

Etterbeek
CONTACT PLUS



Le guide des activités
De activiteitengids



En avant pour 2023 !

Après une année riche en retrouvailles, continuons sur notre lancée avec un nouveau programme d'activités haut en couleur !

Au programme : des pièces de théâtre, dont la traditionnelle Revue des Galeries, des conférences mais également des excursions inédites à travers notre plat pays. Sans oublier le célèbre voyage de la commune et la visite d'un marché de Noël. À chaque activité, des moments de convivialité vous seront proposés en plus des visites guidées ou libres.

En plus de cette programmation inédite, nous avons souhaité ajouter une particularité : des plus grands groupes, mais également des plus petits prix grâce à une plus grande participation financière de la commune.



Uw burgemeester
Votre bourgmestre
VINCENT DE WOLF

Ce programme sera étoffé au fil de l'année par d'autres activités ponctuelles, telles que des bingos ou autres visites et conférences. N'oubliez pas de cocher la mention RGPD de votre formulaire d'inscription afin de ne pas en manquer une miette !

Enfin, le sommaire en page ... vous permettra de cocher les activités auxquelles vous êtes inscrit afin de garder précieusement votre planning de l'année.

Nous sommes heureux de vous retrouver toujours plus nombreux pour cette nouvelle année, avec une myriade de surprises !



Op naar 2023!

Na een jaar waarin we elkaar hebben teruggevonden, gaan we op hetzelfde elan verder met een nieuw kleurrijk activiteitenprogramma!

Op het programma: toneelstukken, waaronder de traditionele "Revue des Galeries", lezingen, maar ook nieuwe excursies door ons vlakke land. En niet te vergeten de beroemde reis van de gemeente en een bezoek aan een kerstmarkt. Naast de rondleidingen met of zonder gids is er bij elke activiteit ruimte voor gezelligheid.

Naast dit nieuwe programma wilden we een bijzonderheid toevoegen: grotere groepen, maar ook lagere prijzen dankzij een grotere financiële bijdrage van de gemeente.



L'échevine de l'Action sociale
De schepen van Maatschappelijk Welzijn
MARYAM MATIN FAR

Dit programma zal in de loop van het jaar worden uitgebreid met andere occasionele activiteiten, zoals bingo's of andere bezoeken en lezingen. Vergeet niet het vakje van de AVG-vermelding aan te kruisen op je inschrijvingsformulier zodat je niets mist!

Tot slot kan je in het overzicht op pagina ... de activiteiten afvinken waarvoor jij je hebt ingeschreven, zodat je een jaarplanning kan bijhouden.

We zijn blij om steeds meer van jullie te zien in het nieuwe jaar, met een heleboel verrassingen!programma in 2022 kan plaatsvinden!





Modalités d'inscription Inschrijvingsvoorwaarden

ATTENTION !

Les activités proposées dans cette brochure sont exclusivement réservées aux Etterbeekoïses âgées de plus de 60 ans.

Lors de votre inscription à une activité, vous avez la possibilité d'inscrire au maximum 3 personnes en plus de vous-même. Nous n'accepterons donc pas d'inscription au-delà de 4 participants.

Vous êtes invités à nous renvoyer le plus rapidement possible le bulletin d'inscription dûment complété par courrier adressé au service Contact Plus (avenue des Casernes, 31/1 – 1040 Etterbeek) ou par mail (senior@etterbeek.brussels).

Si vous souhaitez vous inscrire aux activités « Revue des Galeries » et/ou « Saint-Valentin » de début d'année, nous vous demandons d'appeler expressément le service Contact Plus au 02/627 27 37.

Pour toutes les autres activités, nous vous adresserons un courrier pour confirmer votre inscription et vous inviter à procéder au paiement qui devra se faire sur le compte bancaire BE47 0910 1763 0080 de l'Administration communale d'Etterbeek avec en communication le nom de l'activité.

Cette année, un tarif différentiel est appliqué en fonction de la situation financière. Si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée auprès de votre mutuelle (BIM/VIPO), vous avez la possibilité de l'indiquer sur votre formulaire d'inscription. Une assistante sociale prendra contact avec vous afin de vérifier votre statut.

OPGELET!

De activiteiten in deze brochure zijn uitsluitend voorbehouden aan inwoners van Etterbeek van 60 jaar en ouder.

Wanneer je inschrijft voor een activiteit, kan je maximaal 3 andere mensen mee inschrijven. Wij aanvaarden geen inschrijven voor meer dan 4 deelnemers.

Stuur het ingevulde inschrijvingsformulier zo snel mogelijk terug naar de dienst Contact Plus met de post (Kazernenlaan 31/1 – 1040 Etterbeek) of via e-mail (senior@etterbeek.brussels).

Als je wilt inschrijven voor de activiteiten "Revue des Galeries" en/of "Valentijn" aan het begin van het jaar, vragen wij uitdrukkelijk om telefonisch contact op te nemen met Contact Plus op het nummer 02/627 27 37.

Voor alle andere activiteiten sturen wij een brief om je inschrijving te bevestigen en met de vraag om het inschrijvingsgeld te betalen op het rekeningnummer BE47 0910 1763 0080 van het gemeentebestuur van Etterbeek. Vermeld steeds de naam van de activiteit in de mededeling.

Dit jaar bieden wij verschillende tarieven aan in functie van de financiële situatie van de deelnemers. Als je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming van het ziekenfonds (VT), kan je dat vermelden op je inschrijvingsformulier. Een sociaal assistent zal dan contact opnemen om je statuut te controleren.



Respect de la vie privée

Bescherming van de persoonsgegevens

Les données personnelles utilisées pour vous communiquer ce courrier proviennent du registre de la population d'Etterbeek et sont traitées dans le cadre des missions publiques de la commune dont le programme Acti Plus est inscrit dans la note d'orientation politique de 2022-2024.

Le listing extrait n'a été transmis à aucun tiers et ne sera pas conservé au-delà de la clôture de l'évènement.

Vous pouvez exercer vos droits de rectifications et d'opposition en envoyant un mail à senior@etterbeek.brussels ou en nous appelant au 02/627 27 37.

Pour toute question relative au traitement de vos données personnelles, vous pouvez contacter notre déléguée à la protection des données : dpo@etterbeek.brussels 31/1 avenue des Casernes à 1040 Etterbeek.

De persoonsgegevens die werden gebruikt om je deze brief te bezorgen zijn afkomstig uit het bevolkingsregister van Etterbeek en worden verwerkt in het kader van de openbare opdrachten van de gemeente, waaronder het programma "Acti Plus" dat is opgenomen in de politieke oriëntatienota 2022-2024.

De lijst met gegevens wordt niet doorgegeven aan derden en wordt niet bewaard na afloop van het evenement.

Je kan het recht op toegang en verbetering van je gegevens uitoefenen door een e-mail te sturen naar senior@etterbeek.brussels of te bellen naar het nummer 02/627 27 37.

Met vragen over de verwerking van jouw persoonsgegevens kan je terecht bij onze functionaris voor gegevensbescherming: dpo@etterbeek.brussels Kazernenlaan 31/1 in 1040 Etterbeek.

Sommaire

Inhoud

	La Revue des Galeries	8
	21.01.2023 Théâtre Royal des Galeries	<input type="radio"/>
	Fêtons la Saint-Valentin ! Valentijnsfeest	10
	14.02.2023 Anvers Antwerpen	<input type="radio"/>
	Le Noyau	12
	12.03.2023 Etterbeek	<input type="radio"/>
	Le trésor de Tante Agathe	13
	23.04.2023 Espace culturel de Nethen Cultureel centrum van Nethen	<input type="radio"/>
	Planckendael	14
	02.05.2023 Mechelen	<input type="radio"/>
	Croisière sur la Meuse Cruise op de Maas	19
	23.04.2023 Dinant	<input type="radio"/>
	Cendrillon fait grève !	20
	01.06.2023 Hôtel communal d'Etterbeek Gemeentehuis van Etterbeek	<input type="radio"/>
	Voyage de la commune Reis van de gemeente	22
	01.06.2023 Hôtel communal d'Etterbeek Gemeentehuis van Etterbeek	<input type="radio"/>



VISITE
BEZOEK



CONFÉRENCE
LEZING





FESTIVITÉ
FEEST



SPECTACLE
VOORSTELLING



THÉÂTRE
THEATER

	Le château et les jardins de Beloeil	23
	Het kasteel en de tuinen van Beloeil 08.09.2023 Beloeil	<input type="radio"/>
	Un nouveau regard sur les seniors d'aujourd'hui	24
	Een nieuwe kijk op de senioren van vandaag 20.10.2023 Hôtel communal d'Etterbeek Gemeentehuis van Etterbeek	<input type="radio"/>
	Promenade au domaine de Chevetogne	25
	Wandeling op het domein van Chevetogne 03.11.2023 Domaine de Chevetogne Domein van Chevetogne	<input type="radio"/>
	Visite de Bruges et de son marché de Noël	26
	Bezoek aan Brugge en de kerstmarkt 15.12.2023 Brugge	<input type="radio"/>
	Goûter de Noël Kerstbuffet	27
	À DÉTERMINER TE BEPALEN Hôtel communal d'Etterbeek Gemeentehuis van Etterbeek	<input type="radio"/>
	Grands-Parents pour le Climat – Animation	28
	Grootouders voor het klimaat – Animatieactiviteit À DÉTERMINER TE BEPALEN Hôtel communal d'Etterbeek Gemeentehuis van Etterbeek	<input type="radio"/>



Formulaire d'inscription à renvoyer en page centrale
Inschrijvingsformulier om terug te sturen op de middenpagina



Samedi 21 janvier | THÉÂTRE
THEATER | Zaterdag 21 januari

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



La Revue des Galeries

Depuis deux ans, notre vie tient du vaudeville. Aux Galeries, l'actualité est « Revue » et (in)corrigée, voire incorrigible et cette farce prend les atours d'un cabaret satirique. Avec Alexis Goslain à la barre, un vent frais salubre souffle sur La Revue.



Théâtre Royal des Galeries

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 22€



COMMUNAL / GEMEENTE 10€ BIM (VIPO) / VT 2,5€



Sans dénaturer ce spectacle qui se veut avant tout festif, drôle et pétillant grâce à une troupe d'artistes généreux et enjoués (emmenés par l'humoriste Bénédicte Philippon), l'équipe parvient à dynamiser l'ensemble en resserrant les enchaînements, en misant sur les chorégraphies et chansons, et en usant de multiples effets lumineux.

La Revue, c'est un équilibre complexe à réaliser, un cocktail dont tous les ingrédients comptent : rythme, efficacité, rire et beauté.

Voilà donc, en ces temps moroses, une piqûre de bonne humeur bienvenue.

De afgelopen twee jaar leek ons leven wel een klucht. In "La Revue des Galeries" worden actuele gebeurtenissen opnieuw bekeken en (in)gecorrigeerd, zelfs onverbeterlijk, en krijgt deze klucht de trekken van een satirisch cabaret. Met Alexis Goslain aan het roer waait er een frisse wind door La Revue. Zonder afbreuk te doen aan deze show, die vooral feestelijk, grappig en sprankelend is dankzij een groep gulle en vrolijke artiesten (onder leiding van komiek Bénédicte Philippon), slaagt het team erin het geheel dynamischer te maken door de aaneenschakelingen strakker te maken, te steunen op choreografie en liedjes en gebruik te maken van meerdere lichteffecten.

De "Revue" is een complex evenwicht, een cocktail waarin alle ingrediënten van belang zijn: ritme, efficiëntie, humor en schoonheid.

In deze sombere tijden is dit een welkome dosis goede humor.



Mardi 14 février | VISITE GUIDÉE
RONDLEIDING | Dinsdag 14 februari

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Fêtons la Saint-Valentin ! Valentijnsfeest



Depuis de nombreuses années, nous avons le plaisir de vous convier à la traditionnelle Saint-Valentin. Le 14 février, venez découvrir les plaisirs du chocolat lors d'une visite du plus grand musée au monde du chocolat « Chocolate Nation » à Anvers.

Au programme : une visite du musée doublée d'un « workshop ». Durant cet atelier d'une heure, vous aurez l'occasion de vous familiariser avec certaines techniques de base du traitement du chocolat et de produire un produit à base du chocolat tel que des mendiants en chocolat ou des sucettes au chocolat. A la fin du workshop, vous emporterez les produits à la maison.

La matinée se terminera par un apéritif bien mérité, suivi d'un diner gastronomique dans le restaurant « Chez Octave ». Le chef vous proposera un délicieux carpaccio de bœuf avec crème à la truffe et chocolat 'single origin' des Philippines, suivi d'un cabillaud avec de la purée et beurre blanc avec chocolat blanc. Pour terminer, vous pourrez déguster une délicieuse dame blanche.

Le menu pourra légèrement varier.



Antwerpen
Anvers

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 146 €



COMMUNAL / GEMEENTE 75 € BIM (VIPO) / VT 20 €

Al vele jaren nodigen wij je graag uit voor de traditionele Valentijnsdag. Kom op 14 februari de geneugten van chocolade ontdekken tijdens een bezoek aan het grootste chocolademuseum ter wereld, "Chocolate Nation" in Antwerpen.

Op het programma staan een bezoek aan het museum en een workshop. Tijdens deze workshop van een uur krijg je de kans om enkele basistechnieken voor chocoladeverwerking te leren en een chocoladeproduct te maken, zoals studentenhaver of chocoladelolly's. Aan het eind van de workshop neem je de producten mee naar huis.

De voormiddag wordt afgesloten met een welverdiend aperitief, gevolgd door een gastronomisch diner in het restaurant "Chez Octave". De chef biedt een heerlijke carpaccio van rundvlees met truffelcrème en chocolade uit de Filippijnen aan, gevolgd door kabeljauw met aardappelpuree en beurre blanc met witte chocolade. En een heerlijke dame blanche om af te sluiten.

Het menu kan licht variëren.





Dimanche 12 mars | SPECTACLE
VOORSTELLING | **Zondag 12 maart**

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Le Noyau

Envie d'un moment agréable et d'oublier les tracas du quotidien ?

Venez vous divertir et passer une bonne soirée avec toute la troupe du Noyau, impatiente de vous retrouver après le succès de son dernier spectacle!

Cette année, elle vous présente «Folies orchestrales», un véritable florilège de sketches, danses et chansons, en deux actes, le tout, comme d'habitude, saupoudré d'humour et accompagné par notre orchestre.

Alors réservez sans tarder, on vous attend nombreux !

Wil jij je vermaken en de alledaagse zorgen even vergeten?

Kom dan genieten van een mooie avond met het theatergezelschap van Le Noyau, dat ongeduldig is om jou weer te ontmoeten na het succes van zijn laatste show!

Dit jaar presenteren zij "Folies orchestrales", een ware bloemlezing van sketches, dans en liedjes, in twee bedrijven, alles zoals gewoonlijk met humor doorspekt en begeleid door een orkest.

Reserveer nu al je plaatsen!



Etterbeek

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 13€



COMMUNAL / GEMEENTE 10€ BIM (VIPO) / VT 2,5€



Dimanche 23 avril | THÉÂTRE
THEATER | **Zondag 23 april**

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Le trésor de tante Agathe

La Trémentine, troupe de théâtre amateur originaire de Grez-Doiceau, vous convie à sa XV^{ème} saison en vous proposant une pièce écrite par Marie Laroche-Fermis.

Synopsis: Le notaire l'a bien précisé, les Boudin n'auront l'héritage de tante Agathe qu'à certaines conditions: être un couple uni et marier leurs enfants.

Comment s'en sortir alors que le père est un coureur de jupons qu'une ancienne maîtresse vient faire chanter et que les enfants sont incasables? Et puis, il y a la bonne, qui n'a pas sa langue dans sa poche et dont le petit ami a les oreilles qui traînent. Au fait, c'est quoi le trésor de tante Agathe?

La Trémentine, een amateurtoneelgezelschap uit Grez-Doiceau, nodigt je uit voor zijn 15^e seizoen met een toneelstuk geschreven door Marie Laroche-Fermis.

Verhaal: De notaris heeft duidelijk gemaakt dat de Boudins de erfenis van tante Agathe alleen krijgen onder bepaalde voorwaarden: ze moeten een verenigd koppel zijn en hun kinderen trouwen.

Hoe redden ze het als de vader een rokkenjager is die gechanteerd wordt door een vroegere minnares en het onmogelijk is om een partner te vinden voor de kinderen? En dan is er nog het dienstmeisje, dat haar mond niet houdt en wiens vriend stiekem overal meeluistert. En trouwens, wat is tante Agathe's schat eigenlijk?



Cultureel centrum van Nethen
Espace culturel de Nethen

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 10€



COMMUNAL / GEMEENTE 5€ BIM (VIPO) / VT 2,5€



Mardi 02 mai | VISITE
BEZOEK | **Dinsdag 02 mei**

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Planckendael

**Après le zoo d'Anvers en 2021
et Pairi Daiza en 2022, nous
vous proposons de visiter
Planckendael cette année 2023 !**

**Nous souhaitons vous accueillir
nombreux pour cette activité que
nous voulons exceptionnelle,
alors inscrivez-vous rapidement !**

**Nous reviendrons vers les inscrits
au plus vite avec de plus amples
informations.**

Na de Zoo van Antwerpen in 2021
en Pairi Daiza in 2022 trekken
we in 2023 naar Planckendael!

Wij hopen dat jullie talrijk aanwezig
zullen zijn op deze activiteit. Wij
hopen er iets bijzonders van te
maken dus schrijf je snel in!

We bezorgen iedereen
die zich inschrijft zo snel
mogelijk meer informatie.



Bulletin d'inscription Inschrijvingsformulier

**A retourner dûment complété et signé à:
Administration communale d'Etterbeek – Service Contact Plus**

Volledig ingevuld en ondertekend terugsturen naar:
Gemeentebestuur van Etterbeek – Dienst Contact Plus

Avenue des Casernes 31/1 Kazernenlaan | 1040 Etterbeek
02 627 27 37 | senior@etterbeek.brussels



Mechelen
Malines

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 50€



COMMUNAL / GEMEENTE 25€ BIM (VIPO) / VT 7,5€



Veillez cocher les activités auxquelles vous désirez participer et noter le nombre de participants pour chacune d'entre elles. Pour rappel, les activités proposées sont réservées aux aînés etterbeekois (60 ans et plus).

Gelieve de activiteiten aan te kruisen waaraan je wilt deelnemen en het aantal deelnemers voor elke activiteit te vermelden. Ter herinnering, de activiteiten zijn voorbehouden voor senioren uit Etterbeek (60 jaar en ouder).

Je soussigné(e)
Ik ondergetekende

NOM + PRÉNOM _____
NAAM + VOORNAAM

ADRESSE _____
ADRES

TÉLÉPHONE | GSM _____
TELEFOON | GSM

E-MAIL _____

J'atteste sur l'honneur que toutes les personnes inscrites ont plus de 60 ans et sont domiciliées à Etterbeek.
Ik verklaar op eer dat alle ingeschrevenen 60 jaar of ouder zijn en gedomicilieerd zijn in Etterbeek.

Je souhaite être contacté pour les activités ponctuelles de Contact Plus
Ik wens gecontacteerd te worden voor de gerichte activiteiten van Contact Plus.

DATE | DATUM

SIGNATURE | HANDTEKENING

Participants
Deelnemers

- | | | | |
|-----------------------|---|-------|----------------------|
| <input type="radio"/> | La Revue des Galeries | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Fêtons la Saint-Valentin Valentijnsfeest | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Le Noyau | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Le trésor de Tante Agathe | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Planckendael | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Croisière sur la Meuse Cruise op de Maas | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Cendrillon fait grève ! | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Voyage de la commune Reis van de gemeente | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Le château et les jardins de Beloeil
Het kasteel en de tuinen van Beloeil | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Un nouveau regard sur les seniors d'aujourd'hui
Een nieuwe kijk op de senioren van vandaag | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Promenade au domaine de Chevetogne
Wandeling op het domein van Chevetogne | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Visite de Bruges et de son marché de Noël
Bezoek aan Brugge en de kerstmarkt | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Grands-Parents pour le Climat – Animation
Grootouders voor het klimaat – Animatieactiviteit | _____ | <input type="text"/> |
| <input type="radio"/> | Goûter de Noël Kerstbuffet | _____ | <input type="text"/> |



Mardi 23 mai | VISITE
BEZOEK | **Dinsdag 23 mei**

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Croisière sur la Meuse

Cruise op de Maas

Embarquez à bord du bateau « Le Sax » pour une croisière de rêve entre Dinant et Waulsort qui vous permettra d'admirer le Prieuré, célèbre château de Freyr avec ses magnifiques jardins français et ses rochers. Sillonnez la Meuse durant l'après-midi au rythme d'un karaoké animé par Frédéric Bourdon et d'une délicieuse assiette barbecue composée de jambon rôti.

Kom aan boord van de boot "Le Sax" voor een droomcruise tussen Dinant en Waulsort en bewonder de Prieurij, het beroemde kasteel van Freyr met zijn prachtige Franse tuinen en rotsen. Vaar 's middags over de Maas op het ritme van een karaokeshow onder leiding van Frédéric Bourdon en een heerlijke barbecueschotel met gebraden ham.



Dinant

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 60 €



COMMUNAL / GEMEENTE 30 € BIM (VIPO) / VT 10 €





Jeudi 01 juin | THÉÂTRE
THEATER | Donderdag 01 juni

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Conférence gesticulée

« Cendrillon

fait grève! »

Gesticuleerde lezing

Une conférence gesticulée est un style de spectacle au croisement du théâtre et d'une conférence académique. La démarche vise à donner des clés de compréhension de la société et à développer l'esprit critique.

Pour cette première conférence gesticulée, venez découvrir Karima et sa conférence intitulée « Cendrillon fait grève! ».

« Je suis une zèbre bercée par les contes de fées, mon préféré : Cendrillon !

Mais cette Cendrillon a subi des déconvenues et s'est rebellée, elle ne croit plus au prince charmant qui viendrait la délivrer d'une

domination pour lui en imposer une autre, mais en l'Autre comme un allié. Elle s'écrit une autre vie que celle qu'on lui avait défini, elle prend conseil auprès de sa marraine Olympe et de ses nombreuses grandes sœurs : Christine, Simone, Virginia, Angela, Virginie, Benoîte,... Confrontée aux injustices matérielles que le système patriarcal lui impose, elle interroge sa (pré)destinée aux vues de statistiques percutantes et décide de ne plus la subir, de se mettre en marge, de se mettre en grève et de prendre la parole. »

Une belle découverte à ne pas manquer !



Een gesticuleerde lezing is een stijl van optreden die het midden houdt tussen theater en een academische lezing. Het doel is om sleutels aan te reiken om de maatschappij te begrijpen en een kritische geest te ontwikkelen.

Kom tijdens deze eerste gesticuleerde lezing kennismaken met Karima en haar lezing getiteld "Cendrillon fait grève!"

"Ik ben een zebra die wordt gepaaid met sprookjes, mijn favoriet: Assepoester!"

aar deze Assepoester heeft tegen-slagen geleden en is in opstand gekomen, ze gelooft niet meer in de prins op het witte paard die haar zou komen bevrijden van de ene overheersing om een andere op te leggen, maar in de Ander als bondgenoot. Ze schrijft een ander leven voor zichzelf dan het leven dat voor haar is uitgestippeld, ze neemt raad aan van haar meter Olympe en haar vele oudere zussen: Christine, Simone, Virginia, Angela, Virginie, Benoîte,... Geconfronteerd met de materiële onrechtvaardigheden die het patriarchale systeem haar oplegt, stelt ze haar lot in vraag in het licht van harde statistieken en besluit het niet langer te ondergaan of aan de zijlijn te blijven staan, te gaan staken en haar stem te laten horen."

Een niet te missen ontdekking!



Gemeentehuis
Hôtel communal

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 10€



COMMUNAL / GEMEENTE 5€ BIM (VIPO) / VT 2,5€



Lundi 19 juin | VISITE
BEZOEK | Maandag 19 juni

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Le voyage de la commune

Reis van de gemeente

Lacs de l'Eau d'Heure

Cette année, partez à la découverte des Lacs de l'Eau d'Heure au travers d'une journée exceptionnelle au Parc du Crocodile Rouge. Nous débuterons la journée par une visite du pays des Lacs de l'Eau d'Heure à bord d'un bus qui nous emmènera jusqu'à la tour panoramique accessible grâce à un ascenseur et menant à deux magnifiques belvédères offrant une vue incroyable sur les lacs. Nous prendrons ensuite le repas au Robin's café afin de reprendre des forces pour entamer l'après-midi qui s'annonce inoubliable.

En effet, nous embarquerons sur des bus amphibies, une attraction unique en Europe, et nous effectuerons une croisière guidée sur le plus grand lac artificiel de Belgique.

Une journée qui s'annonce déjà inoubliable !

Ontdek dit jaar de Lacs de l'Eau d'Heure tijdens een uitzonderlijke dag in het Parc du Crocodile Rouge. We beginnen de dag met een bezoek aan de omgeving van de Lacs de l'Eau d'Heure met een bus die ons naar de panoramische toren brengt die bereikbaar is met een lift en die leidt naar twee prachtige uitkijkposten die een ongelooflijk uitzicht over de meren bieden. Daarna lunchen we in Robin's Café om op krachten te komen voor wat een onvergetelijke middag belooft te worden.

We stappen aan boord van amfibiebussen, een unieke attractie in Europa, en maken een rondvaart met gids over het grootste kunstmatige meer van België.

Het belooft een onvergetelijke dag te worden!



Les Lacs de l'Eau d'Heure

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 60€



COMMUNAL / GEMEENTE 30€ BIM (VIPO) / VT 10€



Vendredi 08 septembre | VISITE
BEZOEK | Vrijdag 08 september

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Le château et les jardins de Beloeil

Het kasteel en de tuinen van Beloeil



À la rentrée, accompagnez-nous pour la visite du somptueux château de Beloeil, implanté depuis huit siècles au milieu de ses douves, en terre du Hainaut. Autrefois forteresse médiévale, la demeure seigneuriale des princes de Ligne s'est transformée en château de plaisance au fil des siècles.

Nous aurons également l'occasion de nous promener le long des allées du magnifique jardin attenant au château. Du champ des roses en passant par l'allée du Doyen, le bassin ovale, le pont tournant et le cloître, l'émerveillement sera au rendez-vous ! Ces deux visites seront entrecoupées d'un repas convivial au Relais du Maréchal, une taverne-restaurant située dans l'enceinte-même du château.

Bezoek dit najaar het weelderige kasteel van Beloeil, dat al acht eeuwen lang midden in zijn slotgracht staat, in Henegouwen. Het herenhuis van de prinsen van Ligne, ooit een middeleeuws fort, is in de loop der eeuwen omgevormd tot een plezierkasteel.

We zullen ook de gelegenheid hebben om te wandelen langs de paden van de prachtige tuin naast het kasteel. Van het rozenveld tot het dekenpad, het ovale bassin, de draaibrug en het klooster, je zal versteld staan! Deze twee bezoeken worden afgewisseld met een gezellige maaltijd in het Relais du Maréchal, een taverne-restaurant op het kasteeldomein.



Beloeil

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 50€



COMMUNAL / GEMEENTE 25€ BIM (VIPO) / VT 7,5€



Vendredi 20 octobre | CONFÉRENCE
LEZING | Vrijdag 20 oktober

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Un nouveau regard sur les seniors d'aujourd'hui

Een nieuwe kijk op
de senioren van vandaag

Comparé aux seniors des générations précédentes, nos aînés actuels sont bien plus autonomes, toniques et débordants de santé : pour eux, « bien-vieillir » signifie bien-être et bien-vivre.

Ces seniors « modernes » sont tout le contraire d'une population vulnérable et fragile. Ils vivent plus vieux, tiennent à leur autonomie, sont actifs et profitent pleinement de leur retraite : voyages, excursions, sports, activités physiques, une vie saine et en bonne santé.

Toutes ces considérations, tous ces aspects relatifs aux seniors actuels et même à ceux de demain, vous seront exposés par le conférencier du jour.

In vergelijking met de senioren van vorige generaties zijn de senioren van vandaag veel zelfstandiger, vitaler en gezonder: voor hen betekent "gezond ouder worden" welzijn en goed leven.

Deze "moderne" senioren zijn het tegenovergestelde van een kwetsbare en fragiele bevolking. Zij leven langer, waarderen hun onafhankelijkheid, zijn actief en genieten volop van hun pensioen: reizen, uitstapjes, sport, fysieke activiteiten, een gezond leven.

Al deze overwegingen, al deze aspecten met betrekking tot de senioren van vandaag en zelfs die van morgen worden toegelicht door de spreker van de dag.

Raadzaal
Salle du Conseil

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



€ PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 10 €



COMMUNAL / GEMEENTE 5 € BIM (VIPO) / VT 2,5 €



Lundi 06 novembre | VISITE
BEZOEK | Maandag 06 november

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Promenade au domaine de Chevetogne

Wandeling op
het domein van Chevetogne

Situé en Province de Namur,
le domaine de Chevetogne regorge
d'activités et de lieux à découvrir.

Lors de cette journée d'automne,
vous aurez la possibilité de visiter
librement le domaine, ou d'opter
pour une visite guidée des musées
ou des promenades.

Nous aurons l'occasion de
déguster un bon repas
dans l'un des restaurants
implantés en plein cœur
de ce magnifique parc.

Op het domein van Chevetogne,
gelegen in de provincie Namen,
zijn er heel wat activiteiten en
plaatsen om te ontdekken.

Op deze herfstdag kan je het
domein vrij bezoeken of kan je
kiezen voor een rondleiding door
de musea of een wandeling.

We genieten van een goede maaltijd
in een van de restaurants in het
hartje van dit prachtige park.

ATTENTION
les musées ne sont pas
accessibles aux personnes
en chaise roulante.

OPGELET
de musea zijn niet toegankelijk
voor rolstoelgebruikers.

Provincie Namen
Province de Namur

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



€ PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 80 €



COMMUNAL GEMEENTE 40 € BIM (VIPO) / VT 12 €





Vendredi 15 décembre | VISITE
BEZOEK | Vrijdag 15 december

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Visite de Bruges et de son marché de Noël



Bezoek aan Brugge en de kerstmarkt

Bruges, ville médiévale inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, offre une multitude de possibilités pour y passer une journée. En décembre, le centre historique de Bruges, dont la place Simon Stevin et le Markt accueille le traditionnel marché de Noël. Nous vous proposons une journée libre vous permettant de découvrir Bruges selon vos envies et à votre rythme. Nous vous emmènerons également déguster un délicieux petit-déjeuner ou un bon repas. N'attendez plus : venez profiter de la magie de Noël !

Brugge, een middeleeuwse stad en Unesco-werelderfgoed, biedt een groot aantal mogelijkheden om hier een dag door te brengen. In december vindt in het historische centrum van Brugge, waaronder het Simon Stevinplein en de Markt, de traditionele kerstmarkt plaats. Wij bieden je een vrije dag om Brugge op je eigen tempo te ontdekken. We nemen je ook mee voor een heerlijk ontbijt of maaltijd. Wacht niet langer: kom genieten van de magie van Kerstmis!



Brugge
Bruges

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



PRIX COMMUNIQUÉ ULTÉRIEUREMENT / PRIJS LATER MEEGEDEELD



Décembre | FESTIVITÉ
FEEST | December

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Goûter de Noël Kerstbuffet

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 !

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

De feestdagen komen eraan!
Voor Contact Plus is dat de gelegenheid om u uit te nodigen voor een gezellig en feestelijk samenzijn.

Kom een lekker stuk taart eten en een kop koffie of zelfs een glaasje bubbels drinken. Uiteraard is er ook muziek!

Als je moeilijkheden hebt om je te verplaatsen, dan kan je gebruikmaken van aangepast vervoer (onder bepaalde voorwaarden en enkel na reservering).



Te bepalen
A déterminer

EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 5€



COMMUNAL / GEMEENTE 5€ BIM (VIPO) / VT 5€



À déterminer | CONFÉRENCE
LEZING | Te bepalen

JE M'INSCRIS
IK SCHRIJF ME IN



Grands-Parents pour le Climat

Animation sur les enjeux climatiques

Le réchauffement climatique est une réalité qui est peut-être encore obscure ou floue pour certains. Nous vous proposons donc de faire connaissance avec le collectif « Grands-Parents pour le Climat » afin de réfléchir ensemble sur ces enjeux primordiaux de notre époque. Jeunes ou moins jeunes, nous pouvons tous avoir un impact positif sur l'environnement, à notre échelle. Pensons à la planète que nous laisserons à nos petits-enfants.

Ces animations basées sur l'interaction avec le public auront lieu à plusieurs moments de l'année afin d'aborder diverses thématiques et d'assurer une familiarisation avec les enjeux aux participants.



Si la question climatique éveille votre intérêt, nous vous invitons à vous inscrire pour être tenu au courant des dates précises de ces animations.



Grootouders voor het klimaat

Animatieactiviteit over de klimaatuitdagingen

Laten we denken aan de planeet die we aan onze kleinkinderen zullen nalaten.

Deze animatieactiviteiten die zijn gebaseerd op interactie met het publiek zullen op verschillende tijdstippen in het jaar plaatsvinden om verschillende thema's te behandelen en ervoor te zorgen dat de deelnemers vertrouwd zijn met de uitdagingen.

Als u geïnteresseerd bent in het klimaat, nodigen wij je uit om alvast in te schrijven om op de hoogte te blijven van de exacte data van deze activiteiten.

De opwarming van de aarde is een realiteit die voor sommigen nog onduidelijk is. Daarom laten wij je kennismaken met het collectief “Grands-Parents pour le Climat” om samen na te denken over deze belangrijke uitdagingen van onze tijd. Jong of oud, we kunnen allemaal een positieve invloed hebben op het milieu, op ons eigen niveau.

Gemeentehuis
Hôtel communal


EFFORT PHYSIQUE
FYSIEKE



€ PRIX COÛTANT / KOSTPRIJS 10 €

COMMUNAL / GEMEENTE 5 € BIM (VIPO) / VT 2,5 €

2023



Acti plus



Etterbeek 
CONTACT PLUS

Avenue des Casernes 31/1
31/1 Kazernenlaan
1040 Etterbeek
02 627 27 37
senior@etterbeek.brussels

www.etterbeek.brussels