



Etterbeek
Contact Plus

LE GUIDE DES SENIORS D'ETTERBEEK PROGRAMME 2020

Etterbeek
WWW.ETTERBEEK.BE

Un changement de cap dans la continuité !

C'est avec grand plaisir que nous vous dévoilons le programme toujours très attendu des activités seniors 2020. Une année un peu particulière puisqu'elle sera marquée par un passage de flambeau. En effet, les activités dédiées aux aînés seront dorénavant organisées et encadrées par le service Contact plus notamment en charge de l'accompagnement des seniors, lequel est de la compétence de l'échevinat de Madame Eliane Paulissen.

Vous le verrez, cette année encore nous vous avons concocté un programme particulièrement riche avec plus de 25 activités différentes réparties tout au long de l'année. Que vous soyez amateur de culture, fin gastronome, grand sportif ou curieux de notre patrimoine vous ne serez pas déçu.

Il y aura bien sûr du théâtre bien de chez nous (la « Revue des Galeries », le 57e show du Noyau, « Larguez les Amarres ») mais aussi une grande comédie parisienne, « la Moustache ». Nous célébrerons en musique les 30 ans du chef d'orchestre Dominique Lecomte à la tête de la Philharmonie de Jette avec un concert exceptionnel à l'hôtel communal.

A quelques mois de notre grand déménagement sur le site des Jardins de la Chasses, nous vous donnons également l'occasion de découvrir une dernière fois les coulisses de notre maison communale.

Nous franchirons aussi les frontières de la commune à plusieurs reprises dans le cadre de visites ou d'excursions organisées à Namur, Rochehaut, Bruges, Durbuy et même aux grottes de Han.

L'année dernière, nous avons lancé des cours d'initiation à l'informatique, nous continuons dans les nouvelles technologies avec l'atelier « Je jongle avec mon smartphone ». Enfin, nous terminerons dans la douceur des fêtes avec un concert de Noël à l'église Notre Dame du Sacré Cœur, une journée au marché de Noël de Liège ou encore le traditionnel goûter de Noël organisé à l'hôtel communal.

Toutes ces activités et bien d'autres vous attendent dans ce programme ! Nous vous souhaitons une très bonne lecture et surtout une heureuse année 2020 riche en découvertes.

Comme vous pouvez le constater, le changement de compétence se fait dans le respect du maintien de la qualité et de la richesse des activités proposées.

Le bourgmestre,
Vincent DE WOLF



**L'échevine
de l'Action sociale**
Eliane PAULISSEN



LA REVUE

DES GALERIES



Bernard Lefrancq, Angélique Leleux, Denis Carpentier, Anne Chantraine, Marie-Sylvie Hubot, Gauthier Bourgois, Frédéric Celini, Natasha Henry, Kris Castelijn, Philippe Peters et Cécile Djunga.

Mise en scène : Alexis Goslain
 Décors : Francesco Deleo
 Costumes : Ronald Beurms et Fabienne Missen
 Lumières : Laurent Comiant
 Chorégraphie : Elyan Campbell



LE SOIR

LE VIF



Dimanche

26/01/2020

15h

THÉÂTRE - La Revue des Galeries

Avec Bernard Lefrancq, Angélique Leleux, Denis Carpentier, Anne Chantraine, Marie-Sylvie Hubot, Gauthier Bourgois, Frédéric Celini, Natasha Henry et Philippe Peters.

La traditionnelle Revue de fin d'année du Théâtre Royal des Galeries veut parcourir en deux heures l'actualité de l'année écoulée en la portant à son paroxysme grâce à notre belgitude et son florilège d'absurdités bien de chez nous.

Sur fond de strass et de paillettes, les grands événements politiques, sociaux, économiques, culturels et sportifs sont présentés sous forme de sketches, entrecoupés de chansons et de chorégraphies.

La magie d'un tel spectacle ne tient pas uniquement dans la mise en scène et la qualité des textes, adaptés au fil de l'actualité, mais aussi dans le travail des décors, des costumes, des lumières et de la réalisation musicale. Un cocktail pas si simple à doser : il faut enchaîner les tableaux, sans transition trop abrupte, et équilibrer les séquences pour que chacun puisse y trouver son goût : ni (trop) piquante ni fade, La Revue se mitonne à l'aigre-doux.

La Revue veut offrir un agréable moment de plaisir, avec quelques pépites qui détendent franchement les zygomatiques.

OÙ ?

Theâtre Royal
des Galeries

PRIX

20 €

DÉPART

À 14h devant
l'hôtel communal



Mercredi

05/02/2020

14h

ALT – Atelier Beauté

OÙ ?

*Hôtel communal
Salle de l'Europe*

PRIX

15 €

« On prend le temps pour soi »

Un atelier intergénérationnel durant lequel nos seniors auront l'occasion de recevoir des soins du corps (maquillage, manucure, coiffure, massage du dos...) en compagnie de jeunes de notre commune qui seront encadrés par des professionnels.

Un moment hors du temps qui vous permettra de prendre soin de votre corps et de votre esprit.



Saint Valentin



Samedi
15/02/2020

Excursion annuelle de la Saint-Valentin à Rochehaut

Cette année, notre Saint-Valentin sera célébrée à Rochehaut. À notre arrivée, nous visiterons la micro-brasserie. Nous passerons ensuite à l'apéritif qui nous sera servi dans la grande salle privatisée où nous dégusterons un repas digne de ce nom :

- Roulade de saumon farcie d'une crème citronnée, garniture de p'tites grises
- Œuf bio, confit à 62° et son crémeux de céleri
- Le sorbet du moment
- Filet de veau brotard, sauce bordelaise, écrasé de pommes de terre aux herbes et légumes de saison
- Mille-feuille de chocolat/caramel

Nous procéderons comme toujours à l'élection de Miss Valentine et Mister Valentin, ainsi que leur Dauphine/Dauphin respectifs, le tout dans une ambiance musicale animée par Monsieur Michael.

Le retour à Bruxelles est prévu aux alentours de 19h.

OÙ ?
Rochehaut

PRIX
72 €

DÉPART
*À 8h devant
l'hôtel communal*



Jeudi

20/02/2020

14h30

CONFERENCE – « Paul Vanden Boeynants : de boucher à échevin, ministre, premier ministre ... mais pourtant jamais bourgmestre de Bruxelles »

OÙ ?

*Hôtel communal
Salle de l'Europe*

PRIX

5 €

Paul Vanden Boeynants, personnage haut en couleurs, contesté et contestable, condamné pour fraude fiscale, a laissé des traces indélébiles dans la politique belge et le paysage urbain bruxellois, sans oublier l'épisode de son enlèvement rocambolesque. Chacun se souviendra également de son ravisseur, Patrick Haemers.

Il fut député, échevin, plusieurs fois ministre et même deux fois premier ministre, jusqu'à ministre d'état, mais son souhait le plus cher lui a toujours échappé : devenir bourgmestre de la ville de Bruxelles !

Notre conférencier, Willy Van Damme, nous expliquera la vie et les « œuvres », le pourquoi et le comment de ce savoureux politicien ... par ailleurs excellent comédien.



Dimanche

08/03/2020

16h

LE NOYAU 57^e Show « Le tour du monde en 80 jours »

Dans un pub anglais pendant l'entre-deux-guerres, Sir Philéas Fog, riche citoyen anglais, fait le pari de réaliser le Tour du Monde en 80 jours en misant toute sa fortune.

Cette œuvre bien connue de Jules Verne sera, comme de bien entendu, revisitée par le Noyau et sa troupe.

Venez assister à notre spectacle et accompagnez notre personnage et son domestique à travers de multiples péripéties et de nombreux pays qu'il rejoindra par des moyens de locomotion tout aussi variés.

Mais voilà... tout le monde n'a pas spécialement envie qu'il réussisse... Alors arrivera-t-il à réaliser son pari ? Vous le saurez en assistant à notre 57^e Show !

OÙ ?

*Salle des fêtes
de l'Athénée Royal
« Jean Absil »*

PRIX

12 €



Mercredi

11/03/2020

14h

ALT – Atelier « Je jongle avec mon smartphone »

OÙ ?

*Hôtel communal
Salle de l'Europe*

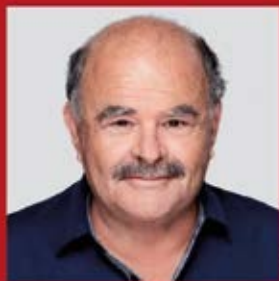
PRIX

5 €

Lors de cette activité, vous aurez l'occasion d'apprendre à maîtriser votre smartphone et jongler avec les différentes fonctionnalités (réglages de base, appeler, envoyer un message, recherche internet, ...)

Cette activité se fera en compagnie des jeunes de notre commune qui prendront le temps de vous expliquer toutes les fonctions de ce petit appareil déjà devenu très utile pour communiquer avec les proches qui vous entourent.

Prévoir votre smartphone avec vous ce jour-là.



UNE COMÉDIE DE
**Sacha
JUDASZKO**

Mercredi

15/03/2020

15h

THÉÂTRE - « La Moustache »

*Avec Jean Benguigui, Pauline Lefevre,
Patrick Mille, Fabrice Donnio et Sacha Judasko*

Une comédie hilarante mais pas que...

« Sylvain Sabourdin est un homme discret, réservé, qui est gentil avec tout le monde et qui n'aime pas contrarier les gens.

Aujourd'hui est un grand jour : il doit rencontrer son futur beau-père, il doit passer un entretien d'embauche et doit prendre de grandes décisions.

Mais alors qu'il se prépare et se rase, une panne d'électricité l'empêche de terminer et le laisse avec une moustache... la moustache d'Hitler... »

OÙ ?

Centre Culturel
d'Auderghem

PRIX

15 €

DÉPART

À 14h devant
l'hôtel communal



Mercredi
15/04/2020



OÙ ?

Namur

PRIX

30€

DÉPART

À 8h devant

l'hôtel communal

Détente et Gourmandise

Découvrez l'histoire de l'Abbaye Saint-Gérard de Brogne de 919 à nos jours, visitez les salles voûtées et admirez la belle crypte du XIII^e siècle. L'Abbaye Saint-Gérard de Brogne reste majestueuse et émouvante.

Au cœur de cette Abbaye, la Salle des Pèlerins abrite une micro-brasserie où le premier brassin y a été réalisé le 26 juin 2014. Vous y découvrirez notre procédé de fabrication expliqué à l'aide de panneaux didactiques. Les bières produites à l'Abbaye de Brogne sont, à ce jour, les seules « bières d'Abbaye belges biologiques ». La visite sera suivie d'une dégustation.

Nous dégusterons un bon repas au restaurant de l'Abbaye.

Menu:

- Salade frisée aux lardons, vinaigre de framboise, œuf croûtons
- Ballotine de saumon, sauce mousseline au confit romarin, pommes de terre nature, lard - grillé, courgette, carotte
- Crème brûlée spéculoos

Nous continuerons notre journée en compagnie d'un couple passionné par les canards qui nous fera découvrir son élevage, de l'évolution du caneton jusqu'au produit fini. Sans oublier une dégustation de produits comme les rillettes, le pâté de foie gras, et un 1 verre de vin liquoreux en accompagnement : une façon agréable de terminer votre journée.



Dimanche

26/04/2020

15h

CONCERT PHILHARMONIQUE « Music, Maestro Dominique, please !!! »

Malgré que la Philharmonie de Jette ait été créée en 1833 et qu'elle est toujours aussi jeune après 187 années d'existence, ce n'est que la dixième fois qu'Etterbeek accueille cette phalange exceptionnelle. Voilà déjà un premier anniversaire à célébrer.

Mais, comme anniversaire, nous avons beaucoup mieux à fêter !

En effet, en 2020, Dominique Lecomte, ce brillant Directeur artistique, manie sa baguette de Chef à Jette depuis pas moins de 30 ans !

C'est l'occasion rêvée de consacrer notre concert annuel à quelques œuvres musicales majeures qui ont jalonné le parcours de ce dirigeant hors-pair.

Parmi les œuvres principales qui seront exécutées, citons quand même : un medley de la bande originale du film « *The Rock* » ; un autre medley extrait de la comédie musicale « *Le Fantôme de l'Opéra* » ; une composition retraçant la route historique des missions espagnoles en Californie « *El Camino Real* » ; mais aussi « *Life* », un poème symphonique belge évoquant les différents âges de la vie ; sans oublier un pétillant medley reprenant les célèbres airs du dessin animé « *Le Livre de la Jungle* », et plusieurs autres morceaux sélectionnés par le Chef Jubilaire.

Assurément, comme chaque année depuis 10 ans, un événement musical etterbeekois à ne rater sous aucun prétexte !

Déjà un retentissant BRAVO et MERCI à la Philharmonie de Jette et bon anniversaire à Dominique Lecomte !

OÙ ?

*Hôtel communal
Salle du Conseil*

PRIX

5 €

SAISON 2019/2020

Larguez les amarres

Marie-Paule Kumps

Dimanche

10/05/2020

15h

THÉÂTRE - « Larguez les Amarres »

*Avec Marie-Paule Kumps, Catherine Claeys, Marc De Roy,
Nicole Valberg, Pierre Pigeolet et Antoine Cogniaux*

OÙ ?

*Théâtre Royal
des Galeries*

PRIX

15 €

DÉPART

*À 14h devant
l'hôtel communal*

Tout commence par une journée à peine différente des autres pour Isabelle. Elle embrasse son mari qui part, comme souvent, travailler deux semaines à Abou Dabi et elle enchaîne avec le train-train du quotidien : voiture à déposer au garage, soirée copines à préparer...

Mais... sa sœur arrive à l'improviste pour lui parler d'un « truc » qu'il faut démêler avec leur mère... Ensuite, son fils revient passer quelques nuits à la maison... Et pour finir, ce vieil ami metteur en scène, qui fait une carrière incroyable aux Etats-Unis, arrive, par surprise, dans la vie d'Isabelle...

Aujourd'hui, la vie met bas les masques et Isabelle s'en trouve déboussolée...

Il faut réagir ! Mais en chemin : quiproquos, invraisemblances, incompréhensions, visions fantaisistes, personnages hauts en couleurs, slam, bouts de refrain, cachettes secrètes, et nettoyage de printemps...

Voici de l'humain dans ce qu'il a de touchant, c'est-à-dire dans sa normalité, ses peurs, ses ratés, ses hésitations, ses erreurs, ses petits mensonges de rien du tout... de l'humain dans lequel on peut se projeter.



Mercredi

13/05/2020

14h

ALT – Atelier Cuisine

OÙ ?

Marjolaine

PRIX

15 €

Venez découvrir, cuisiner et déguster de bonnes petites recettes élaborées par vous-même et les jeunes de notre commune.

Un atelier intergénérationnel gustatif qui vous permettra d'échanger vos conseils et recettes.



Mercredi
20/05/2020

La Balade des Senteurs



OÙ ?

Namur

PRIX

30 €

DÉPART

*À 8h devant
l'hôtel communal*

Au cœur de la Citadelle, venez rencontrer un magicien des senteurs, au travers de différentes phases de la réalisation d'un parfum. La symphonie du mélange des senteurs, la composition, la mise en macération, l'éveil du parfum...et bien d'autres surprises encore.

Menu

- Quiche poireaux et saumon fumé, salade ravigote
- Filets de truite et crème de crustacés
- Bavarois au chocolat noir et crème anglaise

L'après-midi, nous visiterons une pisciculture où nous participerons à un exposé sur les différents bassins, l'élevage des truites ainsi qu'une visite commentée de l'atelier de fumage au bois de chêne

Le tout couronné par une dégustation de truite fumée.



Visite guidée de la Maison Communale

Jeudi
04/06/2020
14h30



OÙ ?

Hôtel Communal

PRIX
5 €

Le tout nouveau Centre administratif est pratiquement terminé et les services communaux se préparent déjà activement à déménager meubles, ordinateurs et dossiers de l'avenue d'Auderghem vers l'avenue des Casernes.

C'est donc sans aucun doute la toute dernière visite commentée que nous vous proposons, non sans un sérieux pincement au cœur.

Vous aurez l'opportunité de découvrir et admirer les trésors cachés de ce bâtiment.

Toutes les beautés et curiosités seront évoquées par notre guide et agrémentées par des anecdotes, comme toujours appuyées par une documentation historique nombreuse et importante d'aller jeter un coup d'œil sur la Baronnie, la plus ancienne bâtisse d'Etterbeek ?

Tout cela et bien d'autres curiosités seront évoquées par notre guide et agrémentées par des anecdotes, comme toujours appuyées par une documentation historique fouillée.



Mercredi

10/06/2020
de 14h à 18h

CONTACT PLUS - Goûter de Printemps

OÙ ?

*Hôtel communal
Salle du Conseil*

Le service Contact Plus vous invite à passer une après-midi conviviale. Venez partager avec nous un morceau de tarte et une tasse de café, le tout dans une ambiance musicale des plus agréables.

Cet événement s'adresse à tous les Etterbeekoïses et Etterbeekoïses de plus de 65 ans.

Si vous rencontrez des difficultés pour vous déplacer, nous vous proposons un service de transport adapté (uniquement sous conditions et sur réservation).



Visite Guidée de Bruges

Jeudi
18/06/2020

Quand avez-vous visité Bruges pour la dernière fois ? Vous souvenez-vous de toutes les splendeurs que la Venise du Nord étale à longueur d'année, attirant des dizaines de milliers de touristes ?

Il est donc grand temps de remettre à jour votre mémoire et vos souvenirs !

Le bus nous déposera à proximité de la gare, où le parcours débute par une évocation de la mer du Nord qui pénétrait (via l'actuel Zwin) jusqu'au port maritime de Bruges, centre intense de commerce jusqu'au 15^e siècle.

Impossible d'énumérer toutes les beautés à (re)découvrir, limitons-nous aux principales : le lac d'Amour et la légende des Cygnes, le Béguinage, l'ancien hôpital Saint-Jean, devenu musée Memling depuis 1494, l'église gothique Notre-Dame et sa tour, abritant des œuvres d'art d'une valeur inestimable, une promenade le long du canal du Dyver et du collège d'Europe, la place et la Maison des Tanneurs, avant de remonter la rue de l'Ane-aveugle et d'arriver sur l'impressionnante place du Bourg, on l'on admire pas moins de cinq édifices importants.

La cerise sur le gâteau se situe bien entendu sur la Grand-Place, avec son beffroi imposant, son monument central et ses façades à pignons alentours.

Nous terminerons cette matinée par la visite du musée de la frite accompagné d'un petit repas digne de cet édifice.

Après-midi libre.



OÙ ?

Bruges

PRIX

20 €

DÉPART

*À 8h30 devant
l'hôtel communal*



Mercredi

09/09/2020

VOYAGE DE LA COMMUNE - Le Domaine de Han



OÙ ?

Domaine de Han

PRIX

20 €

DÉPART

À 8h devant

l'hôtel communal

Avec leurs 3 étoiles au guide Michelin, Les Grottes de Han se visitent depuis 250 ans et ont déjà attiré plus de 30 millions de visiteurs.

Nous vous proposons de choisir le matin entre une journée découverte accompagnée d'un guide, à la découverte de ces grottes mystérieuses qui n'ont pas encore livré tous leurs secrets ou de vous aventurer dans le parc en découvrant les multiples espèces vivant ou ayant vécu dans nos régions sur plus de 250 hectares. Tous ces animaux évoluent dans leur milieu naturel.

Après tant d'émotions, nous irons reprendre des forces dans l'un des deux restaurants du parc avec un repas trois services servis à table (boissons comprises).

L'après-midi sera animée avec des airs de cabaret dans les deux restaurants du parc. Les plus curieux auront la possibilité de se balader dans les 2 musées du parc (Han 1999 et Préhistohan)

Retour prévu vers 19h00.



Visite des coulisses de l'Opéra de la Monnaie

Mercredi

30/09/2020

14h



OÙ ?

*Opéra de
la Monnaie*

PRIX

10 €

DÉPART

*À 13h30 devant
l'hôtel communal*

LA MONNAIE : PASSÉ, PRÉSENT ET FUTUR

Une visite de la Monnaie vous plongera dans le monde merveilleux de l'opéra. Suivez le guide et découvrez le hall d'entrée, l'escalier d'honneur, le Grand Foyer, la Grande Salle, la Loge Royale et le Salon Royal. L'histoire et l'architecture du théâtre ainsi que le processus de création d'une production n'auront plus de secrets pour vous. Également au programme: une visite de l'Espace muséal où vous pourrez entre autre admirer une maquette unique d'un théâtre baroque à l'italienne.

Veillez noter qu'une visite guidée dépend du planning de notre maison d'opéra, qui est toujours susceptible de modifications. Nous ne pouvons donc pas vous garantir l'accès systématique à la grande salle.



Mercredi

14/10/2020

14h



OÙ ?

Bruxelles

PRIX

10 €

DÉPART

*À 13h30 devant
l'hôtel communal*

Encre, plume et beaux papiers : les écrivains à Bruxelles

Depuis le XIX^e siècle particulièrement, Bruxelles connaît une activité littéraire bouillonnante. La ville a accueilli – et continue d'ailleurs à séduire – nombre d'écrivains belges et étrangers. Leur regard nous permet de redécouvrir la capitale avec des yeux inattendus, rêveurs, parfois étonnés. De Lord Byron à Charlotte Brontë en passant par Victor Hugo, nous vous proposons de partir sur les traces de ces écrivains qui racontent, à leur manière et avec leur plume, la vie de la cité.



Jeudi
22/10/2020
14h30

CONFERENCE –
« Le rôle important des femmes
espionnes pendant la guerre 14-18 :
Mata-Hari, Mistinguett, Edith Cavell,
Gabrielle Petit... et bien d'autres »

Le rôle important des femmes-espionnes pendant la guerre 1914-1918 : Mata Hari, Mistinguett, Gabrielle Petit, Edith Cavell ... et quelques autres.

De 2014 à 2018, d'innombrables commémorations ont permis de se replonger dans l'époque bouleversante de la Première Guerre mondiale, à l'occasion du centième anniversaire de ce conflit terrifiant, dévastateur, abominable. Les nations concernées ont pu rendre de vibrants hommages à leurs dizaines de milliers de morts, blessés, estropiés, défigurés, mais aussi à leurs nombreux Héros militaires et civils.

Pendant ces quatre années, Etterbeek n'est d'ailleurs pas resté inactive et a organisé plusieurs manifestations grandioses, notamment place du Roi Vainqueur et sur l'Esplanade du Cinquenaire.

Notre conférencier abordera un aspect moins connu de cette guerre : les missions d'espionnage que des femmes de poigne sont parvenues à réaliser malgré le contexte dangereux et un environnement hostile.

Il évoquera des personnages comme Mata Hari et Mistinguett, Edith Cavell et Gabrielle Petit, mais aussi quelques autres, moins célèbres ou même quasi inconnues.

OÙ ?
À définir

PRIX
5 €



DELHAIZE

Jeudi

19/11/2020

14h30

La saga Delhaize-Le lion et la création du premier supermarché en Belgique

OÙ ?

À définir

PRIX

5€

Il y a 153 ans, Jules Delhaize révolutionne la distribution alimentaire en Belgique, en instaurant le « succursalisme », c.à.d. un réseau de magasins d'épicerie, vins et spiritueux, denrées coloniales et autres fruits et légumes, approvisionnés au départ d'un dépôt central situé à Charleroi.

C'est en 1957 que s'ouvre le premier supermarché en libre-service en Europe, à Ixelles, place Flagey, et cette succursale existe toujours.

Par ailleurs, on se souviendra que, dans les années 1980, six magasins Delhaize ont été la cible des Tueurs du Brabant, laissant 17 morts innocents derrière eux.

Juste avant sa fusion avec le néerlandais « Ahold », le groupe Delhaize comptait presque 15.000 collaborateurs en Belgique, mais avait déjà créé des sociétés annexes dans le reste de l'Europe, aux Etats-Unis et en Asie du Sud-Est.

Notre conférencier, nous racontera comment ce miracle économique a été mis en œuvre et pourquoi il perdure encore aujourd'hui.



Samedi
28/11/2020

Repas traditionnel de Chasse à Durbuy



PRIX
75 €

DÉPART
*À 8h devant
l'hôtel communal*

Cette année, le repas de chasse sera à nouveau organisé dans la très belle région de Durbuy.

Nous commencerons la journée par la visite d'une chèvrerie où nous découvrirons les techniques de nourrissage des chèvres au foin ainsi que le façonnage du fromage fermier au lait cru frais ou fleur élaboré dans le respect de la tradition.

Après cette découverte artisanale, nous partirons déguster un fabuleux festin typiquement ardennais pour reprendre des forces avant de se balader dans le vieux Durbuy et son marché de Noël atypique.

(Le menu sera communiqué dans la lettre de confirmation).

Le retour à Bruxelles est prévu aux alentours de 19h.



Mercredi

09/12/2020
de 14h à 18h30

Le goûter de Noël

OÙ ?

Salle du Conseil

Les fêtes de fin d'année approchent ! L'occasion pour le service Contact Plus de vous inviter à partager un moment agréable et festif.

Venez déguster un morceau de tarte et profiter d'un bon café voire de quelques bulles.

Ambiance musicale garantie !

Cet événement s'adresse à tous les Etterbeekois de plus de 65 ans.

Si vous rencontrez des difficultés pour vous déplacer, nous vous proposons un service de transport adapté (uniquement sous conditions et sur réservation).



Mercredi

16/12/2020

14h

Marché de Noël et Shopping à Liège



PRIX

5 €

DÉPART

*À 13h devant
l'hôtel communal*

Le Marché de Noël dans la ville de Liège est le plus grand de toute la Belgique et est constitué de plus de 190 chalets en bois présentant des idées de cadeaux de l'artisanat typique de la Wallonie, ainsi que diverses décorations de Noël (boules de Noël, cartes de vœux, feux d'artifice). Et il y a ensuite les nombreux et savoureux produits locaux tels que les bonbons massépains, le vin chaud, la bière, le chocolat, le pain d'épices.

Nous vous proposons de flâner une journée au cœur de ce village pour profiter de ses douceurs et son ambiance chaleureuse.



**Date à
préciser**

Concert de l'an (en janvier 2021)

OÙ ?

*Eglise Notre Dame
du Sacré-Cœur
(coin de la rue de Ter-
vaete et de la rue
de Pervyse)*

Comme chaque année, la Commune d'Etterbeek vous propose un magnifique concert pour vous mettre déjà dans l'esprit de la magie de Noël. Ce concert aura lieu dans le cadre exceptionnel de l'église Notre Dame du Sacré-Cœur.

Inscriptions: 02 627 25 70

PRIX

Gratuit



Cours de gymnastique

**Les lundis et
mercredis**
de 10h à 11h

Ces cours sont donnés par un kinésithérapeute et ont été spécialement étudiés pour les seniors. Mise en train comportant un enchaînement d'exercices cardio-vasculaires entrecoupés d'exercices de récupération et d'assouplissement. On retrouve également la prise de conscience respiratoire, des exercices de sauvegarde du dos, des éléments de stretching et, bien sûr, principalement des abdominaux adaptés, exécutés lentement en tenant compte du souffle et avec une sauvegarde du périnée. Des éléments de relaxation sont régulièrement insérés dans les deux modules, en rapport avec des techniques de yoga et de tai-chi. L'ensemble des cours est adapté en fonction de la moyenne générale des participants.

OÙ ?

*Centre des sports
(rue des Champs 71)*

PRIX

70 €



Les jeudis
de 16h à 17h

Animation danse & fitness pour les Seniors

OÙ ?

*Centre des sports
(rue des Champs 71)*

PRIX

70 €

Ce cours de danse est spécialement conçu pour les seniors, permettant ainsi de recréer les mouvements que vous appréciez tant, mais avec une intensité moindre. Les chorégraphies vous permettront de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Nous vous offrons un cours collectif, dans une bonne ambiance, qui vous permettra de conserver, voire d'améliorer votre forme physique. Le but de ces cours est de passer un moment convivial tout en ayant un effet bénéfique sur votre santé.



Les mardis
de 18h à 19h

SPORT - « Je cours pour ma forme »

En plus des cours donnés en intérieur, nous vous proposons aussi des cours de jogging au parc du Cinquantenaire. Comme pour les cours en intérieur, nous vous proposons le niveau préparatoire: le programme 0-1km dont le but est la mise à niveau pour accéder au niveau 1. Il s'adresse à des personnes "fragilisées" par l'âge, par le surpoids, par une réhabilitation... Et pour les plus en forme d'entre vous, nous vous proposons aussi de participer au niveau 1 dont l'objectif est de pouvoir courir 5km (ou 40 minutes) sans s'arrêter.

OÙ ?

*Parc du
Cinquantenaire
(du côté de la fontaine
Mérode)*

PRIX

15 €

Les horaires des activités sont donnés à titre indicatif. Les horaires définitifs vous seront transmis dans les courriers de confirmation après réception de votre paiement.

Le service Activités pour les Seniors de la commune d'Etterbeek traite vos données personnelles en vue de permettre votre inscription aux différentes activités et vous transmettre toute information relative à celles-ci.

Vos données ne sont transmises à aucun tiers, et seront supprimées à la fin de l'année de programmation.

Vous pouvez demander à tout moment de ne plus recevoir cette brochure et exercer vos droits d'accès, de rectification et de suppression de vos données en envoyant un mail à senior@etterbeek.be ou par courrier à l'Administration communale d'Etterbeek – service Contact Plus, Avenue d'Auderghem 219, 1040 Etterbeek.

Respect de la vie privée

Nous attachons une grande importance au respect de votre vie privée à la protection de vos données à caractère personnel. Nous agissons en toute transparence, conformément au règlement général sur la protection des données (UE) 2016/679 (ci-après dénommé « RGPD »). L'administration communale d'Etterbeek traite vos données personnelles afin de vous inviter à participer aux activités organisées pour les seniors de la commune. Les données utilisées pour ce traitement sont : Le nom, l'adresse et l'âge. La base légale du traitement est l'exécution d'une mission d'intérêt public (cf. article 6.1 e) du RGPD. Conformément aux dispositions du RGPD, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux données. Vos données sont conservées tant que vous êtes identifié comme personne inscrite dans le registre de la Population, des Etrangers ou de l'Etat Civil de la commune d'Etterbeek. Seules les personnes habilitées de l'administration communale d'Etterbeek ainsi que ses sous-traitants pourront accéder à vos données à des fins strictement réservées à leur mission. Vous pouvez exercer votre droit d'opposition en envoyant un mail à senior@etterbeek.be ou par courrier postal à l'adresse de l'administration communale, service Contact Plus : 219 avenue d'Auderghem, 1040 Etterbeek en justifiant votre identité.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Veillez cocher les activités auxquelles vous désirez participer et noter le nombre de participants pour chaque activité cochée

N'oubliez pas de bien noter dans la communication de votre virement, les activités sélectionnées ainsi que le nombre de participants, le paiement confirmera votre inscription à ou aux activités.

<input type="checkbox"/> La revue des Galeries Participants X	<input type="checkbox"/> Atelier Beauté Participants X	<input type="checkbox"/> Excursion de la Saint-Valentin Participants X	<input type="checkbox"/> CONFÉRENCE Paul Vanden Boeynants Participants X	<input type="checkbox"/> LE NOYAU 57 ^e Show Participants X
<input type="checkbox"/> Je jongle avec mon smartphone Participants X	<input type="checkbox"/> THÉÂTRE La Moustache Participants X	<input type="checkbox"/> Détente et Gourmandise Participants X	<input type="checkbox"/> Concert Philharmonique Participants X	<input type="checkbox"/> THÉÂTRE Larguez les Amarres Participants X
<input type="checkbox"/> Atelier Cuisine Participants X	<input type="checkbox"/> La Balade des Senteurs Participants X	<input type="checkbox"/> Visite guidée de la Maison Communale Participants X	<input type="checkbox"/> Goûter de Printemps Participants X	<input type="checkbox"/> Visite Guidée de Bruges Participants X
<input type="checkbox"/> Le Domaine de Han Participants X	<input type="checkbox"/> Coulisses de l'Opéra de la Monnaie Participants X	<input type="checkbox"/> Encre, plume et beaux papiers Participants X	<input type="checkbox"/> CONFÉRENCE Les femmes espionnes Participants X	<input type="checkbox"/> La saga Delhaize-Le lion Participants X
<input type="checkbox"/> Repas traditionnel de Chasse Participants X	<input type="checkbox"/> Le goûter de Noël Participants X	<input type="checkbox"/> Marché de Noël et Shopping Participants X	<input type="checkbox"/> Concert de Noël Participants X	<input type="checkbox"/> Cours de gymnastique Participants X
<input type="checkbox"/> Animation danse & fitness Participants X	<input type="checkbox"/> Je cours pour ma forme Participants X			



MODALITES D'INSCRIPTION POUR LES ACTIVITES PROPOSÉES

Comment procéder ?

Vous renvoyez le plus rapidement possible le bulletin d'inscription, dûment complété.

Les activités des mois de janvier et février sont à payer immédiatement sur le compte bancaire n° BE47 0910 1763 0080 avec la mention « *Revue 2020* », « *Saint-Valentin* », « *Conférence février* », « *Noyau* », ... Nous vous écrivons pour confirmer votre inscription aux activités, ENSUITE vous effectuerez le paiement sur le même compte bancaire avec la mention adéquate.

Attention ! le nombre de places étant limité, nous vous conseillons de ne pas trop tarder. Tout paiement tardif ne sera pas pris en considération. **Pas de remboursement.**

BULLETIN DE PARTICIPATION

À retourner dûment complété et signé à :

Administration communale d'Etterbeek

Service Contact Plus (Isabelle PINON)

Avenue d'Auderghem 219, 1040 Bruxelles

Tél : 02 627 24 07

senior@etterbeek.be

Je soussigné(e),

NOM + prénom :

Adresse complète :

Tél. fixe : 02 / GSM n° :

Adresse e-mail :

Je m'engage à respecter les "modalités pratiques" énoncées ci-dessus et veuillez cocher la/les case(s) de(s) activité(s) auxquelles vous désirez participer

Date :/...../.....

Signature :