

NOVEMBRE 2024

PIA - DIVERCITY			BIA BOUQUET			MARCONI		
1	VE	CENTRE FERME	1	VE	CENTRE FERME	1	VE	CENTRE FERME
2	SA		2	SA		2	SA	
3	DI		3	DI		3	DI	
4	LU	10h : Gym douce 13h45 : Atelier écriture « les Motsquetaires »	4	LU	15h : Gym douce avec Audrey	4	LU	13h30 : Stretching
5	MA	14h : Permanences numériques : Digital Buddies	5	MA		5	MA	
6	MER	10h30 : Foot en marchant	6	MER	14h : Table de conversation en anglais avec Nicole	6	MER	14h : Gym – 15h : Stretching
7	JE	11h : Gym douce avec Colette 14h : LONG LIVE LUST : Atelier mouvement avec Sarah	7	JE		7	JE	15h – 18h30 : Microbiblif : venez empruntez des livres ou les lire sur place
8	VE		8	VE	11h : Yoga sur chaise avec Mariline	8	VE	11h30 : Gym - 12h45 : Stretching
9	SAM		9	SA		9	SA	
10	DI		10	DI		10	DI	
11	LU	CENTRE FERME	11	LU	CENTRE FERME	11	LU	CENTRE FERME
12	MA	14h : Atelier SLAM : DIRE au Brass avec Fred (info au recto)	12	MA		12	MA	
13	ME	10h30 : Foot en marchant	13	ME	14h30 : Atelier danse avec Sam & Sarah (compagnie T. Huart)	13	ME	14h : Gym – 15h : Stretching
14	JE	11h : Gym douce avec Colette	14	JE	A partir de 9h30 : Journée Sensibilisation DIABETE : Dépistage GRATUIT (voir recto)	14	JE	15h – 18h30 : Microbiblif: venez emprunter des livres ou les lire sur place
15	VE	10h : Country line danse	15	VE	10h30 : Gonflette cérébrale : jeux de société avec la Biblif 14h : Papote numérique avec Benoît	15	VE	11h30 : Gym - 12h45 : Stretching
16	SA		16	SA		16	SA	
17	DI		17	DI		17	DI	
18	LU	10h : Gym douce avec Wouter 13h45 : Atelier écriture « les Motsquetaires »	18	LU	15h : Gym douce avec Audrey	18	LU	13h30 : Stretching
19	MA	14h : Sérigraphie avec Charlotte : Personnalise ton t-shirt !	19	MA		19	MA	
20	MER		20	MER	14h30 : Atelier danse avec Sam & Sarah (compagnie T. Huart)	20	MER	14h : Gym – 15h : Stretching
21	JE	11h : Gym douce avec Colette 14h : LONG LIVE LUST : Atelier mouvement avec Sarah avec costumes !	21	JE		21	JE	15h – 18h30 : Microbiblif : venez emprunter des livres ou les lire sur place
22	VE		22	VE	11 h : Yoga sur chaise avec Mariline	22	VE	11h30 : Gym - 12h45 : Stretching
23	SA	THE DANSANT : Expo des photos des seniors, verre de bienvenue, Dj set,...voir affiche au recto						
24	DI		24	DI		24	DI	
25	LU	11h30 : Bien être aquatique 13h45 : Atelier d'écriture « les Motsquetaires »	25	LU	15h : Gym douce avec Audrey	25	LU	13h30 : Stretching
26	MA	14h : Atelier SLAM : DIRE au Brass avec Fred (info au recto)	26	MA		26	MA	
27	MER		27	MER	14h : LONG LIVE LUST : Atelier mouvement avec Sarah	27	MER	14h : Gym – 15h : Stretching
28	JE	11h : Gym douce avec Colette 14h : Café Alzheimer	28	JE		28	JE	13h30 : Jeux de société avec la Biblif - 15h – 18h30 : Microbiblif Albert : venez empruntez des livres ou les lire sur place
29	VE	10h : Country line danse	29	VE	10h30 : Petit déj (auberge espagnole) et jeux de société	29	VE	
30	SA		30	SA		30	SA	

N'oubliez pas le Foot en marchant :
Tous les mercredis à 10h30 au Stade (Rue Joseph Bens 124, 1180 Uccle)
Attention, en hiver et par temps de pluie : rdv au PPS (Rue Roosendael 2, 1190 Forest)

Au Bia Bouquet:
Tous les mardis de 13h à 16h : atelier peinture sur soie - 18h à 22h : activité avec l'asbl les maquettes d'abord
Tous les jeudis de 13h30 à 16h30 : atelier de peinture avec les peintres de l'Abbaye

Le personnel du service seniors décline toute responsabilité en cas d'accident survenu dans les centres

Agenda des centres

Pia Divercity - Marconi - Bia Bouquet

Novembre 2024

« Le Service Seniors de la commune Forest est un service dédié au bien-être, à l'épanouissement et au maintien à domicile des aîné.e.s de notre commune.

Nous organisons des débats, des discussions de fond, des ateliers et des excursions qui sont dédiés au partage des connaissances, des réflexions et des pratiques artistiques. »

Où ?

Marconi: Rue du Marconi 41

Bia Bouquet : Square du Bia Bouquet 1

Pia Divercity: Avenue du Pont de Luttre 134

Téléphone 

02/376.10.06

0490/14.25.81

0490/14.25.82

À LA UNE

TU AS QUELQUE CHOSE À RACONTER ?
UN VÉCU, UNE HISTOIRE,
UNE PROTESTATION, UN SENTIMENT ?
VIENS AVEC NOUS, ON VA L'ÉCRIRE
ET TU POURRAS LA DIRE À TOUT LE MONDE.



ATELIER SLAM
MOMENT DE PARTAGE ET D'EXPRESSION

LES MARDIS	12 / M	18 / O3
DE 14H À 16H	26 / M	15 / O4
AU BRASS	3 / 12	22 / O4
	17 / 12	13 / O5
GRATUIT !	7 / O1	27 / O5
	21 / O1	10 / O6
AVEC FRED MENDES	4 / O2	24 / O6
D'ENTR'AÛGES ASBL	18 / O2	

JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

SQUARE DU BIA BOUQUET, 11190 FOREST

14 NOVEMBRE 2024

TEST GLYCÉMIQUE À JEUN
GRATUIT
PETIT DÉJEUNER OFFERT
ANIMATIONS
INFORMATIONS
JEUX

Salle Li Bia Bouquet
ACCUEIL: 09:30

PLUS D'INFOS:

- 02 340 26 00 (CeRAPSS)
- 02 315 0 315 (MM Racines)
- info@cerapss.be
- info@mmracines.be

!Attention !

Des repas sont servis les mercredis entre 11h45 et 13h15 au Bia Bouquet

Et tous les jours entre 11h45 et 13h15 au Marconi

Sur inscription (pour plus d'informations : 02/376.10.06)

DOUBLE LANCEMENT FANZINE THÉ DANSANT AMOUR & SAGESSE X STACHMOULE



BRASS - AVENUE VAN VOLXEM, 364

FANZINES • AMOUR & SAGESSE • STACHMOULE • DJ SET • DELPHINE VON KAATZ • EXPOSITIONS • PHOTOS DU «FOREST SENIORS PHOTO CLUB» • BRODERIES DE BERNADETTE ET ODETTE • ORIGINAUX DU FANZINE «AGÉ.E.S.» • PROJECTION • COURT MÉTRAGE «BLACK OUT» PRODUIT PAR SMALA CINÉMA CINÉDIT ASBL AVEC LA PARTICIPATION DE DYNAMO AMO ET LE SERVICE SENIORS DE FOREST • BINGOZINE • AUBERGE ESPAGNOLE • VERRE DE BIENVENUE DE 16H À 17H