

# Eureka

MARS - AVRIL 2025



Magazine bimestriel Eureka  
- édition 2.  
E.R.: Armand Hermans, p/a K&H  
De Raedemaekerlaan 11, Wemmel.





## > PRÉFACE

Che(ère) lecteur(trice),

Le printemps est de retour, symboliquement le temps du renouveau, du redémarrage et, surtout, de la croissance. Ce qui est vrai pour la verdure de nos jardins et du magnifique parc du campus l'est encore plus pour nous en tant qu'êtres humains.

Nous donnons une bonne impulsion à ce processus ces mois-ci en proposant une nouvelle initiation aux muscles du plancher pelvien animée par Renée Leduc et en poursuivant la séance d'exercices du mercredi animée par Jente Rydant pendant les vacances de carnaval et de Pâques. Les (grands-)parents et les (petits-)enfants sont également les bienvenus aux séances d'exercices pendant les vacances. Si le temps le permet, ces séances se dérouleront à l'extérieur, dans le parc.

A partir du mois de mai, nous proposerons une nouvelle activité sportive, le Pickleball. Elle sera organisée dans la salle de sport à Wemmel. Les inscriptions sont possibles dès le mois de mars.

L'expression consciente de la reconnaissance est un autre facteur d'épanouissement. Après tout, le samedi 1er mars est la Journée du compliment. Ne soyez pas timide et dites à votre voisin, ami ou parent ce que vous appréciez le plus chez lui. Vous souhaitez envoyer une carte de compliments à quelqu'un? Venez en chercher une gratuitement au CSL.

Les mois de mars et d'avril sont propices au nettoyage de printemps. Vous trouvez des objets dont vous n'avez plus besoin? Peut-être pouvez-vous les vendre lors du marché aux puces du 31 mai. Vous pouvez vous inscrire via le QR qui se trouve plus loin dans le livret ou contacter le CSL.

Nous vous souhaitons un beau printemps.

Kimberly, Sofie, Maureen, Tamara et Sarah

## > 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/produit/1415/restaurant-residentie-geurts](http://www.wemmel.be/fr/produit/1415/restaurant-residentie-geurts)

Pour commander des repas: 02/462.13.20

## 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.

05/03: Albert Heijn

**12/03: Aldi Nouveau!**

19/03: Colruyt

26/03: Carrefour

02/04: Marché Merchtem

09/04: Albert Heijn

16/04: Lidl

23/04: Colruyt

30/04: Carrefour

**Le minibus part à 9h à la réception de la résidence.** S'il y a plus de 6 personnes inscrites, le minibus partira 2 fois.

Inscription pour les courses à partir du 27 février 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 31 mars et 28 avril 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 Deryckere 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



## 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
- 📅 Le mercredi 19 mars 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 20 et 27 mars, 3 et 24 avril 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(s)-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-nous si vous souhaitez venir.

- € Somme modique
- 📍 Foyer, Campus W
- 📅 Le jeudi 20 mars de 14h à 16h

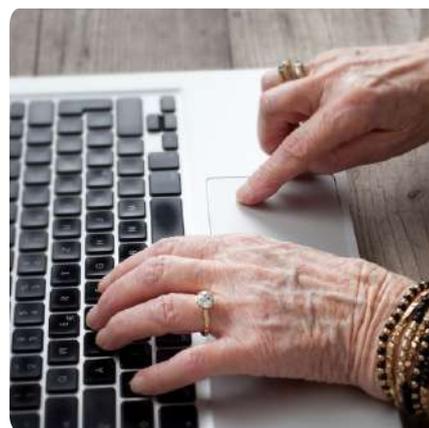


## L'aide DIGItale

---

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 mardis 4 et 25 mars, 8 et 22 avril de 13h30 à 17h



Remarque : pendant les périodes de vacances du 3 au 7 mars et du 7 au 18 avril, les cours et les activités n'ont pas lieu, à l'exception des séances d'exercices de remise en forme pour les (grands-) parents et les (petits) enfants. Le personnel du CSL ne sera pas présent le vendredi 18 et le lundi 21 avril.

# Événements

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

## → Talk café démence



**Jeudi 13 mars de 19h30 à 21h30**  
**Salle polyvalente.**

Discussion sur la démence en collaboration avec WZC Hestia. Supervisé par Hilde Vanderlinden, psychologue et personne de référence pour la démence.

Sujet : Prendre soin/supporter le fardeau. Prendre soin de soi en tant qu'aidant. S'inscrire à l'avance.

## → Thème du thé dansant Belgique

**Vendredi 25 avril de 14h à 17h30**

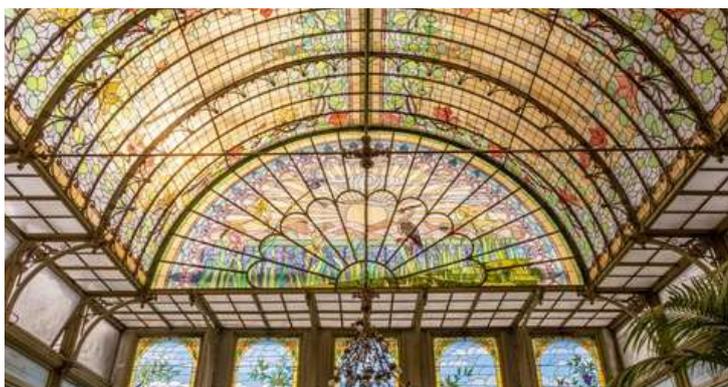


Nous célébrerons les plus grands succès belges en nous balançant lors de notre Thé dansant. Cet événement est gratuit.

→ **Séances d'exercices de remise en forme pour les (grands-)parents et aux enfants, pendant les vacances de carnaval et de Pâques.**

**Le mercredi de 11h à 12h.**  
**Salle polyvalente ou dans le parc par beau temps.**

Pendant les périodes de vacances, ouvert aux (grands-)parents et aux enfants. Les seniors sont toujours les bienvenus. Les séances sont gratuites.



## → Visite guidée du jardin d'hiver des Ursulines et visite à Malines

**Mardi 15 avril de 9h à 18h**  
**Résidence Geurts**

Entrez dans le monde fascinant de l'ancien internat international pour filles de Wavre-Notre-Dame.

Vous découvrirez les endroits les plus impressionnants de ce complexe historique et visiterez l'éblouissant jardin d'hiver 1900, de style Art nouveau.

Visite libre à Malines l'après-midi

Prix: 15 €  
S'inscrire et paiement à l'avance avant 31 mars.

## ➔ Rendez-vous des voisins



**Samedi 31 mai de 9h à 17h**

Venez chiner sur notre grande brocante dans le parc. Découvrez des produits uniques et faits maison dans notre marché des créateurs dans le Campus W. Participez au troc de plantes ou à l'un des nombreux ateliers.

Vous pouvez également faire réparer vos vieux appareils électriques ou vos vieux vêtements dans notre repair café.

Réservez votre place au marché aux puces de 9h à 17h en vous inscrivant à l'aide du code QR ci-dessous

Prix de l'emplacement pour les brocanteurs: 5 €.



## ➔ Entraînement des muscles du plancher pelvien

**Vendredi 25 avril de 10h30 à 11h30**  
**Salle polyvalente.**

L'entraînement des muscles du plancher pelvien reprend également ce printemps. Renée Leduc, physiothérapeute, vous enseignera les meilleurs exercices afin que vous puissiez continuer à renforcer vos muscles du plancher pelvien à la maison sans problème.

## ➔ Pickleball

A partir du mois de mai, vous pouvez jouer au pickleball en groupe dans la salle de sport. Le pickleball est une combinaison sensationnelle de badminton, de tennis de table et de tennis.

Vous souhaitez vous familiariser avec ce nouveau sport? Inscrivez-vous à la série de 5 cours qui se déroulera du 8 mai au 19 juin 2025 à la salle de sport de Wemmel.

Tous les jeudis matin de 9h30 à 12h30, un moniteur professionnel lié à Sportwerk Vlaanderen vous enseignera ce sport.

Coût du cours complet : 10 €



# 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 **mars et avril** se font à partir du **jeudi 27 février**. 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 et 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



# Prévention

Semaine de la prévention  
des chutes du 21 au 27 avril

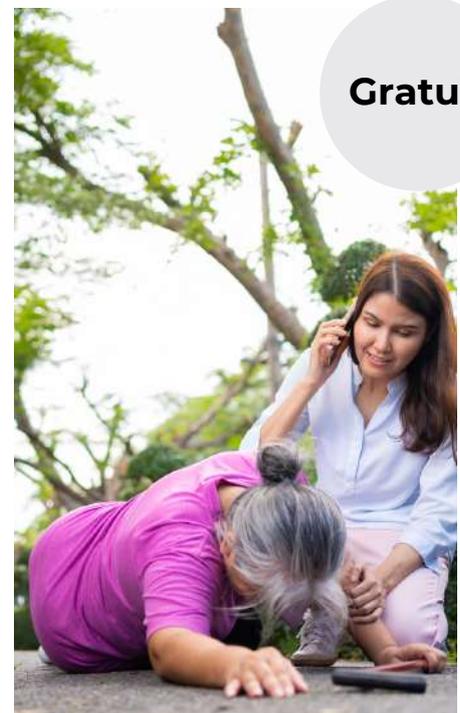


## Prévention des chutes dans les soins à domicile Séance d'information par Solidararis

La prévention des chutes est une approche à multiples facettes qui combine des aspects physiques, environnementaux et médicaux afin de réduire le risque de chutes chez les personnes âgées.

L'exercice, l'aménagement du domicile, la surveillance attentive de la santé et les appareils d'assistance peuvent réduire de manière significative le risque de chute.

Les personnes âgées qui font attention à ces mesures préventives peuvent rester actives et indépendantes plus longtemps, ce qui contribue à améliorer leur qualité de vie. Inscription via CSL ou via le code QR ci-dessus.



Gratuit

**Séance en français**  
**le mardi 22/04**  
**de 14h à 16h**  
**Lieu: salle polyvalente**  
**(Campus W)**

**Session en néerlandais**  
**le mercredi 23/04**  
**de 14h à 16h**  
**Lieu: jardin d'hiver**  
**(Campus W)**

# CALENDRIER MARS



## Lundi

### Seniorobic

Chaque lundi à 9h45  
Salle polyvalente

### Pétanque

Lundi 31/03 à 14h  
Club de pétanque Wemmel

## Mercredi

### Yoga seniors

Chaque mercredi à 9h30  
Salle polyvalente

### Club de tricot et de crochet

Chaque mercredi à 9h30  
Foyer

### Remise en forme

Chaque mercredi à 11h  
Salle polyvalente

### Séances d'exercices pour les (grands-)parents et les enfants

Mercredi 05/03 à 11h  
Salle polyvalente ou  
parc campus W

### Leçon de jeux d'échecs

Chaque mercredi à 14h  
Jardin d'hiver

### Bingo

Mercredi 19/03 à 14h  
Foyer

**Remarque : pendant les vacances du 3/03 au 7/03 seule la séance d'exercices de remise en forme pour les (grands-)parents et les (petits) enfants seront maintenues.**

## Mardi

### Fitgym

Mardis à 9h30 et 11h  
Salle polyvalente

### Aide digitale

Jeudis 04/03 et 25/03 à 13h30  
Salle de discussion

### Atelier de dessin et peinture

Chaque mardi à 14h  
Réfectoire du personnel

## Jeudi

### Qi-Gong & taekwondo

Jeudis 20/03 et 27/03 à 9h30  
Salle polyvalente

### Scrabble & Rummikub

Chaque jeudi à 14h  
Foyer

### Café de discussion sur la démence

Jeudi 13/03 à 19h30  
Salle polyvalente

### Atelier de couture

Jeudi 20/03 14h - 16h  
Foyer

## Vendredi

### Tennis de table

Chaque vendredi à 10h  
Hall des sports Wemmel

### Film: Amal

Vendredi 28/03 à 14h  
Zandloper

# CALENDRIER AVRIL



## Lundi

### Seniorobic

Chaque lundi à 9h45  
Salle polyvalente

### Pétanque

Lundi 28/04 à 14h  
Club de pétanque Wemmel

## Mercredi

### Yoga seniors

Chaque mercredi à 9h30  
Salle polyvalente

### Club de tricot et de crochet

Chaque mercredi à 9h30  
Foyer

### Remise en forme

Chaque mercredi à 11h  
Salle polyvalente

### Séances d'exercices pour les (grands-)parents et les enfants

Mercredis 08/04 et 15/04 à 11h  
Salle polyvalente ou  
parc campus W

### Leçon de jeux d'échecs

Chaque mercredi à 14h  
Jardin d'hiver

### Prévention des chutes NL

Mercredi 23/04 à 14h  
Jardin d'hiver

**Remarque : pendant les périodes de vacances du 7/04 au 18/04 seule la séance d'exercices de remise en forme pour les (grands-) parents et les (petits) enfants seront maintenues.**

## Mardi

### Fitgym

Chaque mardi à 9h30 et 11h  
Salle polyvalente

### Aide digitale

Jeudis 08/04 et 22/04 à 13h30  
Salle de discussion

### Atelier de dessin et peinture

Chaque mardi à 14h  
Réfectoire du personnel

### Visite du jardin d'hiver de Malines

Mardi 15 avril  
Résidence Geurts à 9h

### Prévention des chutes FR

Mardi 22/04 à 14h  
Salle polyvalente

## Jeudi

### Qi-Gong & taekwondo

Jeudis 03/04 et 24/04 à 9h30  
Salle polyvalente

### Scrabble & Rummikub

Chaque jeudi à 14h  
Foyer

## Vendredi

### Tennis de table

Chaque vendredi à 10h  
Hall des sports

### Thé dansant

Vendredi 25/04 à 14h  
Foyer