.

Onze gids zal u vervolgens de collecties van de Senaat laten zien.



Afspraak om 13.45 uur in de Leuvensestraat 7, bezoek om 14 uur stipt (de deuren gaan dicht en wie te laat komt, kan niet meer binnen). Metro 1 en 5 halte Park, 2 en 6 halte Madou.



5€.
Schrijf u in en stort uw bijdrage daarna op rekening
BE05 0910 2141 2575 met de mededeling
"NAAM*Voornaam*senaat_BXL_5"



Inschrijven kan vanaf 2 september
(het aantal plaatsen is beperkt)



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



CROIX-ROUGE de Belgique



SAMEN BRUSSELEN!

DINSDAG 8 OKTOBER 2019

VOORDRACHT "ALLES WAT U ALTIJD AL HAD WILLEN WETEN OVER HET RODE KRUIS"

Dinsdag 8 oktober om 13.45 uur

Iedereen kent het Rode Kruis en weet dat deze organisatie onmisbaar is. Maar hoe is ze ontstaan? Wat zijn haar doelstellingen? Hoeveel reikt haar werking? In hoeveel landen is ze actief? Stelt ze ons hulpmiddelen zoals krukken, wandelstokken, rolstoelen ... ter beschikking? Geeft ze EHBO-opleidingen of cursussen over de behandeling van ziekten? Doet ze nog andere dingen waar we geen idee van hebben?

Met dank aan directeur Plusquin die ons het atrium van residentie De Wilde Rozen leent voor deze voordracht met een korte film, waarna u tijd krijgt om vragen te stellen. Als afsluiter wordt een drankje aangeboden.

Ook hartelijk dank aan het Rode Kruis en mevrouw Marie Dimostheniadis voor hun hulp.

Residentie "De wilde rozen",



Sint-Pieter en Pauwelsstraat, 1120 Brussel

Bus 47 of 53, halte Peter Benoitplein; Tram 3 of 7, halte Heembeek

6€ Na reservering dient u dit bedrag te betalen op rekening



BE24 0001 1913 9238 van Lucienne MOHIN.

Informatie: Lucienne Mohin 02 260 15 83 of 0478 407 116

(laat een bericht achter op het antwoordapparaat)

FIT BLIJVEN

Wat?	Wanneer?	Waar?	uur?	€
Tai-Chi	Maandag tot vrijdag	S Punt Jubelpark	9 tot 11u	gratis
Ik ren me fit	Maandag vanaf 9/9	Koning Boudewijnstadion	10 tot 11u	gratis
Zumba NOH	Maandag	Zwembad van NOH Lombartzijdestraat 120 1120 Brussel	11 tot 12u	1 x 55+
Tai-Chi 55+	Maandag	S Punt Jubelpark	14 tot 16u	gratis
Qi Gong	dinsdag vanaf 17/9	Rotonde 58	10.15 tot 11.15u	gratis
Aquagym Centre	dinsdag	Zwembad van de stad Brussel Reebokstraat 28 1000 Brussel	15.40 tot 16.40u	Inkom zwembad + 1 x 55+
Ik ren me fit	woensdag	Koning Boudewijnstadion	10 tot 11u	gratis
Latin'Dance	woensdag	Zuidpaleis (Rogier van der Weydenstraat 3. 1000 Brussel)	11 tot 12u	gratis
Aquagym Laken	donderdag	Zwembad van Laken Kerkeveldstraat 73/89 1020 Brussel	10.20 tot 11.40u	Inkom zwembad + 1 x 55+
	vrijdag		11.40 tot 13u	Inkom zwembad + 1 x 55+
Pilates	donderdag	Zuidpaleis (Rogier van der Weydenstraat 3. 1000 Brussel)	11 tot 12u	gratis
Zumba Jubelpark	donderdag	S Punt Jubelpark	11 tot 12u	
NEW Aquabike	donderdag	Zwembad van NOH Lombartzijdestraat 120 1120 Brussel	12.45 tot 13.45u	Inkom zwembad + 1 x 55+
Qi Gong	Donderdag vanaf 19/9	S Punt Lips	14.45 tot 15.45u	gratis
Yoga Fusion	vrijdag	S Punt Lips	11 tot 12u	1 x 55+
Tai-Chi 55+	vrijdag	S Punt Jubelpark	14 tot 16u	gratis



FIT BLIJVEN

AQUABIKE IN NEDER-OVER-HEEMBEEK VANAF 5 SEPTEMBER!

Staat u te trappelen om eens te aquabiken? Misschien hebt u deze sport al eens geprobeerd tijdens de sportdag "Aquamove" in maart en bent u fan geworden? Of misschien weet u niet wat aquabike is en bent u gewoon nieuwsgierig?

Kom naar het zwembad van Neder-Over-Heembeek waar elke donderdag van 12.45 tot 13.45 uur aquabikesessies worden georganiseerd met een dynamische en attente coach.

De Dienst Senioren geeft u ook voor deze sport de kans om een cursus gratis te testen voordat u een sportkaart koopt ... Aarzel dus niet en spring in het zadel!



Zwembad van Neder-Over-Heembeek

Lombardsijdestraat 120, 1120 Brussel



Toegang voor het zwembad + 1 vak op de sportkaart:

BE29 0910 1798 7364 met de mededeling "NAAM + Voornaam + REF CSK_BXL_25 of CSK_NBXL_35"



FRANCIS

IK REN ME FIT

Maandag en woensdag van 10 tot 12 uur vanaf 9 september

Bent u niet zo sportief, maar wilt u graag fitter worden, energie opdoen en u goed voelen?

Neem dan deel aan de sessie "Ik ren me fit" voor 55-plussers onder leiding van onze coach Francis.

Geleidelijk aan voelt u zich fitter en dat is heerlijk. Wie al eens heeft meegedaan, wil dit niet missen!

Beginnelingen (doel: 5 km lopen in 12 weken) en gevorderden (5 km tot ...) nemen deel aan dezelfde cursus.



Koning Boudewijnstadion, 1020 Brussel

(ingang via de Marathonlaan)



Gratis, maar wel € 5 te betalen voor de verzekering

(medisch attest indienen op de eerste dag)



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



ADVIES VAN SENIOR HELP

Wie last heeft van spierkramp krijgt hier wat advies.

Sporters en senioren kunnen al eens last hebben van spierkrampen. Er zijn verschillende oorzaken maar bij senioren hangen deze willekeurige samentrekkingen vaak samen met de werking van de bloedvaten.

Ze doen zich 's nachts voor of na een intensieve inspanning, ze duren niet lang maar zijn wel bijzonder pijnlijk.

Het vaakst zijn de onderste beenspieren, en dan vooral de kuiten, het slachtoffer.

Dergelijke spierkrampen kunnen niet worden behandeld. Ze kunnen wel worden voorkomen door:

- veel water te drinken
- een supplement van magnesium en vitamine B6 in te nemen
- bij kramp de pijnlijke plek te masseren met essentiële oliën van oregano en tijm of met tijgerbalsem
- een homeopathische behandeling met dagelijks 3x3 korrels *Cuprum metallicum* 7CH en 3x3 korrels *Arnica* 5 CH
- breng nooit ijs aan, maar geef de voorkeur aan warme kompressen
- probeer rustig te slapen

Anne pour le Senior Help

KAZERNE DOSSIN

MÉMORIAL, MUSÉE ET
CENTRE DE DOCUMENTATION
SUR L'HOLOCAUSTE ET
LES DROITS DE L'HOMME



BEWEGEN – REIZEN

BEZOEK AAN DE DOSSINKAZERNE EN HET FORT VAN BREENDONK

Vrijdag 20 september om 8.30 uur

Alix en Tessa vvergezellen u op een dag die u niet onbewogen zal laten.

In de voormiddag brengen we een bezoek aan de **Dossinkazerne**. Dit voormalige doorgangskamp werd tijdens WOII door de Duitsers opgezet om er de Belgische joden te verzamelen voordat ze naar de dodenkampen werden gedeporteerd.

Deze plek is meer dan een museum en een gedenkteken. Het is dé educatieve referentie voor kennis van de Holocaust en de rechten van de mens.

Na dit aangrijpende bezoek kunt u vrij rondwandelen in Mechelen en er wat eten. Daarna bezoeken we het Fort van **Breendonk**.

Dit fort is het best bewaarde concentratiekamp uit WOII in België. Na de oorlog werd het aanvankelijk beheerd door ex-gevangenen. U komt alles over de geschiedenis van dit fort te weten terwijl u er door de gangen dwaalt.



**Afspraak om 8.30 uur op het Emile Bockstaelplein,
terugkeer om 17 uur**



Prijs € 25 BXL - € 30 NBXL.

**Na inschrijving stort u uw bijdrage op rekening BE05 0910 2141 2575
met de mededeling "NAAM+Voornaam+KAZERNE_DOSSIN_BXL_25" of
"NAAM +Voornaam+KAZERNE_DOSSIN_NBXL_30"**



**Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be**



BEWEGEN – REIZEN

DAGUITSTAP IN VLAANDEREN

Zaterdag 21 september 2019

Dit bezoek wordt geleid door de heer Jean-Jacques David die ons al heeft ontmoet in Waterloo bij een vorige activiteit. We beginnen met een geleid bezoek aan het Nationaal Gedenkteken van het Fort van Breendonk, een van de best bewaarde doorgangskampen van de nazi's. Van september 1940 tot september 1944 werden er meer dan 3.500 mensen gevangen gehouden in de vreselijkste omstandigheden. Ze werden er gefolterd en velen zijn er gestorven. In het fort bevinden zich ook urnen afkomstig van concentratiekampen zoals Auschwitz en Buchenwald. Dat nooit meer!

Na dit emotioneel zware bezoek gaan we verder met een lichter programma. We maken op een originele manier kennis met Mechelen: via een boottocht op de arm van de Dijle. Terwijl we de charmante huizen rondom ons bewonderen, geeft de gids ons uitleg over het leven op de Dijle vroeger en nu. Daarna maken we een wandelingetje naar het restaurant (10 minuten) waar we proeven van de plaatselijke specialiteit: Mechelse koekoek met een groentekrans en fine champagnesaus. Nagerecht: dame blanche.

We eindigen de dag in schoonheid met een rondleiding in het pensionaat van de Ursulinen in Sint-Katelijne-Waver. Dit instituut is een geklasseerd monument en was indertijd een pensionaat voor jonge meisjes (bij voorkeur van

rijke ouders) uit de hele wereld. De feeërieke wintertuin, een juweeltje van art nouveau, bekroond met een kleurige glazen koepel die dateert van 1900, was het visitekaartje van de instelling. We ontdekken er ook de rest van het gebouw: klooster, kerk, kapel, refter, museum, pianogalerij, etc.



Afspraak om 8.45 uur op de hoek van de Loxumstraat en de Keizerinlaan of voor de Sint-Michiël en Sint-Goedelekathedraal
(witte bus "Coach Partners") (terugkeer voorzien rond 17.30 uur)



€ 60. Na reservering te betalen op rekening
BE24 0001 1913 9238 van Lucienne MOHIN.



Informatie: Lucienne Mohin 02 260 15 83 of 0478 40 71 16
(laat een bericht achter op het antwoordapparaat)



VAL SAINT LAMBERT EN HET BIER- EN PEKETMUSEM

**Dinsdag 15 september om
8 uur**

Tessa en Yasmine nemen u mee op een bijzondere dag in de omgeving van Seraing.

In de voormiddag brengen we een bezoek aan de Cristallerie van Val-Saint-Lambert. Deze kristalfabriek "Made in Belgium" werd in 1826 opgericht en is wereldberoemd om haar indrukwekkende knowhow. U bezoekt er de uitgebreide verzameling glas en kristal van de oudheid tot nu.

's Middags gaan we naar het centrum waar u iets kunt gaan eten of van uw meegebrachte picknick kunt genieten.

Om 13.30 uur afspraak aan de bus om ons avontuur voort te zetten in de slottoren van het kasteel van Anthisnes waar we het Bier- en Peketmuseum bezoeken.

U krijgt er informatie over de oorsprong van het bier, over brouwtechnieken, bijzondere aroma's en smaken en na afloop weet u alles over deze typische dranken van de streek. Aan het eind van het bezoek kunt u deze specialiteiten ook proeven.



Afspraak om 8 uur, Emile Bockstaelplein, terugkeer om 18 uur.



Prijs € 17 BXL - € 22 NBXL. Na inschrijving stort u uw bijdrage op rekening **BE05 0910 2141 2575** met de mededeling **"NAAM+Voornaam+SERAING_BXL_17"** of **"NAAM+Voornaam+SERAING_NBXL_22"**



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be

TABAKMUSEUM EN MEMORIAL MUSEUM PASSCHENDAELE

ANNE

Vrijdag 25 oktober om 8.15 uur

Wie heeft er nog nooit gehoord van de beroemde "Wervikschē toebak"? In het Nationaal tabakmuseum kunt u ontdekken hoe tabak de hele wereld veroverd heeft. U kunt er opmerkelijk rookgerief bewonderen. U verneemt er ook meer over andere, vergeten vormen van tabakconsumptie, zoals snuiven of pruimen. U krijgt boeiende verhalen te horen die u meenemen naar de tijd van de smokkelaars, grenzen en douane.



Op het menu voor de lunch: koude schotel met ham, Ardense ham, paté, kippenwit, kalfsworst, ei en aardappelen, en nagerecht.

's Namiddags vertelt het Memorial Museum Passchendaele 1917 u op een aangrijpende en levendige manier over de Eerste Wereldoorlog, waarbij uiteraard vooral wordt stilgestaan bij de Slag bij Passendale. Deze slag uit 1917 staat bekend als een van de gruwelijkste veldslagen uit de Eerste Wereldoorlog, met bijna 600.000 slachtoffers voor een terreinwinst van slechts acht kilometer.



Vertrek om 8.15 uur Bockstaelplein



33€ BXL en 38€ NBXL talles inbegrepen.

Na inschrijving stort u uw bijdrage op rekening **BE05 0910 2141 2575** met de mededeling « **NOM•Prénom•tabac_BXL_33** » of « **NOM•Prénom•tabac_NBXL_38** »



Dienst Senioren • 02 274 13 00
senioren@brucity.be



Ce programme existe en néerlandais et français.
Au cas où vous ne l'auriez pas reçu dans
la langue de votre choix, n'hésitez pas à nous contacter.

Service Seniors de la Ville de Bruxelles
02 274 13 00 • seniors@brucity.be



VILLE DE BRUXELLES
STAD
BRUSSEL
CITY OF BRUSSELS

