

Eureka

JANVIER - FÉVRIER 2025



Magazine bimestriel Eureka - edition 1.
E.R.: Armand Hermans, p/a K&H
De Raedemaekerlaan 11, Wemmel.





> PRÉFACE

Cher lecteur, chère lectrice,

Tout d'abord, nous vous souhaitons une très heureuse année 2025 et une bonne santé.

Bienvenue dans l'édition renouvelée de notre magazine !

Ces derniers mois, nous avons travaillé dur sur une transformation, avec une toute nouvelle mise en page qui est non seulement visuellement attrayante, mais qui met également mieux en valeur les activités et les actualités. Nous voulions créer quelque chose qui nous reflète en tant que service, avec une nouvelle approche tout en conservant des éléments traditionnels. L'accent est mis sur l'enrichissement de votre expérience de lecture ;

Grâce à l'engagement de toute notre équipe et de nos bénévoles passionnés, nous avons créé un produit dont nous sommes extrêmement fiers. Nous espérons que vous lirez ce magazine avec le même enthousiasme que celui avec lequel nous l'avons conçu.

Bien sûr, nous continuons également à investir dans notre fonctionnement. C'est pourquoi, dans les mois à venir, nous organiserons des activités de connexion pour lutter contre la solitude. Cela nous offrira l'occasion de nous rencontrer et de tisser de nouveaux liens.

Feuilletez, laissez-vous inspirer, et nous espérons vous revoir bientôt à l'occasion de l'une ou l'autre de nos activités.

Bonne lecture !



> INFORMATIONS PRATIQUES

Coordonnées:

N° téléphone: 02/462.18.00

Mail: eureka@wemmel.be

Adresse: Campus W, Av. J. De Ridder 49, 1780 Wemmel



f Suivez-nous également sur Facebook et soyez informés des dernières nouvelles.

Heures d'ouverture CSL:

lun - jeu: 8h30 - 12h30 & 13h - 16h

ven: 8h30 - 12h30

Fermé le week-end

Heures d'ouverture FOYER:

lun – sam : 14h - 18h30

Fermé le dimanche

> NOTRE EQUIPE

De gauche à droite:

Maureen Verhaegen

Experte en travail communautaire et en soins de proximité

Tamara De Baerdemaeker

Service de nettoyage - Dispositif d'alarme

Sofie De Velder

Responsable du Centre de Services Local

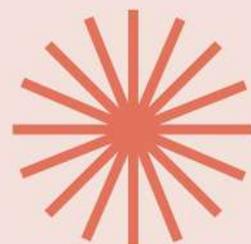
Sarah Kerckhoven

Guichet de soins

Centrale pour personnes moins mobiles (nouveaux membres)

Kimberly Vandekerckhoven

Assistante administrative



Le Centre de Services local fournit une aide pour les activités quotidiennes. Souhaitez-vous utiliser nos services ? Dans ce cas n'hésitez pas à nous contacter.



Minibus

Le minibus peut être utilisé pour se rendre à des activités depuis la résidence ou depuis votre domicile jusqu'au Campus W. Par exemple, vous pouvez déjeuner au restaurant tous les jours.



Centrale des moins mobiles

La Centrale pour moins mobiles est un service de transport pour les personnes qui ont des difficultés à se déplacer en raison d'une maladie, de la vieillesse ...



Service de nettoyage

Ce service propose d'effectuer l'entretien de la maison, tel que : aspirer, dépoussiérer, passer la serpillière, nettoyer les vitres ... des zones habitées de la maison.



Dispositif d'alarme

Le dispositif d'alarme des personnes permet une intervention rapide en cas d'urgence. Une simple pression sur un bouton avertit vos contacts pour qu'ils puissent vous rendre visite.



Guichet de soins

Si vous avez des questions concernant la demande d'une carte de stationnement, d'une pension ou autre, vous pouvez toujours vous adresser au guichet de soins.



Repas chauds

Vous n'êtes pas en mesure de vous occuper de vos repas en raison d'un handicap ou d'une maladie ? Vous pouvez alors vous faire livrer des repas à domicile 7 jours sur 7 par le CPAS.



Restaurant du Campus W

Le restaurant de la résidence Geurts sert un délicieux repas tous les jours de la semaine. Le tout à un prix démocratique de € 9,60.

L'accent est mis sur les repas à faible teneur en sel et/ou adaptés au diabète. Le menu mensuel est disponible sur le site web de la commune : www.wemmel.be/fr/product/1415/restaurant-residentie-geurts

Service des courses

Tous les mercredis, nous offrons aux résidents de Wemmel la possibilité de faire leurs courses avec le minibus. Vous faites vos achats de manière indépendante, mais le minibus vient vous chercher et vous ramène ensuite en toute sécurité à votre domicile.

08/01: Colruyt
15/01: Carrefour
22/01: Marché Merchtem
29/01: Albert Heijn

05/02: Lidl
12/02: Colruyt
19/02: Carrefour
26/02: Marché Merchtem

Le minibus part à 9h à la réception de la résidence. En cas que il'y a plus de 6 personnes inscrites aux achats le minibus roulera deux fois.

Inscription pour les courses à partir du 2 janvier 2025.



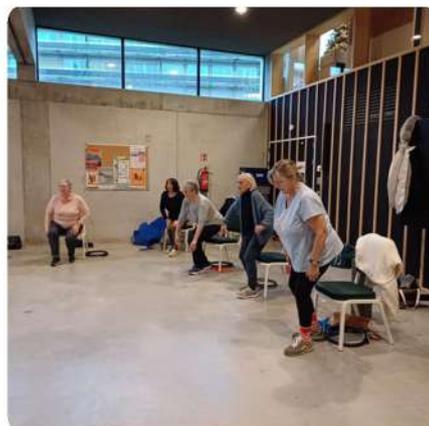
Notre offre

Le Centre de Services local propose de nombreuses activités. Outre les activités des clubs, vous pouvez également y suivre des cours.

Seniorobic

Hélène De Jong vous accueille au Seniorobic, qui vous permet de bien vous sentir, de vous rapprocher des gens et de prévention contre les maladies. Apportez votre tapis.

- € Gratuit
- 📍 Salle polyvalente, Campus W
- 📅 Chaque lundi de 9h45 à 10h45



Pétanque

Cette activité très sociable n'empêche pas la pétanque d'être un sport. C'est aussi un sport technique. Une formule parfaite pour passer un agréable après-midi.

- € € 2
- 📍 Pétanque Club Wemmel, Stade Van Langenhove
- 📅 Lundis 27 janvier et 24 février de 14h à 16h



Fitgym

Envie de tonifier vos muscles, d'améliorer votre équilibre ou d'augmenter votre endurance ? Renée Leduc, kinésithérapeute, vous accueille.

- € € 2
- 📍 Salle polyvalente, Campus W
- 📅 Chaque mardi de 9h30 à 10h30 (session 1) et de 11h à 12h (session 2)



Atelier de dessin et de peinture

Si vous êtes créatif et aimez travailler au crayon ou au pinceau (aquarelle), cet atelier est fait pour vous ! Marie-Rose Derijcke répondra à toutes vos questions et vous donnera des conseils pratiques.

- € Gratuit
- 📍 Réfectoire du personnel
- 📅 Chaque mardi de 14h à 16h30



Yoga seniors

La pratique du yoga pour seniors vous permet d'assouplir vos articulations et vous permet de mieux bouger. Animé par Encarni Ariza Barea, prenez soin de vous pour un meilleur équilibre. Apportez votre tapis.

- € € 5,50
- 📍 Salle polyvalente, Campus W
- 📅 Chaque mercredi de 9h30 à 10h30



Club de tricot et de crochet

Tout le monde est le bienvenu, que vous soyez expérimentée ou novice désireuse d'apprendre quelque chose de nouveau. Les aiguilles à tricoter seront fournies, mais tout autre matériel devra être apporté par vos soins.

- € Gratuit
- 📍 Foyer, Campus W
- 📅 Chaque mercredi de 9h30 à 11h30



Remarque : pendant les périodes de vacances, les cours et les activités n'ont pas lieu. Veuillez en tenir compte.

Bingo

Le bingo est un jeu amusant pour les jeunes et les moins jeunes. N'hésitez pas à venir avec vos enfants ou petits-enfants. Il y a de nombreux prix à gagner pour tous les âges.

- € Gratuit
- 📍 Foyer, Campus W
- 📅 Les mercredis 15 janvier, 5 et 26 février de 14h à 16h



Remise en forme

À chaque fois, nous nous engageons activement à vous faire bouger davantage ! Avec Jente Rydant, vous ferez toutes sortes d'exercices pour renforcer votre corps. Apportez une serviette et beaucoup d'eau.

- € € 2
- 📍 Salle polyvalente, Campus W
- 📅 Chaque mercredi de 11h à 12h



Qi-gong & taekwon-do

Le Qi-gong est une forme de méditation chinoise qui renforce le corps, optimise les fonctions de l'organisme et procure une paix intérieure. Animé par Alice Vrinat

- € € 7
- 📍 Salle polyvalente, Campus W
- 📅 Les jeudis 16 et 30 janvier et 6 et 13 février de 9h30 à 10h30



Attention: Les inscriptions et le paiement peuvent être effectués jusqu'à 2 jours ouvrables avant l'activité. Passé ce délai, nous clôturerons les inscriptions.

Leçon de jeux d'échecs

Ceux qui le souhaitent peuvent prendre des cours, mais vous pouvez aussi venir simplement pour jouer. Quelques échiquiers sont fournis, mais ceux qui ont un échiquier chez eux peuvent l'apporter.

- € Gratuit
- 📍 Jardin d'hiver
- 📅 Chaque mercredi de 14h à 16h



Scrabble et Rummikub

Au Scrabble, le but est de marquer le plus de points possibles en faisant de bonnes combinaisons de lettres. Dans le jeu Rummikub, il s'agit de faire des suites de chiffres avec les chiffres colorés de votre plateau de jeu.

- € Gratuit
- 📍 Foyer, Campus W
- 📅 Chaque jeudi de 14h à 17h



Tennis de table

Cette activité est encadrée par le club de tennis de table Wemmel Hurricane. Ils mettent à disposition du matériel professionnel en plus de leurs conseils avisés.

- € € 2
- 📍 Hall des sports, Dijck 34
- 📅 Chaque vendredi de 10h à 12h



Jeux et rencontre

Tous les mercredis après-midi, nous organisons un moment de jeu et de rencontre pour tous les enfants âgés de 3 à 12 ans et leur(s) (grand)-parent(s).

- € Gratuit
- 📍 Foyer ou salle polyvalente
- 📅 Chaque mercredi de 14h à 16h



Atelier de couture

Martine Baert vous aidera pour de petits travaux de couture ou des réparations. Prévenez-vous si vous souhaitez venir.

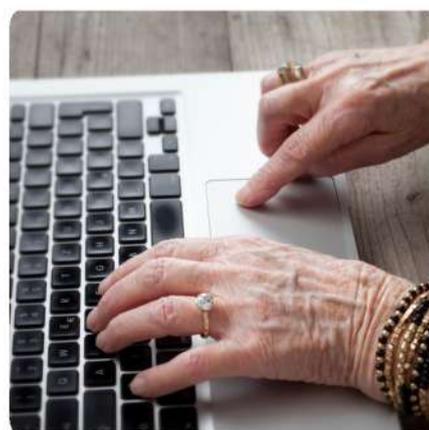
- € Somme modique
- 📍 Foyer, Campus W
- 📅 Les jeudis 9 janvier et 20 février de 14h à 16h



L'aide DIGItale

Un problème avec votre ordinateur ou votre connexion wi-fi? Sollicitez gratuitement l'aide digitale et vos soucis digitaux seront résolus.

- € Gratuit
- 📍 Bureau CSL
- 📅 Les mardi 7 et 21 janvier, 4 et 25 février de 13h30 à 17h



**Le personnel du CSL ne sera pas présent
les 1er et 3 janvier.**

Événements

**CES ÉVÉNEMENTS SONT
À NE PAS MANQUER
DANS LES MOIS
À VENIR !**

→ Quiz



**Vendredi 10 janvier 2025
à 14h**

Prenez part à ce quiz varié mêlant culture populaire, culture générale, musique et sport. Le quiz ne sera organisé que si le nombre de participants est suffisant.

→ Yoga du rire contre le Blue Monday



Le lundi 20 janvier 2025

continue d'être le jour déprimant de l'année. En tant que centre de services de proximité, nous souhaitons lutter contre cela avec une séance de yoga du rire. Pour information et inscription : eureka@wemmel.be.

→ Atelier des achats plus sains et plus conscients

Le monde de l'alimentation est en constante évolution, ce qui fait que se rendre au supermarché n'est pas toujours évident. Au cours de cet atelier, guidé par une diététicienne, vous apprendrez à lire les étiquettes et à comparer vous-même les produits. Vous serez ensuite en mesure de faire des choix plus sains et plus réfléchis au supermarché.

Venez à l'atelier le **mardi 21 janvier de 14h à 16h**
Salle polyvalente au Campus W
Sur inscription préalable.



→ Le quartier Saint-Englebert fête l'an neuf



Vendredi 24 janvier 2025 de 15h à 18h30

Foyer du Campus W (avenue J. De Ridder 49)

Le vendredi 24 janvier, le moment sera venu de célébrer la nouvelle année en dansant. Ambiance et bonne musique garanties pour une après-midi à ne pas manquer. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire au préalable.

➔ Chandeleur



Lundi 3 février

Venez déguster 2 crêpes faites maison au Foyer du Campus W. Prix: € 2

Reservations via
eureka@wemmel.be

➔ Thé Dansant de la Saint-Valentin



Le **14 février**, nous célébrons la Saint-Valentin avec les chansons de Werner et Laurie. Alors venez au Foyer le vendredi de 14h à 17h dans votre plus belle tenue de Saint-Valentin. Une collation vous sera offerte.

➔ Atelier Barista



Samedi 22 février 2025 de 14h à 16h30

Notre barista vous emmènera à la découverte des origines du café, vous expliquera les différentes méthodes de torréfaction et vous apprendra tous les secrets du 'latte art'.

Prix: € 5

Reservations via
eureka@wemmel.be

➔ Semaine de la poésie

Du **jeudi 30 janvier 2025 au 5 février 2025**

Durant cette semaine organisée en collaboration avec la bibliothèque, nous discuterons tous ensemble de poèmes écrits en français et en néerlandais. Vous pourrez aller chercher votre recueil de poèmes en français ou en néerlandais au Centre pendant les heures d'ouverture.

Le groupe de lecture néerlandophone se réunira le vendredi 31 janvier 2025 et le groupe de lecture francophone le vendredi 7 février, chaque fois au Foyer à 17h.

Cette activité est gratuite. Une boisson et une collation vous seront proposées. Inscription à l'avance.

➔ 20 ans CMM



Saviez-vous que la Centrale des moins mobiles réduite fêtera ses 20 ans en 2025 ? Nous célébrons nos chauffeurs bénévoles toujours prêts à transporter des personnes à mobilité réduite.

Nous sommes néanmoins toujours à la recherche de relais pour renforcer notre groupe. Etes-vous motivé pour devenir chauffeur ?

Comment s'inscrire?

Vous souhaitez participer à l'une des activités ? Il est important que vous vous inscriviez à l'avance. Le nombre de participants est limité par activité.

1 S'inscrire

L'inscription ne peut se faire que par mail ou par téléphone. Vous trouverez nos coordonnées à la page 2 de ce magazine. Les inscriptions pour les activités de **janvier et février** se font à partir du **jeudi 2 janvier**. Les inscriptions peuvent se faire jusqu'à 2 jours avant l'activité. Ensuite, nous clôturerons les inscriptions. Vous êtes inscrit mais vous ne pouvez pas venir? Prévenez-nous afin que nous puissions donner votre place à quelqu'un d'autre. Dans le cas contraire, nous serons contraints de facturer l'activité.

2 Payer

Nous attendons votre paiement dans les 7 jours suivant votre inscription. Il doit être effectué dans les bureaux du Centre de Services Local sur le Campus W. Nous demandons que les heures de paiement suivantes soient respectées :

Lundi de 14h à 16h · Mercredi de 9h à 12h

3 Transport

Souhaitez-vous également demander un transport pour participer à l'une des activités ? Notre minibus peut toujours venir vous chercher à la maison. Vous payez € 2,50 (aller-retour) ou € 1 pour les personnes bénéficiant d'une allocation majorée.

Revue des activités passées



Soirée italienne



Sortie à Sluis



Vieillir en bonne santé

Prévention



TOURNÉE MINÉRAL

En bref, l'alcool n'est pas bon pour la santé

Ne tournons pas autour du pot : l'alcool nuit à la santé. Une gueule de bois ou une soirée qui se finit au-dessus des toilettes, ce n'est déjà pas très plaisant. Mais les risques à long terme sont bien plus importants : addiction, maladie du foie, cancer... Faire une pause et réfléchir à sa consommation, c'est contribuer à une meilleure santé. C'est précisément ce que Tournée Minérale propose : les effets bénéfiques de ce challenge sont utiles pour se rendre compte de l'effet de l'alcool sur notre santé. Et en plus d'y réfléchir, on se sent mieux physiquement !

Une enquête universitaire a d'ailleurs montré que les participant(es) ont continué à modérer leur consommation après la fin de l'action.

Février sans alcool

Un mois sans alcool: c'est le défi proposé pendant le mois de février par Tournée Minérale ! Un défi sain, dont les résultats vous surprendront, et dont vous sortirez gagnant(e) sur de nombreux plans. Un verre de vin ou une bière après le boulot, après l'entraînement, pendant la préparation du repas... pour beaucoup, l'alcool fait partie de la routine, parfois quotidienne. Mais cette consommation régulière, parfois excessive n'est pas dénuée d'impacts.

A l'origine de Tournée Minérale, une idée : proposer aux Belges le défi d'un mois sans alcool. L'occasion de faire une pause dans sa consommation !

Janvier 2025

| Date | De ... à | Activité | Lieu | Prix |
|--------|---------------------------|-------------------------------|----------------------|---------|
| Lun 06 | 09h45 à 10h45 | Seniorobic | Salle polyvalente | Gratuit |
| Mar 07 | 9h30 à 10h30 / 11h à 12h | FitGym | Salle polyvalente | € 2 |
| Mar 07 | 14h à 16h30 | Atelier de dessin et peinture | Réfectoire du pers. | Gratuit |
| Mar 07 | 13h30 à 17h | L'aide DIGItale | Salle de discussion | Gratuit |
| Mer 08 | 09h30 à 10h30 | Yoga seniors | Salle polyvalente | € 5,50 |
| Mer 08 | 09h30 à 11h30 | Atelier crochet et tricot | Foyer | Gratuit |
| Mer 08 | 11h à 12h | Exercices de remise en forme | Salle polyvalente | € 2 |
| Mer 08 | 14h à 16h | Leçons d'échecs | Salle jardin d'hiver | Gratuit |
| Jeu 09 | 14h à 17h | Scrabble et rummikub | Foyer | Gratuit |
| Ven 10 | 10h à 12h | Tennis de table | Hall des sports | € 2 |
| Ven 10 | 14h | Quiz | Foyer | Gratuit |
| | | | | |
| Lun 13 | 09h45 à 10h45 | Seniorobic | Salle polyvalente | Gratuit |
| Mar 14 | 09h30 à 10h30 / 11h à 12h | FitGym | Salle polyvalente | € 2 |
| Mar 14 | 14h à 16h30 | Atelier de dessin et peinture | Réfectoire du pers. | Gratuit |
| Mar 14 | 14h à 16h NL | Des achats plus sains | Salle polyvalente | Gratuit |
| Mer 15 | 09h30 à 10h30 | Yoga seniors | Salle polyvalente | € 5,50 |
| Mer 15 | 09h30 à 11h30 | Atelier crochet et tricot | Foyer | Gratuit |
| Mer 15 | 11h à 12h | Exercices de remise en forme | Salle polyvalente | € 2 |
| Mer 15 | 14h à 16h | Leçons d'échecs | Salle jardin d'hiver | Gratuit |
| Mer 15 | 14h à 16h | Bingo | Foyer | Gratuit |
| Jeu 16 | 09h30 à 10h30 | Qi Gong | Salle polyvalente | € 7 |
| Jeu 16 | 14h à 17h | Scrabble et rummikub | Foyer | Gratuit |
| Ven 17 | 09h30 à 14h | Shopping à Docks | Prins Boudewijn | € 5 |
| Ven 17 | 10h à 12h | Tennis de table | Hall des sports | € 2 |
| | | | | |
| Lun 20 | 09h45 à 10h45 | Seniorobic | Salle polyvalente | Gratuit |
| Lun 20 | 14h à 15h | Yoga du rire | Salle polyvalente | Gratuit |
| Mar 21 | 09h30 à 10h30 / 11h à 12h | FitGym | Salle polyvalente | € 2 |
| Mar 21 | 14h à 16h30 | Atelier de dessin et peinture | Réfectoire du pers. | Gratuit |
| Mar 21 | 13h30 à 17h | L'Aide DIGItale | Salle de discussion | Gratuit |
| Mar 21 | 14h à 16h FR | Des achats plus sains | Salle polyvalente | Gratuit |
| Mer 22 | 09h30 à 10h30 | Yoga seniors | Salle polyvalente | € 5,50 |
| Mer 22 | 09h30 à 11h30 | Atelier crochet et tricot | Foyer | Gratuit |
| Mer 22 | 11h à 12h | Exercices de remise en forme | Salle polyvalente | € 2 |
| Mer 22 | 14h à 16h | Leçons d'échecs | Salle jardin d'hiver | Gratuit |
| Jeu 23 | 14h à 17h | Scrabble et rummikub | Foyer | Gratuit |
| Ven 24 | 10h à 12h | Tennis de table | Hall des sports | € 2 |
| Ven 24 | 15h à 18h30 | Fête de nouvelle année | Foyer | Gratuit |
| | | | | |
| Lun 27 | 09h45 à 10h45 | Seniorobic | Salle polyvalente | Gratuit |
| Lun 27 | 14h à 16h | Pétanque | Club de pétanque | € 2 |
| Mar 28 | 09h30 à 10h30 / 11h à 12h | FitGym | Salle polyvalente | € 2 |
| Mar 28 | 14h à 16h30 | Atelier de dessin et peinture | Réfectoire du pers. | Gratuit |
| Mer 29 | 09h30 à 10h30 | Yoga seniors | Salle polyvalente | € 5,50 |
| Mer 29 | 09h30 à 11h30 | Atelier crochet et tricot | Foyer | Gratuit |
| Mer 29 | 11h à 12h | Exercices de remise en forme | Salle polyvalente | € 2 |
| Mer 29 | 14h à 16h | Leçons d'échecs | Salle jardin d'hiver | Gratuit |
| Jeu 30 | 09h30 à 10h30 | Qi Gong | Salle polyvalente | € 7 |
| Jeu 30 | 14h à 17h | Scrabble et rummikub | Foyer | Gratuit |
| Ven 31 | 10h à 12h | Tennis de table | Hall des sports | € 2 |
| Ven 31 | 14h à 16h | Film: Holly | GC Zandloper | € 5 |

Facilitez-vous la vie : utilisez votre abonnement pour ces activités !

Février 2025

| Date | De ... à | Activité | Lieu | Prix |
|--------|---------------------------|-------------------------------|----------------------|---------|
| Lun 03 | 09h45 à 10h45 | Seniorobic | Salle polyvalente | Gratuit |
| Lun 03 | 14h | Chandeleur | Foyer | € 2 |
| Mar 04 | 9h30 à 10h30 / 11h à 12h | FitGym | Salle polyvalente | € 2 |
| Mar 04 | 14h à 16h30 | Atelier de dessin et peinture | Réfectoire du pers. | Gratuit |
| Mar 04 | 13h30 à 17h | L'aide DIGItale | Salle de discussion | Gratuit |
| Mer 05 | 09h30 à 10h30 | Yoga seniors | Salle polyvalente | € 5,50 |
| Mer 05 | 09h30 à 11h30 | Atelier crochet et tricot | Foyer | Gratuit |
| Mer 05 | 11h à 12h | Exercices de remise en forme | Salle polyvalente | € 2 |
| Mer 05 | 14h à 16h | Leçons d'échecs | Salle jardin d'hiver | Gratuit |
| Mer 05 | 14h à 16h | Bingo | Foyer | Gratuit |
| Jeu 06 | 09h30 à 10h30 | Qi Gong | Salle polyvalente | € 7 |
| Jeu 06 | 14h à 17h | Scrabble et rummikub | Foyer | Gratuit |
| Ven 07 | 10h à 12h | Tennis de table | Hall des sports | € 2 |
| Ven 07 | 17h | Semaine de la poésie FR | Foyer | Gratuit |
| | | | | |
| Lun 10 | 09h45 à 10h45 | Seniorobic | Salle polyvalente | Gratuit |
| Mar 11 | 09h30 à 10h30 / 11h à 12h | FitGym | Salle polyvalente | € 2 |
| Mar 11 | 14h à 16h30 | Atelier de dessin et peinture | Réfectoire du pers. | Gratuit |
| Mer 12 | 09h30 à 10h30 | Yoga seniors | Salle polyvalente | € 5,50 |
| Mer 12 | 09h30 à 11h30 | Atelier crochet et tricot | Foyer | Gratuit |
| Mer 12 | 11h à 12h | Exercices de remise en forme | Salle polyvalente | € 2 |
| Mer 12 | 14h à 16h | Leçons d'échecs | Salle jardin d'hiver | Gratuit |
| Jeu 13 | 09h30 à 10h30 | Qi Gong | Salle polyvalente | € 7 |
| Jeu 13 | 14h à 17h | Scrabble et rummikub | Foyer | Gratuit |
| Ven 14 | 10h à 12h | Tennis de table | Hall des sports | € 2 |
| Ven 14 | 14h à 17h | Thé Dansant | Foyer | Gratuit |
| | | | | |
| Lun 17 | 09h45 à 10h45 | Seniorobic | Salle polyvalente | Gratuit |
| Mar 18 | 09h30 à 10h30 / 11h à 12h | FitGym | Salle polyvalente | € 2 |
| Mar 18 | 14h à 16h30 | Atelier de dessin et peinture | Réfectoire du pers. | Gratuit |
| Mer 19 | 09h30 à 10h30 | Yoga seniors | Salle polyvalente | € 5,50 |
| Mer 19 | 09h30 à 11h30 | Atelier crochet et tricot | Foyer | Gratuit |
| Mer 19 | 11h à 12h | Exercices de remise en forme | Salle polyvalente | € 2 |
| Mer 19 | 14h à 16h | Leçons d'échecs | Salle jardin d'hiver | Gratuit |
| Jeu 20 | 14h à 17h | Scrabble et rummikub | Foyer | Gratuit |
| Ven 21 | 10h à 12h | Tennis de table | Hall des sports | € 2 |
| Sam 22 | 14h à 16h30 | Barista Workshop | Foyer | € 5 |
| | | | | |
| Lun 24 | 09h45 à 10h45 | Seniorobic | Salle polyvalente | Gratuit |
| Lun 24 | 14h à 16h | Petanque | Club de pétanque | € 2 |
| Mar 25 | 09h30 à 10h30 / 11h à 12h | FitGym | Salle polyvalente | € 2 |
| Mar 25 | 14h à 16h30 | Atelier de dessin et peinture | Réfectoire du pers. | Gratuit |
| Mar 25 | 13h30 à 17h | L'aide DIGItale | Salle de discussion | Gratuit |
| Mer 26 | 09h30 à 10h30 | Yoga seniors | Salle polyvalente | € 5,50 |
| Mer 26 | 09h30 à 11h30 | Atelier crochet et tricot | Foyer | Gratuit |
| Mer 26 | 11h à 12h | Exercices de remise en forme | Salle polyvalente | € 2 |
| Mer 26 | 14h à 16h | Leçons d'échecs | Salle jardin d'hiver | Gratuit |
| Mer 26 | 14h à 16h | Bingo | Foyer | Gratuit |
| Jeu 27 | 14h à 17h | Scrabble et rummikub | Foyer | Gratuit |
| Ven 28 | 10h à 12h | Tennis de table | Hall des sports | € 2 |

Facilitez-vous la vie : utilisez votre abonnement pour ces activités !